

OBYWATELSKI

Głos SENIORA



KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

NR 81 | GRUDZIEŃ 2025 - STYCZEŃ 2026 | ISSN 2299-6990 | www.glosseniiora.pl



Głos
SENIORA

WIGILIA
DLA 1000 SAMOTNYCH



OGÓLNOPOLSKI KONGRES
POLITYKI SENIORALNEJ



36% seniorów odczuwa
samotność

BADANIE POTRZEB
SPOŁECZNYCH
SENIORÓW 2025



RADOŚĆ JEST WSZĘDZIE –
TRZEBA TYLKO UMIEĆ JĄ ZAUWAŻYĆ
SŁAWA PRZYBYLSKA

MANKO
STOWARZYSZENIE

KARTA SENIORA
OGÓLNOPOLSKA

MIRS
Międzynarodowy Instytut
Rozwoju Społecznego

GINA PRZYJAZNA
Seniorom

STOP
MANIPULACJI!
NIE DAJ SIĘ
OSZUKAĆ!

ADRES REDAKCJI

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

REDAKTOR NACZELNY

Łukasz Salwarowski, salwarowski@manko.pl

REDAKTORZY WYDANIA

Ewa Hołota
Aleksandra Dzik
Wiktoria Piwowarska

WSPÓŁPRACA

dr Anita Richert-Kaźmierska
dr Michał Zabojszcz
Beata Jaroszyńska
Wiktoria Laskowska
Małgorzata Miś
Konrad Schroeder
prof. Łukasz Balwicki
Ewa Mróz
Paulina Dera
Rajmund Klonowski
Krystyna Jenvey
Tom Wiśniewski
prof. Jerzy Sadowski
Grażyna Tworek
Wiesława Taranowska
dr Michał Szczegielniak
Michał Majchrzak
dr Marek Pilch
dr Ewelina Florczak
Janina Czaja
Emilia Witkowska

RADA PROGRAMOWA

Przewodnicząca
dr. inż. Anita Richert-Kaźmierska

DYREKTOR BIURA

Ewa Hołota, programoks@manko.pl

MARKETING

Marcin Sottys, marketing@manko.pl
Joanna Barankiewicz, firmyoks@manko.pl
Agnieszka Kotłob, oks2@manko.pl

PROMOCJA I PR

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

PRENUMERATA

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

GMINA PRZYJAZNA SENIOROM

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

SKŁAD GRAFICZNY

Piotr Warisch

NAKŁAD

35 000 szt.

DRUK

INTROMAX Drukarnia Offsetowa
Kraków, ul. Biskupińska 21

Okładka oraz wywiad numeru –
fot. Bartosz Kuśmierski

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

Radość jest wszędzie – trzeba tylko umieć ją zauważyć – wywiad ze Sławą Przybylską 4-5

STYLOWI SENIORZY

Zimowo - wiosenne stylizacje 6

ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ

Niezastąpiony towarzysz 7

SENIOR DZIAŁKOWIEC

Zimą pasja też kwitnie 8

MŁOŚĆ PO 60-TCE

Młodość po sześćdziesiątce? Oczywiście, że tak! 9

BADANIE POTRZEB SPOŁECZNYCH

SENIORÓW 2025

Badanie potrzeb społecznych seniorów 10-11

SOLIDARNI Z SENIORAMI

Wigilia dla 1000 samotnych 12-13

POLITYKA SENIORALNA

Ogólnopolski Obywatelski Kongres Polityki Senioralnej 14-16

Jak skrócić kolejki do lekarzy? 17

Wyrzucono mnie z Klubu Seniora 18

Program ASY Zastąpi Aktywni+ i Senior+ 19

Nie wykluczajmy seniorów z życia ich spółdzielni 20

Nie wykluczajmy seniorów z asystencji osobistej 21

Widoczność alkoholu ma znaczenie 22

Organizacja społeczna – zagrożenie, czy wsparcie dla państw 23

Ambasadorka Głosu Seniora z Żyrardowa nagrodzona 23

Wspierajmy opiekunów 24

Czy podniesiemy wiek emerytalny 25

Głos Seniora w Legnicy 26

Srebrna Gospodarka – szansa czy utłuda? 27

OBYWATELSKI GŁOS SENIORA

Pracodawca Przyjazny Seniorom 28

Srebrny Przedsiębiorca 28

Stop dyskryminacji seniorów 29

Pogódźmy się w Nowym Roku! 30

Dostępność możemy sobie wywalczyć 31

Toalety ratują życie 32

Stop niewolnictwu IV piętra 33

Szkoła Przyjazna Seniorom 34

Zostań Szpitalem Przyjaznym Seniorom 34

Zostań Spółdzielnią Mieszkaniową Przyjazną Seniorom 35

Wigilijne spotkanie mokatowskich seniorów MSM 35

Energetyka 35

Głos Seniora na VII Kongresie Zdrowie Polaków

w Kajetanach 36

GŁOS SENIORA POLAKÓW ZA GRANICĄ

www.polonijnyglosseniora.com 37

Polscy seniorzy na Ukrainie 38

Stowarzyszenie Polskich kombatantów na Litwie 39

Seniorzy z gminy Kolbudy w partnerskim Niemenczyne na Litwie 40

Płk Otton Hulacki – bohater spod Monte Cassino 41

BEZPIECZNY SENIOR

Oszustwa na cudowne leki 42

O dyskryminacji seniorów w świecie produktów i usług 43

Nie rozpamiętuj przeszłości 44

Seniorze, nie hejtuj! 45

MYŚL ZDROWO

E-papierosy - zagrożenie dla naszych wnuków 51

Komfort bez wychodzenia z domu 52

Seniorzy, a mieszkanie przyszłości 53

Pomoc sąsiadka SeniorApp 54

Kiedy zgaśnie światło 55

Seniorzy – Juniorom 56

Nie czekaj na życie w poczekalni wieku 59

SPRAWNY UMYSŁ

Ćwicz umysł z Głosem Seniora! 60

PRZEKAŻ NAM SWÓJ PRZEPIS

Kolorowa sałatka gyros, Zakwas z buraka, Ryba po grecku 61

TWÓRCZOŚĆ SENIORÓW

Podziel się swoją twórczością 62

DLA POLEPSZENIA NASTROJU

Dla polepszenia nastroju 63

GMINA PRZYJAZNA SENIOROM

Dołącz do Programu GPS 64-67

Nowe Kluby Seniora w Gminie Trzebowno 70

Uchonorowanie 10-lecia działalności Tarnobrzelskiej Rady Seniorów 71

Taniec Łączy Pokolenia 71

Z Miłości do Radości – o zdrowiu z humorem i sercem 73

Bezpieczny Senior w Lesznowoli 74

Senior to srebrny interes 74

Wyróżnienie dla Gminy Niedźwiedź 75

Seniorzy z Gminy Niedźwiedź w rytmach Dzikiego Zachodu 75

Telefony zaufania 76

Polecani Partnerzy Programu 77

Zamów prenumeratę, Ogólnopolska Karta Seniora 78

Formularz OKS 79



SPINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH
RZĄDOWEGO PROGRAMU ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO

Publikacja wyraża jedynie poglądy autorów. NIW-CRSO nie ponosi odpowiedzialności
za sposób wykorzystania zawartych w publikacji informacji.



Szanowni Państwo,

Za nami bardzo intensywny rok. Rok poświęceń, ciężkiej pracy, ale także miłych zaskoczeń i wielu sukcesów. Okres świąteczno-noworoczny to dla nas wszystkich szczególny czas – swoista nagroda, moment wytchnienia, refleksji, podsumowań i planów na przyszłość. Wiele z nas spędza go w gronie rodziny i bliskich. Niestety, nie wszyscy mają to szczęście.

Dlatego 19 grudnia br. zorganizowaliśmy – we współpracy z fundacją „Zróbmy Sobie Kraków” – **Wigilię dla 1000 samotnych** w Hali Wistły w Krakowie. Było to wydarzenie pełne ciepła, wzruszeń i prawdziwej wspólnoty. Wigilijne potrawy, dzielenie się opłatkiem, koledy i rozmowy stworzyły przestrzeń do bycia razem. Wspólne koledowanie z DJ Wiką oraz świąteczne paczki były ważnym elementem spotkania, ale najistotniejsze okazało się poczucie obecności i uwagi. Pomoc objęta również domy pomocy społecznej. Ta Wigilia była potrzebna, bo odpowiadała na realną i często niewidoczną potrzebę – potrzebę bliskości, rozmowy i poczucia, że ktoś pamięta.

Jak bowiem wynika z naszych **Badań Potrzeb Społecznych Seniorów 2025**, samotność odczuwa aż 36% osób starszych, co czyni ją jednym z głównych problemów znacząco obniżających jakość życia seniorów. Niemal 25% badanych deklaruje także pogarszający się nastrój. Badania zostały przeprowadzone w październiku i listopadzie przez Stowarzyszenie MANKO oraz Głos Seniora.

Wyniki raportu zaprezentowaliśmy podczas **Ogólnopolskiego Obywatelskiego Kongresu Polityki Senioralnej w Warszawie**, który zgromadził blisko 200 uczestników – ekspertów, samorządowców i seniorów. W trakcie czterech paneli dyskusyjnych wspólnie zastanawialiśmy się, jak skuteczniej wspierać aktywność społeczną i zawodową osób 60+, jak przeciwdziałać różnym formom dyskryminacji, jak poprawić sytuację finansową seniorów oraz w jaki sposób skrócić kolejki do lekarzy i zwiększyć dostępność opieki zdrowotnej.

Grudniowo-styczniowy numer (81) magazynu został wydany przez Stowarzyszenie MANKO przy wsparciu finansowym Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach programu PROO. Jak zawsze przygotowaliśmy wiele ciekawych artykułów i wywiadów. Poruszamy m.in.

temat nowego programu ASY, który zastępuje dotychczasowe programy „Aktywni+” oraz „Senior+”, kwestie skracania kolejek do lekarzy, walki z nadużywaniem alkoholu, a także pytamy czołowe partie polityczne w Polsce o ich stanowisko w sprawie podwyższenia wieku emerytalnego.

Dużo miejsca poświęciliśmy również szeroko rozumianemu bezpieczeństwu seniorów – cyfrowemu, psychicznemu i fizycznemu. Mówimy o dyskryminacji osób starszych na rynku produktów i usług, dlaczego warto pogodzić się na święta i Nowy Rok oraz czemu nie warto rozpamiętywać przeszłości.

Na okładce tego numeru gościmy Sławę Przybylską – legendę polskiej piosenki i autorkę utworu „Pamiętasz, była jesień”. Artystka przypomina nam, że radość jest wszędzie – wystarczy ją zauważyć. To wyjątkowo ważne przesłanie na czas świąt i nowego początku.

Oczywiście nie zabrakło także stałych elementów naszego magazynu: działu „Obywatelski Głos Seniora” oraz konkursów „Stylowi Seniorzy”, „Senior działkowiec”, „Zwierzak lekiem na samotność”, „Miłość po 60-tce”, „Podziel się swoją twórczością” oraz „Prześlij nam swój przepis”.

Samorządy oraz seniorów zapraszamy do przystąpienia do programów „Gmina Przyjazna Seniorom” oraz „Ogólnopolska Karta Seniora”. Zachęcamy również do dołączenia do grona ambasadorów Głosu Seniora oraz do przekazania **1,5% podatku** na Stowarzyszenie MANKO – to realny wyraz wsparcia dla Funduszu Wsparcia Samotnych i Oszukanych Seniorów.

Szczegóły znajdą Państwo na stronie www.glosseniora.pl oraz na kanale Głos Seniora TV pod linkiem www.youtube.com/Glos-SenioraTV.

Życzymy miłej lektury oraz spokojnego, pełnego nadziei Nowego Roku.

Solidarni z Seniorami – razem damy radę!


Łukasz Salwarowski

PARTNERZY I PATRONI HONOROWI



RADOŚĆ JEST WSZĘDZIE – TRZEBA TYLKO UMIEĆ JĄ ZAUWAŻYĆ

Nazywana damą polskiej sceny, zastępną przebojem „Pamiętasz, była jesień”, jednym z najbardziej rozpoznawalnych utworów w historii polskiej piosenki. Jej charakterystyczny, pełen emocji głos sprawił, że szybko zdobyła wielką popularność. Koncertowała w kraju i za granicą, występowała w teatrach i filmach, a w jej repertuarze szczególne miejsce zajmują pieśni żydowskie — niezwykle osobiste, oparte na pamięci i doświadczeniu pokolenia, które musiało zmierzyć się z wojenną tragedią. W ciągu swojej kariery została uhonorowana licznymi nagrodami, w tym Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski oraz Złotym Medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”. Choć w 2001 roku ogłosiła zakończenie działalności artystycznej, po pewnym czasie wróciła na scenę i nadal zachwyca publiczność. Rozmawiamy ze Stawą Przybylską o jej początkach, inspiracjach, powrotach oraz o tym, co daje jej największą radość w życiu i w sztuce.

Jak narodziła się „Pamiętasz, była jesień” i czy spodziewała się Pani, że stanie się ikoną polskiej muzyki?

Piosenka powstała bardzo spontanicznie. Ktoś przyniósł mi nuty i od razu powiedział, że ten utwór jest napisany właśnie dla mnie. Nie myślałam, że stanie się tak wielkim hitem. Nagrywanie jej długo trwało, a ja byłam po prostu skupiona na tym, aby wszystko dobrze brzmiało. Dopiero z czasem zobaczyłam, jakie poruszenie ta piosenka wzbudziła w ludziach. Dziś cieszę się, że „Pamiętasz, była jesień” nadal porusza słuchaczy!

W latach 50. i 60. była Pani jedną z najpopularniejszych artystek. Jak wyglądało życie gwiazdy w tamtych czasach?



To były lata intensywnej pracy. Popularność miała swoje plusy, ale były również gorsze dni. Na ulicy byłam rozpoznawalna, wszędzie zaczepiali mnie ludzie. Otrzymywałam wiele propozycji koncertów, nagrań. A jednocześnie żyłam w bardzo skromnych warunkach, zupełnie innych niż mogłoby się wydawać, patrząc z perspektywy sceny. Mimo to był to dla mnie bardzo ważny czas – ogromnie twórczy i kluczowy w mojej drodze artystycznej.

Dlaczego pieśni żydowskie zajmują w Pani twórczości tak ważne miejsce?

Te pieśni są dla mnie szczególnie ważne. To mój osobisty pomnik pamięci przyjaciół, którzy zginęli podczas Holokaustu. Współpraca z Teatrem Żydowskim, która okazała się tutaj kluczowa była dla mnie bardzo ważna. Nagrywałam pieśni i starałam się przekazać historie związane z kulturą żydowską z szacunkiem i wrażliwością. To była dla mnie bardzo ważna i osobista misja.

Przez pewien czas spełniała się Pani także aktorsko. Która rola szczególnie zapadła Pani w pamięć?

Nigdy nie czułam się aktorką w pełnym tego słowa znaczeniu, ale z teatrem miałam wiele wspólnego. Brałam udział w różnych projektach, w których mogłam łączyć muzykę i elementy teatralne, co dawało mi dużo satysfakcji. Jednak im dłużej pracowałam, tym wyraźniej czułam, że to muzyka jest moją najprawdziwszą przestrzenią. W niej mogłam być całkowicie sobą.

Jakie doświadczenia najbardziej ukształtowały Panią jako artystkę?

Zdecydowanie dzieciństwo i wojenne traumy najbardziej mnie ukształtowały. Przeżycia okupacyjne wyostrzyły moją wrażliwość i sprawiły, że każde piękno ma dla mnie szczególne znaczenie. Każdy utwór, który później wykonywałam, był przeze mnie odczuwalny bardzo głęboko, bo nosiłam w sobie bagaż mojej historii i doświadczeń. Dzięki muzyce mogę te uczucia przekazać światu.

Jaka jest Pani recepta na sukces?

Dla mnie najważniejsze jest robić to, co się kocha. Trzeba być odważnym i nie bać się podążać za swoimi pasjami i tym, co się naprawdę kocha. Najważniejsze to być autentycznym i nie udawać kogoś, kim się nie jest. Sukces przychodzi wtedy, kiedy człowiek naprawdę wierzy w to, co robi, i jest temu wierny.

Który ze swoich utworów uważa Pani za najbliższy sercu? Jak wygląda proces wyboru repertuaru?

Nie mam jednego ulubionego utworu, bo każdy niesie inne emocje i wywołuje zupełnie różne uczucia. Wybieram piosenki, które mnie poruszają, z głębokim tekstem, i takie, które coś znaczą. Cenię sobie poezję i często sięgam po wiersze, które mogę zaśpiewać. To moja inspiracja. Dzięki temu mogę też stworzyć coś swojego.

Po decyzji o zakończeniu kariery w 2001 roku powróciła Pani na scenę. Co skłoniło Panią do tego powrotu?

Nigdy nie wyobrażałam sobie życia bez muzyki, bo to ona napędza mnie do działania. Choć wtedy wydawało mi się, że to właściwy moment na zatrzymanie się i odpoczynek, z czasem poczułam, że scena wciąż mnie woła. Gdy tylko pojawiła się możliwość powrotu na scenę, nie mogłam się oprzeć. Koncerty dają mi ogromną radość i poczucie spełnienia.

Co daje Pani największą radość w śpiewaniu dzisiaj?

Zdecydowanie kontakt z publicznością i świadomość, że piosenki, które śpiewam poruszają ludzi, wywołują emocje. To dla mnie najwspanialsza nagroda. Cieszę się, że mogę dzielić się tym, co najbardziej kocham, i że mimo upływu lat moje piosenki nadal znajdują odbiorców.



Jaka jest Pani recepta na aktywność i radość po siedemdziesiątce?

Kluczem jest pozytywne nastawienie i otwartość na życie. Staram się dostrzegać piękno w codziennych chwilach, cenić sobie przyjaźń i miłość. Radość jest wszędzie — trzeba tylko umieć ją zauważyć. A najważniejsze to nie rezygnować z pasji. To one trzymają nas przy życiu.

Fundacja Imienia Sławy Przybylskiej „Sława” to organizacja, której głównym ambasadorem jest Sława Przybylska. Została założona za zgodą samej artystki, która jest dumna z jej działalności i wspiera fundację swoim nazwiskiem oraz renomą. Jej misją jest pielęgnowanie dziedzictwa artystycznego, a także wspieranie kultury, sztuki oraz osób wykluczonych społecznie. Ambasadarami wspierającymi projekty fundacji są **Głos Seniora** oraz **Barwy Psychiki**. Aktualnie trwa **Międzynarodowy Konkurs Piosenki Świątecznej „Grudniowe Koledowanie”**, który odbywa się online.

Strona Fb artystki: <https://www.facebook.com/Sława-Przybylskaofficial/>

Strona artystki: <https://slawaprzybylska.com/>

Strona FB fundacji: <https://www.facebook.com/FISP.SLAWA/>

Strona Fundacji: <https://fundacja.slawaprzybylska.com/>

■ ROZMAWIALI: ŁUKASZ SALWAROWSKI, WIKTORIA PIWOWARSKA

ZIMOWO-WIOSENNE STYLIZACJE

Zimowo-wiosenny okres to czas, w którym poranne chłody przeplatają się z coraz wyraźniejszymi oznakami zbliżającej się wiosny. W takich warunkach szczególnego znaczenia nabiera umiejętność łączenia praktyczności z wyczuciem stylu. Seniorzy biorący udział w konkursie „Stylowi Seniorzy” pokazują, że przejściowa pora roku sprzyja kreatywnym, a zarazem przemyślanym wyborom mody. Warstwowe zestawienia pozwalają wygodnie reagować na zmiany temperatury, naturalne tkaniny zapewniają komfort niezależnie od pogody, a połączenie zimowych elementów garderoby z lżejszymi, wiosennymi akcentami tworzy styl harmonijny i świeży. Subtelniejsze kolory, lekkie szale czy stabilne obuwie wprowadzają elegancję i funkcjonalność, podkreślając indywidualny charakter każdej stylizacji.

Z przyjemnością prezentujemy laureatów tegorocznej edycji, którzy swoją pomysłowością i wyczuciem estetyki udowadniają, że styl nie ma wieku, a moda może być piękną formą wyrażania siebie o każdej porze roku.



STYLOWI SENIORZY Z LESZNOWOLI



JOLANTA NEUMANN,
LESZNOWOLA



JANINA CZAJA, KRAKÓW,
AMBASADORKA GŁOSU SENIORA



JANUSZ BODZĘTA, KRAKÓW



JANINA ROCHOWIAK, OŚWIĘCIM



DANUTA DOMAGAŁA, REDA



BARBARA NOGIEĆ, IWANOWICE



WOJCIECH ZAWADKA,
POZNAŃ



MAREK KNOPIK,
PIOTRKÓW TRYBUNALSKI



JANINA CHMIELEWSKA,
LESZNOWOLA

NIEZASTĄPIONY TOWARZYSZ

Zwierzak w domu to nie tylko miły towarzysz na co dzień, ale również uważny stróż dbający o nasze otoczenie. Jego obecność uspokaja, wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i nadaje dniom głębszy sens. Obdarzony opieką i serdecznością, czworonóg odwdzięcza się wiernością, przywiązaniem oraz szczerym uczuciem. To dowód na to, że zwierzę potrafi przegonić samotność i wypełnić życie radością.



MARIA BIEDRZYCKA Z PUPILAMI
DIANĄ I MIRĄ, PRUSZKÓW



STANISŁAWA STRZELCZYK I SPAJK,
ŻYRARDÓW



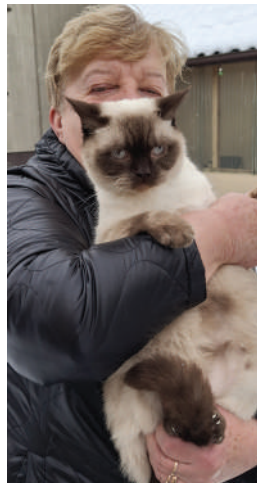
JADWIGA PAPIESKA I TINA,
PRUSZKÓW



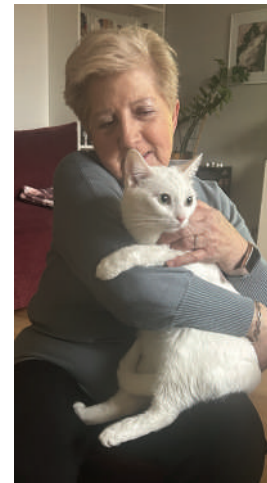
HELENA KURIATA I MAXI,
POWIAT WROCŁAWSKI



TERESA BUDZOWSKA I TIBON,
SOBÓTKA



MARIA MICHURA I LEON,
DOBCZYCE

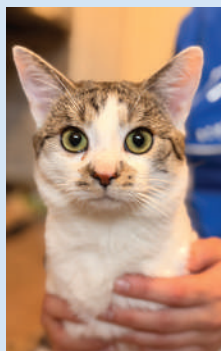


JOLANTA KALINOWSKA
I LEON, PRUSZKÓW

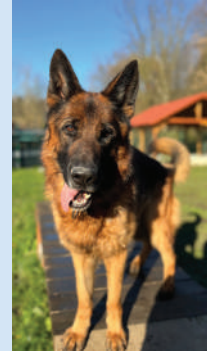
SENIORZE, ADOPTUJ ZWIERZAKA!

W RAMACH KAMPANII „Zwierzak lekiem na samotność” przedstawiamy Wam dwa nowe zwierzęki z naszego partnerskiego schroniska. Marcel i Hades czekają na nowy dom i wiernego człowieka!

Marcel to roczny wojownik o wielkim sercu. Trafił do Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Krakowie jako czteromiesięczne kociątko po przejściach, ale ten nie poddał się ani na chwilę! To pełen wigoru, kochany koci towarzysz, który zaczepia swoich sąsiadów do zabawy przy każdej okazji. Wymarzony koci kumpel, który wprowadzi do domu mnóstwo radości!



Hades to 5-letni owczarek niemiecki. Jest wpatrzony w człowieka i bardzo mocno przeżywa rozłąkę. Na spacerach jest bezproblemowy, grzecznie omija inne psy, reaguje na wołanie, zna podstawowe komendy. Na wybiegu uwielbia aportować. Hades to pies marzenie – zrównoważony, mądry, łagodny, który tylko czeka, by znowu mieć swojego człowieka i własną kanapę.



Informacje o możliwości adopcji Balu i Melisy znajdziecie pod numerem telefonu 12 429-92-41 oraz na stronie internetowej <http://www.schronisko.krakow.pl>.
KTOZ SCHRONISKO DLA BEZDOMNYCH ZWIERZĄT W KRAKOWIE
Zapraszamy do Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Krakowie!

ZIMĄ PASJA TEŻ KWITNIE!

Chociaż mamy zimę, nie oznacza to, że musimy porzucić dbanie o nasz ogród, balkon lub sad. Z radością przedstawiamy naszych zwycięzców, dla których działka to nie tylko ogród, ale styl życia, źródło dumy i miejsce, do którego wraca się myślami nawet wtedy, gdy grządki przykrywa śnieg. A zdjęcia naszych działkowiczów pokazują pasję, która kwitnie nawet w zimie!



WIESŁAWA KULBACKA, CELESTYNÓW



EDWARD SOLARZ I WNUK BRUNO, KRAKÓW



JADWIGA BALCER-DEJWOREK, MIECHÓW



IGA, SWOSZOWICE



STANISŁAWA I STEFAN JASIŃSCY, BICZYCE DOLNE



JANUSZ BODZĘTA, KRAKÓW



TERESA BUDZOWSKA, SOBÓTKA

MIŁOŚĆ PO SZEŚĆDZIESIĄTCE? OCZYWIŚCIE, ŻE TAK!

Czy po sześćdziesiątce można się jeszcze zakochać, ale tak naprawdę – z motylami w brzuchu, długimi rozmowami do późna i planami na wspólną przyszłość? Jola i Zygmunt udowadniają, że tak. A na miłość nigdy nie jest za późno! Przedstawiamy naszych zwycięzców!

Ona – Jolanta Kruzel, wrocławianka z urodzenia, dziś przewodnicząca Rady Seniorów Powiatu Wrocławskiego. Kobieta aktywna, uśmiechnięta, z ogromną energią społeczną. On – Zygmunt Żukowski, wrocławianin z wyboru, spokojny, pogodny, z dystansem do świata. Oboje – po swoich przejściach, po stratach, po czasie samotności. Każde z nich w pewnym momencie życia zrozumiało, że chciałoby znów mieć przy sobie bratnią duszę.

Próby znalezienia partnera nie były łatwe. Randki umawiane przez znajomych czy ogłoszenia kończyły się po godzinie rozmowy. Dopiero internet okazał się sprzymierzeńcem, choć początkowo też bez większego efektu. Do czasu.

„Zobaczyłam jego profil i coś mnie tknęło. Nie wiem – może uśmiech, może sposób, w jaki pisał o życiu” – wspomina Jola. Kilka wymienionych maili, kilka rozmów telefonicznych i ostatecznie spotkanie we Wrocławiu. Miasto, które ich połączyło. Pierwsza randka trwała siedem godzin! Spacer po centrum, kawa, wspólny obiad, śmiech, rozmowy o życiu, pasjach i planach na przyszłość. „Po dwustu metrach już trzymaliśmy się za ręce” – śmieje się dziś Zygmunt. „Od razu poczuliliśmy, że jesteśmy po tej samej stronie świata”.

Kolejne spotkanie – w Opolu, w czasie festiwalu piosenki. Spacerowali po mostach, rozmawiali o przyszłości i pojawiły się pierwsze pocałunki. Później był miesiąc rozłąki, telefony i wiadomości, aż w końcu decyzja: spróbujemy razem. Odległość – 300 kilometrów – nie była przeszkodą. Zaczęły się podróże, odwiedziny, wspólne plany. Po roku postanowili wybudować dom – nowy, ale wspólny. Pomogli im przyjaciele, ale większość pracy wykonali sami.



Dziś są razem już 12 lat. Podróżują, zwiedzają, tańczą, działają społecznie na rzecz seniorów. Jola wciąż angażuje się w inicjatywy społeczne, a Zygmunt z uśmiechem mówi, że „życie zaczęło się na nowo”. Ich wspólne motto brzmi: „Problemy są po to, by je rozwiązywać – nie po to, by nad nimi ubolewać”. Jola i Zygmunt pokazują, że miłość nie zna wieku. Wystarczy odrobina odwagi i wiary, że najlepsze może się dopiero zacząć. Bo – jak mówią z uśmiechem – na szczęście nigdy nie jest za późno.

**NA MIŁOŚĆ
NIGDY NIE JEST
ZA PÓŻNO**

MIŁOŚĆ PO 60-TCE!

Wiek nie jest ograniczeniem w miłości. Na każdym etapie życia zasługujemy na szczęście.

Udało Ci się znaleźć swoją drugą połówkę po 60-tce? A może znasz kogoś, kto znalazł swoją miłość na emeryturze? Podziel się swoją historią, aby zainspirować innych! Czekamy na Wasze zgłoszenia w konkursie „Miłość po 60-tce”. Prześlijcie je na konkurs@manko.pl lub na adres redakcji.



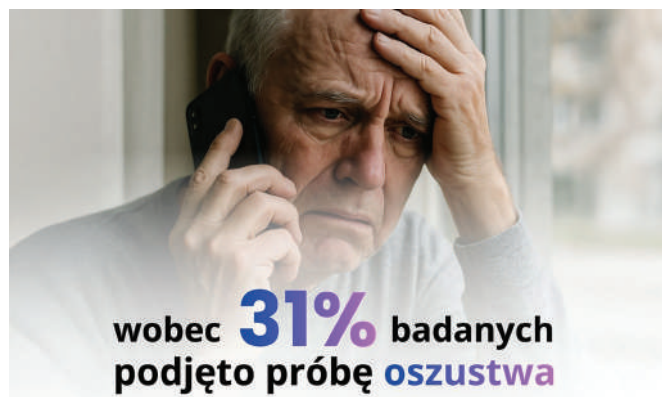
Na zwycięzców czeka voucher upominkowy na dwudniowy pobyt w **Ośrodku Wypoczynkowym „Zakopiec” w Zakopanem** (dwie doby hotelowe z wyżywieniem: śniadania i obiadokolacje).
UWAGA! Nagroda jest przeznaczona dla osób z **WAŻNĄ** Ogólnopolską Kartą Seniora. Czekamy na Wasze zgłoszenia w konkursie „Miłość po 60-tce”. Prześlijcie je na konkurs@manko.pl lub na adres redakcji.

BADANIE POTRZEB SPOŁECZNYCH SENIORÓW 2025

Właśnie opublikowano raport z najnowszej badania „Głosu Seniora” pt. „Badanie potrzeb społecznych Seniorów 2025”. Jest to kolejne, pogłębione opracowanie przygotowane z myślą o osobach w wieku 60+, które nie tylko opisuje realia ich codziennego życia, lecz przede wszystkim wskazuje kierunki niezbędnych zmian w podejściu do systemu wsparcia seniorów. Raport stanowi ważne narzędzie dla decydentów, wspierając ich w tworzeniu bardziej adekwatnej i skutecznej polityki senioralnej.

RAPORT BADANIE POTRZEB SPOŁECZNYCH SENIORÓW 2025

Badanie opinii publicznej





Jeżeli chcesz otrzymać raport w wersji drukowanej lub elektronicznej, napisz do nas na adres:
gminaprzyjaznaseniorom@manko.pl lub zadzwoń pod numer: 12 644 59 22



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



■ ŁUKASZ SALWAROWSKI –
PREZES STOWARZYSZENIA MANKO –
GŁOSU SENIORA ORAZ MIĘDZYNARODOWEGO
INSTYTUTU ROZWOJU SPOŁECZNEGO

WIGILIA DLA 1000 SAMOTNYCH

19 grudnia na Hali Wisty w Krakowie odbyła się Wigilia dla Samotnych 2025 – wyjątkowe wydarzenie, które zgromadziło ponad 1000 osób pragnących spędzić święta Bożego Narodzenia w atmosferze bliskości, życzliwości i wspólnoty. Organizatorami wydarzenia byli Fundacja Zróbmy Sobie Kraków oraz Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora. W inicjatywę zaangażowało się ponad 100 partnerów - darczyńców, mediów i organizacji pozarządowych.



Uroczystego otwarcia Wigilii dokonali Łukasz Salwarowski, prezes Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora – Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Społecznego, oraz Anna Gawlas, wiceprezes Fundacji Zróbmy Sobie Kraków.



Jako pierwszy głos zabrał Łukasz Salwarowski, który zwrócił uwagę na skalę problemu samotności wśród osób starszych. – 40 procent seniorów jako największy swój problem podaje właśnie samotność – podkreślał. Apelował także, aby uczestnicy byli ambasadorami dobra i pamiętali o osobach, które z różnych powodów nie mogły dotrzeć na wydarzenie.

Następnie do zebranych zwróciła się Anna Gawlas, akcentując ideę wspólnoty i obecności drugiego człowieka. – *Ta Wigilia nie jest o perfekcyjnych świętach, lecz o byciu razem. O tym, by choć na chwilę przestać być samemu. Widok wypełnionej hali najlepiej pokazuje, jak bardzo takie spotkania są dziś potrzebne* – mówiła, składając uczestnikom życzenia radości, spokoju i zdrowia. Następnie goście tradycyjnie podzielili się opłatkiem i zasiedli do wspólnego wigilijnego stołu, przy którym nie zabrakło klasycznych polskich potraw oraz ciepłych, świątecznych rozmów. Każdy uczestnik otrzymał świąteczną paczkę oraz pełny wigilijny poczęstunek, obejmujący m.in. barszcz z uszkami, karpia

z ziemniakami i surówką, pierogi z kapustą i grzybami, pierogi ruskie, śledzie oraz świąteczne ciasto i owoce. Wyjątkową, świąteczną atmosferę stworzyły występy artystyczne **Krzysztofa Bigaja, Doroty Helbin** oraz **Magdy Suruła z naszej Szkoły Przyjaznej Seniorom z Krzeszowic – naszej Gminy Przyjaznej Seniorom**, a także pokaz mody **Stylowych Seniorów Głosu Seniora** z Krakowa, Nowej Huty, Miechowa, Iwanowic, Wieliczki, Gołczy oraz Łodzi. Pokaz po raz kolejny udowodnił, że aktywność, styl i pasja nie mają wieku. Zwieńczeniem wieczoru była radosna potańcówka z **DJ Wiką** – ikoną energii i radości – potączone ze wspólnym świętowaniem jej urodzin.

Darczyńcami wydarzenia byli: NGK Pharma, Fundacja Rozwoju Farmacji Polskiej, aplikacja „Uwaga Oszust”, OSHEE, Fresenius Kabi Polska, Medicover, Firma Kosmetyczna Dr Duda, PHU Zachęta i PHU Koral – małopolskie sieci sklepów Lewiatan, Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Haleon, Consorfrut Polska, Eldex Medical – Ziola Ojca Klimuszko, Kopalnia Soli Bochnia, Bank Żywności oddział Kraków, Rodzinne Przetwórstwo Owoców i Warzyw „Kinga”, Fundacja z Licencją na Pomaganie, Natura Wita Pawlik Relations – Łukasz Pawlik oraz Piekarnia Krakowianka.

Partnerami wydarzenia byli: SeniorApp, Koalicja „Na Pomoc Niesamodzielnym”, Krajowa Izba Domów Opieki, UroConti, Polski Związek Emerytów i Rencistów, Szpital MSWiA w Krakowie, Obywatelski Parlament Seniorów, Fundacja Senior-Care, Fundacja ReVitaLife, Krakowskie Centrum Seniora, Nowohucka Akademia Seniora, Fundacja ITAKA, Audika, Fundacja Ad Vocem, Klub Senior+ w Mostku, Klub Siwego Włosa, PSM Szkoła Muzyczna w Krzeszowicach, Nieformalna Grupa Wsparcia „Wspólnymi Siłami”, Fundacja „Seniorzy & Dzieci”, Fundacja Skala Pasji, Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie, Szkoła Podstawowa nr 5 im. Jana Matejki w Bochni, Małopolska Delegatura Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, Uniwersytet Trzeciego Wieku Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie, Fundacja Popatrz Sercem, Stowarzyszenie Rodzina Kolpinga w Bochni, Gdowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ElectroRide, Moc dla Seniora, MSM Energetyka, Stowarzyszenie Mali Bracia Ubogich, Miasto i Gmina Niepołomice, Niezły Kwas – Produkty Naturalne, Fundacja „Współpracujmy”, Centrum Aktywności Seniora „Przystań Aktywnego Seniora”, Zespół Szkolno-Przedszkolny w Przybysławicach, Stowarzyszenie MotoMikołaje, Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej, Przedsiębiorstwo Społeczne.pl, Stowarzyszenie Ochrony Konsumentów Aquila oraz Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego.

Patronat medialny nad wydarzeniem objęli: TVP3 Kraków, TVP Info, Express TV, Małopolskaonline.pl, M jak Małopolska, SAS – Serwis Administracyjno-Samorządowy, Tygodnik Powszechny, Stowarzyszenie Polskich Mediów, Głos24, MamNewsa.pl, Radio Andrychów, Dzielnicowiec.pl, Głos Seniora TV, MiastoNS.pl, dts24.pl, sadecki.pl, Radio Plus



Kraków, Sądecki News, Sądeczanin.info, Gwarek Małopolski, Głos Tygodnik Nowohucki, Skawina24, Gazeta Myślenicka, Tarnowska.TV (Południe Info), Gazeta Niepołomska, Gazeta Wielicka, Gazeta DWUNASTKA, Myślenice iTV, Gość Niedzielny, Portal Katolicki Opoka, PRO Społecznie, Kurier Wileński, Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi”, Kolping.pl oraz Długo i Szczęśliwie.

Organizatorzy podkreślili, że Wigilia dla Samotnych to przede wszystkim spotkanie ludzi – pełne wzruszeń, uśmiechu i poczucia, że w święta nikt nie musi być sam. Wydarzenie było możliwe dzięki zaangażowaniu licznych partnerów, darczyńców, patronów medialnych, wolontariuszy oraz zespołu organizacyjnego, którym złożono serdeczne podziękowania. **W kolejnym dniu po Wigilii organizatorzy odwiedzili z paczkami świątecznymi 100 samotnych seniorów** w partnerskich placówkach: DPS Os. Hutnicze, DPS Helclów, Krakowskim Centrum Seniora oraz w naszym **Szpitalu Przyjaznym Seniorom** – MSWiA w Krakowie, niosąc świąteczne wsparcie i obecność tym, którzy nie mogli uczestniczyć w wydarzeniu.



OGÓLNOPOLSKI OBYWATELSKI KONGRES POLITYKI SENIORALNEJ

▶ Ogólnopolski Obywatelski Kongres Polityki Senioralnej 2025 odbył się 10 grudnia w Warszawie w Hotelu Arche. Został zorganizowany przez Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora we współpracy z Grupą ARCHE. Wydarzenie zgromadziło ponad 220 liderów środowisk senioralnych, ekspertów, przedstawicieli rządu, samorządów, biznesu, organizacji pozarządowych oraz seniorów z całej Polski. Wydarzenie odbyło się pod patronatem honorowym m.in.: Sekretarza Stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów – Marzeny Okty-Drewnowicz, Rzecznika Praw Pacjenta, Polskiego Związku Emerytów i Rencistów oraz Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Celem Kongresu było zaprezentowanie i omówienie raportu Ogólnopolskich Badań Potrzeb Społecznych Seniorów 2025, przeprowadzonych przez MANKO – Głos Seniora oraz wzmocnienie obywatelskiego głosu seniorów. Wypracowanie konkretnych rekomendacji systemowych oraz stworzenie przestrzeni do dialogu pomiędzy rządem, samorządami, organizacjami społecznymi i biznesem – tak, aby polityka senioralna w Polsce była oparta na rzeczywistych potrzebach osób 60+, a nie jedynie na deklaracjach.

Kongres otworzyli:

Łukasz Salwarowski – Prezes Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora, MIRS, Marzena Okty-Drewnowicz – Sekretarz Stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, Władysław Grochowski – Prezes Grupy ARCHE. Podczas wydarzenia Władysław Grochowski został uhonorowany Certyfikatem Przyjaciela Seniorów oraz Certyfikatem Partnera Programu Ogólnopolska Karta Seniora. Certyfikat Ambasadora Głosu Seniora otrzymała Pani Stanisława Strzelczyk z Żyrardowa – naszej Gminy Przyjaznej Seniorom, laureatka konkursu „Człowiek bez barier”. Certyfikat Szkoła Przyjazna Seniorom trafił do Publicznej Szkoły Podstawowej nr 7 w Radomsku, a wyróżnienie odebrał dyrektor szkoły Radosław Bartnik. Certyfikat Firmy Przyjaznej Seniorom odebrał psycholog Konrad Schroeder, właściciel marki Moc Dla Seniora. Odbyła się, także prelekcja dotycząca bezpieczeństwa seniorów w sieci, poprowadzona przez Naczelnika UKE, Milenę Górecką. Po części oficjalnej uczestnicy wysłuchali wyjątkowego występu artystycznego Radosława Suligi z Kielc – naszej Gminy Przyjaznej Seniorom, który nadał wydarzeniu szczególnie podniosłą atmosferę.



WŁADYSŁAW GROCHOWSKI – PREZES GRUPY ARCHE, MARZENA OKTY-DREWNOWICZ – SEKRETARZ STANU W KANCELARII PREZESA RADY MINISTRÓW, ŁUKASZ SALWAROWSKI – PREZES STOWARZYSZENIA MANKO – GŁOS SENIORA, MIRS.

W Kongresie udział wzięło ponad 220 osób z 67 samorządów, w tym z 33 samorządów z naszego Programu Gmina Przyjazna Seniorom: Jelenia Góra, Zabierzów, Strumień, Mszana Dolna, Mińsk Mazowiecki, Lubochnia, Sochaczew, Lesznowola, Leszno, Konstancin-Jeziorna, Sandomierz, Rzeszów, Białaczów, Bytom, Krzeszowice, Mielec, Milanówek, Nidzica, Wielka Wieś, Płońsk, Powiat Wrocławski, Radom, Radomsko, Podkowa Leśna, Stare Babice, Serock, Stąporków, Tarczyn, Tomaszów Lubelski, Września, Żyrardów, Pomiechówek i Powiat Oświęcimski. To wyraźny dowód na rosnące zaangażowanie samorządów w budowanie Polski Przyjaznej Seniorom.

Nie zabrakło również elementu artystycznego – pokazów mody Stylowych Seniorów. Na scenie wystąpili: Stylowi Seniorzy Głosu Seniora z Warszawy, Łodzi, Krakowa, Wieliczki, Iwanowic a także z Pruszkowa i Lesznowoli.

Merytoryczną część Kongresu zapoczątkował prezes Łukasz Salwarowski, wygłaszając prelekcję pt. „Reaguj, interweniuj, zgłaszaj postulaty. Miej wpływ na swój los! Obywatelski Głos Seniora”. Zaprezentował także najnowsze wyniki Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów 2025, jednego z najważniejszych przedsięwzięć analitycznych w obszarze polityki senioralnej w Polsce. Nad merytorycznym kształtem badań czuwała dr inż. Anita Richert-Kaźmierska – ekspertka w dziedzinie polityki



PANEL 1 – JAK WSPIERAĆ AKTYWNOŚĆ ZAWODOWĄ I SPOŁECZNĄ OSÓB 60+?

senioralnej, ekonomii starzenia się oraz deinstytucjonalizacji usług społecznych.

W trakcie Kongresu odbyły się cztery kluczowe panele tematyczne dotyczące najważniejszych obszarów życia osób 60+.

I. Jak wspierać aktywność zawodową i społeczną osób 60+?

Uczestnicy panelu: dr Elżbieta Ostrowska – Przewodnicząca Polskiego Związku Emerytów i Rencistów, dr Michał Szczepielniak – Członek Rady ds. Polityki Senioralnej, Uniwersytet Warszawski, Małgorzata Nietopiel – Radca Prezesa ZUS, Magdalena Sidorowicz – Dyrektor sprzedaży i marketingu, Grupa ARCHE, Teresa Hernik – Ekspertka Federacji Przedsiębiorców Polskich

Brak skorzystania z potencjału zawodowego osób 60+ to nie tylko problem społeczny, ale realna strata dla gospodarki. Aktywność seniorów nie jest przywilejem – jest koniecznością w starzejącym się społeczeństwie i powinna stać się jednym z filarów polityki rynku pracy.

II. Jak przeciwdziałać dyskryminacji architektonicznej, toaletowej i transportowej?

Uczestnicy panelu: Ewa Walerzak – Koordynator Rady Seniorów Starostwa Powiatowego we Wrocławiu, Piotr Lenart – Kierownik MKS Mielec, Grzegorz Okoński – Prezes MSM „Energetyka”, Ewa Mróz – Dyrektor Origin Investments – Fundacja ReVitaLife, Bożena Borowiec – Zastępca Prezesa PFRON, Adam Lemiesz – Zastępca Prezydenta Miasta



PANEL 2 – JAK PRZECIWDZIAŁAĆ DYSKRYMINACJI ARCHITEKTONICZNEJ, TOALETOWEJ I TRANSPORTOWEJ?



PANEL 3 – JAK POPRAWIĆ SYTUACJĘ FINANSOWĄ SENIORÓW?

Żyrardów, Joanna Mielczarek – Członek Zarządu Stowarzyszenia mali bracia Ubogich

Brak dostępności to forma cichej dyskryminacji. Transport, mieszkalnictwo i infrastruktura publiczna, które nie uwzględniają potrzeb seniorów, realnie ograniczają ich samodzielność i godność – a bez dostępności nie ma mowy o skutecznej polityce senioralnej.

III. Jak poprawić sytuację finansową seniorów?

Uczestnicy panelu: Jarosław Ferenc – Prezydent Radomska, Małgorzata Sarzyńska – Prezes Energetycznej Fundacji Społecznej, Adam Skorniewski – Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Tomaszowie Lubelskim, Członek Wojewódzkiej Rady Polityki Senioralnej, Małgorzata Miś – Prezes Stowarzyszenia Ochrony Konsumentów AQUILA, Igor Marczak – Wiceprezes Fundacji SeniorApp

Bezpieczeństwo finansowe seniorów to fundament ich niezależności. Bez skutecznej ochrony konsumenckiej, edukacji i wsparcia w cyfryzacji usług publicznych seniorzy pozostaną jedną z najbardziej narażonych grup społecznych.

IV. Jak skrócić kolejki do lekarzy?

Uczestnicy panelu: Marzanna Bieńkowska – Dyrektor Biura Rzecznika Praw Pacjenta, Krystyna Męciak – Prezes UTW Łazy, Federacja UTW, Śląska Rada Seniorów, dr Tomasz Majczyk – Ambasador Głosu Seniora, Osteo Strong Warszawa, mec. Leszek Kliś – Prezes NGK Pharma

Zdrowie seniorów nie może być obszarem improwizacji. Bez systemowych reform, lepszej koordynacji opieki oraz realnej edukacji pacjentów, wydłużające się kolejki będą prowadzić do pogłębiania nierówności zdrowotnych oraz przedwczesnej niesamodzielności.

Dziękujemy za wsparcie i obecność naszym partnerom: Grupa ARCHE, ZUS, PZER, Aplikacja – UWAGA OSZUST,

UKE, NGK Pharma, SERVIER POLSKA - Moja Recepta na Zdrowie, Fundacja SeniorApp, Fundacja DOZ, Audika Polska, Amplifon, TZMO, Origin Investment, Fundacja Revitalife, Moc dla Seniora, Adamed Pharma oraz Fundacja Rozwoju Farmacji Polskiej.

Kongres jednoznacznie potwierdził, że skuteczna polityka senioralna wymaga współpracy wszystkich środowisk – rządu, samorządów, organizacji społecznych, biznesu i samych seniorów. Tylko wspólne, konsekwentne działania mogą zapewnić osobom starszym godne warunki życia, dostępność infrastruktury, bezpieczeństwo finansowe, aktywność społeczną i zawodową oraz realny dostęp do ochrony zdrowia. Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora zapowiada kontynuację działań na rzecz wdrażania zmian systemowych oraz dalsze wzmacnianie głosu seniorów w debacie publicznej.

Wydarzenie było współfinansowane ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych Aktywni+ na lata 2021–2025 (Edycja 2025).



PANEL 4 – JAK SKRÓCIĆ KOLEJKI DO LEKARZY?

JAK SKRÓCIĆ KOLEJKI DO LEKARZY?

„Na specjalistę czekamy ponad rok! W tym czasie można zdążyć umrzeć” – alarmują seniorzy w całej Polsce, wskazując na dramatyczny stan dostępności świadczeń zdrowotnych. Publiczna opieka medyczna od lat boryka się z ogromnymi kolejkami, a prywatne wizyty – kosztujące dziś nierzadko od 300 do nawet 500 zł – pozostają poza zasięgiem finansowym wielu emerytów. Jak poprawić sytuację? Czy jest szansa na skrócenie kolejek i zapewnienie starszym pacjentom realnego dostępu do specjalistów? Według najnowszych badań Głosu Seniora aż 86% seniorów chciałoby mieć lepszy dostęp do lekarzy. Wyzwanie skrócenia kolejek to kontynuacja tematu poruszonego w „Głosie Seniora” nr 80 oraz 10 grudnia 2025 r. podczas Ogólnopolskiego Obywatelskiego Kongresu Polityki Senioralnej. O możliwe rozwiązania, pytamy dr. n. med. Michała Zabojszcza – specjalistę chorób wewnętrznych, kardiologa i geriatrę, dyrektora Szpitala MSWiA w Krakowie, placówki posiadającej tytuł Głosu Seniora - Szpitala Przyjaznego Seniorom.

Kolejki do lekarzy specjalistów to jeden z problemów polskiego systemu ochrony zdrowia, z którym pacjenci mierzą się od lat. Ich skrócenie wymaga działań wielotorowych, obejmujących zarówno zmiany organizacyjne, jak i lepsze wykorzystanie istniejących zasobów kadrowych.

DAJMY MOC LEKARZOM RODZINNYM

Kluczowe jest wzmocnienie i jednoczesne odciążenie podstawowej opieki zdrowotnej. Lekarz rodzinny, dysponujący szerszymi kompetencjami diagnostycznymi oraz możliwością zlecenia większej liczby badań, mógłby skutecznie rozwiązywać znaczną część problemów zdrowotnych pacjentów, ograniczając liczbę skierowań do specjalistów. Jednocześnie POZ nie powinien pozostawać jedynym „pierwszym kontaktem” pacjenta z systemem.

OPIEKA FARMACEUTYCZNA

W tym kontekście coraz większe znaczenie ma opieka farmaceutyczna, która w Polsce wciąż nie jest wykorzystywana w wystarczającym stopniu. W przypadku większości łagodnych infekcji górnych dróg oddechowych, drobnych dolegliwości bólowych czy problemów gastrycznych, pacjenci mogliby uzyskać pomoc w aptece, bez konieczności wizyty u lekarza. Farmaceuci, jako wysoko wykwalifikowani specjaliści, są w stanie przeprowadzić wywiad, ocenić objawy, doradzić odpowiednie leczenie objawowe, a w razie potrzeby jasno wskazać moment, w którym konieczna jest konsultacja lekarska. Takie rozwiązanie odciążałoby zarówno POZ, jak i ambulatoryjną opiekę specjalistyczną, skracając kolejki i poprawiając dostępność świadczeń dla pacjentów.

LEPSZA KOORDYNACJA

Istotna jest również lepsza koordynacja opieki i wykorzystanie narzędzi cyfrowych, takich jak e-skierowania, centralne listy oczekujących czy systemy monitorowania realnego czasu oczekiwania. Pozwoli to na racjonalne zarządzanie ruchem pacjentów i efektywne wykorzystanie dostępnych zasobów. Nie można także pominąć problemu niedoboru



specjalistów w niektórych dziedzinach oraz ich nierównomiernego rozmieszczenia w kraju. Niezwykle ważne jest zwiększenie dostępności świadczeń specjalistycznych poza dużymi ośrodkami miejskimi.

Skrócenie kolejek do specjalistów nie jest możliwe bez systemowych reform, jednak wzmocnienie POZ, realne wdrożenie opieki farmaceutycznej oraz lepsza współpraca między zawodami medycznymi mogą w stosunkowo krótkim czasie przynieść wymierne korzyści dla pacjentów i całego systemu ochrony zdrowia.



■ DR N. MED. MICHAŁ ZABOJSZCZ –
SPECJALISTA CHOROBY WEWNĘTRZNYCH,
KARDIOLOG, GERIATRA, DYREKTOR SP ZOZ MSWiA
W KRAKOWIE, CZŁONEK EKSPERCKIEJ RADY
PROGRAMOWEJ GŁOSU SENIORA

WYRZUCONO MNIE Z KLUBU SENIORA!

„Nazywam się Lechosław Spisak, mam 77 lat. Przez trzy lata regularnie uczęszczałem do Klubu Senior+. Tuż przed Wigilią zabroniono mi do niego przychodzić. Z dnia na dzień odebrano mi możliwość kontaktu z moimi znajomymi i przyjaciółmi, skazując mnie na samotność. Powodem było to, że nie zgodziłem się na wywiad środowiskowy w moim miejscu zamieszkania, który – zgodnie z obowiązującymi przepisami – warunkuje udział w Klubie Senior+.” – NA INNYM TLE



Od tego skandalicznego zdarzenia, opisywanego wielokrotnie na łamach Głosu Seniora trzy lata temu, niewiele się zmieniło. Systemowe absurdy, które doprowadziły do wykluczenia aktywnego seniora z życia społecznego, wciąż pozostają elementem rządowej polityki senioralnej.

W 2025 roku kończą się programy Senior+ oraz Aktywni+. Trwają prace nad nowym programem Aktywni Seniorzy – ASY 2026–2030, który ma je zastąpić. Podczas posiedzenia Zespołu Parlamentarnego ds. Seniorów 17 grudnia 2025 r., prowadzonego przez przewodniczącą Sejmowej Komisji Polityki Senioralnej, poseł dr Joannę Borowiak, eksperci i przedstawiciele organizacji seniorskich ponownie wskazywali na konieczność głębokich zmian w rządowych programach senioralnych.

Wśród wielu głosów szczególnie wyraźnie powrócił problem uzależniania prawa do udziału w Klubach Senior+ od obowiązkowego wywiadu środowiskowego. Przedstawiciel KPRM, Aleksander Jakubowski, wskazał, że wynika to wprost z ustawy o pomocy społecznej.

Łukasz Salwarowski, w imieniu Głosu Seniora, odpowiedział na to „Od wielu lat NIC z tym nie zrobiliśmy. Najwyższy czas to zmienić, bo ile można powtarzać, że się nie da?”. Zaapelował o powołanie zespołu, który zajmie się nowelizacją ustawy, tak aby służyła ludziom, a nie ich krzywdziła.

Czy nowy rządowy program „Aktywni Seniorzy – ASY 2026-2030” odpowie na oczekiwania i potrzeby seniorów, organizacji pozarządowych i samorządów?

GŁOS SENIORA ORAZ PARTNERSKIE SAMORZĄDY APELUJĄ O:

1. Wprowadzenie mechanizmu waloryzacji kwot dotacyjnych i grantowych, adekwatnego do rzeczywistych kosztów funkcjonowania placówek oraz realizacji projektów.
2. Wyprowadzenie aktywizacji seniorów z reżimu ustawy o pomocy społecznej, w szczególności rezygnacja z decyzji administracyjnych i wywiadów środowiskowych jako warunku uczestnictwa w zajęciach w Klubach Senior+.
3. Zwiększenie elastyczności organizacyjnej dla samorządów, w tym odejście od sztywnych norm godzinowych i kadrowych na rzecz rozwiązań dostosowanych do lokalnych potrzeb.
4. Zapewnienie stabilności i wieloletniego finansowania działań senioralnych, umożliwiającego planowanie, zatrzymanie kadry oraz budowanie trwałych relacji społecznych.
5. Partnerskie traktowanie organizacji pozarządowych jako współtwórców polityki senioralnej, a nie wyłącznie wykonawców zadań – w tym rzetelny dialog, poszanowanie czasu oraz realny podział ryzyk finansowych.
6. Wdrożenie standardów zapewniających transparentność w zakresie procedur konkursowych.
7. Udostępnienie kart oceny merytorycznej wniosku w generatorze, co zwiększy przejrzystość procesu, umożliwi wnioskodawcom analizę oceny oraz realne podnoszenie jakości składanych projektów.
8. Odejście od pozornej innowacyjności jako kryterium oceny na rzecz skuteczności, trwałości oraz realnego wpływu działań na jakość życia seniorów.
9. Projektowanie programu z perspektywy seniora jako współtwórcy, a nie petenta systemu – z poszanowaniem godności, autonomii oraz różnorodności potrzeb.

PROGRAM ASY ZASTĄPI AKTYWNI+ I SENIOR+

Program „Aktywni Seniorzy – ASY 2026–2030” ma być kluczowym instrumentem państwa w obszarze polityki senioralnej, łączącym doświadczenia programów Senior+ i Aktywni+ oraz wyznaczającym ramy dla działań infrastrukturalnych, aktywizacyjnych i partycypacyjnych.

Pogłębiona analiza zapisów uchwały wprowadzającej Program w życie prowadzi do wniosku, że zasadniczy problem nie leży w sferze celów Programu (które należy ocenić pozytywnie), lecz w konstrukcji instrumentów ich realizacji oraz dużej niepewności co do szczegółów wdrożeniowych. W wielu miejscach powielono rozwiązania, które w poprzednich latach (vel poprzednich programach) okazały się nieadekwatne do zmieniających się realiów demograficznych i finansowych.

Samorządy, które faktycznie realizują politykę senioralną, obciążone są odpowiedzialnością bez zapewnienia adekwatnych narzędzi. Brak waloryzacji dotacji przy rosnących kosztach prowadzi do obniżania realnej wartości wsparcia, konieczności dokładania środków własnych lub ograniczania oferty, szczególnie w mniejszych gminach. Sztywne normy organizacyjne i kadrowe nie uwzględniają lokalnych potrzeb i faktycznej frekwencji. Dodatkowo utrzymanie aktywizacji seniorów w reżimie ustawy o pomocy społecznej – poprzez decyzje administracyjne i wywiady środowiskowe – stoi w sprzeczności z ideą aktywnego starzenia się i prowadzi do realnego wykluczenia części seniorów.



Istotną rolę w działaniach senioralnych odgrywają organizacje pozarządowe. Program ASY nie zapewnia im stabilnych (kilkuletnich) i partnerskich warunków współpracy. Brak waloryzacji grantów, czy nieprzejrzyste procedury konkursowe będą nadal skutkować przenoszeniem ryzyka finansowego na NGO i w rezultacie osłabieniem potencjału sektora.

Program w niewystarczającym stopniu uwzględnia również perspektywę seniora. Procedury kwalifikacyjne do udziału w przedsięwzięciach finansowanych z Programu są często odbierane jako naruszające godność, a krótkoterminowe projekty i brak stabilności finansowania inicjowanych działań powodują fragmentaryczność oferty, podczas gdy osoby starsze potrzebują ciągłości relacji, przewidywalności i poczucia bezpieczeństwa.



■ DR INŻ. ANITA RICHERT-KAŹMIERSKA –
EKSPERTKA W DZIEDZINIE POLITYKI SENIORALNEJ,
EKONOMII STARZENIA SIĘ I DEINSTYTUCJONALI-
ZACJI USŁUG SPOŁECZNYCH



■ ŁUKASZ SALWAROWSKI –
PREZES STOWARZYSZENIA MANKO –
GŁOSU SENIORA ORAZ MIĘDZYNARODOWEGO
INSTYTUTU ROZWOJU SPOŁECZNEGO

NIE WYKLUCZAJMY SENIORÓW Z ŻYCIA ICH SPÓŁDZIELNI !

APEL DO PREZYDENTA RP

W związku z nowelizacją ustawy o spółdzielniach mieszkaniowych przyjętej przez Sejm RP w dniu 4 grudnia br., apelujemy do Prezydenta RP DR KAROLA NAWROCKIEGO o skierowanie ww. ustawy do DO TRYBUNAŁU KONSTYTUCYJNEGO.



Nowelizacja jest niezgodna z Konstytucją RP i może prowadzić do wykluczenia wielu seniorów oraz innych członków spółdzielni – osób samotnych, schorowanych lub niemobilnych – z realnego udziału w podejmowaniu kluczowych decyzji.

Ustawa została przygotowana przez Lewicę, a odpowiedzialnym za projekt jest wiceminister rozwoju i technologii Tomasz Lewandowski, znany również jako autor projektu ustawy o podatku katastralnym. Podczas prac sejmowych byli ministrowie rządu PiS – posłowie Piotr Uściński i Andrzej Adamczyk – zgłaszali poprawki chroniące seniorów przed wykluczeniem, jednak nie zostały one uwzględnione przez większość rządową. Podobnie w Senacie, gdzie mec. prof. ucz. dr Piotr Pałka, ekspert prawa spółdzielczego, występował w imieniu Stowarzyszenia MANKO i „Głosu Seniora”, wskazując na zagrożenia dla praw seniorów. Argumenty te zostały zignorowane.

Nowelizacja przewiduje, że przy wyborze i odwoływaniu członków Rady Nadzorczej oraz Zarządu możliwy jest wyłącznie osobisty udział członków spółdzielni, bez prawa do działania przez pełnomocnika – nawet jeśli byłby nim inny członek spółdzielni lub osoba z rodziny. Jednocześnie w innych sprawach, takich jak zmiana statutu, zatwierdzenie sprawozdań finansowych, zbycie majątku czy likwidacja spółdzielni, pełnomocnictwo pozostaje dopuszczalne. Prowadzi to do nierównego traktowania i chaosu organizacyjnego.

W praktyce oznacza to m.in., że małżonkowie nie będą mogli się wzajemnie reprezentować w kluczowych głosowaniach, co narusza art. 32 Konstytucji RP gwarantujący zasadę równości i zakaz dyskryminacji. Podobnych ograniczeń nie stosuje się we wspólnotach mieszkaniowych ani w innych spółdzielniach.

Na niekonstytucyjność nowelizacji zwracaliśmy uwagę już w listopadzie w artykułach „Nie wykluczajmy seniorów z życia ich spółdzielni!” w Głosie Seniora nr 80 s. 25 oraz na www.glosseniora.pl. Głos Seniora wystosował publiczny apel o niewykluczanie seniorów z procesu decyzyjnego. Apel został poparty m.in. przez największy Związek Rewizyjny Spółdzielni Mieszkaniowych RP reprezentujący około 11 mln członków spółdzielni mieszkaniowych.

Wobec powyższego zwracamy się do Prezydenta RP o skierowanie ustawy do Trybunału Konstytucyjnego w celu zbadania jej zgodności z Konstytucją RP oraz ochrony praw setek tysięcy seniorów – pełnoprawnych członków spółdzielni mieszkaniowych.

NIE WYKLUCZAJMY SENIORÓW Z ASYSTENCJI OSOBISTEJ

28 października rząd przyjął ustawę o asystencji osobistej osób z niepełnosprawnościami. Projekt przewiduje jednak, że z tej formy wsparcia będą mogły korzystać wyłącznie osoby, które uzyskały orzeczenie o niepełnosprawności przed ukończeniem 65. roku życia. Oznacza to, że seniorzy, którzy utracą sprawność w późniejszym wieku, zostaną całkowicie pozbawieni prawa do asystenta osobistego. Ustawa trafi teraz pod obrady Sejmu i Senatu, a następnie do podpisu Prezydenta RP.

APEL GŁOSU SENIORA:

Głos Seniora oraz środowiska senioralne apelują do Posłów, Senatorów i Prezydenta RP o wprowadzenie do ustawy zapisów, które nie będą dyskryminować osób po 65. roku życia. Asystencja osobista powinna być oparta na rzeczywistych potrzebach, a nie na sztywnej granicy wieku. Ograniczanie dostępu do wsparcia wyłącznie ze względu na wiek narusza prawo seniorów do niezależnego i godnego życia. Nowoczesna i sprawiedliwa ustawa musi obejmować także osoby starsze z niepełnosprawnościami, zgodnie z zasadą równości i solidarności międzypokoleniowej.

O komentarz i pogłębienie tematu poprosiliśmy dr Anitę Richert-Kaźmierską, przewodniczącą Rady Programowej Głosu Seniora, ekspertkę w dziedzinie polityki senioralnej, ekonomii starzenia się oraz deinstytucjonalizacji usług społecznych.



OPINIA EKSPERTA

Asystencja osobista osób z niepełnosprawnościami jest kluczową usługą społeczną umożliwiającą niezależne życie, aktywność społeczną i zawodową oraz pełne uczestnictwo w życiu lokalnych wspólnot. Po latach zapowiedzi i pilotaży prace nad jej ustawowym uregulowaniem w Polsce weszły w decydującą fazę. Równolegle procedowane są trzy projekty ustaw: prezydencki, rządowy i poselski, co pokazuje wagę zagadnienia, ale także rozbieżności co do kierunku regulacji.

Przyspieszenie prac legislacyjnych należy ocenić pozytywnie, jednak obecny model – oparty na corocznych programach rządowych – jest niestabilny, nierówny terytorialnie i nie gwarantuje ciągłości wsparcia. W praktyce dostęp do asystenta zależy bardziej od możliwości finansowych gminy niż od realnych potrzeb osoby wymagającej pomocy.

Największe kontrowersje budzą projekty rządowy i poselski, które ograniczają dostęp do asystencji wyłącznie do osób, które uzyskały orzeczenie przed ukończeniem 65.

roku życia. Seniorzy, którzy utracą sprawność później, zostaną pozbawieni tej formy wsparcia, a osoby uprawnione zachowają je najwyżej do 68. roku życia.

Takie rozwiązanie ma charakter arbitralny i dyskryminujący, ponieważ opiera się wyłącznie na kryterium wieku, a nie na rzeczywistych potrzebach funkcjonalnych. Jest sprzeczne z zasadą niedyskryminacji i równego dostępu do wsparcia wynikającą z Konwencji ONZ.

Proponowane alternatywy, takie jak usługi opiekuńcze, program Opieka 75+ czy bon senioralny, mają odmienną filozofię – skoncentrowaną na opiece, często zależną od kryterium dochodowego – i nie zapewniają seniorom prawa do niezależnego życia.



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

WIDOCZNOŚĆ ALKOHOLU MA ZNACZENIE

Alkohol jest jednym z kluczowych czynników pogarszających stan zdrowia Polaków. Nawet przy niewielkim spadku oficjalnych statystyk spożycia skala problemu pozostaje bardzo duża. Według danych Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom w 2023 r. na jednego mieszkańca przypadało 8,93 litra czystego alkoholu rocznie, a w 2024 r. - 8,77 litra. W zależności od sposobu oceny danych liczba Polaków pijących ryzykownie to ok. 5 milionów osób, natomiast liczba uzależnionych szacowana jest na 1-1,5 miliona. Stanowi to odpowiednio 16% i ok. 5% całej populacji 18+ w Polsce. To poziom, który – z punktu widzenia medycyny - wiąże się z poważnymi i długofalowymi konsekwencjami zdrowotnymi.

Alkohol jest czynnikiem ryzyka wielu chorób przewlekłych, w tym marskości wątroby, nowotworów, chorób sercowo-naczyniowych oraz zaburzeń psychicznych. Szczególnie u osób starszych jego działanie bywa silniejsze, m.in. ze względu na wolniejszy metabolizm i częste jednoczesne przyjmowanie leków. Dlatego coraz większą uwagę zwraca się nie tylko na to ile pijemy, ale także w jakich warunkach alkohol jest obecny w naszym codziennym otoczeniu. Badania pokazują, że istotną rolę odgrywa ekspozycja alkoholu w sklepach. Widoczne półki z butelkami, ustawione przy kasach lub w ciągach komunikacyjnych, sprzyjają zakupom impulsywnym czyli takim, które nie były wcześniej planowane.

Analizy z Wielkiej Brytanii wskazują, że silna ekspozycja wizualna może



zwiększać sprzedaż alkoholu nawet o 23-46%, głównie poprzez zakupy pod wpływem impulsu. Na szczególną uwagę zasługuje również wpływ widoczności alkoholu na dzieci i młodzież, ale także na osoby starające się ograniczyć picie lub pozostające w abstynencji.

W Nowej Zelandii wykazano, że alkohol pojawiał się aż w 85% wizyt dzieci w sklepach, a w 63% placówek był widoczny za każdym razem, co sprzyja jego „normalizacji” jako zwykłego produktu codziennego. Praktycznym przykładem skuteczności ograniczania ekspozycji jest Estonia. Po wprowadzeniu w 2019 r. częściowego zakazu eksponowania alkoholu w sklepach odnotowano spadek zakupów impulsywnych z 5% do 2% klientów, zmniejszenie zauważalności alkoholu o 13 punktów procentowych oraz niemal 50-procentową redukcję kontaktu wzrokowego z półkami alkoholowymi.

W tym kontekście, na początku grudnia br. podczas Okrągłego Stołu Forum Obywatelskiego Rozwoju, zorganizowanego w Sejmie i poświęconego polityce alkoholowej, przedstawiona została propozycja tzw. sprzedaży bezwitrynowej alkoholu, zaprezentowana przez Polską Organizację Przemysłu i Handlu Naftowego. Z perspektywy zewnętrznego eksperta zdrowia publicznego jest to rozwiązanie, które nie zmienia dostępności alkoholu ani praw konsumentów, lecz ogranicza jego widoczność w sklepie, np. na przykład poprzez umieszczenie go za nieprzezroczystą osłoną.

Takie podejście może stanowić uzupełnienie działań, ponieważ zmniejsza presję bodźców sprzyjających zakupom impulsywnym, nie wprowadzając jednocześnie restrykcyjnych zakazów. Debata wokół tej propozycji pokazuje, że potrzebna jest dalsza, oparta na danych dyskusja nad rozwiązaniami, które realnie ograniczają szkody zdrowotne i wspierają bardziej świadome decyzje konsumentów.



■ PROF. DR. HAB. N. MED. ANDRZEJ FAL,
PREZES POLSKIEGO TOWARZYSTWA ZDROWIA
PUBLICZNEGO

ORGANIZACJA SPOŁECZNA – ZAGROŻENIE CZY WSPARCIE DLA PAŃSTWA?

Dopóki organizacja jest mała i cicha – władza ją akceptuje. Gdy jednak dzięki ciężkiej pracy staje się silna – pojawiają się nieufność, krytyka i kontrole. To paradoks, bo silne organizacje tworzą miejsca pracy, płacą podatki, wspierają system emerytalny i zdrowotny oraz odciążają administrację publiczną. Czy za skuteczność należy je marginalizować?

4 grudnia 2025 r. na zaproszenie Kancelarii Komisji Polityki Senioralnej, mieliśmy zaprezentować w Sejmie RP program „Gmina Przyjazna Seniorom”. Program ten realizowany jest od 10 lat w całej Polsce pod patronatem m.in. Minister M. Okty-Drewnowicz, Przewodniczącej Sejmowej Komisji Polityki Senioralnej Joanny Borowiak, PZER, PUS oraz ponad 350 samorządów. Wcześniej przekazaliśmy prezentację i skład delegacji, która przybyła na własny koszt m.in. z Krakowa i Legionowa, mając zapewnienie braku limitu czasu wystąpienia.

Podczas posiedzenia Podkomisji Stałej ds. Bezpieczeństwa Osób Starszych przewodnicząca poseł Ewa Kołodziej okazywała lekceważenie zaproszonym gościom. W trakcie prezentacji kampanii Bezpieczny Senior – Stop Manipulacji Nie daj się oszukać, nasze wystąpienie zostało nagle przerwane, a zaproszenie zakwestionowane. Zaczęły się pomówienia. Padły zarzuty autopromocji i nieuczciwych praktyk oraz nieprawdziwe informacje, bez możliwości odniesienia się do nich. W proteście 4 osobowa delegacja opuściła salę.

W ciągu 27 lat działalności nigdy nie doświadczyliśmy takiego publicznego podważania dorobku i naruszenia dobrego imienia. Reakcje widzów transmisji i liczne głosy poparcia potwierdzają, że zachowanie to zostało powszechnie uznane za niedopuszczalne. Nagranie dostępne jest na stronie www.sejm.gov.pl.



Nie pozwólmy się tak traktować. Walczmy o godność i szacunek. Zgłaszajcie do nas przypadki nadużywania władzy i niegodnego traktowania pracy społecznej: ogs@manko.pl, os. Uroczę 12, 31-953 Kraków, tel. 12 429 37 28.

AMBASADORKA GŁOSU SENIORA Z ŻYRARDOWA NAGRODZONA

2 grudnia 2025 r. w Zamku Królewskim w Warszawie odbyła się uroczysta gala 23. edycji konkursu „Człowiek bez Barier” – jednego z najważniejszych i najdłużej organizowanych wydarzeń w Polsce dedykowanych środowisku osób z niepełnosprawnościami. Konkurs organizowany jest od 2003 roku przez Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji i wyróżnia osoby przetwarzające bariery społeczne, zdrowotne i mentalne. Wydarzenie objęte jest Honorowym Patronatem Pierwszej Damy Marty Nawrockiej. Tegoroczną edycję konkursu zwyciężyła Stanisława Strzelczyk z Żyrardowa - naszej partnerskiej Gminy Przyjaznej Seniorom.

Pani Stanisława Strzelczyk, Ambasadorka Głosu Seniora, reprezentowała środowisko osób starszych. Choroby i niepełnosprawność nie zatrzymały jej aktywności, lecz stały się impulsem do jeszcze większego zaangażowania społecznego. Od 12 lat jest założycielką i prezeską Stowarzyszenia Seniorów „Żyrardowianka”. Organizuje wyjazdy, spotkania kulturalne, wydarzenia artystyczne i działania charytatywne. Na co dzień pomaga seniorom oraz osobom z niepełnosprawnościami – wspiera ich w sprawach urzędowych, zdrowotnych i życiowych, dowozi do lekarzy, pisze pisma i towarzyszy w trudnych chwilach. W ostatnich latach aktywnie wspierała seniorów w czasie pandemii, pomagała uchodźcom z Ukrainy oraz udzielała wsparcia osobom poszkodowanym w wyniku powodzi. Dzięki takim osobom jak Pani Stanisława Żyrardów staje się miejscem, które nie tylko docenia, ale i aktywnie wspiera swoich starszych mieszkańców.



WSPIERAJMY OPIEKUNÓW

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia z 2025 roku na świecie żyje około 57 milionów osób z demencją, a każdego roku diagnozuje się niemal 10 milionów nowych przypadków. Prognozy na kolejne dekady są bardzo niepokojące – do 2050 roku liczba chorych może się potroić. W Polsce, zgodnie z danymi Narodowego Funduszu Zdrowia z 2024 roku, choroba Alzheimera i schorzenia pokrewne zostały rozpoznane u około 382 tysięcy osób.

Zachorowalność na demencję rośnie wraz z wiekiem – w grupie 80–84 lata objawy ma ok. 23% osób, a wśród 85–89-latków już niemal 40%. Jednocześnie większość chorych w Polsce i na świecie pozostaje niezdiagnozowana – jedynie co piąta osoba ma oficjalne rozpoznanie. Wczesne objawy często są bagatelizowane i uznawane za naturalny efekt starzenia. Demencja stopniowo odbiera choremu niezależność – poprzez zaburzenia pamięci, orientacji i myślenia po trudności w wykonywaniu codziennych czynności – jedzenie, ubieranie się czy korzystanie z toalety. U chorych mogą występować także zaburzenia zachowania i emocji – pobudzenie, agresja, lęk, omamy czy nocne wędrówki. Choroba całkowicie zmienia życie osoby chorej oraz jej najbliższych.

Opieka nad osobą chorującą na demencję jest niezwykle trudnym i kosztownym zadaniem. Tymczasem system ochrony zdrowia i polityki społecznej nie jest na to przygotowany: procedury są skomplikowane, instytucje działają rozproszony, a wsparcie trudno dostępne. W rezultacie większość ciężaru opieki spada na rodzinę chorego. Demencja generuje ogromne koszty – publiczne i prywatne. Państwo finansuje opiekę zdrowotną, refundację leków i utrzymanie placówek, natomiast rodziny zmagają się z utratą



dochodów, kosztami dostosowania mieszkań czy zakupu sprzętu. Globalne koszty demencji przekraczają 1 bilion dolarów rocznie, a do 2030 roku mogą się podwoić.

Codziennosc opiekuna to nieustanne wyzwania – łączy on rolę pielęgniarki, terapeuty i organizatora życia codziennego, często czuwając przy chorym całą dobę, zmagając się ze zmęczeniem, stresem i poczuciem bezradności wobec postępującej choroby. Długotrwałe obciążenie prowadzi do tzw. wypalenia opiekunczego, depresji, zaburzeń snu, a czasem nawet poważnych chorób somatycznych. Nieprzypadkowo mówi się o „pacjentach drugiego rzutu” – opiekunach, którzy sami wymagają wsparcia.

W dyskusji o demencji nie wolno zapominać o potrzebie wsparcia opiekunów rodzinnych. To oni są filarem całego systemu opieki nad osobami chorującymi. Niezbędne są rozwiązania dające realne wsparcie: dostęp do pomocy psychologicznej, rozwój usług opieki wytchnieniowej, szkolenia z zakresu opieki oraz uznanie roli opiekunów rodzinnych jako kluczowego elementu systemu opieki nad osobami starszymi. Tylko w ten sposób można zapewnić osobom z demencją godne, empatyczne i skuteczne wsparcie – a ich opiekunom – szansę na zachowanie zdrowia i równowagi.



■ DR INŻ. ANITA RICHERT-KAŹMIERSKA –
EKSPERTKA W DZIEDZINIE POLITYKI SENIORALNEJ,
EKONOMII STARZENIA SIĘ I DEINSTITUCJONALI-
ZACJI USŁUG SPOŁECZNYCH

CZY PODNIESIEMY WIEK EMERYTALNY?

Stanowiska partii w sprawie wieku emerytalnego

Starzejące się społeczeństwo, rosnące koszty systemu emerytalnego oraz korzyści płynące z aktywności zawodowej osób po 60. roku życia stawiają przed Polską poważne wyzwania. W związku z tym warto przyrzeć się stanowiskom przedstawicieli głównych ugrupowań politycznych w kwestii wieku emerytalnego.

Zapytaliśmy polityków o podejście do tego zagadnienia, możliwe kierunki zmian oraz o to, jak postrzegają rolę seniorów na rynku pracy. Już teraz widać, że opinie są zróżnicowane — od stanowczego odrzucenia podwyższenia wieku emerytalnego, poprzez podkreślanie dobrowolności pracy po osiągnięciu wieku emerytalnego, aż po propozycje równania wieku kobiet i mężczyzn oraz tworzenie dodatkowych zachęt do pozostania na rynku pracy.

LEWICA

Jako Lewica stanowczo odrzucamy koncepcję podwyższenia ustawowego wieku emerytalnego. Chcemy promować pracę po przekroczeniu ustawowego wieku emerytalnego, a nie jego podniesienie. To są zupełnie dwa różne tematy — jeżeli ktoś chce pracować po przejściu na emeryturę, ma do tego pełne prawo, a dodatkowo jego świadczenie będzie wyższe. W kontekście wsparcia seniorów, dzięki ustawie Lewicy, ponad milion osób pobiera już Rentę Wdową.



ŁUKASZ MICHNIK –
RZECZNIK PRASOWY
LEWICA



KONFEDERACJA

Konfederacja postuluje zrównanie wieku emerytalnego kobiet i mężczyzn oraz wprowadzenie zachęt do dobrowolnego pozostania na rynku pracy. Opowiada się także za zwolnieniem emerytur z podatku. Propozycje gospodarcze ugrupowania, w tym obniżki podatków i kosztów energii, mają zmniejszyć wydatki seniorów i poprawić ich sytuację finansową.



MICHAŁ URBANIAK –
DYREKTOR BIURA PRASOWEGO
KONFEDERACJI



KOALICJA OBYWATELSKA

W Polsce nie są prowadzone żadne prace nad podwyższeniem wieku emerytalnego. Priorytetem państwa jest budowanie odpowiedzialnej i nowoczesnej srebrnej gospodarki, opartej na rozwiązaniach, które szanują prawa osób starszych i odpowiadają na realne wyzwania demograficzne. Kluczowe jest wspieranie modelu, w którym obywatel po osiągnięciu wieku emerytalnego sam decyduje, czy chce kontynuować aktywność zawodową, czy też nie.



MARZENA
OKŁA-DREWNOWICZ –
SEKRETARZ STANU W KPRM



PRAWO I SPRAWIEDLIWOŚĆ

Prawo i Sprawiedliwość podkreśla zasadę wyboru: to seniorzy decydują, kiedy przejść na emeryturę. Partia przywróciła wcześniejszy wiek emerytalny (60 lat dla kobiet, 65 dla mężczyzn) i sprzeciwia się jego obligatoryjnemu wydłużeniu. Jednocześnie wspiera i zachęca tych, którzy chcą pozostać aktywni zawodowo lub wrócić do pracy po czasie spędzonym na emeryturze. PIS chce dawać możliwości i zachęty tym seniorom, którzy chcą kontynuować swoją aktywność zawodową.



JOANNA BOROWIAK –
POSŁANKA NA SEJM RP



GŁOS SENIORA W LEGNICY

27 października 2025 r. w Legnicy odbyła się Konferencja Naukowa pt. „Społeczna rola seniora, a inteligentna polityka senioralna”, zorganizowana przez Collegium Witelona Uczelnia Państwowa oraz Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Wydarzenie objęte było patronatem medialnym Głosu Seniora. Spotkanie poświęcono znaczeniu osób starszych w dynamicznie zmieniającym się społeczeństwie oraz nowoczesnym rozwiązaniom w obszarze polityki senioralnej.



Konferencja zgromadziła licznych ekspertów, samorządowców, naukowców oraz przedstawicieli organizacji działających na rzecz seniorów, tworząc przestrzeń do wymiany refleksji i dobrych praktyk. W części inauguracyjnej **Prezes Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora Łukasz Salwarowski** oraz **Ambasador Głosu Seniora dr Marek Pilch** przedstawili założenia ogólnopolskiego programu **Gmina Przyjazna Seniorom – Ogólnopolska Karta Seniora**. Podczas wydarzenia uroczyście wręczono certyfikaty Gminom Przyjaznym Seniorom, które aktywnie wspierają seniorów w województwie dolnośląskim. Wyróżnione zostały: **Gmina Lubin, Gmina Przemków, Ścinawa, Gmina Polkowice**. Wyróżnienia trafiły także do partnerskich firm Ogólnopolskiej Karty Seniora: **GEERS, Vision Express i Optyk Kodano**.

Jednym z ważnych punktów konferencji był panel pt. „Polityka senioralna – społeczna rola seniorów a polityka senioralna”, moderowany przez **Łukasza Salwarowskiego**, prezesa Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora. W dyskusji wzięli udział: **mgr Dorota Bieniasz** – Członek Zarządu ZUS, **dr inż. Anita Richert-Kaźmierska** – Pełnomocnik Wojewody Pomorskiej ds. Rodziny, Polityki Społecznej i Senioralnej, **dr hab. Monika Lewandowicz-Machnikowska**, prof. SWPS – przewodnicząca Dolnośląskiego Oddziału PSUS, **dr inż. Piotr Nadybski** – Prorektor ds. Rozwoju Collegium Witelona, **Piotr Roman** – Prezydent Miasta Bolestawiec. Podczas rozmów poruszano kluczowe zagadnienia dotyczące przyszłości polityki senioralnej w Polsce, m.in.: sposoby zwiększania skuteczności samorządów w aktywizacji większej liczby seniorów, jak prowadzić dialog z samorządowcami na temat szeroko po-

jętej polityki senioralnej, czy planowane jest wprowadzenie do szkół i uczelni zajęć dotyczących świadomości procesu starzenia się, działania ZUS w kontekście pytań o ewentualne zmiany wieku emerytalnego, dobre praktyki samorządów w obszarze aktywnego starzenia się i integracji społecznej. Dużym zainteresowaniem cieszył się wykład **dr inż. Anity Richert-Kaźmierskiej** pt. „Lokalna polityka senioralna – nowe perspektywy i wyzwania”, prezentujący doświadczenia Pomorza w zakresie lokalnej polityki senioralnej.

Wystąpienie stało się inspiracją do dalszej dyskusji o rozwoju działań wspierających seniorów na poziomie regionalnym i ogólnopolskim. Konferencja w Legnicy okazała się doskonałą platformą wymiany doświadczeń, inspirujących rozmów oraz refleksji nad przyszłością polityki senioralnej w Polsce. Uczestnicy podkreślali znaczenie współpracy środowisk naukowych, samorządowych i organizacji społecznych w budowaniu przyjaznych, aktywnych i bezpiecznych warunków życia dla seniorów.



SREBRNA GOSPODARKA – SZANSA CZY UŁUDA?

W dniach 25–26 listopada w Zakopanem odbyło się Forum Samorządowe – jedno z największych wydarzeń poświęconych tematyce samorządowej w Polsce. Forum zgromadziło przedstawicieli samorządów z całej Polski, ekspertów i organizacje wspierające rozwój srebrnej gospodarki. Głos Seniora patronował medialnie wydarzeniu.

Rosnąca grupa seniorów stwarza zarówno wyzwania, jak i nowe możliwości dla gospodarki krajowej oraz lokalnych samorządów. Srebrna gospodarka łączy działania ekonomiczne i społeczne, tworząc produkty, usługi, miejsca pracy i infrastrukturę wspierającą aktywne i bezpieczne życie seniorów.

Forum w Zakopanem umożliwiło wymianę wiedzy i dobrych praktyk pomiędzy samorządami oraz środowiskiem biznesowym. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu w zakresie polityki senioralnej oraz kampanii społecznych prowadzonych w ramach Programu Gmina Przyjazna Seniorom – Ogólnopolska Karta Seniora Głos Seniora aktywnie uczestniczył w tegorocznym wydarzeniu. Dr Marek Pilch – Ambasador Głosu Seniora, wziął udział w ważnym panelu o przyszłości seniorów w Polsce na temat „Od strategii do działania – projektowanie miast i gmin przyjaznych starzeniu”. Poprowadził również ciekawą debatę pod hasłem Srebrna gospodarka – szansa czy ułuda?

W swoim wystąpieniu podkreślił: – Demografia nie pozostawia złudzeń. Za jedno pokolenie seniorzy będą stanowić 40% społeczeństwa – to nie odległe prognozy, to nasza przyszła rzeczywistość. Zwrócono uwagę na największe problemy seniorów: samotność, problemy z dostępem do opieki zdrowotnej, wysokie koszty długoterminowej opieki (6–12 tys. zł miesięcznie w dużych miastach), niedobór personelu medycznego i opiekunów. W dyskusji podjęto znaleźć odpowiedź na pytanie: „Czy Polska potrafi wykorzystać potencjał „srebrnego rynku”. Ważny głos zabrali dr Elżbieta Ostrowska – Przewodnicząca Polskiego Związku Emerytów i Rencistów (PZER), Aneta Bogacka-Karcz, PFRON Oddział Małopolski, Igor Marczak, Fundacja SeniorApp, Piotr Nakonieczny, Fundacja na Rzecz Seniorów „Bonum Vitae”, Mirosław Drózd, Sejmik Województwa Małopolskiego. Wspólne podkreślili znaczenie współpracy na rzecz poprawy sytuacji seniorów.

Natomiast w panelu w zakresie tworzenia miast i gmin przyjaznych seniorom, zgodnie z „wszędzie blisko”, na przykładzie miasta Lublin wskazano potrzebę projektowania mieszkań dostosowanych do potrzeb osób starszych. Dzięki merytorycznej dyskusji poprowadzonej przez Ewę Kubejkę-Polańską między: Anną Augustyniak, Zastępcą Prezydenta ds. Społecznych Urzędu Miasta Lublin, dr Elżbietą Ostrowską, PZER, Anetą Podsiadlik-Frączek, Kobiety w Centrum oraz Kamilem Hojarczykiem, Akademia Nauk Stosowanych



w Nowym Targu podkreślono znaczenie systemowego wzmocnienia bezpieczeństwa, opieki zdrowotnej oraz programów wsparcia.

Wydarzenie zgromadziło szeroką reprezentację naszych partnerskich samorządów zrzeszonych w Programie Gmina Przyjazna Seniorom. Wśród nich znalazły się między innymi: gminy Wojnicz, Białaczów, Moszczenica, Borzęcin, Sękowa, Korzenna, Gdów, Zabierzów, Dębno, miasto Gorlice, Przemysł, Radomsko, Tarnów, miasto i gmina Kazimierza Wielka, Niepołomice, Piwniczna Zdrój. W panelach uczestniczyli także Marszałek i Wicemarszałek Województwa Małopolskiego.

Forum Samorządowe Zakopane 2025 zorganizowane przez Instytut Studiów Wschodnich wspólnie z Województwem Małopolskim i miastem Zakopane pokazało, że srebrna gospodarka to realna przestrzeń współpracy samorządów, biznesu i organizacji senioralnych. Panel Głosu Seniora, moderowany przez dr. Marka Pilcha, potwierdził, że odpowiedzialna polityka lokalna może realnie poprawiać jakość życia osób starszych.

Więcej na stronie www.forum-ekonomiczne.pl



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, PZER, 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 pracodaw-

ców 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 Uroczę 12, 31-953 Kraków.

SREBRNY PRZEDSIĘBIORCA

Wspieraj i promuj Srebrnych Przedsiębiorców! To główny przekaz najnowszej kampanii Stowarzyszenia MANKO – Głosu Seniora oraz przedsiębiorstwa społeczno 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 wysyłać: l mailowo: konkurs@manko.pl l pocztą: Głos Seniora, Osiedle Uroczę 12, 31-953 Kraków l telefonicznie: (12) 429 37 28

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. Uroczę 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 samorządy do instalowania ich na Waszym terenie, a decydentów o wprowadzenie nakazu ich budowy we wszystkich dyskontach.



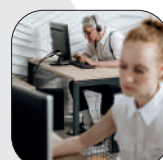
STOP DYSKRYMINACJI CYFROWEJ Osoby 60+ nie mogą korzystać z rowerów, hulajnóg i komunikacji miejskich, a firmy energetyczne doliczają opłaty za papierowe faktury. Wzywamy do zaprzestania tego procederu i wdrożenia edukacji cyfrowej seniorów. Zachęcamy do zgłaszania przypadków dyskryminacji cyfrowej.



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. Uroczę 12, 31-953 Kraków.

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

POGÓDŹMY SIĘ W NOWYM ROKU!

W ramach kampanii Głosu Seniora, Fundacji Wsparcia i Mediacji Pax Cordis, Stowarzyszenia „Ośrodek Dialogu, Edukacji i Rozwoju Mediacji” pt.: „MEDIACJE RATUJĄ RELACJE” apelujemy o wykorzystanie przełomu roku, czasu tęsknoty, zadumy i noworocznych postanowień do zmiany, do naprawy, do polepszenia lub uporządkowania swoich spraw.

Mediacja to sposób porozumiewania się osób pozostających w konflikcie przy pomocy bezstronnego mediatora. Pomaga on w odbudowie komunikacji i poszukiwaniu rozwiązań satysfakcjonujących obie strony (zasada win-win). Jest procesem dobrowolnym, poufnym i nastawionym na wzajemne zrozumienie. Może być przydatna, gdy relacje są napięte przez trudności komunikacyjne, utrwalone stereotypy, powtarzające się negatywne wzorce zachowań, zniekształcone postrzeganie, rozbieżności interesów lub wartości, a także w przypadku sporów majątkowych. Uczestnikami mediacji mogą być osoby pozostające w związkach formalnych, nieformalnych, małżonkowie, rodzeństwo, dalecy krewni, jak również rodzice i dzieci.

Przykłady z praktyki (dane zmienione):

Relacje dziadków z wnukami – Mediacja pomogła ustalić jasne granice i zasady kontaktów, gdy dziecko po wizytach u babci reagowało agresją. Podkreślono, że odpowiedzialność za wychowanie dziecka spoczywa na rodzicach.

Relacje międzypokoleniowe – Dzięki mediacji udało się ograniczyć konflikty i poprawić atmosferę wspólnego zamieszkiwania pomiędzy synową i teściową, których spór był związany z przekazaniem gospodarstwa rolnego synowi.

Relacje małżeńskie – Mediacja wsparła małżonków w rozwiązaniu sporów wychowawczych, wynikających z odmiennych poglądów, oraz nauczyła ich konstruktywnej rozmowy o potrzebach i oczekiwaniach.

Zadłużenie – Mediacja umożliwiła zawarcie ugody i ratalną spłatę zadłużenia 71-letniej kobiety, co pozwoliło uniknąć postępowania sądowego.

Fundacja Wsparcia i Mediacji Pax Cordis apeluje do osób i najemców mających trudności z regulowaniem opłat za lokale mieszkalne lub użytkowe o jak najszybsze skorzystanie z mediacji. Umożliwia ona zawarcie ugody i ustalenie ratalnej spłaty zadłużenia, co pozwala szybciej rozwiązać spór, odbudować relacje oraz odzyskać poczucie wpływu na własne życie. Mediacja koncentruje się na wypracowaniu rozwiązań odpowiadających potrzebom wszystkich stron i możliwych do realizacji we współpracy.

Mediacja może być stosowana na różnych etapach życia rodzinnego oraz w sytuacjach kryzysowych. W obliczu rosnącej liczby rozwodów, przemian społecznych i przeciążenia sądów coraz częściej stanowi skuteczną alternatywę dla długotrwałych postępowań sądowych.

Niech Nowy Rok będzie szansą na spokojne plany bez kłopotliwych ciężących „kamieni”.

Masz problem skontaktuj się z nami pod nr tel. 669 791 555 lub 880710705

drogą mailową: infofundacja@op.pl

tradycyjną drogą pocztową: FWiM Pax Cordis skr. poczt. 373, 00-001 Warszawa



■ BEATA JAROSZYŃSKA
MEDIATOR W SPRAWACH SĄDOWYCH
I POZASĄDOWYCH



DOSTĘPNOŚĆ MUSIMY SOBIE WYWALCZYĆ

Każdy obywatel ma prawo domagać się dostępności. Seniorzy, osoby z niepełnosprawnościami, rodzice z dziećmi w wózkach – wszyscy mogą złożyć wniosek, a następnie skargę na brak dostępności, jeśli instytucja publiczna nie spełnia ustawowych wymogów. To konkretne narzędzie, które pozwala realnie wpływać na swoje otoczenie. Problem w tym, że wciąż zbyt mało osób wie, że takie prawo w ogóle istnieje.

Państwo od kilku lat tworzy ramy prawne i finansowe, które mają ułatwiać codzienne funkcjonowanie osobom o szczególnych potrzebach. Kluczowym działaniem był rządowy program Dostępność Plus, realizowany w latach 2018–2025. Jego celem było usuwanie barier architektonicznych, transportowych, cyfrowych i komunikacyjnych oraz poprawa jakości usług publicznych.

W ciągu siedmiu lat w całej Polsce zrealizowano ponad 2900 inwestycji związanych z dostępnością. Zmiany objęły m.in. architekturę, transport publiczny, ochronę zdrowia, edukację, turystykę oraz usługi cyfrowe. Dzięki programowi poprawiono dostępność na około 190 dworcach kolejowych, w około 415 placówkach medycznych, a także zakupiono około 1800 nowych, bardziej dostępnych pojazdów komunikacji publicznej. Równolegle wprowadzono trzy ustawy o dostępności, które dały obywatelom realne narzędzia do walki z barierami.

Mimo widocznych efektów wiele problemów nadal pozostaje nierozwiązanych. Brak wind w urzędach, niedostępne przychodnie, bariery informacyjne czy trudności w komunikacji wciąż są codziennością tysięcy osób. Dlatego tak ważna jest aktywność obywatelska. Seniorzy i organizacje pozarządowe mogą sobie dostępność wywalczyć – ale tylko wtedy, gdy są świadomi swoich praw i chcą z nich korzystać.

Wciąż niewiele osób korzysta z prawa do składania skarg na brak dostępności, choć ich liczba stopniowo rośnie. Złożono dotąd niespełna 230 skarg, a tylko część z nich zakończyła się decyzjami administracyjnymi. To pokazuje, jak ważna jest edukacja i świadomość praw. Celem systemu nie jest karanie instytucji, lecz realne usuwanie barier i poprawa jakości życia obywateli.



MONIKA SIKORA
PODSEKRETARZ STANU
W MINISTERSTWIE FUNDUSZY
I POLITYKI REGIONALNEJ



Jeśli jesteś osobą ze szczególnymi potrzebami (np. posiadasz orzeczenie o niepełnosprawności) – najpierw złóż wniosek o zapewnienie dostępności w miejscu, gdzie występuje bariera – np. w urzędzie, przychodni, domu kultury czy bibliotece.

JAK ZŁOŻYĆ SKARGĘ NA BRAK DOSTĘPNOŚCI?

- Najpierw złóż wniosek o zapewnienie dostępności w miejscu, gdzie występuje bariera – np. w urzędzie, przychodni, domu kultury czy bibliotece.
- Możesz to zrobić pisemnie, mailowo lub ustnie.
- Wniosek powinien zawierać:
 - Twoje imię, nazwisko i dane kontaktowe.
 - Opis problemu (np. brak windy, podjazdu, trudności w komunikacji).
 - Propozycję rozwiązania.
 - Preferowaną formę kontaktu (telefon, e-mail, list).
- Poczekaj na reakcję podmiotu, do którego złożyłeś wniosek.
- Jeżeli urząd nie zareaguje lub odmówi, masz prawo złożyć skargę na brak dostępności do Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.
- Jak złożyć skargę do PFRON? Mailem na dostepnosc@pfron.org.pl, pocztowo na zamiejscowy oddział PFRON-u lub telefonicznie pod numerem 22 581 84 10, wew. 4, infolinia jest czynna od poniedziałku do piątku w godz. 9:00–15:00.

Brak dostępności możecie także zgłaszać bezpośrednio do nas. Jako członkowie Rady Dostępności przy Ministrze Funduszy i Polityki Regionalnej będziemy interweniować, nagłaśniać problem oraz domagać się zmian. Chcemy również promować dobre praktyki – zwłaszcza tam, gdzie takie zmiany już zostały wprowadzone. Czekamy na Wasze zgłoszenia: **ogs@manko.pl, 12 429 37 28, Osiedle Urocze 12, 31-953 Kraków.**

Dostępność nie jest dobrą wolą urzędów ani luksusem dla wybranych. To prawo, które działa tylko wtedy, gdy obywatele z niego korzystają. Jeśli nie będziemy zgłaszać barier, nic się nie zmienia. Jeśli będziemy interweniować, to dostępność naprawdę da się wywalczyć.

TOALETY RATUJĄ ŻYCIE



Samotność dotyka dziś aż 35% seniorów. To nie jest tylko problem emocjonalny – to realne zagrożenie dla zdrowia i życia. Izolacja społeczna zwiększa ryzyko depresji, przyspiesza utratę sprawności, prowadzi do niesamodzielności, a w konsekwencji do konieczności kosztownej opieki medycznej, hospitalizacji czy pobytu w DPS lub ZOL. Jednym z pierwszych kroków na tej drodze bywa... pozostanie w domu.

Nie wychodzenie z domu to brak ruchu, brak kontaktów społecznych i poczucie wykluczenia. To także lęk – często bardzo konkretny. Dla tysięcy seniorów i milionów osób z problemami urologicznymi barierą nie do pokonania jest brak dostępnych toalet publicznych. Szacuje się, że 20% seniorów oraz 3 miliony Polaków z nietrzymaniem moczu ogranicza wyjścia z domu właśnie z tego powodu.

Od dwóch lat „Głos Seniora” prowadzi kampanię społeczną „Toilety ratują życie”, bo brak WC w przestrzeni publicznej nie jest drobną niedogodnością. To kwestia zdrowia, godności i prawa do uczestnictwa w życiu społecznym. Codziennosc wielu osób starszych wygląda dramatycznie. Wizyta w przychodni zamienia się w stresującą przeprawę: toaleta na parterze – awaria, druga – zamknięta, klucz „gdzieś jest”. W rejestracji słyszymy, że WC jest „tylko dla dzieci”. Na piętrach brak oznaczeń, a jedyna dostępna toaleta jest stale zajęta.

W przestrzeni miejskiej bywa podobnie. Toaleta działa, ale tylko z płatnością kartą. A co, jeśli ktoś jej nie ma? W takich warunkach każde wyjście z domu staje się walką o godność. W polskich miastach dostęp do WC wciąż pozostaje luksusem. Średnio jedna toaleta publiczna przypada na 12 tysięcy mieszkańców. Dla seniorów to mur, który skutecznie odcina ich od spaceru, wizyty u lekarza, spotkania z innymi ludźmi.

A przecież da się inaczej. Doświadczenia miast europejskich jednoznacznie pokazują, że dostęp do WC w przestrzeni publicznej można zapewnić skutecznie, systemowo i bez wykluczeń. Kluczowe są tu: bezpłatne toalety miejskie, współpraca samorządów z lokalnymi usługowymi, planowanie WC w pobliżu parków, przystanków komunikacji publicznej i tras spacerowych, a także czytelne oznakowanie, mapy dostępności oraz całodzienne godziny otwarcia.

W Niemczech działa program „Przyjazna toaleta”, w ramach którego sklepy, apteki i restauracje udostępniają WC bezpłat-



nie, a samorządy rekompensują koszty. Efekt? Większa aktywność seniorów i niższe koszty opieki. W krajach skandynawskich toalety są standardem planowania przestrzeni przyjaznej osobom starszym – przy parkach, przystankach i trasach spacerowych. Paryż i Wiedeń oferują bezpłatne, całodobowe toalety miejskie, a Londyn finansuje dostęp do WC w aptekach, bibliotekach i lokalach usługowych – bez obowiązku dokonywania zakupów.

To nie luksus. To minimum cywilizacyjne.

APELUJEMY

- Do władz centralnych o zmianę prawa i ustawowy nakaz montażu bezpłatnych i ogólnodostępnych toalet w supermarketach, bankach, budynkach użyteczności publicznej.
- Do samorządów o montaż toalet w urzędach, parkach, na dworcach i cmentarzach.
- Do supermarketów: nie patrzcie tylko na zyski tu i teraz! Bądźcie przyjaźni seniorom! Udostępnijcie bezpłatną toaletę, a my będziemy Was promować.
- Zwracamy się do decydentów o stanowcze działania w celu poprawy dostępności do publicznych toalet.

Jeśli byliście świadkami lub ofiarami dyskryminacji toaletowej, prosimy o przestanie takiej informacji: mailem na adres ogs@manko.pl, pocztą na adres os. Urocze 12, 31-953 Kraków lub telefonicznie pod numerem 12 429 37 28. Zgłaszajcie również dobre praktyki, przyjazne miejsca oraz konkretne propozycje rozwiązań, które poprawiają dostępność WC w przestrzeni publicznej.

STOP NIEWOLNICTWU IV PIĘTRA

Badania Stowarzyszenia MANKO pokazują, że aż 41% seniorów w Polsce mieszka w blokach i kamienicach bez windy – budynkach, które z wiekiem stają się architektoniczną pułapką. Brak windy prowadzi do ograniczenia lub całkowitego uniemożliwienia wychodzenia z domu. To jest przyczyną bezruchu, izolacji, pogorszenia sprawności, problemów zdrowotnych, hospitalizacji, a w konsekwencji – DPS-u lub ZOL-u. Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora prowadzi kampanię „STOP NIEWOLNICTWU IV PIĘTRA”, domagając się realnych zmian. Już po raz kolejny poruszamy ten temat, pokazując skalę problemu i jego skutki dla osób starszych. To problem setek tysięcy seniorów, którzy codziennie tracą zdrowie i kontakty społeczne z powodu braku wind i innych barier architektonicznych

APELUJEMY:

Do samorządów, spółdzielni i wspólnot – o instalację wind w budynkach powyżej 3 pięter, z wykorzystaniem m.in. Funduszu Dostępności lub innych form finansowania. Apelujemy także do decydentów rządowych – o bardzo długo oczekiwany zakaz budowy bloków bez wind.

WSPÓLNOTA MODERNIZUJE PRL-OWSKI BLOK

Przykład Wspólnoty Mieszkaniowej przy ul. Zdrojowej 23-25 w Szczecinie pokazuje, że problem da się rozwiązać. W pięciokondygnacyjnym bloku z lat 80. mieszkańcy dobudowali dwie zewnętrzne windy, mimo początkowych sceptycznych opinii. Po odrzuceniu dotacji zdecydowali się na kredyt i zebrali podpisy mieszkańców. Dzięki temu budynek stał się dostępny dla seniorów i osób z ograniczoną sprawnością.

EGOIZM BLOKUJE BUDOWĘ WIND

Opór wobec partycypacji finansowej w inwestycjach młodszych mieszkańców oraz osób z niższych pięter wynika z braku bezpośrednich korzyści. W efekcie inwestycje są ograniczane, a Fundusz Dostępności wymaga większych środków. „Dla wielu seniorów winda to nie udogodnienie, lecz warunek samodzielności, bezpieczeństwa i aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym” – podkreśla Małgorzata Sarzyńska, Prezes Energetycznej Fundacji Społecznej ze Spółdzielni Mieszkaniowej Przyjaznej Seniorom – MSM Energetyka na Mokotowie.

Problem wpisuje się w szerszą debatę o dostępności, którą prowadzi Stowarzyszenie MANKO w kampanii „Wszyscy będziemy seniorami”. Takie inwestycje pozwalają seniorom zachować niezależność i aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym. „Dostępność architektoniczna powinna być postrzegana jako wspólne dobro i element solidarności międzypokoleniowej” – dodaje ekspertka.



POSTULATY GŁOSU SENIORA:

- Zwiększenie zasobności Funduszu Dostępności
- Inwestowanie spółdzielni i wspólnot w dobudowę wind
- Samorządowe i spółdzielcze biura wymiany mieszkań
- Kampania Wszyscy będziemy seniorami
- Kampania Poznaj Swojego Sąsiada Seniora
- Kampania Szkoła Przyjazna Seniorom
- Spółdzielnia Mieszkaniowa Przyjazna Seniorom
- Promocja skargi na brak dostępności

Zgłaszajcie przypadki dyskryminacji do Głosu Seniora:

ogs@manko.pl, os. Uroczę 12, 31-953 Kraków,
tel. 12 429 37 28.

Solidarni z seniorami – Razem damy radę.

SZKOŁA PRZYJAZNA SENIOROM

Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora od ponad 5 lat prowadzi międzynarodową kampanię „Szkoła Przyjazna Seniorom”, promującą edukację międzypokoleniową i dialog między młodymi a seniorami. W programie uczestniczą już 25 szkoły i przedszkola z Gmin i Powiatów Przyjaznych Seniorom.



ABY ZOSTAĆ SZKOŁĄ PRZYJAZNĄ SENIOROM, PLACÓWKA POWINNA:

- Organizować wspólne warsztaty uczniów, nauczycieli i seniorów.
 - Obchodzić Międzypokoleniowy Dzień Seniora.
 - Umożliwiać uczniom nauczanie seniorów obsługi komputerów i smartfonów.
 - Zapraszać seniorów do dzielenia się wiedzą o historii, ekologii, tradycjach.
 - Promować konkursy aktywizacyjne Głosu Seniora tj. „Zwierzak Lekiem na Samotność”, „Senior działkowiec” i wiele innych.
 - Organizować konkurs fotograficzny „Senior, junior – dwa bratanki”.
 - Wspierać kampanie Głosu Seniora, m.in. „Bezpieczny Senior” czy „Poznaj Swojego Sąsiada – Seniora”.
- Program obejmuje też warsztaty dla seniorów nt. komunikacji z młodzieżą oraz gotowe scenariusze lekcji dla nauczycieli, np. „Szkoła dawniej i dziś”.
- Placówki otrzymują wsparcie organizacyjne, materiały edukacyjne i gotowe pomysły na działania.

Kontakt ws. przystąpienia do programu: gps@manko.pl, (12) 429 37 28

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, cenionego 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 odbłaski 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,
 - Szkoła Przyjazna Seniorom.
3. Partnerstwo konkursach aktywizacyjnych Głosu Seniora
 - Stylowi Seniorzy,
 - Senior Działkowiec,
 - Zwierzak Lekiem na samotność
 - Miłość po 60cie
4. Edukacja i aktywizacja seniorów i ich rodzin.
5. Wsparcie dla emerytowanych pracowników placówki oraz rodziców pracowników.
6. Dzień z Głosem Seniora na terenie szpitala.
7. Wsparcie rodzin pacjentów i współpraca z ZOL, DPS, MOPS.

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 podnoszą jakość i komfort życia Waszych mieszkańców.

WARUNKI DLA PARTNERA KAMPANII:

- Posiadanie na terenie spółdzielni miejsc przyjaznych seniorom – klubów seniora lub UTW zrzeszających i aktywizujących międzypokoleniowo mieszkańców spółdzielni, w szczególności seniorów.
- Organizacja ze wsparciem Głosu Seniora min. dwa razy w roku Dnia Seniora (bezpłatne badania i wykłady).
- 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”, „Szkoła Przyjazna Seniorom”.
- Przeciwdziałanie wykluczeniu ekonomicznemu poprzez promocję Programu „Ogólnopolska Karta Seniora”.
- Przeciwdziałanie wykluczeniu architektonicznemu poprzez działania na rzecz dobudowy wind, podjazdów, wózków – także na wózki elektryczne.
- Przeciwdziałanie ograniczeniu mobilności poprzez promocję akcji tj. „Toaleta Ratuje życie”, „ławeczka i krzesło dla seniora”.
- Partnerstwo w ogólnopolskich konkursach aktywizacyjno-edukacyjnych: „Stylowi Seniorzy”, „Senior Działkowiec”, „Miłość po 60-tce”, „Zwierzak Lekiem na samotność”, „Przekaż nam swój przepis”.

Na zgłoszenia czekamy pod mailem: gps@manko.pl

WIGILIJNE SPOTKANIE MOKOTOWSKICH SENIORÓW Z MSM „ENERGETYKA”

17 grudnia w Warszawie odbyło się Spotkanie Świąteczne Mokotowskich Seniorów zorganizowane przez Międzyzakładową Spółdzielnię Mieszkaniową „Energetyka”- Spółdzielnię Przyjazną Seniorom oraz Ośrodek Edukacji Kulturalnej „Sadyba”, we współpracy z Urzędem Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy. Wydarzenie pod patronatem Głosu Seniora zgromadziło licznych seniorów, przedstawicieli samorządu oraz partnerów społecznych.

Uroczystego otwarcia dokonali: Grzegorz Okoński, Prezes Zarządu MSM „Energetyka”, Rafał Miastowski, Burmistrz Mokotowa, Zdzisław Rothe, Przewodniczący Rady Nadzorczej MSM „Energetyka” oraz Łukasz Salwarowski, Prezes Stowarzyszenia MANKO i redaktor naczelny Głosu Seniora. Podkreślali znaczenie działań skierowanych do seniorów oraz rolę lokalnych inicjatyw. MSM „Energetyka” jako pierwsza spółdzielnia w Polsce otrzymała certyfikat Spółdzielnia Przyjazna Seniorom, co potwierdza jej wieloletnie działania edukacyjne, kulturalne i integracyjne. Część oficjalną poprowadziły Małgorzata Sarzyńska, pełnomocnik Zarządu MSM „Energetyka” i Kierownik Ośrodka Edukacji Kulturalnej „Sadyba” oraz Joanna Stanowska, konferansjerka, aktorka i trenerka rozwoju osobistego. Program obejmował podsumowanie działań senioralnych w 2025 r. oraz prezentację projektu „Umyst



na siłowni – trening psychomotoryczny dla seniora”. Wspólne kołędowanie podczas koncertu Mileny Karskiej, dzielenie się opłatkiem, wizyta Świętego Mikołaja i świąteczny poczęstunek stworzyły wyjątkową atmosferę bliskości i rozmowy. Spotkanie pokazało, jak ważne są inicjatywy, które aktywizują seniorów i dają im poczucie przynależności, godności i bycia potrzebnym.

GŁOS SENIORA NA VII KONGRESIE ZDROWIE POLAKÓW W KAJETANACH

26 listopada w Światowym Centrum Słuchu i Mowy w Kajetanach odbył się VII Kongres Zdrowie Polaków, jedno z najważniejszych wydarzeń poświęconych zdrowiu publicznemu w Polsce. Istotnym punktem programu była Debata Senioralna, w której aktywny udział wzięło Głos Seniora, reprezentujący środowiska osób starszych oraz ekspertów zajmujących się polityką senioralną i srebrną gospodarką.

Debate była moderowana przez **Łukasza Salwarowskiego**, Prezesa Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora – Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Społecznego oraz **Darię Kwiecień**, redaktor TVP3 Regiony i TVP Info. Dyskusja skupiła się na najważniejszych wyzwaniach stojących przed seniorami w Polsce, a także na rozwiązaniach systemowych i społecznych, które mogą poprawić jakość ich życia. Jednym z najmocniejszych głosów debaty było wystąpienie Łukasza Salwarowskiego, który zwrócił uwagę na skalę problemu samotności wśród osób starszych. – „Samotność zabija. 40% seniorów, czyli aż 4 miliony osób, doświadcza samotności, która prowadzi do przedwczesnych hospitalizacji i pobytu w domach pomocy społecznej. Dlatego już dziś, mając 30–40 lat, powinniśmy zainteresować się swoją przyszłością” – podkreślał prezes Głosu Seniora.

W trakcie debaty omówiono szereg kluczowych zagadnień dotyczących codziennego funkcjonowania seniorów. Przedstawiono i przypomniano ogólnopolskie kampanie społeczne, takie jak „Stop Niewolnictwu IV Piętra”, „Toalety ratują życie”, działania na rzecz przeciwdziałania dyskryminacji, rozwoju wsparcia sąsiedzkiego, a także programy rządowe Senior+ oraz inicjatywy samorządowe związane z aktywizacją osób starszych. Ważnym elementem dyskusji była również inicjatywa „Gmina Przyjazna Seniorom”, Ogólnopolska Karta Seniora oraz kampania „Stop Manipulacji – nie daj się oszukać”, skierowana przeciwko naduży-



ciom wobec seniorów. Jednym z głównych wątków panelu była **aktywność zawodowa osób 60+**. **Dorota Bieniasz**, Członek Zarządu ZUS, zaprezentowała działania Zakładu Ubezpieczeń Społecznych mające na celu ułatwienie seniorom dostępu do świadczeń i usług, a także przedstawiła kalkulator emerytalny, pomagający w wyliczaniu przyszłych świadczeń.

O ograniczeniach programu **Dostępność Plus** oraz o założeniach **Programu Spółdzielnia Mieszkaniowa Przyjazna Seniorom** mówiła **Małgorzata Sarzyńska**, Prezes Energetycznej Fundacji Społecznej przy Międzyzakładowej Spółdzielni Mieszkaniowej „Energetyka” - Spółdzielni Mieszkaniowej Przyjaznej Seniorom. Temat **mieszkalnictwa senioralnego i serwisowanego** przedstawiła **Ewa Mróz**, Prezes Fundacji Revitalife, wskazując na rosnące znaczenie bezpiecznych i dostosowanych form zamieszkania dla osób starszych. Istotny głos należał do **prof. Marty Podhoreckiej**, która omówiła **skutki izolacji społecznej i samotności**, podkreślając, że prowadzą one do **przedwczesnej depresji, demencji oraz niesamodzielności**, co ma poważne konsekwencje zarówno dla samych seniorów, jak i dla systemu ochrony zdrowia. W panelu udział wzięli również eksperci i praktycy pracujący na co dzień z seniorami: **Magdalena Pytłos**, kierownik Senior Wigor Miedźna Drewniana z Gminy Białaczów – Gmina Przyjazna Seniorom, oraz **Oktawian Druzd**, kierownik GOPS Urzędu Gminy Lesznówola – również reprezentujący Gminę Przyjazną Seniorom.

Organizatorzy debaty skierowali podziękowania za przygotowanie VII Kongresu Zdrowie Polaków do **prof. Henryka Skarżyńskiego**, **dr Renaty Korneluk** - Rzecznik Prasowej Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu oraz **Marty Jakubiak** - redaktor portalu Zdrowie Polaków, a także do **Instytutu Narządów Zmysłów** i inicjatywy „Po pierwsze zdrowie”. W wydarzeniu wzięli udział także **ambasadorzy Głosu Seniora: Wojciech Kałkusiński** oraz **Jagoda Bogusiewicz**.

Debate po raz kolejny pokazała, że kwestie związane z seniorami wymagają systemowego podejścia oraz dialogu międzypokoleniowego. Wypracowane podczas debaty wnioski i rekomendacje, podobnie jak w latach ubiegłych, zostaną przekazane decydom w formie publikacji, a także zaprezentowane podczas Konferencji w Senacie RP. W trakcie tego wydarzenia tradycyjnie wręczone zostaną również nagrody i wyróżnienia dla osób oraz instytucji szczególnie zasłużonych na rzecz promocji zdrowia.

WSPÓŁTWÓRZ Z NAMI STRONĘ WWW.POLONIJNYGLOSSENIORA.COM!

W czasach, gdy miliony Polaków mieszkają poza granicami kraju, szczególnie istotne staje się **podtrzymywanie więzi z Ojczyzną**. Polska ma moralny obowiązek inicjowania działań, które integrują rodaków żyjących za granicą, wzmacniają ich poczucie tożsamości narodowej oraz budują mosty porozumienia i współpracy między Polską a krajem. Ma to wyjątkowe znaczenie zwłaszcza dla starszego pokolenia.

Odpowiedzią na te potrzeby jest nowa inicjatywa www.PolonijnyGlosSeniora.com – portal internetowy stworzony z myślą o polonijnych seniorach. Projekt realizowany jest przez Stowarzyszenie MANKO, wydawcę magazynu Głos Seniora oraz Ogólnopolskiej Karty Seniora, a współfinansowany przez Senat RP.

Portal stanowi kontynuację zadania „Głos Seniora Polaków za granicą”, zapoczątkowanego w 2017 roku. Od tamtej pory inicjatywa dynamicznie się rozwija, obejmując m.in. wydawanie specjalnych numerów magazynu Głos Seniora Polaków za granicą oraz organizację Polonijnych Dni Seniora. Wydarzenia te odbywały się m.in. na Litwie (Soleczniki, Wilno, Nowe Święciany, Niemenczyn), w Wielkiej Brytanii (Londyn, Worcester) oraz we Francji (Paryż).

POLSKA ZAWSZE W SERCU

Seniorzy polskiego pochodzenia mieszkający poza granicami kraju to wyjątkowa społeczność. Niosą ze sobą bogactwo doświadczeń życiowych oraz głęboko zakorzenione przywiązanie do polskiej kultury, języka i tradycji. Ich losy są często poruszające – pełne wyzwań, odważnych decyzji i niezwykłej siły ducha.

Inicjatywa [PolonijnyGlosSeniora.com](http://www.PolonijnyGlosSeniora.com) powstała po to, aby te historie zachować, upowszechnić i integrować środowisko polonijnych seniorów na całym świecie.

CO ZNAJDZIESZ NA POLONIJNYGLOSSENIORA.COM?

Portal jest nowoczesną, wielowymiarową platformą informacyjno-społeczną, stworzoną specjalnie dla seniorów żyjących na emigracji. Oferuje m.in.:

- **Historie emigracyjne** – osobiste opowieści o początkach życia za granicą, sukcesach i trudnościach.
- **Podróże do Polski** – przewodniki oraz rekomendacje miejsc turystycznych i uzdrowiskowych.
- **Zdrowie i styl życia** – porady prozdrowotne, profilaktykę i inspiracje do aktywności.
- **Forum dyskusyjne** – przestrzeń do wymiany doświadczeń i wzajemnego wsparcia.
- **Praktyczne informacje** – pomocne wskazówki dotyczące codziennego życia na emigracji.

DLACZEGO WARTO?

[PolonijnyGlosSeniora.com](http://www.PolonijnyGlosSeniora.com) to coś więcej niż portal internetowy. To wspólnota i centrum wsparcia dla Polaków w jesieni życia.



k którzy – mimo życia poza granicami kraju – chcą pozostać blisko polskości. Projekt łączy pokolenia i kontynenty, wzmacnia poczucie przynależności, inspirowanie do aktywności i buduje trwałe więzi.

DOŁĄCZ DO NAS!

Jeśli jesteś seniorem polskiego pochodzenia mieszkającym poza Polską lub znasz kogoś, kto mógłby skorzystać z tej inicjatywy – zapraszamy do współtworzenia portalu www.PolonijnyGlosSeniora.com.

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



POLSCY SENIORZY NA UKRAINIE



Tęcza
ŻYTOMIERSZCZYZNY



Na Ukrainie mieszka aż 144 tys. Polaków, którzy, pielęgnują swoją kulturę, tradycje i język mimo trudnych warunków historycznych. W Żytomierzu mieszka duża, aktywna społeczność polska, a jej życie codzienne pełne jest wyzwań i starań o zachowanie tożsamości. O sytuacji Polaków na Ukrainie opowiada Wiktoria Laskowska, prezeska Żytomierskiego Obwodowego Związku Polaków i ambasadorka Głosu Seniora.

O SYTUACJI POLAKÓW NA UKRAINIE

Żytomierz to miejsce, gdzie mieszka jedna trzecia Polaków na Ukrainie, czyli 50 tys. To tzw. polski region, w którym kultywujemy tradycje i pamięć o przodkach. Naszym pierwszym wyzwaniem jest zachowanie polskiej tożsamości w codziennym życiu. Już w 1993 roku powstała pierwsza audycja telewizyjna „Słowo Polskie”, która później przekształciła się w program „Polacy Żytomierszczyzny”. Emitowany co tydzień, daje możliwość śledzenia wydarzeń w języku polskim. Równocześnie powstała gazeta „Tęcza Żytomierszczyzny” oraz portal internetowy: www.zozpu.org, gdzie znajdują się wszystkie informacje o naszych mediach - czasopiśmie i programach telewizyjnych, a także bieżące informacje dotyczące działań naszych organizacji. Jesteśmy również na Facebooku, na stronie Wieści polonijne.

Poprzez media i wydarzenia kulturalne staramy się, aby kolejne pokolenia nie zapomniały o swoich korzeniach. Organizujemy uroczystości państwowe, kościelne, festiwale i konkursy. Dbamy też o polski cmentarz, gdzie spoczywają wybitni Polacy, w tym rodzice Ignacego Jana Paderewskiego czy kompozytor Juliusz Zarębski. Od lat prowadzimy prace porządkowe, sprzątamy mogiły i przywracamy do życia zniszczone pomniki, aby pamięć o przodkach pozostała żywa.

EDUKACJA

Drugim wyzwaniem jest edukacja. Polska Szkoła sobotnio-niedzielną im. Ignacego Jana Paderewskiego oraz Uniwer-

sytet Trzeciego Wieku umożliwiają naukę języka polskiego dzieciom, rodzicom i dziadkom. Dzięki współpracy ze Światowym Kongresem Polaków organizujemy konkursy, kolonie letnie i spotkania edukacyjne z nauczycielami z całego świata.

Nauka języka polskiego wymaga jednak wsparcia – potrzebujemy podręczników, nowoczesnych pomocy dydaktycznych i atrakcyjnych programów. Chcemy, aby dzieci i młodzież chętnie uczyły się języka polskiego i poznawały historię, zamiast spędzać czas wyłącznie na rozrywce. Wiele inicjatyw, jak konkursy języka polskiego czy projekty „Rodzic na szóstkę”, angażuje też rodziców, którzy mogą zachęcać dzieci do nauki i pielęgnowania tradycji.

ŻYCIE W CINIU WOJNY

Obecnie najbardziej dramatycznym problemem pozostaje wojna. Od 24 lutego 2022 roku życie w Żytomierzu zmieniło się nie do poznania. Natychmiast zorganizowaliśmy ewakuację dzieci, matek i seniorów do Polski – 12 autobusów wyruszyło do miast partnerskich. Jeden z autobusów wyjechał minutę przed wystrzałem rakiety, która zniszczyła budynek naszej szkoły. Sprzęt został zniszczony, ale najważniejsze, że ludzie przeżyli.

Mieszkańcy Żytomierza stracili wszystko. Giną dzieci, starzy, życie codzienne zostało zastąpione oczekiwaniem na alarmy. Mimo to nadal wspierają Ukrainę i walczą o wolność kraju i bezpieczeństwo całej Europy. To doświadczenie pokazuje, jak krucha jest codzienność, a jednocześnie jak wielka jest solidarność i odwaga ludzi, którzy nie poddają się nawet w najtrudniejszych warunkach.

Mimo tych trudności Polacy w Żytomierzu pozostają aktywni. Poprzez media, edukację i wydarzenia kulturalne pielęgnujemy język, tradycje i pamięć o przodkach. Działalność polonijna pokazuje, że nawet w trudnych czasach możliwe jest zachowanie polskości. Jesteśmy i będziemy obecni dla naszych dzieci, naszych przodków i dla Polski.

■ WIKTORIA LASKOWSKA – PREZES KONGRESU OŚWIATY POLONIJNEJ ORAZ ŻYTOMIERSKIEGO OBWODOWEGO ZWIĄZKU POLAKÓW NA UKRAINIE, AMBASADORKA GŁOSU SENIORA



STOWARZYSZENIE POLSKICH KOMBATANTÓW NA LITWIE

Zadanie dofinansowane w ramach uprawnienia opieki
Branża: Ruch przygotowujący Polaków nad granicą
i Polaków na granicy w 2025 roku

**DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW
BUDŻETU PAŃSTWA**
"Głos Seniora Polaków za granicą"
Dotacje celowe na dofinansowanie realizacji
działalności publicznej z zakresu opieki i pomocy
nad granicą Polakami za granicą
17 000 zł
18 240 zł

W Domu Kultury Polskiej w Wilnie, przy ulicy Nowogródzkiej, mieści się siedziba Dobroczynnego Stowarzyszenia Polskich Kombatantów na Litwie – organizacji, która od 1992 roku pełni istotną rolę w zachowywaniu polskiej pamięci historycznej na Wileńszczyźnie i poza jej granicami. Choć wśród członków nie ma już samych kombatantów, ich misja jest kontynuowana przez dzieci i wnuki żołnierzy.

Jednym z symboli działalności Stowarzyszenia jest mapa przedstawiająca miejsca grobów i upamiętnień kombatantów na Litwie i Białorusi – obiekty wzniesione lub odrestaurowane z inicjatywy SPK. Organizacja została formalnie zarejestrowana w 1992 roku, a już w 1993 roku, pod kierownictwem prof. Edmunda Małachowicza, przeprowadzono restaurację kwatery wojskowej na cmentarzu na Rossie w Wilnie. Prace obejmowały także ekshumacje i ponowne pochówki żołnierzy Armii Krajowej oraz wileńskich Żołnierzy Wykłętych.

Działalność SPK na Litwie obejmowała opiekę nad wieloma innymi miejscami pamięci. W Kolonii Wileńskiej znajduje się cmentarz, na którym spoczywają żołnierze polegli w czasie powstania wileńskiego – operacji „Ostra Brama”, przeprowadzonej w dniach 7–13 lipca 1944 roku. Stowarzyszenie zajmowało się także miejscami takimi jak Dubicze, Puszcza Rudnicka czy Ponary, a także nekropoliami na terenie Białorusi, zwłaszcza w rejonach przygranicznych. Część z nich, jak cmentarz w Mikuliskach, została w XXI wieku zniszczona przez reżim Aleksandra Łukaszenki.

W latach 90. Dobroczynne Stowarzyszenie Polskich Kombatantów na Litwie liczyło ponad 400 członków. W jego szeregach byli jeszcze żyjący legionści Wojska Polskiego, żołnierze Armii Andersa, Armii Krajowej oraz uczestnicy kampanii wrześniowej 1939 roku. Choć liczba członków się zmniejszyła, idea Stowarzyszenia pozostała niezmienna.

Obecnie działalność SPK koncentruje się na dokumentowaniu historii, upamiętnianiu czynów zbrojnych oraz tworzeniu baz danych miejsc pochówku członków organizacji. Jednak w 2008 roku całe archiwum Stowarzyszenia zostało skradzione z samochodu ówczesnego prezesa, śp. Stefana Matuszewicza. W efekcie znaczna część dokumentacji musi być dziś odtwarzana od podstaw.



Siedziba Stowarzyszenia znajduje się w Domu Kultury Polskiej w Wilnie, który działa od 2000 roku i powstał dzięki składkom Polaków na Litwie oraz wsparciu Państwa Polskiego. Stanowi on centrum życia kulturalnego polskiej mniejszości narodowej. W jego murach funkcjonuje około 30 polskich organizacji, m.in. Uniwersytety Trzeciego Wieku, Polska Macierz Szkolna, organizacje harcerskie oraz Zespół Pieśni i Tańca „Wilia”. Mieszczą się tu także polskie teatry, księgarnia i restauracja „Pan Tadeusz”.

Od 2017 roku działa tu Telewizja TVP Wilno – pierwszy samodzielny zagraniczny ośrodek Telewizji Polskiej. Co roku odbywa się tu ponad 100 wydarzeń kulturalnych, a Dom Kultury Polskiej pozostaje ważnym miejscem integracji, pielęgnowania języka i tradycji oraz żywym symbolem polskości na Litwie.

www.polskidom.lt

Na kanale Głos Seniora TV na Youtube można obejrzeć filmy, o których mowa w artykule

<https://www.youtube.com/GlosSenioraTV/videos>

■ RAJMUND KLONOWSKI – REDAKTOR NACZELNY KURIERA WILEŃSKIEGO,
PREZES DOBROCZYNNEGO STOWARZYSZENIA POLSKICH KOMBATANTÓW



SENIORZY Z GMINY KOLBUDY W PARTNERSKIM NIEMENCZYNIE NA LITWIE



Współpraca gminy Kolbudy z litewskim Niemenczynem od lat rozwija się w szerokim wymiarze społecznym i kulturowym, konsekwentnie wykraczając poza ramy formalnego partnerstwa. Stanowi dojrzałą przestrzeń spotkań, dialogu i wymiany doświadczeń mieszkańców — w tym w szczególności sposób seniorów.



W październiku 2025 r. grupa 32 seniorów z Kolbud spędziła ponad tydzień w Niemenczynie i Wilnie w ramach projektu wspieranego przez Erasmus+. Program łączył działania edukacyjne, kulturalne i kontakt z lokalną społecznością, umożliwiając pogłębione doświadczenie dialogu międzykulturowego i międzypokoleniowego. Warsztaty artystyczne w Centrum Kultury w Niemenczynie obejmowały ceramikę, malarstwo, taniec i śpiew.

Wspólna twórczość integrowała seniorów z Kolbud i ich rówieśników, a także młodszych uczestników zajęć, otwierając przestrzeń do rozmów o doświadczeniach, wartościach i wrażliwości. Seniorzy odwiedzili także Szkołę Podstawową im. Konstantego Parczewskiego, gdzie rozmawiali z nauczycielami i uczniami o edukacji, wychowaniu i roli szkoły w kształtowaniu tożsamości kulturowej. Refleksyjny charakter miała wizyta w Hospicjum bł. ks. Michała Sopočki, poświęcona opiece nad osobami starszymi, wolontariatowi i roli seniorów jako aktywnych uczestników systemów wsparcia.

Program obejmował również poznawanie dziedzictwa polsko-litewskiego. Seniorzy zwiedzili Wilno, Ostrą Bramę, Uniwersytet Wileński i dzielnicę Zarzecze, uczestniczyli w warsztatach wicia palm w Mejszagole oraz wypiekali regionalne „kaziukowe” pierniki, poznając lokalne tradycje i smaki. Współpraca znajduje odzwierciedlenie również w Polsce, m.in. w Kaziuczku



Niemenczyńskim w Kolbudach, gdzie prezentowane są regionalne tańce, śpiew i rękodzieło. W ubiegłym roku gmina gościła Zespół Tańca Ludowego „Perta” i Kapelę Kawalerów Podwileńskich, tworząc przestrzeń spotkań międzypokoleniowych i wymiany artystycznej. Październikowy wyjazd seniorów wpisuje się w strategię integracji kulturowej gminy, w której osoby starsze są pełnoprawnymi partnerami w budowaniu wspólnych doświadczeń.

Uczestnicy podkreślali, że najcenniejsze były bezpośrednie spotkania z mieszkańcami Niemenczyny, które wzmacniały poczucie uczestnictwa w europejskiej wspólnotce pamięci, kultury i wartości. Władze gminy Kolbudy zapowiadają kontynuację wymiany senioralnej oraz kolejne projekty integracyjne i edukacyjne, mające na celu wzbogacanie życia społecznego, wzmacnianie więzi z Polakami na Wileńszczyźnie i promowanie aktywnego starzenia się oraz dialogu międzykulturowego.



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

PŁK OTTON HULACKI – BOHATER SPOD MONTE CASSINO

5 września 2023 roku, w wieku 102 lat, w Southampton w Wielkiej Brytanii zmarł ambasador „Głosu Seniora” – pułkownik Otton Hulacki. Był weteranem Armii Andersa, jednym z ostatnich żołnierzy II Korpusu Polskiego walczących pod Monte Cassino, działaczem polonijnym i kombatanckim oraz honorowym członkiem Stowarzyszenia Przyjaciół Polskich Weteranów (SPPW) w Southampton. 2 stycznia 2026 roku przypada 105. rocznica jego urodzin.



LWOWSKA MŁODOŚĆ

Otton Hulacki urodził się w 1922 roku we Lwowie. Jego ojciec, Marian Hulacki, służył w Policji Państwowej. Już jako nastolatek Otton działał w Związku Strzeleckim, był instruktorem Orłat i angażował się w inicjatywy społeczne. Po wybuchu wojny i wkroczeniu Sowietów do Lwowa został zaprzysiężony w Służbie Zwycięstwu Polsce.

ZESŁANIE NA WSCHÓD

W 1940 roku rodzina Hulackich została deportowana do Kałachstanu. Ojciec trafił do więzienia NKWD na Uralu, a Otton tylko cudem spotkał go ponownie na zesłaniu, nad Morzem Aralskim.

ARMIA ANDERSA

W 1941 roku Hulacki wstąpił do Armii Polskiej na Wschodzie gen. Władysława Andersa. Służył w 6. Pułku Pancernym „Dzieci Lwowskich”, a następnie w 2. Warszawskiej Brygadzie Pancernej II Korpusu Polskiego. Brał udział w kampanii włoskiej, m.in. w przygotowaniach do bitwy o Monte Cassino.

DROGA NA MONTE CASSINO

Podczas jednej z misji uczestniczył w sprawdzaniu zaminowanej, górskiej drogi transportowej. Jeden z czołgów spadł w przepaść, drugi – z Hulackim na pokładzie – przejechał całą trasę, umożliwiając dostawy sprzętu i zaopatrzenia.

ZWYCIĘSTWO II KORPUSU

18 maja 1944 roku żołnierze II Korpusu Polskiego zdobyli Monte Cassino, przełamując niemiecką Linie Gustawa. Po tej bitwie walczyli m.in. o Ankonę i Bolonię.

ŻYCIE NA EMIGRACJI

Po wojnie Otton Hulacki pozostał w Wielkiej Brytanii. Powrót do Polski był niemożliwy z powodu grożących represji. Na emigracji aktywnie działał w środowiskach polonijnych i kombatanckich. Był honorowym prezesem SPPW w Wielkiej Brytanii, współtwórcą Towarzystwa Przyjaciół ORP „Błyskawica” oraz inicjatorem odbudowy Pomnika Powstańców Listopadowych w Portsmouth.

PAMIĘĆ I DZIEDZICTWO

Do końca życia spotykał się z młodzieżą i pielęgnował pamięć o II Korpusie. Często wracał wspomnieniami do rodzinnego miasta: „Lwów to moja miłość, dzieciństwo i młodość – to miasto dało mi siłę do przetrwania”. Życie pułkownika Ottona Hulackiego pozostaje symbolem niezłomności polskich żołnierzy.

Dziękujemy za dotychczasową współpracę partnerom i ambasadorom Głosu Seniora w Wielkiej Brytanii: Krystynie Jenvey, Prezes Prezes SPPW Southampton oraz Tomowi Wiśniewskiemu, Prezesowi Worcestershire Polish Association.

<https://www.facebook.com/sppwsouthampton>

<https://www.facebook.com/worcesterpolishassociation>

www.polonijnyglosseniara.com



OSZUSTWA NA CUDOWNE LEKI

Pani Basia ma 75 lat i zмага się z cukrzycą, która coraz bardziej wpływa na jakość i komfort jej życia. Pewnego wieczoru przeglądając internet, trafiła na reklamę: „Rewolucja w medycynie! Lekarze w szoku – nowa formuła, która zmienia życie!”. Jedno kliknięcie, formularz, szybka konsultacja online, e-recepta, paczka przychodzi już po dwóch dniach. To nie cud. To początek oszustwa.

Niebezpieczne obietnice zdrowia

W Internecie coraz częściej pojawiają się oferty cudownych specyfików i suplementów gwarantujących „magiczne” efekty oraz szybki powrót do zdrowia. Recepty wystawiane na nieistniejące leki, obietnice poprawy jakości życia – to nie tylko straty finansowe, ale realne zagrożenie dla zdrowia i życia człowieka. Szczególnie narażoną grupą są seniorzy. Częściej zmagają się z przewlekłymi chorobami i szukają nadziei na poprawę formy.

Jak wskazywała nasza ekspertka Anna Czekaj, wiceprezes Okręgowej Izby Aptekarskiej, emeryci są częstym celem nieuczciwych praktyk sprzedażowych. „W przypadku seniorów są to różne ogłoszenia, które zachęcają do zakupu leków niewiadomego pochodzenia. Bardzo duży problem stanowią suplementy sprzedawane w miejscach pozaaptecznych, gdzie nie muszą mieć odpowiednich testów ani badań” – podkreślała.

Zażywaj leki Bezpiecznie

Agresywna i manipulacyjna reklama produktów zdrowotnych powoduje zwiększone ryzyko nadużywania leków. 25 miliardów złotych polskie społeczeństwo wydaje na leki bez recepty, a 5 mld na suplementy diety. Ponad 1,5 mln seniorów nadużywa leków marnując swoje skromne fundusze. O tym problemie mówi kampania Głosu Seniora - ZAŻYWAJ LEKI BEZPIECZNIE. Jak mówi nasza ekspertka prof. Agnieszka Neuman-Podczaska, Prezes Polskiego Towarzystwa Opieki Farmaceutycznej „nadużywanie leków to zatrucia lekowe, to śmiertelne w skutkach działania niepożądane, to udary, zawały, złamania, upadki”.

Problem staje się jeszcze poważniejszy, gdy dochodzi do tego sięganie po leki,



które mogą zawierać szkodliwe zanieczyszczenia lub brak faktycznej substancji czynnej. W skrajnych przypadkach może to doprowadzić nawet do utraty zdrowia i zagrożenia życia.

Jak się chronić?

Kluczowe jest kupowanie leków w zarejestrowanych aptekach i legalnych źródłach. W Polsce każda apteka musi mieć zezwolenie - klikając widoczny na stronie znak unijny, można sprawdzić jej obecność w oficjalnym rejestrze. Seniorzy powinni zachować również szczególną ostrożność wobec ofert z mediów społecznościowych, stron internetowych czy e-maili oferujących szybkie efekty w kilka dni, leczenie wielu schorzeń jednym środkiem czy „ostatnich dostępnych sztuk”. Bardzo niska cena, brak ulotki w języku polskim, dziwne opakowanie, recenzje i opinie o produkcie, które są anonimowe oraz brak informacji o producencie to często sygnały ostrzegawcze, że preparat może być podróbką. Pamiętaj, zdrowia nie da się kupić jednym kliknięciem. Nie daj się zwieść obietnicom cudownego uleczenia.

PUBLIKACJA WYRAŻA JEDYNIĘ POGLĄDY AUTORÓW.

NIW-CRSO NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SPOSÓB WYKORZYSTANIA ZAWARTYCH
W PUBLIKACJI INFORMACJI.

DYSKRYMINACJA SENIORÓW W ŚWIECIE PRODUKTÓW

Czy seniorzy są traktowani poważnie jako konsumenci? Choć stanowią ogromną i lojalną grupę klientów, wciąż zbyt często trafiają na rozwiązania niedostosowane do ich potrzeb. To nie tylko drobne niedogodności — to realna forma wykluczenia, która wpływa na komfort życia, samodzielność i bezpieczeństwo.



Widać to już na poziomie produktów codziennego użytku. Wielu seniorów zwraca uwagę, że nowoczesna elektronika jest mało intuicyjna, ma zbyt wiele skomplikowanych funkcji, a obsługa wymaga świetnej sprawności manualnej. Instrukcje byłyby pomocne, gdyby tylko dało się je przeczytać. Zbyt mała czcionka, nieergonomiczne przyciski i brak prostych rozwiązań sprawiają, że produkt zaprojektowany „dla wszystkich” w praktyce jest produktem dla nielicznych. To smutny przykład tego, że osoby starsze są pomijane jako docelowa grupa użytkowników.

Podobne problemy pojawiają się w usługach, szczególnie finansowych. Nierzadko oferty są niedopasowane do realnych potrzeb klienta dojrzałego, mimo że komunikuje on wyraźnie swoje oczekiwania. Osobę starszą nakłania się do podpisania umowy, która zupełnie nie odpowiada jej sytuacji życiowej, np. dotyczącej długoterminowych inwestycji z perspektywą zwrotu za 20–30 lat czy też ubezpieczenia nieuwzględniającego wieku lub stanu zdrowia klienta. Nie brakuje też sytuacji, gdy osobie starszej odmawia się zawarcia

umowy (np. dot. kredytu) wyłącznie ze względu na wiek. Wielu seniorom oferuje się też gorsze warunki umowy, np. wyższe składki przy niższej sumie ubezpieczenia. To sygnał, że rynek wciąż nie rozumie, że osoby starsze to nie grupa „problematyczna”, lecz pełnoprawni i aktywni klienci.

Rosnącym wyzwaniem jest również dynamicznie postępująca cyfryzacja usług. Przeniesienie usług do internetu teoretycznie oznacza, że jest ona dostępna dla wszystkich. W praktyce wyklucza to jednak osoby, które nie są biegłe cyfrowo. Oznacza to nie tylko trudniejszy dostęp do podstawowych usług, ale też wyższe koszty (bo usługi świadczone tradycyjnie bywają droższe) lub też konieczność korzystania z pomocy osób trzecich, co narusza samodzielność seniorów i bezpieczeństwo ich danych.

Kłopotem często jest także niedostępna obsługa klienta. Posługiwanie się specjalistycznym językiem przez przedsiębiorcę, szybkie tempo rozmowy i niejasne tłumaczenia to częste bariery nie do pokonania. Jeszcze gorzej, jeśli zamiast z człowiekiem, senior ma do czynienia z chatbotem.

Co może to zmienić? Włączanie różnych grup odbiorców (w tym również seniorów!) w proces projektowania produktów i usług. Dodatkowo obowiązujące od 28 czerwca przepisy Polskiego Aktu o Dostępności są szansą na realne ograniczenie dyskryminacji ekonomicznej seniorów.



■ MAŁGORZATA MIŚ
PREZES STOWARZYSZENIA
KONSUMENTÓW AQUILLA,
EKSPERT PRAWA KONSUMENCKIEGO

PUBLIKACJA WYRAŻA JEDYNIĘ POGLĄDY AUTORÓW.
NIW-CRSO NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SPOSÓB
WYKORZYSTANIA ZAWARTYCH W PUBLIKACJI INFORMACJI.

NIE ROZPAMIĘTUJ PRZESZŁOŚCI

Od dwóch lat nie mam kontaktu z moją rodziną, gdyż niewybaczalnie potraktowali mnie podczas jednego ze spotkań rodzinnych. Ciągłe wracam do tego myślami, analizuję i zadręczam się tym. Sprawia mi to ból. Co zrobić, aby z tego wybrnąć?

Dlaczego oni to powiedzieli? Co ja im zrobiłem? Dlaczego nic nie odpowiedziałem? Dlaczego nikt nie wziął mnie w obronę? Po co kolejny raz jej zaufałem? Gdyby oni byli inni.

Czy zdarza Ci się zadawać sobie takie lub podobnie brzmiące pytania? Jeśli tak, być może wyzwaniem, z którym się mierzysz jest ruminacja czyli negatywne rozpamiętywanie. To taki rodzaj nawykowego mielenia w głowie sytuacji trudnych. Przede wszystkim porażek, strat, błędów oraz konfliktów. Proces ten znacznie różni się od zdrowej refleksji, gdyż nie przynosi żadnych nowych refleksji.

JAK TO DZIAŁA?

Jeśli chcesz sprawdzić czy dokucza Ci ruminacja zaobserwuj w swoim myśleniu obecność poniższych elementów:

1. wracasz do tego samego wątku wiele razy bez nowej konkluzji,
2. po „analizie” czujesz się gorzej (spadek nastroju, napięcie),
3. gdy wracasz wciąż myślami do danej sytuacji pojawia się bezradność lub paraliż decyzyjny,
4. kiedy wciąż rozmyślasz na jakiś konkretny temat rośnie Twoja samokrytyka i poczucie winy/wstydu,
5. gdy przywołujesz z pamięci trudną sytuację masz kłopoty ze snem i koncentracją,
6. rozmowy na trudny temat nie przynoszą ulgi (czasem nakręcają bardziej).

Badania pokazują, iż ten stan silnie związany jest z depresją, lękiem stresem i przeciążeniem oraz negatywnie wpływa na naszą sprawczość powodując odkładanie zadań, izolację oraz konflikty. Często wskazywanym powodem rozpamiętywania jest potrzeba kontroli, perfekcjonizm oraz wysoka samokrytyka.

CO MOŻESZ ZROBIĆ?

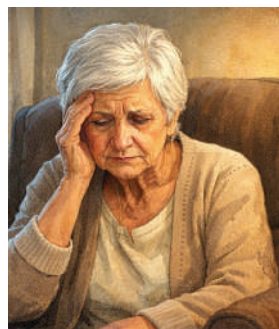
Rozpamiętywanie często wygląda jak rozwiązywanie problemu, ale zamiast prowadzić nas do nowych wniosków wciąż koncentruje się na ocenie nas samych, winie oraz scenariuszach co by było gdyby. Najistotniejsze jest przejście z trybu analizowania na tryb działania.

KROK 1.

Nazwij to: To rozpamiętywanie, a nie analiza! – to zmniejszy wciąganie w pętlę.

KROK 2.

Zmień pytanie: Dlaczego on znów...? na Co teraz kontroluję i jakie działanie mogę podjąć? – określ pierwszy krok.



KROK 3.

Gdy myśli powracają: przez 60-90 sekund skoncentruj się na aktualnych odczuciach z ciała – oddechu, słyszanych dźwiękach, fakturze przedmiotów, które dotykasz – tak przerwiesz automatyzm.

LUB

Zastosuj mikrodziałanie: wykonaj najprostszy ruch – wyślij SMS, zmyj naczynia, wstaw wodę na herbatę.

Nie chodzi o to, by „nigdy nie wracać do przeszłości”, tylko by odróżniać refleksję, która prowadzi do decyzji, od pętli, która podsyca cierpienie. Najskuteczniejsze strategie są zaskakująco proste: rozpoznanie nawyku, przerwanie automatyzmu i powrót do działania. Jeśli ruminacja utrzymuje się tygodniami i wyraźnie obniża funkcjonowanie, warto rozważyć terapię ukierunkowaną na ten proces. Rekomenduję poznawczo-behawioralną w wersji RF-CBT (Rumination-Focused CBT). Koncentruje się ona na pracy nad zmianą stylu przetwarzania informacji. Dostępna jest także zdalnie w wersji on-line (i-RFCBT).



■ KONRAD SCHROEDER
PSYCHOLOG SPOŁECZNY, MOCDLASENIORA.PL

SENIORZE, NIE HEJTUJ!

Hejt rani, hejt boli. Negatywnie wpływa na nasze zdrowie psychiczne.

Według najnowszych badań Głosu Seniora i Stowarzyszenia MANKO, 25% seniorów deklaruje stany przedłużającego się obniżonego nastroju, 36% seniorów odczuwa samotność, szacuje się, że 30% osób starszych doświadcza depresji. Według Annals of General Psychiatry, blisko 50% przypadków depresji w tej grupie pozostaje niezdiagnozowanych. Negatywne emocje, potęgowane hejtem, mogą prowadzić do przedwczesnej hospitalizacji, ograniczenia samodzielności, a w konsekwencji – do niepełnosprawności. Zjawisko jest dwustronne: seniorzy zarówno doświadczają hejtu, jak i sami bywają jego źródłem. W dniu 21 października 2025 r. ukazał się raport badania dotyczącego hejtu wśród seniorów przeprowadzonego przez dr Aleksandrę Chmielewską oraz dr Marlenę Kondrat. Na ten temat rozmawiamy z dr Marleną Kondrat, współautorką badania a jednocześnie Prezesem Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej.

Czym jest hejt i jak można go rozpoznać?

Hejt to obraźliwy komentarz w sieci, pogardliwe spojrzenie w urzędzie, pogardliwy uśmiech, gdy prosisz o pomoc przy samoobsługowej kasie? Coś co powoduje, że czujesz się gorszy z powodu wieku. Wg naszych badań co trzeci z nas (33,6%) doświadczył cyberprzemocy osobiście. To nie jest problem marginalny, ale codzienna rzeczywistość tysięcy osób. I dotyczy wszystkich – mieszkańców wielkich miast, małych miasteczek i wsi w równym stopniu. Jesteśmy świadomi problemu – aż 99,4% z nas precyzyjnie rozpoznaje hejt jako obraźliwe komentarze, słowa nienawiści, czy szerzenie kłamstw.

Czy hejt ma większą moc w Internecie?

Niestety, często padamy ofiarą zjawiska, zwanego „ageizmem cyfrowym”. „Seniorzy, wchodząc w przestrzeń cyfrową, stają się częścią dyskursu publicznego, który niestety często cechuje eskalacja języka niena-



DR ALEKSANDRA CHMIELEWSKA, DR MARLENA KONDRAT

wiści. Hejt wobec osób starszych staje się nie tylko problemem jednostkowym, lecz także formą dyskryminacji opartej na wieku”.

Dlaczego hejtujemy?

Aż 64,4% respondentów wskazuje, że to młodzi hejtują seniorów, a za powody uznają stereotypy: „nienadążanie za światem i technologią” (67,7%), inne „podejście do życia i wartości” (55,9%), słabe radzenie sobie z nowoczesnymi technologiami (54,6%), czy wygląd (33%). Co ciekawe, zdecydowana większość seniorów zaprzeczyła, że zdarza im się obrażać przedstawicieli młodszych pokoleń w internecie, a nawet jeżeli tak jest, nie mają świadomości, że to hejt

Czy jesteśmy świadomi tego, że hejtujemy?

Tylko 18,4% przyznaje się do tego wprost, ale aż 33,4% mówi: „Tak, ale nie wiemy, że to hejt”. To dane, które zmuszają do refleksji nad własną komunikacją. Hejt wobec seniorów nie dotyczy jedynie jednostkowych incydentów, lecz odzwierciedla szersze napięcia kulturowe i międzypokoleniowe. Dlatego działania profilaktyczne i edukacyjne nie mogą ograniczać się wyłącznie do adresowania konsekwencji, lecz powinny obejmować także kształtowanie kultury szacunku i dialogu”.

Jakie są najważniejsze wnioski z Państwa badań?

Najbardziej poruszający jest brak wiedzy o pomocy. Aż połowa z nas (50,7%) nie wie, gdzie szukać wsparcia, gdy staniami się ofiarą hejtu! Ta statystyka to wyraźny sygnał dla instytucji i organizacji, że system wsparcia jest niewidoczny. Jednocześnie mamy powody do nadziei – jesteśmy gotowi do działania. Ponad połowa (53%) z nas chce się edukować w tym temacie, a blisko 60% regularnie rozmawia o hejcie z rówieśnikami. To dowód na naszą społeczną dojrzałość.





Seni Active Trio

majtki chłonne na nietrzymanie moczu
o podwyższonej chłonności
rekomendowane do użycia w nocy



NAJBARDZIEJ
CHŁONNE
z oferty
Seni Active

Zamów próbkę
na seni.pl

- zakładane jak zwykła bielizna
- z systemem kontroli zapachu
- odpowiednie dla osób, które odmawiają noszenia pieluchomajtek (np. osoby z demencją)



zeskanuj kod

+
Dofinansowane przez NFZ

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

seni®

Razem z mamą wybrałyśmy

Seni Active

majtki chłonne
na nietrzymanie moczu

**NOWE
OPAKOWANIA,
TA SAMA JAKOŚĆ**



Na noc

Zamów próbkę na **seni.pl**



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.



UZDROWISKO
KONSTANCIN
Uzdrowiska Polskie

KONSTANCJA

NOWOCZESNE SANATORIUM SOLANKOWE



Szukasz miejsca blisko Warszawy, gdzie możesz zadbać o zdrowie i zregenerować siły? Wybierz KONSTANCJĘ w Konstancinie-Jeziornie – jedynym uzdrowisku na Mazowszu.

KONSTANCJA to miejsce z 60-letnią tradycją, które właśnie przeszło gruntowną modernizację! Czekają tu na Ciebie komfortowe pokoje z łazienkami, przytulne wnętrza i domowa atmosfera.

Kluczowym atutem obiektu jest własna baza zabiegowa z bogatą ofertą zabiegów, w tym terapii opartych na naturalnych surowcach leczniczych – borowinie i konstancińskiej solance. Przygotowane przez nas pakiety pobytowe są dostosowane do potrzeb seniorów – pomagają w schorzeniach reumatycznych, oddechowych, problemach z kręgosłupem i stawami.

Skorzystasz tu z dobrego mikroklimatu tężni solankowej, pięknego parku zdrojowego oraz znajdującej się nieopodal strefy wellness z basenem solankowym, saunami i jacuzzi.

Otwarcie już w marcu 2026 r.

„Moja córka mieszka w Warszawie i każdy mój wyjazd do sanatorium to dla niej stres – martwi się, że jestem daleko. Dlatego cieszymy się, że tej wiosny jadę do Konstancina. To piękne miejsce i tak blisko niej! Będzie mogła mnie odwiedzać i spędzimy trochę czasu razem.” – Bogusia z Brańska



SOLANKOWY PAKIET LECZNICZY Z ZABIEGAMI



FIRST MINUTE -30%*

W cenie pakietu:

- 7 noclegów, 3 posiłki dziennie
- konsultacja lekarza specjalisty wraz z ordynacją zabiegów
- **3, 4 lub 5 zabiegów dziennie**
- **7 x inhalacje oddechowe:** bezpłatny wstęp do tężni solankowej
- **2 x 75 min. wstęp do Strefy Wellness** w EVA Park Life & SPA (basen solankowy, sauna sucha i parowa, jacuzzi solankowe i dwa z wodą słodką) oraz **50% zniżki** na kolejne wejścia
- dostęp do opieki pielęgniarstwa, całodobowa recepcja, parking

**8 dni / 7 nocy
teraz od 1862 zł/os.**

zamiast 2660 zł/os.

* Rabat obowiązuje przy rezerwacjach do 31.01.2026 r. na pobyty w terminie do 30.06.2026 r.

tel.: +48 22 484 28 78 lub +48 667 870 339

e-mail: rezerwacje@uzdrowisko-konstancin.pl | www.uzdrowisko-konstancin.pl

POZNAJ
SOLANKOWE PAKIETY



Praktyczne odpowiedzi, ważne numery i wiedza, która ułatwia dbanie o zdrowie

Fundacja „Z sercem do Pacjenta” od trzech lat wspiera zdrowie i profilaktykę, docierając do seniorów w całej Polsce. Organizujemy bezpłatne Kluby Pacjenta, badania przesiewowe i spotkania ze specjalistami, dzięki którym wielu uczestników mogło wykryć pierwsze nieprawidłowości i rozpocząć diagnostykę. Naszą misją jest proste wsparcie: pomagać dbać o zdrowie na co dzień i dostarczać rzetelnej, zrozumiałej wiedzy.

Dlatego w „Głosie Seniora” uruchamiamy **Kącik Klubu Pacjenta** – miejsce z praktycznymi wskazówkami, przypomnieniami o badaniach, prostymi wyjaśnieniami medycznych tematów oraz ważnymi numerami telefonów i instytucji, które pomagają zadbać o zdrowie i bezpieczeństwo. Chcemy pokazać, że małe codzienne zmiany mogą realnie poprawić samopoczucie.

W 2026 roku startuje także **Klub Pacjenta Online**, dostępny dla wszystkich. Terminy spotkań i webinarów można znaleźć na stronie zsercemdopacjenta.pl. Polecamy również nasz przewodnik „9 kroków do zdrowia”, dostępny po zeskanowaniu kodu QR. Po raz pierwszy można przekazać **1,5% podatku** na działania Fundacji. Jeśli cenisz nasze inicjatywy i chcesz, by docierały do kolejnych osób, zachęcamy do wsparcia.

1,5%

KRS 0001013778



9 kroków do zdrowia

3 LATA



Wiedza, która ratuje życie

23
tysiące

Uczestników
Klubów
Pacjenta

237

Klubów
Pacjenta

55
tysięcy

Badań
profilaktycznych

55

Odwiedzonych
miast

1
tysiąc

Godzin
edukacji

Ważne telefony dla osób starszych:

Numer alarmowy: 112  Infolinia iPFRON+: 800 007 140 



Telefoniczna
Informacja Pacjenta
800 190 590



BEZPŁATNA INFOLINIA

RZECZNIKA PRAW PACJENTA

800 190 590

CAŁODOBOWY KONTAKT



Ryneczek SENIORA

www.sklep.glosseniora.pl



**ZAKWAS
Z BURAKÓW
GŁOSU SENIORA**



**MIÓD
WIELOKWIATOWY
GŁOSU SENIORA**



**HERBATA
ZIOŁOWO-
OWOCOWA**



**TANIEJ
Z OGÓLNOPOLSKĄ
KARTA SENIORA**



Komandor

Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzeliцы
zaprasza na wypoczynek nad morzem

WCZASY DLA SENIORÓW OFERTA 2026



**Turnusy
różnej
długości**

15-23.05	1200 zł*
15-25.05	1400 zł*
24.05-5.06	1560 zł*
7-15.06	1280 zł*
7-17.06	1500 zł*
17-31.08	2300 zł*
21-31.08	2000 zł*
31.08-12.09	1900 zł*

*cena za osobę za turnus

- pokoje wyposażone w grzejniki
- 3 posiłki dziennie
(najlepsze jedzenie nad morzem)
- komfortowe pokoje 2, 3 i 4-osobowe
z łazienką, TV, tarasem lub trawnikiem
- wieczorki taneczne z muzyką na żywo
- ognisko
- cisza, spokój i piękne miejsca do spacerów
oraz wycieczek rowerowych

ogrzewanie dodatkowo płatne



Ośrodek Wczasowy Komandor jest przystosowany
do potrzeb osób niepełnosprawnych.

**Rezerwacje i zapytania:
rezerwacje@owkomandor.pl
lub 696 521 854**

E-PAPIEROSY – ZAGROŻENIE DLA NASZYCH WNUKÓW

Jeszcze niedawno papieros kojarzył się z dymem i popiołem. Dziś nikotyna jest również zawarta w e-papierosach o smakach owoców czy słodczy. To właśnie one stały się jednym z największych zagrożeń zdrowotnych dla dzieci i młodzieży, a więc także dla naszych wnuków.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) jednoznacznie ostrzega: wszystkie produkty zawierające nikotynę są szkodliwe i silnie uzależniające, niezależnie od tego, czy są to tradycyjne papierosy, e-papierosy, tytoń podgrzewany czy saszetki nikotynowe. WHO zdecydowanie odrzuca narrację przemysłu tytoniowego, który przedstawia e-papierosy jako element tzw. „redukcji szkód”. W rzeczywistości chodzi o utrzymanie zysków i pozyskanie nowych, młodych klientów.

Dane z Polski są alarmujące. Według badań z 2024 roku 5,9% dorosłych Polaków używa e-papierosów codziennie, a aż 15,2% sięgało po nie w ciągu ostatniego miesiąca. Jeszcze bardziej niepokojące są statystyki dotyczące młodzieży: niemal 40% piętnasto- i szesnastolatków oraz ponad połowa uczniów w wieku 17–18 lat używała e-papierosów w ciągu ostatnich 30 dni. To wyraźny wzrost w porównaniu z poprzednimi latami.

Dlaczego e-papierosy są tak groźne? Nikotyna bardzo szybko dociera do mózgu i aktywuje ośrodek nagrody, prowadząc do silnego uzależnienia. U młodych osób, których układ nerwowy wciąż się rozwija, proces ten zachodzi wyjątkowo łatwo. Nikotyna szkodzi sercu, płucom, układowi odpornościowemu, może sprzyjać rozwojowi nowotworów i osłabiać skuteczność leczenia. Aerosol z e-papierosów zawiera



także toksyczne związki chemiczne, a jego wdychanie szkodzi nie tylko użytkownikom, lecz również osobom w otoczeniu.

Podkreślamy, że e-papierosy nie zastępują tradycyjnych papierosów, lecz poszerzają rynek nikotynowy i obniżają wiek inicjacji uzależnienia. Mity o „bezpieczniejszej alternatywie” nie mają podstaw naukowych, a sukcesy w ograniczaniu palenia wynikają z konsekwentnej, wieloletniej polityki antytytoniowej, a nie z promowania nowych produktów.

Dziadkowie i seniorzy mają szczególną rolę: mówić głośno o zagrożeniach, wspierać profilaktykę i domagać się skutecznej ochrony dzieci i młodzieży. Stawką jest zdrowie i przyszłość naszego najmłodszego pokolenia.



■ PAULINA DERA - DOKTORANTKA GDAŃSKIEGO
UNIwersYTETU MEDYCZNEGO



■ ŁUKASZ BALWICKI - DR HAB. PROF. GUMED
KONSULTANT KRAJOWY ZDROWIA PUBLICZNEGO

JAK ZADBAĆ O SIEBIE BEZ WYCHODZENIA Z DOMU?



Świat zmienia się szybciej niż przypuszczaliśmy. Coraz więcej załatwiamy dziś online: zakupy, urzędy, a nawet... sprawy zdrowotne. To duże ułatwienie, zwłaszcza wtedy, gdy potrzebujemy wyrobów medycznych, ale nie zawsze mamy siłę lub ochotę stać w kolejce.

Z tą myślą powstał internetowy sklep medyczny www.opatrunek.eu – miejsce, w którym Senior i jego bliscy mogą wygodnie, spokojnie i bezpiecznie kupić potrzebne produkty medyczne z dostawą prosto do domu.

Dlaczego zakupy medyczne przez internet to wygoda?

Bez dźwigania i stania w kolejce

Koniec z noszeniem paczek pieluchomajtek czy podkładow. Zamówione produkty przychodzą kurierem prosto pod drzwi, zwykle w ciągu 1–3 dni roboczych.

Wszystko w jednym miejscu

Tu znajdują się produkty chłonne na nietrzymanie moczu, opatrunki i materiały pomagające w pielęgnacji ran, kosmetyki, które zapobiegają podrażnieniom i dbają o higienę.

Dyskrecja i spokój

Nietrzymanie moczu czy rany przewlekłe to tematy, o których wciąż mówi się z trudnością. Zakupy online pozwalają wybierać produkty **w domu**, bez skrupowania i stresu.



Bezpieczne formy płatności

W sklepie występują różne formy płatności – przelew online, BLIK, karta, przelew tradycyjny.

Refundacja środków chłonnych NFZ – jak załatwić to przez internet?

Wiele osób z nietrzymaniem moczu ma prawo do **dofinansowania środków chłonnych z Narodowego Funduszu Zdrowia**. Są to pieluchy, majtki chłonne, wkładki lub podkłady.

Dobra wiadomość jest taka, że w sklepie Opatrunek.eu można zrealizować zlecenie NFZ online, **bez wychodzenia z domu**.

Proces ten jest intuicyjny i składa się z czterech kroków:

1. Uzyskanie zlecenia: Lekarz rodzinny lub specjalista wystawia zlecenie na wyroby medyczne (np. do 90 sztuk miesięcznie).

2. Rejestracja na stronie: Wejdź na stronę www.opatrunek.eu/refundacja i złóż zamówienie.

3. Wybór produktów: System pozwala na łatwe dopasowanie odpowiednich środków chłonnych zgodnie z wytycznymi NFZ.

4. Dostawa: Po opłaceniu zamówienie jest wysyłane kurierem do domu.

Masz wątpliwości? Pomożemy!

Sklep prowadzi infolinię od poniedziałku do piątku w godz. 8:00–20:00.

Można zadzwonić i porozmawiać ze specjalistami, w tym także z fizjoterapeutami, którzy pomogą w złożeniu zamówienia oraz wyjaśnią różnicę między produktami.

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

Reklama prowadzona przez: Inkontynencja Sp. z o.o., z siedzibą ul. Wiśniowa 29/1 62-052 Komorniki

SENIORZY A MIESZKANIE PRZYSZŁOŚCI

MIEDZY PRZYWIĄZANIEM A BRAKIEM PLANU

Wyniki najnowszego Badania Potrzeb Społecznych Seniorów realizowanego przez Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora pokazują złożony obraz oczekiwań osób starszych wobec warunków życia. Z jednej strony seniorzy jasno artykułują potrzebę wygodnego i bezpiecznego mieszkania, bliskości rodziny oraz dostępu do usług. Z drugiej – badanie ujawnia wyraźną lukę w myśleniu perspektywicznym o własnej sytuacji mieszkaniowej w kontekście starzenia się, niesprawności i potencjalnej potrzeby wsparcia.



Szczególnie wymowne są odpowiedzi na pytanie o najważniejsze potrzeby. Zaledwie 5,1% respondentów wskazało opiekę, a tylko 2,6% pomoc w codziennych czynnościach. To nie oznacza, że seniorzy jej nie potrzebują – raczej, że dziś nie chcą lub nie potrafią myśleć o sobie w przyszłości jako osobach wymagających wsparcia. Dobra sprawność „tu i teraz” skutecznie odsuwa refleksję o tym, że proces starzenia jest nieunikniony, a mieszkanie, które dziś spełnia oczekiwania, za kilka lat może stać się barierą samą w sobie.

Ten brak wyprzedzającego myślenia widoczny jest także w odpowiedziach dotyczących ewentualnej przeprowadzki. Aż 69% seniorów nie rozważa zmiany miejsca zamieszkania, a bariery architektoniczne – schody czy brak windy – są

wskazywane relatywnie rzadko. Samotność również nie jest postrzegana jako wystarczający powód do zmiany. Dane te pokazują, jak silne jest przywiązanie do dotychczasowego domu, nawet jeśli obiektywnie przestaje on sprzyjać bezpieczeństwu i samodzielności.

Problemem jest nie tylko niska świadomość, ale też brak realnych alternatyw. Przez lata rynek nie oferował mieszkań, które łączyłyby niezależność z dostępnym „w tle” systemem wsparcia. Seniorzy nie mieli więc punktu odniesienia – wybór często sprowadzał się do pozostania w niedostosowanym lokalu albo do instytucjonalnej opieki.

Nowoczesne mieszkania serwisowane odpowiadają na tę lukę, integrując bezpieczną architekturę, usługi opiekuńcze, pomoc w codzienności oraz aktywną społeczność. Ich rolą jest nie odbierać samodzielność, lecz ją chronić – właśnie poprzez wcześniejsze przygotowanie na zmieniające się potrzeby. Kluczowe jest przy tym budowanie zaufania i transparentności: jasno określone zasady oraz czytelny zakres usług i opłat zmniejszają lęk przed nieznanym.

Badanie Stowarzyszenia MANKO pokazuje jednoznacznie: seniorzy chcą żyć komfortowo i bezpiecznie, ale rzadko myślą o tym, jak zapewnić sobie te warunki w dłuższej perspektywie. Dlatego tak ważna jest edukacja i rozwój rozwiązań mieszkaniowych, które pozwalają starzeć się spokojnie – w miejscu, które nadąża za życiem, a nie staje się jego ograniczeniem.



■ EWA MRÓZ –
EKSPERTKA DS. SENIOR LIVING
FUNDACJA REVITALIFE

POMOC SĄSIEDZKA SENIORAPP

Szukasz "złotej rączki", wsparcia przy sprzątaniu, a może kogoś kto zrobi dla Ciebie zakupy? A może masz czas i chcesz podzielić się nim z sąsiadami dorabiając do domowego budżetu? Umożliwi Ci to Aplikacja SeniorApp.

Aplikacja SeniorApp została stworzona po to, aby zapewnić seniorom bezpieczną pomoc sąsiedzką w najbliższej okolicy. Wiele osób starszych potrzebuje wsparcia przy codziennych obowiązkach, takich jak zakupy, drobne prace w domu, pomoc przy telefonie czy po prostu rozmowa i towarzystwo drugiego człowieka. SeniorApp pozwala znaleźć wsparcie w prosty sposób, bez wychodzenia z domu i bez kontaktu z przypadkowymi osobami.

Z aplikacji może korzystać zarówno sam senior, jak i jego bliscy, na przykład dzieci lub wnuki. Dzięki temu pomoc można zamówić także w imieniu osoby starszej, jeśli sama nie korzysta z telefonu lub internetu. To wygodne rozwiązanie, które daje rodzinie poczucie spokoju i kontroli.

Korzystanie z SeniorApp jest intuicyjne. Najpierw wybiera się jedną z dostępnych usług, na przykład pomoc przy zakupach. Następnie aplikacja pokazuje osoby dostępne w okolicy, które mogą wykonać wybraną usługę. Senior lub jego bliscy mogą samodzielnie zdecydować, z czyjej pomocy chcą skorzystać.

Przy wyborze osoby można kierować się odległością wykonawcy od miejsca zamieszkania, ceną, czy opiniami innych użytkowników, którzy wcześniej skorzystali z pomocy danej osoby. Opinie pomagają podjąć spokojną i świadomą decyzję. Dodatkowo w aplikacji widoczne jest zdjęcie wykonawcy oraz podstawowe informacje o nim, co zwiększa poczucie bezpieczeństwa i zaufania.

Wszyscy wykonawcy dostępni w SeniorApp są weryfikowani przez pracowników SeniorApp. Oznacza to, że ich dane są sprawdzane zanim będą mogli oferować swoje usługi. Dzięki temu senior ma pewność, że korzysta z pomocy wiarygodnych osób.

SeniorApp dba także o bezpieczeństwo finansowe. W aplikacji znajduje się portfel, do którego wpłaca się środki na realizację usługi. Pieniądze nie są przekazywane wykonawcy od razu. Zostają w aplikacji do momentu, aż senior lub jego bliscy potwierdzi, że usługa została wykonana, a wykonawca potwierdzi jej realizację. Dopiero wtedy środki są pobierane z portfela i przekazywane wykonawcy. Dzięki temu senior płaci wyłącznie za faktycznie wykonaną pomoc.

Takie rozwiązanie eliminuje konieczność płacenia gotówką i chroni przed nieporozumieniami. Wszystko odbywa się spokojnie, jasno i bez pośpiechu. Zarówno senior, jak i jego bliscy mają pełną kontrolę nad przebiegiem usługi i płatnością.

SeniorApp łączy nowoczesną technologię z troską o osoby starsze. To nie tylko pomoc w codziennych obowiązkach, ale także sposób na budowanie relacji i przeciwdziałanie samotności.

Aplikacja SeniorApp dostępna jest przez stronę internetową www.seniorapp.pl oraz w sklepach Google Play i App Store

15% zniżki w aplikacji SeniorApp, dla posiadaczy OKS



KIEDY ZGAŚNIE ŚWIATŁO

Postępujące starzenie się polskiego społeczeństwa oznacza to nie tylko wzrost liczby seniorów, lecz także konieczność dostosowania systemu ochrony zdrowia i polityki społecznej do nowych wyzwań. Jednym z nich jest rosnąca liczba zachowań suicydalnych i samobójstw wśród osób starszych – zjawisko wciąż zbyt rzadko dostrzegane i często przemilczane.

W 2024 roku w Polsce zarejestrowano 4845 zgonów samobójczych, z czego niemal co piąta osoba która odebrała sobie życie była wieku 65 lat i więcej. Oficjalne statystyki nie oddają pełnej skali problemu. Część przypadków zgonów seniorów nie jest bowiem klasyfikowana jako śmierć samobójcza, ale śmierć z przyczyn naturalnych, tzw. „cichych samobójstw”. Osoba starsza decyduje się na zaniechanie leczenia, odmawia przyjmowania pożywienia i leków, przez co doprowadza do pogorszenia swojego stanu zdrowia i śmierci. Milczenie wokół samobójstw osób starszych wynika ze wstydu, obaw przed społeczną oceną i stygmatyzacją. W wielu środowiskach samobójstwo postrzegane jest jako porażka rodziny, czy źródło wstydu. Część rodzin unika zgłaszania rzeczywistej przyczyny śmierci aby nie utracić prawa do świadczeń ubezpieczeniowych.

Samobójstwa osób starszych nie mają charakteru impulsywnego, są zazwyczaj dobrze przemyślane i precyzyjnie zaplanowane. Seniorzy wybierają metody, które nie wymagają pomocy z zewnątrz, są skuteczne i dostępne w ich otoczeniu. Wśród mężczyzn dominuje powieszenie, u kobiet częściej występuje zatrucie lekami lub środkami chemicznymi. Najważniejszym czynnikiem prowadzącym do decyzji o odebraniu sobie życia jest samotność. Według danych statystycznych aż 58% osób po 80. roku życia mieszka samotnie, a blisko 12% nie wychodzi w ogóle z domu. Samotność ma wymiar zarówno obiektywny – związany z brakiem bliskich czy izolacją – jak i subiektywny, wynikający z poczucia braku więzi i niezrozumienia. W połączeniu z żałobą, przewlekłą chorobą lub utratą samodzielności może prowadzić do utraty sensu życia i decyzji o jego zakończeniu.

Osoby starsze rzadko wprost mówią o zamiarze popełnienia samobójstwa. Częściej wyrażają swoje cierpienie w sposób pośredni, poprzez wycofanie się z kontaktów, rozdawanie swoich rzeczy, rezygnację z codziennych aktywności lub wypowiedzi o śmierci i przemijaniu. Uważność bliskich ma w takich sytuacjach kluczowe znaczenie. Zaangażowanie, rozmowa i zaangażowanie mogą przerwać spiralę milczenia i doprowadzić do szukania profesjonalnej pomocy.

Zapobieganie samobójstwom wśród seniorów wymaga



ga przemyślanej strategii – rozwoju psychogeriatrici, opieki środowiskowej i domowych form wsparcia psychiatrycznego. Niezbędne jest przeciwdziałanie izolacji poprzez wspieranie klubów seniora, inicjatyw sąsiedzkich i wolontariatu oraz edukację rodzin i opiekunów w rozpoznawaniu sygnałów kryzysu. Samobójstwa osób starszych stanowią wyzwanie społeczne, które dotyczy relacji międzyludzkich, funkcjonowania wspólnot lokalnych i systemu wsparcia publicznego. O skuteczności profilaktyki decyduje nie tylko profesjonalna pomoc, lecz także postawa otoczenia – sąsiadów, przyjaciół, członków rodziny. Wrażliwość i uważność nie są gestami współczucia, lecz elementem realnej ochrony życia.



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

SENIORZY – JUNIORM

NOWOŚĆ w Głosie Seniora! SENIORZY – JUNIORM to dział dla naszych Czytelników, w którym prezentowana będzie twórczość seniorów, kierowana do wnuków i młodszych pokoleń.

„Przygody Koguta Niekurki”

Kogut Kazimierz Niekurka to bohater bajek dla dzieci, który mieszka w kurniku we wsi Zapłocie. Bardzo długo nie miał żadnego przyjaciela, ale po różnych przygodach zdobył ich wielu, odbył podróż po Tajemniczym Lesie, a nawet poleciał do Afryki...

W jednej z przygód Niekurka poznał chłopca o imieniu Janek, z którym bardzo się zaprzyjaźnił.

Pewnego dnia, kiedy Niekurka przechadzał się po obejściu, usłyszał wołanie:

– Niekurko, hej, Niekurko...

Spojrzał w tę stronę i zobaczył Janka biegnącego ku niemu.

– Witaj Janku! – krzyknął uradowany. – Dawno nie widzieliśmy się!

– Dzisiaj jest okazja i to wspaniała! – rzekł Janek.

– O, to ciekawe – ucieszył się Niekurka. – Lubię niespodzianki.

– Otóż dzisiaj jest Dzień Seniora i postanowiłem Cię zapoznać z moimi kochanymi dziadkami.

– Dziadkowie, dziadkowie – rzekł kilka razy Niekurka. – Kim są dziadkowie?

– Dziadek, to ktoś bardzo kochany – rzekł Janek. To osoba, która wie prawie wszystko, i pomoże w każdej sytuacji. Z dziadkiem można porozmawiać na każdy temat, iść na ryby, na wycieczkę, w ogóle robić wiele wspaniałych rzeczy. A babcia zadba o nas i ugotuje coś smacznego.



– Och, to muszą być naprawdę wspaniali ludzie – powiedział Niekurka i zamyślił się głęboko.

– No to chodźmy – rzekł Janek – moi dziadkowie już na nas czekają...

I poszli przez Zaczarowaną Łąkę, aż doszli do domku, przed którym siedział starszy pan.

– Dziadziu, to jest kogut Niekurka, o którym ci tak wiele opowiadałem – rzekł Janek.

– Witaj Niekurko – rzekł dziadek Janka – jest mi bardzo miło, że chciałeś nas odwiedzić z moim kochanym wnusiem.

– Cała przyjemność po mojej stronie – odrzekł, kłaniając się kogut.

I tak na miłej rozmowie, upłynęło im całe popołudnie. Do towarzystwa dołączyła jeszcze babcia Janka, która przyniosła pyszne ciasto, aby uczcić ten uroczysty dzień.

W drodze powrotnej Janek rzekł – Nie myśl Niekurko, że ja odwiedzam moich dziadków tylko w dniu ich święta. Mamy bardzo dobry kontakt ze sobą na co dzień. Bardzo ich kocham i nie wyobrażam sobie życia bez nich.

– Tak, tak – westchnął smutno Niekurka – jaka szkoda, że my koguty nie mamy dziadków...

O wszystkich przygodach Koguta Niekurki, dowiedziecie się Państwo z bajek: <https://allegrolokalnie.pl/oferta/serie-trzech-kiszek-bajek-dla-dzieci-3js>

Serdecznie zapraszamy twórczych seniorów do nadsyłania opowiadań, bajek i wierszy na adres: konkurs@manko.pl



*Dziękujemy za wspólny rok!
Zapraszamy na kolejne wydarzenia!*

F. CHOPIN – KONCERT IN E MOLL
I W.A. MOZART W ARANŻACJACH
M. POSPIESZALSKIEGO

**MATEUSZ
& DUBIEL
& MORPHING**
CLASSIC IMPRESSIONS

11 / 02 / 2026 19:00
14 / 02 / 2026 18:00

RZESZÓW
FILHARMONIA
ICE KRAKÓW

MASSIVE ATTACK — BJÖRK — GORILLAZ

**trip hop
meets
orchestra**

ICE KRAKÓW
11 MARCA — 19:00



Szczegóły: 608 691 249, oks@manko.pl

NICKEL
resort & wellness
GRZYBOWO

*Spokojny wypoczynek
nad morzem dla Seniorów*



ZIMA W SPECJALNEJ CENIE

Z kodem: ZimaWNickel pobyt od 280 zł/os./doba

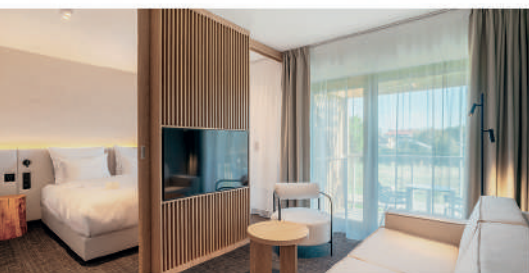


Nickel resort & wellness - Grzybowo

Z dala od zgiełku i pośpiechu, tuż przy lasach i szerokiej plaży – czeka miejsce stworzone do wypoczynku w rytmie spokoju. Zanurz się w ciszy, naturze i kojącym rytmie Bałtyku. Komfortowe wnętrza, troskliwie dobrane posiłki oraz nielimitowany dostęp do strefy wellness tworzą idealną przestrzeń do regeneracji.

W ofercie m.in.:

- komfortowe pokoje i apartamenty
- zdrowe, lekkie śniadania i obiady kolacje w formie bufetu
- strefa wellness: sauna, łaźnia, basen terapeutyczny, wanna ziołowa i solankowa
- warsztat medytacji, nordic walking
- voucher na kawę i ciasto
- rabaty: 10% SPA i 10% Lobby Bar
- parking i WiFi
- możliwość pobytu z psem bez dopłat





NOWOŚĆ!

KOPALNIA SOLI BOCHNIA

POBYT RELAKSACYJNO-ODDECHOWY

Pobyt relaksacyjny z warsztatami oddechowymi w Kopalni Soli Bochnia

To nowa propozycja łącząca zdrowotne właściwości subterraneoterapii z aktywnością fizyczną i warsztatami oddechowymi.

Oferta skierowana jest do różnych grup wiekowych o zróżnicowanym poziomie kondycji, zapewniając każdemu uczestnikowi wyjątkowe doświadczenia w bezpiecznym i inspirującym otoczeniu.



KOPALNIA OFERUJE 4 WARIANTY PROGRAMÓW, DOSTOSOWANYCH DO KONDYCJI I WIEKU UCZESTNIKÓW ZAJĘĆ.

- ◆ Informacje o programach i terminach:
tel. 14 692 67 52, 14 692 67 54
Szczegółowe informacje o programach:



- ◆ Informacje i rezerwacje:

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

kopalnia-bochnia.pl

NIE CZEKAJ NA ŻYCIE W POCZEKALNI WIEKU

Niedawno ukazała się książka Marzeny Rudnickiej „Wpół do starości” — poruszający zapis refleksji o dojrzewaniu, przemijaniu i tym, co naprawdę niesiemy ze sobą w kolejnych dekadach życia. Autorka łączy osobiste obserwacje z doświadczeniem ekspertki, tworząc opowieść, która pomaga zrozumieć nie tylko tych starszych od nas, ale też... samych siebie w przyszłości.

Tytuł Pani książki brzmi przewrotnie. Czy to raczej stan umysłu niż liczba w metryce?

„Wpół do” symbolizuje drzwi do starości — moment, w którym temat zaczyna nas dotyczyć, nawet jeśli czujemy się młodzi. To także okazja, by zatrzymać się i zastanowić, jak przygotować się do kolejnych dekad życia. Impulsem do jej napisania były wieloletnie obserwacje nad starzeniem się społeczeństwa oraz spotkania z różnymi pokoleniami pokazały mi unikatowość każdego etapu życia

Co jest, Pani zdaniem, najlepszym sposobem na zachowanie młodości ducha?

Starość przychodzi niezależnie od nas, więc warto ją oswoić. Najlepszym sposobem na zachowanie młodości ducha są spokój, wsparcie bliskich oraz zdrowie fizyczne i psychiczne. „Poczekalnia wieku” to odkładanie życia na później. Im dłużej czekamy, tym życie staje się krótsze. Myślenie, że na coś jest „za wcześnie” lub „za późno”, wyrządza krzywdę, mrozi ambicje młodych i zniechęca starszych.

Czy łatwo było Pani łączyć zawodowe doświadczenie ekspertki od polityki senioralnej z prywatnymi refleksjami o przemijaniu?

Odwotywanie się do własnych doświadczeń pozwala oswoić trudne tematy, ale mówiąc o społeczeństwie należy opierać się na badaniach. „Wpół do starości” łączy wiedzę z osobistym doświadczeniem. Najtrudniej o świadomość starzenia się. Ludzie często zaklinają rzeczywistość, myśląc, że zawsze będą młodzi. Brak rozmów o starości, niskie zabezpieczenie finansowe oraz izolacja społeczna i problemy ze zdrowiem psychicznym tworzą trudny obraz przyszłych emerytów.

Co dziś daje Pani poczucie satysfakcji zawodowej?

Świadomość, że moja praca pomaga ludziom i zmienia wizerunek starości w mediach, w polityce i w firmach. Telefony od seniorów, którzy dzięki naszym działaniom czują radość życia, są największym podziękowaniem.



Marzena Rudnicka od ponad dekady tworzy strategie i programy wspierające świat przyjazny wszystkim pokoleniom. Współautorka definicji gospodarki senioralnej i książki „Marketing generacji silver”, założycielka Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej, prezeska grupy SilverHUB oraz autorka „Wpół do starości. Refleksje o drugiej połowie życia”.

Książkę znajdziesz w najlepszych księgarniach – także online na Empik.com!

■ ROZMAWIAŁ: MICHAŁ NOWIŃSKI
ŹRÓDŁO: PARTNER WYDAWNICTWO HARDE



BO PEŁNIA ŻYCIA NIE MA WIEKU

MARZENA RUDNICKA
WPÓŁ DO STAROŚCI



DOSTĘPNA
W KSIĘGARNIACH



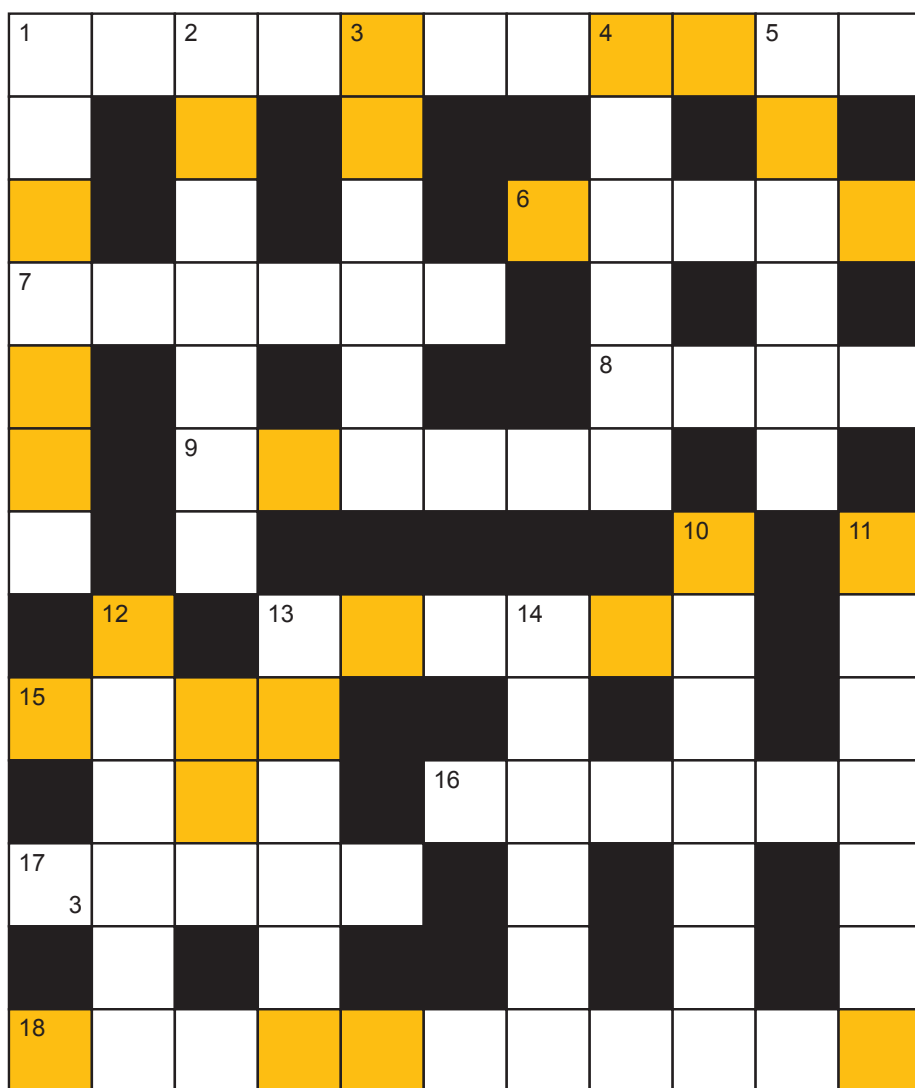


ĆWICZ UMYSŁ Z GŁOSEM SENIORA!

Rozwiąż krzyżówkę, a następnie odczytaj litery z kolorowych pól,
kierując się kolejnymi rzędami.

Utworzą one rozwiązanie – tajemnicze, noworoczne hasło.

Powodzenia i miłej zabawy!



POZIOMO

- 1) zdolność przewidywania, ostrożność
- 5) płomyk – niekiedy błędny
- 7) gruby papier
- 8) niezbędne do szycia
- 9) służy do mocowania w warsztatach
- 13) prądnica w rowerze
- 15) kolor w kartach
- 16) może być kancelaryjny, toaletowy
- 17) pierwiastek chemiczny o liczbie atomowej 24
- 18) „kopalnia” marmuru, granitu

PIONOWO

- 1) potocznie o Giełdzie Papierów Wartościowych
- 2) łączy w sklepieniu element konstrukcji
- 3) zapłodniona komórka
- 4) miasto na Honsiu – gospodarz Zimowych Igrzysk Olimpijskich w 1998 r.
- 5) ... to zdrowie
- 10) wartość pieniężna akcji, znaczka pocztowego
- 11) gigant
- 12) zazwyczaj 4-godzinna służba na statku
- 13) negroidalny lud zamieszkujący zach. Afrykę Subsaharyjską
- 14) włoski dziennik socjalistyczny (Naprzód)

Wśród osób,
które nadesłały do nas
prawidłowe rozwiązanie,
rozlosujemy zestawy
kosmetyków!

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



KOLOROWA SAŁATKA GYROS:

SKŁADNIKI:

- piersi z kurczaka
- kapusta pekińska
- ogórek konserwowy
- cebula czerwona
- kukurydza
- papryka konserwowa
- majonez + ketchup



WYKONANIE:

Piersi z kurczaka pokroić w kostkę, obtoczyć w przyprawie Gyros, a następnie usmażyć. Pozostałe składniki również pokroić w kostkę, cebulę w piórka, a kapustę poszatkować. Układać warstwami w przezroczystej misce, zaczynając od kapusty, kurczaka, itd. Nie mieszać warstw ze sobą. Na koniec połączyć po wierzchu przygotowany sos z majonezu i ketchupu. Smacznego!

■ IRENA GĄCZARZEWICZ, GMINA TRĄBKI WIELKI

ZAKWAS Z BURAKA

SKŁADNIKI:

- Buraki, czosnek, ziele angielskie, liście laurowe, sól, woda.



PRZYGOTOWANIE:

1. Umyj i obierz buraki, pokrój je na plastry.
2. W dużym stoju układaj buraki na przemian z czosnkiem, ziele angielskim i liśćmi laurowymi.
3. W garnku zagotuj wodę, a następnie ostudź. Wymieszaj ją z solą i zalej nią buraki w stoju.
4. Zakręć stoik i odstaw w ciemne, suche miejsce na około tydzień, aż zakwas się ukisi. Zakwas z buraka jest idealny do przygotowania barszczu i ma wiele korzyści zdrowotnych!

■ GRAŻYNA JASTRZĘBSKA, KRAKÓW

RYBA PO GRECKU

SKŁADNIKI:

- 500 g filetów rybnych (np. mintaj, morszczuk)
- przyprawa do ryb
- 1 lub 2 jajka (do panierowania ryb)
- bułka tarta
- olej do smażenia
- 3 marchewki
- 2 korzenie pietruszki
- 2 średnie cebule
- 1/4 selera
- 3 ząbki czosnku
- przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, słodka mielona papryka
- ok. 150g koncentratu pomidorowego lub przecieru pomidorowego

WYKONANIE:

1. Rybę przyprawić, opanierować w jajku i w bułce tartej. Usmarzyć na rozgrzanym oleju
2. Utrzeć marchew, pietruszkę i seler na tarce o dużych oczkach, cebulę pokroić w piórka, a czosnek w cienkie plasterki
3. Na oleju zeszklić cebulę i dodać czosnek oraz utarte warzywa, dolać trochę wody i dusić pod przykryciem do miękkości ok. 20 min.



4. W trakcie duszenia dodać 3 ziarenka ziela angielskiego, mieloną paprykę, sól i pieprz do smaku oraz ok. 150 g koncentratu pomidorowego. Wymieszać wszystko i zagotować przez ok. 10 min.
5. Do naczynia żaroodpornego wyłożyć na dno część duszonych warzyw, na to usmażone kawałki fileta rybnego i przykryć resztą duszonych warzyw. Danie można podawać na ciepło lub na zimno.

Smacznego!

■ BARBARA ZĄBEK, KRAKÓW

PODZIEL SIĘ SWOJĄ TWÓRCZOŚCIĄ

Cieszymy się, kiedy nasi Czytelnicy dzielą się z nami swoją twórczością. Seniorze, jeśli piszesz, malujesz, rysujesz, czy rzeźbisz – zgłoś się do nas! Na zgłoszenia czekamy pod adresem: konkurs@manko.pl.

Spóźniona miłość

Ta miłość trochę późno nadeszła,
oszołomiła nas jej moc i siła,
a, że przyszła nagle po latach,
więc nas co nieco speszyła.

Już nie śmieliśmy o niej marzyć,
w samotności nasze życie mijało,
każdy dzień do drugiego podobny,
gdy nagle nam serce zadrżało.

Podobno nigdy nie jest za późno,
by obudzić weselne dzwony,
razem iść przez życie różnie,
i ożywić nasz los zamglony.

Możemy znów przyszłość planować,
kupimy domek pod lasem,
będziemy spełniać marzenia,
pojedziemy nad morze latem.

I nie zależy nam wcale,
co na to ludzie powiedzą,
na przekór nim będziemy szczęśliwi,
niech inni cicho siedzą.

Wykorzystamy tą szansę ostatnią,
mamy doświadczeń pełne bagaże,
więc idźmy razem przez życie,
a resztę już los nam pokaże.

WANDA CUPAŁ, BOCHNIA

Kochać, znaczy zaufać!

Czy można zmierzyć uczucie...
Zważyć jego wartość...
Nie jest to możliwe
Gdyż to, co zrodziło się w czystym sercu
Jest samo w sobie
Jest prawdziwe
Ono nie kłamie, nie oszuka
Jeśli na drodze swej
Spotka kogoś
Komu zaufa
Taką istotą, jest mój skrzydlaty Przyjaciel
Który w zawołanym miłością darze
Przynosi mi ziarenka, i muszelki...

DOROTA SUDER, KRAKÓW

Ubodzy duchem...

Bez obawy powiem,
Że ilość podłych ludzi w moim kraju mnie
przeraża,
Zamknęci na klucz egoizmu i znieczulicy,
Ubodzy duchem!
Tak mało jest dziś w człowieku światła
dobra,
Ciepła i grzeczności.
Zadowolony, że karmi swoje serce nicością,
Obrzuca drugiego człowieka słowami spod
ciemnej gwiazdy...
Ja mam już sporo lat i pamiętam
Jak ludzie na wsi się szanowali.
Spracowani w polu odpoczywali na ławce
pod lipą,
Dzielili się kromką swojskiego chleba!
Martwi się złym człowiekiem ziemia,
Martwi się każdy wschód i zachód słońca.
Martwi się niebo.
Jaki wzór dajesz złemu człowiekowi swoim dzie-
ciom i wnukom?

JANINA MALICKA, KOŃSKIE

Nowy rok to dobry moment, by choć na chwilę oderwać się od codziennych trosk i spojrzeć na świat z przymrużeniem oka. Dlatego zapraszamy naszych Czytelników na kolejną odsłonę cyklu „Dla polepszenia nastroju”, w której prezentujemy humorystyczne grafiki oraz krótkie dowcipy pełne dystansu i uśmiechu. Inicjatywa, zapoczątkowana przez naszych przyjaciół – Seniorów Ewę i Zbigniewa Paszków – niezmiennie przypomina, że dobry humor to doskonały sposób na rozpoczęcie każdego roku.



ODEZWA DO SENIORÓW!

Seniorzy, nie bójcie się starości
spróbujcie rozprostować kości.
Trochę potańczyć, pospacerować,
przestać się ciągle przed sobą chować.
Po to Bóg stworzył Ewę i Adama
żeby żadna dusza nie została sama.
Chociaż telewizor czy internet czeka
to nic nie zastąpi żywego człowieka.
To nic nie kosztuje, wychodzimy do ludzi
bo każde spotkanie chęć do życia budzi.
Trzeba się wygrzebać z domowego ciepła
żeby niespodzianka bokiem nie uciekła.
Autor: Teresa Kuryszko



Lekarz zbadał pacjenta, zniknął na zapleczu po czym wrócił ze stoiczkami wypełnionymi lekami i mówi:
– Rano proszę zażyć zieloną tabletkę i popić szklanką wody. Po obiedzie żółtą i też popić szklanką wody, a przed snem czerwoną i popić szklanką wody.
– O matko, doktorze, a co mi jest ?!
– Pije pan za mało wody.



– To skandaliczne, że lekarze bazgrzą jak kura pazurem! Nie sądzisz?
– Jasne. Na receptę, którą doktor wystawił mi 2 lata temu, przez rok za darmo wchodziłem do muzeów, przez drugi rok jeździłem za darmo koleją, a teraz jeszcze dostaję rentę!



Po przebadaniu pacjenta lekarz oznajmia:
– Jest pan zdrowy jak koń.
– Słucham?
– No... jest pan zdrowy jak ryba!
– Kurde, nie wiedziałem, że trafiłem do weterynarza...

W zakładzie psychiatrycznym.
Pacjent: – Pana panie doktorze, lubimy bardziej niż ostatniego doktora.
Nowy lekarz: – Dlaczego?
Pacjent: – Pan jest swój człowiek!

DOŁĄCZ DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM

Przed Państwem cykl kolejnych inauguracji. Do naszego programu „Gmina Przyjazna Seniorom” przystąpiło już 360 samorządów! Serdecznie zachęcamy kolejne gminy, aby wspólnie ze Stowarzyszeniem MANKO wspierały politykę senioralną w Polsce.





DOŁĄCZ DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM!

Przed Państwem cykl kolejnych inauguracji. Do naszego programu „Gmina Przyjazna Seniorom” przystąpiło już **360** samorządów! Serdecznie zachęcamy kolejne gminy, aby wspólnie ze Stowarzyszeniem MANKO wspierały politykę senioralną w Polsce.



27 LISTOPADA **MIASTO SOCHACZEW** OFICJALNIE DOŁĄCZYŁO DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM - OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA. PREZES STOWARZYSZENIA MANKO - GŁOS SENIORA ŁUKASZ SALWAROWSKI ORAZ AMBASADOR GŁOSU SENIORA DR MAREK PILCH WRĘCZYLI PANU BURMISTRZOWI MIASTA SOCHACZEW DANIELOWI JANIAKOWI OFICJALNY CERTYFIKAT.



5 GRUDNIA **GMINA HEL** PRZYSTĄPIŁA DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM. AMBASADOR GŁOSU SENIORA DR MAREK PILCH UROCZYŚCIE WRĘCZYŁ BURMISTRZOWI MIROŚLAWOWI WĄDOŁOWSKIEMU OFICJALNY CERTYFIKAT.



1 GRUDNIA **GMINA BRZEG DOLNY** OFICJALNIE DOŁĄCZYŁA DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM. NA RĘCE BURMISTRZA IRENEUSZA FURY AMBASADOR GŁOSU SENIORA DR MAREK PILCH ZŁOŻYŁ OFICJALNY CERTYFIKAT.



6 GRUDNIA W **GMINIE CEWICE** ODBYŁO SIĘ UROCZYSTE WRĘCZENIE CERTYFIKATU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM. NA RĘCE WÓJTY JERZEGO BAŃKI AMBASADOR GŁOSU SENIORA DR MAREK PILCH ZŁOŻYŁ OFICJALNY DOKUMENT.



8 GRUDNIA **GMINA PIŃCZÓW** DOŁĄCZYŁA DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM. AMBASADOR GŁOSU SENIORA DR MAREK PILCH ZŁOŻYŁ NA RĘCE WICEBURMISTRZ BEATY KITY, ZASTĘPUJĄCEJ BURMISTRZĄ WŁODZIMIERZA BADURAKA, OFICJALNY DOKUMENT.



9 GRUDNIA **GMINA TARCZYN** OFICJALNIE DOŁĄCZYŁA DO OGÓLNOPOLSKIEGO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM. CERTYFIKAT, W IMIENIU BURMISTRZ DOROTY LISICKIEJ, ODEBRAŁA SEKRETARZ GMINY RENATA KSIĄŻEK.



11 GRUDNIA W **MIEŚCIE LEŻAJSK** ODBYŁA SIĘ UROCZYSTA INAUGURACJA PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM. AMBASADOR GŁOSU SENIORA DR MAREK PILCH WRĘCZYŁ BURMISTRZOWI KRZYSZTOFOWI TRĘBACZOWI OFICJALNY DOKUMENT.



12 GRUDNIA **GMINA ZATOR** OFICJALNIE PRZYSTĄPIŁA DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM. BURMISTRZ SZYMON MATYJA ODEBRAŁ CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY PRZYSTĄPIENIE DO PROGRAMU.



15 GRUDNIA **MIASTO CHEŁMNO** OFICJALNIE DOŁĄCZYŁO DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM. AMBASADOR GŁOSU SENIORA DR MAREK PILCH WRĘCZYŁ BURMISTRZOWI MARIUSZOWI KĘDZIERSKIEMU CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY PRZYSTĄPIENIE DO PROGRAMU.

XIII MIĘDZYNARODOWE SENIORALIA W KRAKOWIE

19 CZERWCA 2026



ORGANIZATORZY:



MIRS
Międzynarodowy Instytut
Rozwoju Społecznego



WWW.GLOSSENIORA.PL



12 429 37 28
KONTAKT@MANKO.PL

NR 1

W REKOMENDACJI
DENTYSTÓW*

HALEON

Pomaga Ci jeść,
rozmawiać
i uśmiechać się
z pewnością

Kremy do mocowania protez zębowych: Corega Super Mocny Delikatnie Miętowy, Corega Power Max Supreme All in 1, tabletki do czyszczenia protez Corega Bio Formuła. Wyprodukowane przez: Stafford-Miller (Ireland) Limited. Podmiot prowadzący reklamę: Haleon Poland Sp.z o.o.



PM-PL-PLD-25-00106
*Źródło: Na podstawie badania zleconego przez Haleon, przeprowadzonego między październikiem a grudniem 2024 wśród 250 dentystów z całej Polski

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

NOWE KLUBY SENIORA W GMINIE TRZEBOWNISKO

W Gminie Trzebowno – naszej partnerskiej Gminie Przyjaznej Seniorom – dzieje się wiele dobrego dla osób starszych. Dotychczas funkcjonowały trzy kluby seniora – w Jasionce, Stobiernej i Zaczerniu – jednak zainteresowanie zajęciami sprawiło, że sieć miejsc spotkań została znacząco poszerzona. Nowe kluby powstały w Nowej Wsi, Wólce Podleśnej oraz Łące, otwierając seniorom kolejne możliwości spędzania czasu blisko domu, w życzliwej i aktywnej społeczności.



Jednym z przykładów działań nowo powstałych placówek są warsztaty tworzenia wianków w klubie seniora w Nowej Wsi. Spotkanie, prowadzone w kreatywnej atmosferze i pełne rozmów.

Równolegle w gminie zaczęły działać nowe filie Gminnego Centrum Kultury, które mają służyć wszystkim mieszkańcom – niezależnie od wieku. Dzięki nim dostęp do kultury, zajęć artystycznych i edukacyjnych staje się jeszcze łatwiejszy. W planach są również warsztaty łączące pokolenia, podczas których młodszy i starsi mieszkańcy będą mogli tworzyć wspólne projekty i dzielić się doświadczeniami.

Życie seniorów w naszej gminie to nie tylko zajęcia artystyczne, lecz także inspirujące spotkania. W październiku uczestnicy klubów seniora mieli okazję poznać Andrzeja Marka Grabowskiego – autora kultowych programów telewizyjnych, takich jak „Kulfon, co z ciebie wyrośnie?” oraz współtwórcę zespołu Fasolki. Opowieści o kulisach pracy, anegdoty sprzed lat i prezentacja najnowszej twórczości literackiej sprawiły, że wydarzenie stało się wyjątko-

wym przeżyciem. Seniorzy podkreślali, że chcieliby częściej uczestniczyć w podobnych spotkaniach.

Gmina dba także o zdrowie swoich mieszkańców. W ramach programu profilaktycznego seniorzy mogą korzystać z bezpłatnych konsultacji dermatologicznych, okulistycznych oraz zajęć fizjoterapeutycznych. Spotkanie z dr nauk o zdrowiu Michaliną Czarnotą, zorganizowane dla uczestników klubów seniora, pokazało, jak duże znaczenie mają rozmowy ze specjalistami oraz rzetelna edukacja zdrowotna.

Nowe kluby, rozwój oferty kulturalnej oraz programy zdrowotne sprawiają, że seniorzy z Gminy Trzebowno mają dostęp do bogatej i różnorodnej oferty – wspierającej ich aktywność, pasję i dobre samopoczucie.



UHONOROWANIE 10-LECIA DZIAŁALNOŚCI TARNOBRZESKIEJ RADY SENIORÓW



10 grudnia w Sali Kameralnej Tarnobrzeskiego Domu Kultury miało miejsce uhonorowanie 10-lecia działalności Tarnobrzeskiej Rady Seniorów, w której uczestniczyli przedstawiciele władz miasta, członkowie rady oraz zaproszeni goście. Uroczyste obchody jubileuszu stworzyły sposobność do wspomnień, co podkreśliło znaczenie Tarnobrzeskiej Rady Seniorów dla życia miasta w kontekście społecznym. Tarnobrzeg jest Gminą Przyjazną Seniorom, oferującą wsparcie, dostęp do różnorodnych usług i możliwości aktywnego uczestnictwa w życiu kulturalnym oraz społecznym miasta.

Na ręce przewodniczącej Tarnobrzeskiej Rady Seniorów Józefy Biernackiej wyraził uznanie, przekazali prezydent miasta Tarnobrzega Łukasz Nowak oraz Przewodniczący Rady Miasta Tarnobrzega Norbert Mastalerz. Listy gratulacyjne przesłane zostały również przez władze samorządowe, Marszałka i Wojewodę Podkarpackiego, Sejmik Województwa Podkarpackiego, Państwową Akademię Nauk Stosowanych w Tarnobrzegu, Posła na Sejm Krystynę Skowrońską oraz Rady Seniorów Mielca i Stalowej Woli. Zaakcentowano znaczenie współpracy z grupą tak

zaangażowanych mieszkańców jako impuls i zachętę do dalszego działania, dumę i wdzięczność za dotychczasową pracę, mądre wskazówki oraz wkład w tworzenie wspólnoty opartej na wzajemnym szacunku.

Podczas jubileuszu miały miejsce wystąpienia oraz prezentacje podsumowujące dziesięcioletnią działalność Tarnobrzeskiej Rady Seniorów. Wspaniałym akcentem jubileuszu był koncert organowy w wykonaniu Mariusza Rysia, zastępcy dyrektora Tarnobrzeskiego Domu Kultury. Dzięki zaangażowaniu Tarnobrzeskiej Rady



Seniorów miasto stało się rejonem bardziej przyjaznym i dostępnym nie tylko dla seniorów ale dla całej społeczności Tarnobrzega.

TANIEC ŁĄCZY POKOLENIA



27 listopada podczas wydarzenia „Taniec łączy pokolenia” zespół taneczny ATRAM, działający w ramach Olkuskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku obchodził swoje 10-lecie. Były to niezwykle barwne i radosne występy. Widzowie oklaskiwali zespół ATRAM, grupy taneczne: IMPULS i IMPULS-KIDS oraz TROJAK. Patronat medialny nad wydarzeniem objął Głos Seniora, przekazując zespołowi dyplom gratulacyjny z wyrazami uznania za dekadę pełną pasji, zaangażowania i artystycznej aktywności.



Olkuski Uniwersytet Trzeciego Wieku prowadzony przez koordynator Urszulę Tyńską oferuje aż 11 fakultetów – są wśród nich zajęcia, wspierające utrzymanie dobrej formy, kursy językowe, jak i zajęcia artystyczne. Grupa taneczna ATRAM, prowadzona przez Aleha Sapronchyka bierze udział w lokalnych wydarzeniach kulturalnych, takich jak m.in. Olkuskie Senioralia, Dni Seniora, Dni Olkusza, Juromania, które odbywają się z udziałem i pod patronatem Głosu Seniora. Grupa wzięła również udział w zesztorocznych Międzynarodowych Senioraliach w Krakowie organizowanych przez Głos Seniora.

Gmina Olkusz jest aktywnym partnerem programu Gmina Przyjazna Seniorom. Seniorzy z gminy chętnie korzystają ze zniżek i uprawnień, które zapewnia im Ogólnopolska Karta Seniora, wydawana przez Stowarzyszenie MANKO. Dzięki wsparciu Głosu Seniora, zaangażowaniu Olkuskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz aktywnej postawie lokalnych seniorów, gmina Olkusz pozostaje miejscem przyjaznym rozwojowi i integracji. To dowód, że bycie seniorem otwiera drzwi do nowych możliwości – do spełniania marzeń, pielęgnowania pasji i czerpania radości z życia.

OŚRODEK WYPOCZYNKOWY „ZAKOPIEC”



AKTYWNY I KOMFORTOWY WYPOCZYNEK DLA SENIORÓW W SERCU TATR

Ośrodek Wypoczynkowy „Zakopiec” to urokliwy obiekt w Zakopanem, położony w spokojnej dzielnicy Jaszczurówka, tuż przy Tatrzańskim Parku Narodowym, szlakach turystycznych i stoku Nosal. Łączy regionalny klimat z domową atmosferą i jest szczególnie ceniony przez seniorów. Oferuje ponad 120 miejsc noclegowych w komfortowych pokojach z łazienkami, TV i bezpłatnym Wi-Fi, a także udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami. Goście mogą korzystać z domowych posiłków, całonocowego serwisu kawowo-herbacianego oraz bezpłatnego parkingu.

W ofercie znajdują się pobyty wypoczynkowe, rehabilitacyjne i turnusy z możliwością dofinansowania PFRON. Dużą popularnością cieszą się pobyty integracyjne dla seniorów z bogatym programem atrakcji i animacji.

Posiadacze Ogólnopolskiej Karty Seniora otrzymują 5% rabatu na pobyty z oferty podstawowej.

Więcej informacji: www.zakopiec.pl



Wybierz się w podróż do Norwegii z wylotem z Polskich miast i poznaj jej najbardziej zachwycające miejsca. Od Bergen-bramy do fiordów i słynnej kolei widokowej Flamsbany, przez rejs widokowy do Stavanger, po zapierające dech w piersiach punkty widokowe i majestatyczne wodospady. Całość dopełni pobyt w wyjątkowych hotelach z wyśmienitymi posiłkami. "Raz w życiu"

Rezerwacja:

+48 600 820 410

biuro@mareda.pl

www.mareda.pl



Dlaczego Norwegia?

Trekking na jeden z najpiękniejszych punktów widokowych świata – Preikestolen (dla aktywnych ok. 4 godziny górskiego marszu)

Przelot PLL Lot do Stavanger z Warszawy, Krakowa, Katowic, Poznania, Gdańska i Wrocławia

Flamsbana Słynna na całym świecie trasa kolejowa z Flam do Myrdal z bajecznymi widokami

Wycieczki

Kwintesencja Norwegii
19-22.06.2026

Samolot, 3 noclegi, śniadania i obiadokolacje, rejs widokowy, trekking na Preikestolen, pilot, ubezpieczenie, autokar

3990zł +170€

Fiordy i Flamsbana
15-19.06.2026

Samolot, 4 noclegi, śniadania i obiadokolacje, rejs widokowy, trekking na Preikestolen, pilot, ubezpieczenie, autokar, przejazd koleją Flamsbana

4990zł +200€

TK mareda



10% zniżki od ceny bazowej w polskich złotych

Odkryj Piękno Norwegii

Fiordy w najpiękniejszym wydaniu z przelotem z polskich lotnisk!

Z MIŁOŚCI DO RADOŚCI – O ZDROWIU Z HUMOREM I SERCEM

Trzecia edycja akcji MOSZNOWŁADCY w Kętrzynie

22 listopada 2025 roku plac przed kętrzyńskim Ratuszem ponownie stał się miejscem, gdzie profilaktyka zdrowotna łączyła się z humorem. Fundacja Z MIŁOŚCI DO RADOŚCI, pod patronatem Głosu Seniora, zorganizowała trzecią edycję ogólnopolskiej akcji MOSZNOWŁADCY, która od lat zachęca mężczyzn do badań w kierunku nowotworów jąder i prostaty. Tegoroczna odsłona odbyła się pod hasłem „Badam się, więc władam”. Wąsy – znak męskiej profilaktyki – nosili wszyscy uczestnicy, podkreślając, że dbanie o zdrowie to sprawa wspólna. Organizację wydarzenia poprowadziły: Anna Wyrozębska, Mariola Matyjasek i Agnieszka Paszun.

W programie znalazł się konkurs poetycki „Zrób TO dla jaj”, którego jury oceniało wiersze anonimowo.

Nagrodzeni zostali:

I miejsce – Czesław Ćwik,

II miejsce – Dorota Baranowska,

III miejsce – Aron Lewkowicz,

a wyróżnienia otrzymali **Janina Wiśniewska** i **Bogdan Wyrozębski**.



Dzięki partnerom uczestnicy otrzymali atrakcyjne nagrody, w tym vouchery na konsultacje urologiczne oraz trzydniowy pobyt w **Ośrodku Wypoczynkowym Zakopiec, który honoruje Ogólnopolską Kartę Seniora**. Akcja odbyła się pod honorowym patronatem **Burmistrza Kętrzyna Karola Lizureja**, a wsparli ją m.in. PIK Kętrzyn, Kętrzyńskie Centrum Kultury, Tworzymy Zdrowie, Młodzieżowa Rada Miasta i Stowarzyszenie MANKO. W wydarzeniu aktywnie uczestniczyli także seniorzy, wolontariusze i członkinie grupy „Wsparcie, Koleżeństwo, Siostrzeństwo”. Humorystycznym akcentem było założenie wąsów przez radnych **Mariusza Kirszyńskiego** i **Roberta Puczla**, którzy pokazali, że o zdrowiu można mówić

odważnie i z dystansem. – „Z roku na rok rośnie liczba **panów, którzy dzięki tej akcji wykonują badania i przełamują wstyd**” – podkreśla założycielka Fundacji **Anna Wyrozębska**. Prezes Fundacji, **Michał Paszkiewicz**, dodaje: – „**Chcemy, by rozmowa o zdrowiu była naturalna, bo troska o zdrowie to przejaw miłości i odpowiedzialności.**” Trzecia edycja MOSZNOWŁADCÓW pokazała, że w Kętrzynie profilaktyka ma twarz współpracy, uśmiechu i zaangażowania. Fundacja Z MIŁOŚCI DO RADOŚCI po raz kolejny udowodniła, że nawet poważne tematy można przekazywać z lekkością i sercem.

Bo z miłości do życia i zdrowia rodzi się prawdziwa radość.





BEZPIECZNY SENIOR W LESZNOWOLI

22 listopada w Gminie Lesznów, naszej partnerskiej Gminie Przyjaznej Seniorom, odbyła się konferencja „Bezpieczny Senior - Stop Manipulacji - Nie daj się oszukać”, którą poprowadził ambasador Głosu Seniora Dr Marek Pilch.

Gmina Lesznów jest w gronie 360 Gmin Przyjaznych Seniorom, a w województwie mazowieckim jest ich aż 38. W Lesznowie spotkaliśmy się w gronie lokalnych społeczności, aby wspólnie celebrować aktywność, bezpieczeństwo i zdrowy styl życia.

Uroczystość rozpoczęły wystąpienia Pani Marty Natali Maciejak – Wójt Gminy Lesznów, oraz Dyrektora Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Lesznowie, Pana Oktawiana Druzda. Miło było również powitać radną Panią Dorotę Hyży.

Podczas spotkania odbyły się pokazy tańca w kręgu, przygotowane przez członków Klubów Senior + z Magdalenki, Nowej Iwicznej i Mysiadła oraz członków Klubu Seniora 6 Sołectw w Mrokowie. Był też odblaskowy pokaz mody, w którym wzięły udział lokalne seniorki oraz ambasadorki Głosu Seniora Styłowi Seniorzy z Krakowa i Gołczy. Wygłoszono prelekcję pełną praktycznych wskazówek i porad, którą poprowadził ambasador Głosu Seniora dr Marek Pilch: „Noś odblaski i żyj”. Konferencję uświetniły, pokazy mody jesiennej, które pokazały, że kreatywność seniorów nie zna granic. Nie zabrakło również ważnych prelekcji, wygłoszonych przez lokalną policję oraz lekarza rehabilitacji.



Wręczono także certyfikaty dla Pani Wójta oraz obecnym firmom wspierającym zdrowie oraz honorującym zdrowie oraz honorującym naszą Ogólnopolską Kartę Seniora – Audika Polska i Optyk Tondryk. To był naprawdę inspirujący dzień – pełen tańca, wiedzy, uśmiechów i wspólnej radości. Cieszymy się, że możemy tak aktywnie uczestniczyć w życiu gminy.

SENIOR TO SREBRNY INTERES ...



V Edycja Konkursu MIEJSCE PRZYJAZNE SENIOROM w Rzeszowie Stowarzyszenie Kreatywny Senior w Rzeszowie od pięciu lat działa na rzecz poprawy jakości życia osób starszych, promując aktywne i godne starzenie się oraz wykorzystanie potencjału międzypokoleniowego. Działania te wpisują się w ideę miasta przyjaznego wszystkim mieszkańcom, niezależnie od wieku. W bieżącym roku wydarzenie zostało objęte patronatem czasopisma „Głos Seniora”.



Współczesny senior to osoba aktywna, świadoma i zaangażowana społecznie, a także ważny uczestnik rynku usług. Rozwój tzw. srebrnej gospodarki przynosi korzyści zarówno seniorom, jak i lokalnym przedsiębiorcom, odpowiadając na realne potrzeby tej grupy.

Od pięciu lat konkurs „Miejsce Przyjazne Seniorom” promuje rzeszowskie instytucje i firmy, które poza podstawową działalnością oferują seniorom przyjazną atmosferę, życzliwą obsługę oraz dedykowane usługi, produkty i zniżki. Certyfikat

przyznawany jest m.in. w obszarach kultury, zdrowia, edukacji, sportu, gastronomii i usług. Konkurs integruje środowisko lokalne, inspirowanie do tworzenia nowych rozwiązań oraz wzmacnianie pozycji seniorów jako aktywnych uczestników życia społecznego. Widoczny jest wzrost zainteresowania seniorów ofertą nagrodzonych podmiotów, a także rosnąca gotowość laureatów do wdrażania nowych, atrakcyjnych i dostępnych cenowo rozwiązań. Zwiększa się również liczba firm współpracujących w ramach Ogólnopolskiej Karty Seniora.



WYRÓŻNIENIE DLA GMINY NIEDŹWIEDŹ

Aktywność i zaangażowanie seniorów zostały po raz kolejny docenione w Małopolsce. W konkursie „Poza Stereotypem – Seniorka i Senior Roku 2025” udział wzięły m.in. Gminy Przyjazne Seniorom, w tym Gmina Niedźwiedź, która od lat wspiera działania na rzecz osób starszych. Ideą plebiscytu jest promowanie seniorów aktywnych i twórczych, inspiрующих lokalne społeczności.



6 listopada 2025 r. w Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie odbyła się XIX Gala Plebiscytu, połączona z obchodami 50-lecia Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Wydarzenie objęte było patronatem Głosu Seniora i jest jedną z najważniejszych uroczystości dla aktywnych seniorów w Małopolsce.

W gronie laureatów znalazł się Pan Marek Zapata z Poręby Wielkiej, zgłoszony przez GOPS w Niedźwiedziu. To już czwarte wyróżnienie dla mieszkańca Gminy Niedźwiedź w ciągu pięciu lat, świadczące o aktywnym środowisku senioralnym. Pan Marek jest założycielem Ośrodka Terapii Uzależnień, prezesem Niezależnego Związku Żołnierzy AK w Krakowie i członkiem zespołu „Galasy”, a także aktywnie uczestniczy w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Mszanie Dolnej.

Jaka jest recepta na sukces? – pytamy Pana Marka Zapatę.

Wszystko, czym się zajmowałem, robiłem z pasją i pełnym zaangażowaniem – odpowiada. Posiadając rodzinę i prowadząc firmę – zobowiązałem się do wzięcia odpowiedzialności za ich prawidłowe funkcjonowanie. Są chwile, w których wszystko układa się dobrze, ale jest też czas dla mnie gorszy. Mój życiowy optymizm i pasje, którymi są historia i muzyka, pomagają mi w przezwyciężaniu trudności. Jestem wdzięczny za to, że pomimo wieku, jestem w pełni zdrowia i mogę działać. Za swój sukces uważam zrozumienie faktu, że to ja decyduję – czy moje życie jest ciekawe, czy przeciętne.

Plebiscyt po raz kolejny udowadnia, że seniorzy są ważną, twórczą i inspirującą częścią lokalnych wspólnot.

SENIORZY Z GMINY NIEDŹWIEDŹ W RYTMACH DZIKIEGO ZACHODU

Gmina Niedźwiedź po raz kolejny udowodniła, że integracja i dobra zabawa nie mają wieku. 18 października w remizie OSP w Mszanie Dolnej odbył się IV Bal Seniora pod hasłem „Dziki Zachód”, objęty patronatem medialnym Głosu Seniora.

Seniorzy z ogromnym entuzjazmem włączyli się w westernowy klimat, prezentując barwne i kreatywne stroje – nie zabrakło kowbojskich kapełuszy, chust i charakterystycznych dodatków. Organizatorami wydarzenia byli: Stowarzyszenie Kierunek Przyszłość, GOPS w Niedźwiedziu, GOPS oraz MOPS w Mszanie Dolnej.

Po oficjalnym powitaniu gości przez Wójta Gminy Niedźwiedź, Rafała Rusnaka, rozpoczęła się zabawa taneczna. DJ zadbał o odpowiednią oprawę muzyczną, a parkiet szybko wypełnił się tańczącymi seniorami. W trakcie balu odbyły się konkursy i niespodzianki, a dochód z loterii przeznaczono na wsparcie OSP Mszana Dolna. IV Bal Seniora był doskonałym przykładem integracji lokalnej społeczności i aktywności osób starszych, które po raz kolejny udowodniły, że młody duch nie zna metryki.



Gmina Niedźwiedź od 5 lat jest w Programie Gmina Przyjazna Seniorom i wydaje na swoim terenie Ogólnopolską Kartę Seniora, w edycji Niedźwiedź. Do grona firm honorujących Ogólnopolską Kartę Seniora należy już 5000 firm w całej Polsce. Na terenie Gminy Niedźwiedź są to:

1. Termy Gorce
2. Karczma Gorczański Dworek
3. Nicho.PL – Zestawy Obiadowe Na Tydzień
4. Perta Piękna Gabinet Kosmetyczny
5. Firma STRAMAKOP
6. Hotel Górski Raj.

Szczegóły ofert na stronie www.glosseniora.pl



Ważne telefony



Stowarzyszenie Mali Bracia Ubogich

Telefon zaufania dla osób starszych



22 635 09 54



Fundacja Itaka

Antydepresyjny Telefon Zaufania



22 484 88 01

Linia wsparcia w sprawie zaginięć



22 654 70 70



Fundacja Twarze Depresji

Linia wsparcia



800 702 222



Instytut Psychologii Zdrowia - Niebieska Linia



22 668 70 00



Forum Przeciw Depresji

Antydepresyjny Telefon



22 594 91 00



Fundacja Nagle Sami

Telefon wsparcia



800 108 108




Rzecznik Praw Pacjenta



800 190 590

UOKIK  22 55 60 800

Rzecznik Finansowy  22 333 73 28

PFRON  22 581 84 10

Więcej informacji na stronie:

www.glosseniora.pl

MANKO
STOWARZYSZENIE

Głos
SENIORA



UKOŃCZYŁEŚ 60 ROK ŻYCIA? SKORZYSTAJ ZE ZNIŻEK Z OGÓLNOPOLSKĄ KARTĄ SENIORA. PONAD 5000 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 Sobiesława 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 Sobiesława Zasady – Mielno 5% zniżki

ul. Chętmońskiego 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 Natęczęw” S.A.
60–70 lat – **12% zniżki**;
71+ – **15% zniżki**
dla osoby towarzyszącej – **10% zniżki**
na pobyty lecznicze i spa na min. 3 doby,
ul. Al. Małachowskiego 5,
24–140 Natęczęw
tel. kom.: +48 516 282 764
e-mail: rezerwacje@zlun.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, Mikołaj, Obłęgorek, Willa Zielona.
10% zniżki na pobyt w wolno stojącym DOMKU na terenie Parku Zdrojowego (kwatery)
10% zniżki na pełnopłatne zabiegi dodatkowe bez ordynacji lekarskiej.
e-mail: rezerwacja@ubz.pl,
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@krynicaanka.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 dob, 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 Ustroń

10% zniżki na pobyty rehabilitacyjne i medyczne
Sanatorium i Szpital Uzdrowiskowy „Równica”, ul. Sanatoryjna 7, 43–450 Ustroń
Sanatorium „Rosomak”, ul. Zdrojowa 2, 43–450 Ustroń
Sanatorium „Kos”, ul. Zdrojowa 12, 43–450 Ustroń
Sanatorium „Narcyz”, ul. Zdrojowa 9, 43–450 Ustroń
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 dob
10% zniżki na pobyty prywatne z wyżywieniem przy pobycie minimum 7 dob, 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.juraparkbaaltow.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 Swieradów-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

REMONDTLASENIORA.PL

10% rabatu na wszystkie usługi
os. Złotego Wiosna 61/69, 31–618 Kraków;
biuro@remontdlaseniara.pl,
tel. +48 730 747 171;
www.remontdlaseniara.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 Wiktora 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

ZIOŁA OJCA A. CZ. KLIMUSZKO

- 15% rabatu / kod promocyjny: SENIOR15
ul. Laskowska 82, 62–051 Wiry k. Poznań; kontakt@klimuszeko.pl;
www.klimuszeko.pl

WHY NOT TRAVEL

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

SABAT KRAJNO – PARK ROZRYWKI I MINIATUR

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

ZAGRODA EDUKACYJNA PSZCZOŁKI

40% rabatu na: warsztaty kulinarne live, hortiterapię, spotkanie z pszczelarzem, patriotyczną lekcję historii, warsztaty pisania gesim piórem, biesiady wiejskie
Niezwójowice 23, 32–109 Patecznica
biuro@pszczolki.org; tel. 660 431 061;
www.pszczolki.org

FUNDUSZ WCZASÓW

PRACOWNICZYCH SP. Z O.O. ODDZIAŁ-ZDW ŁĄDEK-ZDRÓJ

Dom Wczasowy „Halka”
7% rabatu (nie łączy się z innymi zniżkami), ul. Słoneczna 7-9, 57–350 Kudowa-Zdrój, kudowa@fwp.pl;
748 661 261, 513 778 923; www.fwp.pl

Dom Wczasowy „Rybniczanka – Wanda”

7% rabatu (nie łączy się z innymi zniżkami), ul. Paderewskiego 5, 57–540 Łądek Zdrój, ladek@fwp.pl;
748 146 272, 669 969 499
www.fwp.pl

SANATORIA EGLÉS

10% rabatu
ul. Algirdo 22, LT-59204, Birsztany, Litwa; ul. Eglės 1, LT-66251, Druskiemniki, Litwa
tel. 502 100 892,
justyna.pytkowska@sanatorija.pl
www.sanatorija.pl



ZAMÓW PRENUMERATĘ OGÓLNOPOLSKIEGO MAGAZYNU GŁOS SENIORA

RODZAJ PRENUMERATY:

12 zł

– jeden wybrany
egzemplarz

60 zł

– 6 kolejnych
numerów

W wartość prenumeraty wliczona jest wysyłka listem ekonomicznym.

Jak zamówić prenumeratę? Wejdź na:

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

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

OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA

Seniorze, jeśli ukończyłeś 60 lat, zostań członkiem wspierającym Stowarzyszenie MANKO i odbierz Ogólnopolską Kartę Seniora. Ciesz się ze zniżek w ponad 5100 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:	
	tytułem:	
nazwa odbiorcy Stowarzyszenie MANKO nazwa odbiorcy cd. os. Urocze 12, 31-953 Kraków nr rachunku odbiorcy 8 0 2 4 9 0 0 0 0 5 0 0 0 0 4 6 0 0 0 0 0 4 0 5 0 2 waluta <input checked="" type="checkbox"/> W <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> N kwota nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wpłata) nazwa zleceniodawcy nazwa zleceniodawcy c.d. tytułem Darowizna na cele statutowe tytułem cd. - Głos Seniora		Druk wygenerowano za pomocą: www.dmr.vot.pl/poksk
stempel dzienny opłata: pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy		
06		

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

DANE OSOBOWE

Imię (imiona):

Nazwisko:

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

d	d	m	m	r	r

DANE KONTAKTOWE

Ulica:

Numer domu:

Numer
lokalu:

Miejscowość:

Kod pocztowy:

 -

Województwo:

Numer
telefonu:stacjonarny: ☐ komórkowy: ☐

Adres e-mail:

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

OŚWIADCZENIE O WYRAŻENIU ZGODY

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

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

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

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

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

☐ TAK☐ NIE☐ TAK☐ NIE

Data, podpis

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

Twój procent ma znaczenie

MANKO
STOWARZYSZENIE

Przekazując 1,5% podatku na **Stowarzyszenie MANKO - Głos Seniora** wspierasz Fundusz Wsparcia samotnych i oszukanych Seniorów.

KRS 0000225549

Głos
SENIORA

organizacja
pożytku publicznego
opp

1,5%

www.glosseniora.pl/FunduszWsparcia