

EUROPEJSKI

Głos

SENIORA



PUBLIKACJA DARMOWA

WYDANIE SPECJALNE | GRUDZIEŃ 2023 | ISSN 2299-6990 | www.glosseniora.pl
POLSKA | CHORWACJA | PORTUGALIA | HOLANDIA



PODSUMOWANIE
PROJEKTU



AKTYWIZACJA
POPRAZ SZTUKĘ



SENIORZY – LIDERZY



DRODZY SENIORZY, NIE DAJCIE SIĘ OSZUKAĆ
DJ VIKI – NAJLEPSZY DJ 80+ W EUROPIE



ADRES REDAKCJI

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

REDAKTOR NACZELNY

Łukasz Salwarowski
salwarowski@manko.pl

REDAKTOR WYDANIA

Ewa Hołota
ogs@manko.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Ewa Ewa Hołota
Krzysztof Grudnik
Milena Perčin
Aleksandra Janjić
Leo Perčin
Dieuwertje van Boekel
Willeke van Staalduinen
Sandra de Clonie Mac Lennan
Bart Borsje
Javier Ganzarain
Jonas Bernitt
Natália Machado
Carina Dantas

RADA PROGRAMOWA

Przewodniczący
dr Krzysztof Czarnobilski

MARKETING

Michał Białewicz
marketing@manko.pl

Marcin Sołtys
firmyoks@manko.pl

PROMOCJA I PR

Ewa Hołota
programoks@manko.pl

Szymon Kubik
promocja@manko.pl

GMINA PRZYJAZNA SENIOROM

Dorota Seweryn
gps@manko.pl
510 001 166

Agnieszka Nowak
kartaseniorka@manko.pl
519 127 178

SKŁAD GRAFICZNY

Sławomir Wolsza

Fot. na okładce – Bartosik Studio

www.active-senior.eu
www.glosseniora.pl

Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania zmian w nadstanych 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.

SPIS TREŚCI

O PROJEKCIE

Podsumowanie projektu "SAVE" 4

GŁÓWNY WYWIAD

Wywiad z DJ WIKI 6

WYDARZENIA

Międzynarodowe Dni Seniora
w Krakowie 8

Sukces VI Małopolskiego Kongresu
Srebrnej Gospodarki 10

STYLOWI SENIORZY

Rekordowy pokaz mody Stylowych
Seniorek 12

OGRODNIK SENIOR

Jak zadbać o ogród wiosną? 13

ZWIERZAK LEKARSTWEM NA SAMOTNOŚĆ

Zwierzę lekiem na samotność 14

MIŁOŚĆ PO 60-TCE

Ponownie odnalazł miłość
- po wielu latach 15

AKTYWIZACJA PRZEZ SZTUKĘ

Polska 16

Portugalia 16

Chorwacja 17

Holandia 17

BEZPIECZNY SENIOR

Trwają oszukańcze prezentacje
sprzedażowe 18

Seniorzy ofiarami oszustw
w Chorwacji 18

Oszustwo „Cześć, tato” i środki
podjęte w Portugalii 19

Oszustwa w Holandii 19

PATRIOTYCZNY GŁOS SENIORA

Śladami amerykańskich pilotów 20

Chorwaccy seniorzy patrioci 21

Bolesław Biega - historia powstańca
warszawskiego na emigracji 22

Apel do króla: Zachowaj nasze
dziedzictwo! 23

NASZE PROJEKTY DLA SENIORÓW

Nasze projekty
- Stowarzyszenie MANKO 24

Nasze projekty - ZENA 25

Nasze projekty - SHINE 26

Nasze projekty - AFEdemy 27

LIDERZY SENIORÓW

„Cieszę się życiem jako senior!” 28

Rola starszego lidera 29

Historia weterana 30

„W Hadze traktują nas poważnie” 31

RĘKODZIEŁO

Terapeutyczna magia rękodzieła:
Fontanna pozytywności
dla seniorów 32

Dzieła sztuki osób
niepełnosprawnych 33

Cykliczne warsztaty z seniorami
- sztuka z Głosem Seniora 34

O NAS

Stowarzyszenie MANKO 36

Stowarzyszenie "ZENA" 36

SHINE 2Europe 37

AFEdemy 37

GMINA PRZYJAZNA SENIOROM

Dołącz do programu Gmina
Przyjazna Seniorom! 38

Europejska Karta Seniora
- jeden program dla całej Europy 39



Co-funded by the
European Union

Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji niniejszej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za ich wykorzystanie.




Szanowni Państwo,

Z dumą oddajemy w Państwa ręce specjalne wydanie magazynu **Europejski Głos Seniora** stworzonego z pasją i zaangażowaniem przez społeczność seniorów z różnych zakątków Europy. To szczególne wydanie jest owocem inspirowanego projektu **"SAVE"**, zrealizowanego przez **Stowarzyszenie Manko** we współpracy z partnerami: **SHINE2Europe** (Portugalia), **AFEdemy** (Holandia), **Stowarzyszenie Zena** (Chorwacja) oraz **Eurokreator** (Polska). Dzięki wsparciu finansowemu Komisji Europejskiej w ramach programu **Erasmus +**, projekt ten skupił się na aktywizacji seniorów i zachęcaniu ich do korzystania z nowoczesnych mediów społecznościowych.

W dzisiejszym świecie, w którym technologia odgrywa coraz większą rolę, **"SAVE"** postawił sobie za cel poszerzanie kompetencji społecznych i cyfrowych osób starszych. W trakcie projektu powstał nie tylko portal e-learningowy, bogaty w prezentacje, filmy i interakcje związane z korzystaniem z internetu i mediów społecznościowych, ale także **Europejski Głos Seniora**, ukazujący międzynarodowy charakter wydarzeń skierowanych do seniorów.

Naszym celem jest nie tylko dostarczenie praktycznej wiedzy seniorom, ale również inspiracja do aktywności, podkreślając, że lekcje kreatywności powinny spełniać cele nie tylko w obszarze twórczym, ale także poznawczym, emocjonalnym i motywacyjnym. Z dumą przedstawiamy historie osób, które zainspirowały czytelników, formy aktywności oraz sposoby jej promocji w świecie internetowym.

Razem ze społecznością seniorów uczestniczącą w projekcie **"SAVE"**, zapraszamy do zgłębiania tajników nowoczesnych mediów społecznościowych, korzystania z internetu oraz do odkrywania pasji i realizowania marzeń w każdym wieku. **„Europejski Głos Seniora”** to nie tylko magazyn – to wspólnota, w której każdy głos ma swoje znaczenie. Cieszymy się, że możemy być częścią tej inspirującej podróży.


Łukasz Salwarowski



PODSUMOWANIE PROJEKTU SAVE

▶ Stowarzyszenie Manko wraz z partnerami: SHINE2Europe (Portugalia), AFEdeMy, (Holandia), Zena Association (Chorwacja), Eurokreator (Polska) zakończyło realizację międzynarodowego projektu finansowanego przez Komisję Europejską w ramach programu Erasmus Plus.

Projekt "SAVE" dotyczył aktywizacji seniorów oraz zachęcania ich do korzystania z nowoczesnych mediów społecznościowych. Projekt został opracowany wspólnie ze społecznością seniorów i wynika z bogatego doświadczenia Wnioskodawcy i Partnerów. Naszym celem jest poszerzenie i rozwój kompetencji społecznych kompetencji społecznych seniorów poprzez udział w warsztatach i wydarzeniach upowszechniających, a także rozwój kompetencji cyfrowych seniorów poprzez zachęcanie ich do korzystania z narzędzi cyfrowych.

Seniorzy, którzy aktywnie korzystają z Internetu, stojąc przed koniecznością przeniesienia swoich praktycznych działań do świata online, zdają sobie sprawę, że nie do końca sobie z tym radzą.



Chcemy zachęcać osoby starsze do realizowania swoich pasji. Jednocześnie podkreślamy, że lekcje kreatywności powinny, oprócz celów w obszarze twórczym, realizować również cele w obszarze poznawczym, emocjonalnym czy motywacyjnym.

Na potrzeby projektu stworzyliśmy portal e-learningowy, który zawiera prezentacje, filmy wideo, interakcje i inne materiały związane z korzystaniem z Internetu, mediów społecznościowych, serwisów, usług internetowych, materiały na temat narzędzi IT, które mogą być wykorzystywane przez seniorów lub osoby, które chcą aktywizować seniorów. Prezentujemy dobre praktyki związane z aktywizacją seniorów poprzez sztukę. Pokazujemy sylwetki osób, które mogą zainspirować czytelników. Materiał ma być inspiracją dla osób starszych, ale także dla opiekunów osób starszych, którzy szukają źródeł inspiracji. W ramach projektu stworzono do-



kument dobrych praktyk pokazujący przykłady wydarzeń wydarzenia dla seniorów, kalendarze wydarzeń, przykłady działań skierowanych do seniorów.

Ważną cechą tego materiału jest jego międzynarodowy charakter - prezentowane wydarzenia dotyczą wszystkich krajów partnerskich - Polski, Chorwacji, Portugalii i Polski.

Spółeczność seniorów została włączona w tworzenie Europejskiego Głosu Seniora. Jest to inicjatywa związana

z publikacją międzynarodowego magazynu, ale tworzona przez seniorów.

European Senior Voice obejmuje wydarzenia, konkursy, wspomnienia, wywiady.

Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony
glosseniora.pl i active-senior.eu



WIRGINIA „DJ WIKA” SZMYT – WYWIAD Z NAJSTARSZĄ DJ-KĄ W POLSCE



► **Wirginia Szmyt jest znana w Polsce i za granicą jako DJ Wika. To najstarsza polska didżejka. Rocznic 1938. Osoba pełna ciepła, radości i mądrości życiowej. To także ambasadorka kampanii Głosu Seniora STOP MANIPULACJI. NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ!**

Pani Wiko, dlaczego zgodziła się Pani zostać ambasadorką kampanii STOP MANIPULACJI. NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ?

Dlatego, że oszuści zastawiają pułapki przede wszystkim na osoby starsze, licząc na to, że dadzą się – jak to się potocznie mówi – „nabić w butelkę”. Wykorzystują słabość starości, a także dobroć, naiwność, brak pewności siebie, często również osamotnienie i brak kontaktu z drugim człowiekiem. Udają przed nami ludzi miłych, zainteresowanych naszym zdrowiem, problemami. A wiele starszych, samotnych osób jest takiego zainteresowania pozbawione. Dlatego apeluję do rodzin, aby interesowały się swoimi bliskimi w podeszłym wieku, bo tam, gdzie nie ma więzi międzypokoleniowej, tam może powstać pustka, którą wykorzystają przestępcy. Apeluję też do samych Seniorów, aby byli aktywni, nie zamykali się w domu, mieli swoje pasję, które można dzielić z innymi, bo wspólnota i więź międzyludzka są bardzo ważne. Jeżeli nie mamy przyjaciół i znajomych, zaufamy obcej osobie, która niespodziewanie zapuka do naszych drzwi. Ambasadorem kampanii STOP MANIPULACJI. NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ zostałam jeszcze z jednego powodu: Nie zgadzam się z traktowaniem osób starszych jako mniej wartościowych, naiwnych, mniej zaradnych, tylko dlatego, że wolniej się poruszają czy potrzebują więcej czasu na zastanowienie się. Sama niejednokrotnie spotkałam się z taką sytuacją, że podczas zakupów, na przykład w salonie z telefonami, próbowano sprzedać mi wybrakowany bądź niechodliwy model. Albo bez rachunku czy gwarancji. To samo dotyczy usług, które dla starszych często są wykonywane z mniejszą starannością „bo Senior i tak się nie zna”. Tu trzeba pracy społecznej, aby zmienić takie krzywdzące myślenie o osobach 60+.

Jakie atuty mają Seniorzy wobec młodszych?

Seniorzy to osoby z doświadczeniem i rozeznanieniem życiowym. A więc tym bardziej musimy wykazywać się mądrością, rozważą i zdrowym rozsądkiem. Należy zachować ostrożność i dystans do ludzi, którzy próbują wymuszać na nas decyzje o kupnie czegokolwiek. Owszem, wszyscy, bez względu na wiek, lubimy

kupić sobie od czasu do czasu coś nowego. Nie dziwi mnie więc fakt, że ludzie ulegają pokusom i kupują rzeczy niekoniecznie im potrzebne. Także Senior na emeryturze. Ale musimy trzeźwo myśleć. A żeby tak było, musimy być jak najdłużej sprawni fizycznie i umysłowo. Musimy być otwarci, aktywni, ale jednocześnie rozsądni. Musimy pokazać młodym, że potrafimy się obronić. Bo tak naprawdę wiele zależy od nas samych.

Jak Pani sądzi, dlaczego tak łatwo oszukać osoby starsze?

Przede wszystkim dlatego, że ulegając emocjom, tracimy zdrowy rozsądek. Nie możemy reagować bezrefleksyjnie na telefon z żądaniem natychmiastowego przekazania gotówki, „żeby ratować wnuczka”. Przecież „wnuczek” ma rodziców i to oni w pierwszej kolejności mają obowiązek mu pomóc. Nie wolno nam działać pochopnie. Nie stać nas na to. A jednak przypadki nieprzemyślanych reakcji zdarzają się także w moim otoczeniu. I dlatego trzeba o tym często i głośno mówić. Kiedy otrzymujemy taki telefon, musimy go najpierw zweryfikować. Zadzwoń do rodziny. Zapytać, czy to prawda. Poza tym nie możemy wierzyć w cuda – materace, które leczą, garnki, w których można ugotować zupę „na gwoździu”... Żartuję, że po co mi na stare

lata cudowne garnki? Ważnie, żeby mieć co włożyć do garnka. Poza tym przestępcy potrafią rozpoznać czy wyczuć nasze potrzeby. Są znakomitymi psychologami. Wiedzą, co jest dla nas najważniejsze – zdrowie i miłość do rodziny. To są często ludzie odpowiednio przeszkoleni w psycho- i socjotechnikach. Potrafią nawiązać z nami więź emocjonalną, zaimponować kulturą, ująć empatią, tak, żeby głupio nam było im odmówić.

Jak możemy zapobiegać oszustwom? I jak nie dać się oszustom?

Myślę, że przede wszystkim trzeba informować i uświadamiać Seniorom to zagrożenie, które godzi w ich bezpieczeństwo finansowe. Pamiętam pierwszą akcję kampanii „Stop manipulacji, nie daj się oszukać”. Po niej na pewien czas przycichły prezentacje garnków. Wielu ludzi usłyszało wówczas, że to oszustwo, stali się ostrożniejsi i bardziej nieufni wobec tego rodzaju zaproszeń. Bardzo ważną jest też nasza właściwa reakcja. Kiedy odbieramy nieoczekiwany telefon, a ktoś po drugiej stronie słuchawki próbuje nas do czegoś nakłonić, musimy się nauczyć reagować stanowczo: Mnie to nie interesuje. I odłożyć po prostu słuchawkę. Ja na przykład z góry odrzucam wszelkie zaproszenia na pokazy. Nie mam czasu, nie ma ochoty. Ale rozumiem, że osoby starsze, często są spragnione towarzystwa mogą dać się skusić na takie wyjście. Wówczas pamiętajmy, że nie mamy żadnego obowiązku kupowania. Trzeba nauczyć się mówić: Nie. Nie i koniec.



FOT. BARTOSIK STUDIO

■ **ŁUKASZ SALWAROWSKI**



MIĘDZYNARODOWE DNI SENIORA – NAJWIĘKSZE WYDARZENIE DLA OSÓB STARSZYCH W EUROPIE

Wydarzenie zorganizowane przez Stowarzyszenie Manko – Głos Seniora oraz Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego zgromadziło ponad 5000 Seniorów z ponad 100 miast zrzeszonych w Programie Gmina Przyjazna Seniorom-Ogólnopolska Karta Seniora oraz 11 państw w ramach projektu Głos Seniora Polaków za granicą – Litwy, Australii, Austrii, Wielkiej Brytanii, Białorusi, Ukrainy, Słowacji, Hiszpanii, Ameryki, Niemiec oraz Francji! Na uczestników wydarzenia czekał dzień wypełniony licznymi atrakcjami, m.in. bezpłatnymi badaniami i konsultacjami medycznymi w Parku Jordana, jak również licznymi występami artystycznymi, w tym niesamowitym koncertem Alexandra Martineza z Filipin, Krzysztofa Bigaja, Radosława Suligi, Magdaleny Suruło, Międzypokoleniówką z DJ Wiką oraz największym Pokazem Mody Styłowych Seniorów Głosu Seniora! Seniorzy, którzy nie mogli wziąć udziału w Senioraliach oglądali z zaangażowaniem transmisję na żywo z wydarzenia na portalu Głosu Seniora na Facebook’u. Transmisja już dzień po wydarzeniu trafiła do ponad 100 tysięcy odbiorców! Wydarzenie było współfinansowane przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego oraz Urząd Miasta Krakowa..



Salwarowskim ruszyli ulicami miasta w największej w Europie paradzie „Senior ma Moc” (ponad 4000 uczestników!).

Uczestnikom towarzyszyły kolorowe stroje, transparenty, wesote okrzyki i śpiewy. Po okrążeniu Rynku Głównego parada skierowała się w stronę Parku Jordana – gdzie czekała dalsza część Senioraliów, która rozpoczęła się od uroczystego przekazania kluczy do miasta Krakowa na ręce Ambasadorów Głosu Seniora. W kolejnej części odbyły się wykłady edukacyjne (na temat zdrowia, bezpieczeństwa, polityki senioralnej oraz aktywizacji seniorów), seniorzy mogli także skorzystać z bezpłatnych badań: kardiologicznych, ciśnienia, słuchu, wzroku, cukru, gęstości kości czy pomiaru masy ciała. W ramach naszej kampanii Zażywaj Leki Bezpiecznie, seniorzy mogli także skorzystać z bezpłatnego przeglądu lekowego pod kierownictwem prof. Agnieszki Neumann- -Podczaski. Dużą popularnością cieszyły się także konsultacje kardiologiczne ze światowej sławy kardiologiem prof. Piotrem Jankowskim. Na stoisku Bezpieczny Senior Głosu Seniora w ramach kampanii „Stop manipulacji, nie daj się oszukać” seniorzy mogli zapoznać się z najnowszymi metodami oszustw oraz z magazynem „Ogólnopolski Głos Seniora”. Na uczestników Senioraliów czekały również m.in. zajęcia ruchowe Speedball i bule, stoisko „Ryneczek Seniora” z ekologicznymi i prozdrowotnymi produktami tj. Zakwas z Buraków Głosu Seniora czy Miód Leśny od polskich seniorów z Nowych Świącian na Litwie.

X Międzynarodowe Senioralia w Krakowie (01.09.2023 r.) rozpoczęły się od uroczystej mszy w intencji Pogodnej Jesieni Życia w Bazylice Mariackiej. Po zakończeniu Eucharystii Seniorzy na czele z Prezesem Głosu Seniora – Łukaszem



Zgromadzeni podczas wydarzenia mieli także okazję zapoznać się z ofertą licznych firm oferujących atrakcyjne zniżki dla posiadaczy Ogólnopolskiej Karty Seniora. Część rozrywkowa wydarzenia składała się z ponad 30 występów artystycznych zespołów seniorskich, wspaniałego koncertu Alexandra Martinez z Filipin, Krzysztofa Bigaja, Radostawa Suligi, Magdaleny Suruło, konkursów z nagrodami oraz największego w Polsce ogólnopolskiego Pokazu Mody Styłowi Seniorzy, w którym wzięła udział rekordowa liczba ponad 150 Seniorów z całej Polski i zza granicy. Tradycyjnie imprezę zwińczyła Międzypokoleniówka ze słynną DJ Wiką – Wirginią Szmyt, Ambasadorką Głosu Seniora, która swoim niezwykle energicznym repertuarem zakończyła X Międzynarodowe Senioralia w Krakowie!

■ EWA HOŁOTA



SUKCES VI MAŁOPOLSKIEGO KONGRESU SREBRNEJ GOSPODARKI

Kolejna, już szósta edycja Małopolskiego Kongresu Srebrnej Gospodarki okazała się dużym sukcesem. W gmachu Kina Kijów zgromadziło się łącznie ok. 700 seniorów. W trakcie wydarzenia dyskutowano nad problemami seniorów, tzw. „srebrnej generacji”. Motywem przewodnim podczas tegorocznej edycji była przestrzeń bezpieczna dla seniorów.

16 listopada 2023 r. w krakowskim Kinie Kijów odbył się VI Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki.

W tym roku głównym tematem poruszonym w trakcie wydarzenia była bezpieczna przestrzeń – nie tylko ta fizyczna, ale też cyberprzestrzeń, w której osoby 60+ coraz częściej są obecne. Organizatorem wydarzenia był Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego. Patronami medialnymi kongresu byli: Głos Seniora, Radio Kraków, Gazeta Krakowska i Urząd Komunikacji Elektronicznej, a także Szpital MSWiA w Krakowie. Podczas Kongresu poruszono wiele ważnych tematów związanych z dostępnością architektoniczną i planowaniem bezpiecznych przestrzeni dla osób 60+.

Wydarzenie otworzyli Wicemarszałek Województwa Małopolskiego – Łukasz Smółka, oraz Przewodnicząca Komisji Polityki Prorodzinnej i Społecznej Sejmiku Małopolskiego – Marta Mordarska.

„Bardzo się cieszę, że ten Kongres zorganizowano w szerszej formule. Ważne dla nas jest to, że kiedy rozmawiamy

o seniorach, to chcemy, żeby brali aktywny udział w tych dyskusjach i wskazywali na swoje potrzeby” – mówił w trakcie otwarcia Wicemarszałek Łukasz Smółka. „Należy mówić publicznie o sprawach istotnych dla seniorów w Małopolsce, właśnie razem z ze starszym pokoleniem, aby mogli przekazywać te informacje do swoich środowisk” – powiedziała w swoim wystąpieniu Marta Mordarska.

Otwierający wykład wygłosił dr n. med. Krzysztof Czarnobilski, który podkreślił powagę zagrożeń płynących z problemu nadużywania leków wśród polskich seniorów. Jedną z metod przeciwdziałania tej sytuacji jest kampania Zażywaj Leki Bezpiecznie oraz opracowany przez ekspertów geriatrici Dzienniczek Lekowy, w którym seniorzy (ale nie tylko) będą mogli zapisywać przyjmowane leki, by przy konsultacji w przejrzysty sposób przedłożyć lekarzowi zestaw przyjmowanych substancji. Wszystko w celu wyeliminowania tzw. „politerapii”. Jak przyznaje sam dr Czarnobilski, coraz rzadziej przepisuje leki, starając się promować ruch, aktywność fizyczną i społeczną wśród seniorów. Podczas Kongresu przeprowadzono dwa panele dyskusyjne, które poruszyły bardzo ważne tematy dla seniorskiej społeczności.

W pierwszym – „Dostosowanie przestrzeni do potrzeb osób starszych” wystąpili eksperci z zakresu planowania przestrzeni i szeroko rozumianej dostępności: dr hab. inż. arch. prof. PK Patrycja Haupt (Politechnika Krakowska), dr inż. arch. prof. PK Jarosław Huebner (Politechnika Krakowska), Tomasz Włodarski (Małopolski Instytut Kultury), Dorota Krakowska (Centrum Usług Społecznych w Tarnowie), dr inż. arch. Agnieszka Cieśla (Fundacja Mimo Wieku). Podczas panelu rozmawiano o kwestii dostępności w przestrzeni publicznej. Zauważono, że w Polsce w tym obszarze wiele zmieniło się



na lepsze, jednak wciąż pozostaje wiele do zrobienia, m.in. ustandaryzowanie rozwiązań przeciwdziałających ograniczeniom wynikającym z wieku, czy lepsze zarządzanie w przestrzeni np. na styku własności publicznej i prywatnej. W drugim panelu, zatytułowanym „Senior w przestrzeni wirtualnej” wzięli udział eksperci z zakresu cyberbezpieczeństwa oraz nowych mediów: dr hab. Dorota Gierszewski (Instytut Pedagogiki, Uniwersytet Jagielloński) Podkom. Hubert Bracik (Komenda Wojewódzka Policji w Krakowie) Przemysław Mroczek (Prezes Fundacji SeniorApp), Agnieszka Osełka (Urząd Komunikacji Elektronicznej). Ta część dyskusji miała za zadanie przede wszystkim uczulić seniorów na niebezpieczeństwa w Internecie. Na czynniki pierwsze rozebrano metody, których używają oszuści, próbujący wyłudzić pieniądze od starszych osób, m.in. telefony z nieznanymi źródłami, podejrzane linki w SMS-ach, podszywanie się pod członków rodziny za pomocą sztucznej inteligencji, itp. Seniorzy mogli skorzystać także z usług ponad dwudziestu stoisk obecnych na kongresie, oferujących m.in. darmowe badania słuchu, poziomu cukru, a także różne innowacje, które w przyszłości posłużą seniorom w ich codziennym funkcjonowaniu.

Podczas wydarzenia był także czas na nieco luźniejszą atmosferę. Wydarzenie urozmaiciły dwa pokazy modowe Stylowych Seniorów Głosu Seniora. Pierwszy prezentujący kreacje wieczorowe projektu Danuty Kuklińskiej. Drugi –



promował bezpieczeństwo na drodze, w ramach akcji Stowarzyszenia MANKO- Głos Seniora „NOŚ ODBLASKI I ŻYJ – Bezpiecznie – Stylowo – Odblaskowo” realizowanej we współpracy z Małopolską Wojewódzką Radą Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego. Dodatkowo, wydarzenie uświetniły występy artystyczne w wykonaniu DUO Performance w składzie: Monika Biederman-Pers oraz Piotr Karzętek, a także występ saksofonowy Magdaleny Suruło.

■ EWA HOŁOTA



REKORDOWY POKAZ MODY STYLOWYCH SENIORÓW

1 września 2023 r podczas X Międzynarodowych Senioraliów w Krakowie organizowanych przez MANKO – Głos Seniora odbył się największy w Europie Pokaz Mody Stylowych Seniorów. Wzięło w nim udział 150 stylowych seniorów ze 80 naszych partnerskich samorządów zrzeszonych w Programie Gmina Przyjazna Seniorom. Kreacje zaprezentowane na wybiegu z pewnością przykuwały oko, podnosiły ciśnienie i stanowią niezbitą dowód na to, że moda to pasja dla osób w każdym wieku! Prezentujemy więc Państwu najlepsze i najbardziej zapadające w pamięć stylizacje. Podczas pokazu nie zabrakło także występu naszej grupy Stylowych Seniorów promujących kampanię Bezpieczny Senior – Stylowo – Bezpiecznie – Odblaskowo – Noś Odblaski i żyj. Zapraszamy do współpracy w naszych stylowych kampaniach. .



HANNA PIEKARSKA
ŁÓDŹ



BARBARA BOROWIECKA,
BRZESKO



BARBARA NOGIEĆ,
IWANOWICE



CELINA FASTYN,
NOWA HUTA



HALINA DĘBIŃSKA,
ŁÓDŹ



JANUSZ RDZANEK,
RADOM



IWONA FRANKIEWICZ,
KOŁOBRZEG



JADWIGA BALCER-
-DEJWOREK, MIECHÓW



HALINA STASZCZAK,
MOGILANY



MARTA KUBICA,
KRAKÓW



SABINA MARIA
DĄBROWSKA, OLSZTYN



TERESA DUNAJSKA,
KOŃSKIE



URSZULA JASŁOWSKA,
GOŁCZA



TERESA LITWA, GRAŻYNA KLIM, MARIA
GUZIK Z GORLICKIEGO KLUBU SENIORA



W NAJWIĘKSZYM OGÓLNOPOLSKIM
POKAZIE MODY STYLOWI SENIORZY
GŁOSU SENIORA WZIĘŁO UDZIAŁ
PONAD 150 OSÓB Z 80 MIAST

JAK ZADBAĆ O OGRÓD NA WIOSNĘ?

Swoimi radami dzieli się z Wami właścicielka wspaniałego ogrodu – pani Grażyna Feliks z Liplasu w gm. Gdów (woj. małopolskie).

Wiosenne prace w ogrodzie to czas przeprowadzenia gruntownych porządków po zimie, przede wszystkim przycinanie krzewów, drzew i żywopłotów, bo prawidłowo wykonane cięcie poprawia wygląd roślin, pobudza je do kwitnienia i owocowania. To też czas, kiedy należy zadbać o rabaty kwiatowe. Wiosną rozdzielamy i przesadzamy byliny, które rosną późnym latem i jesienią. Wysiewamy też niektóre rośliny jednoroczne, a pod koniec kwietnia możemy rozpocząć wysadzanie roślin cebulowych i bulwiastych, które nie zimąją w gruncie. Przycinamy również trawy ozdobne, których w moim ogrodzie też nie brakuje. Trzeba ponadto zadbać o trawnik po zimie i o oczko wodne.

„W moim liczącym blisko hektar ogrodzie wiosna to bardzo intensywny czas, ale po zimowej przerwie chyba najbardziej wyczekiwany. Bo to wiosną, z każdym promieniem słońca, ogród najbardziej cieszy nasze serca i oczy!”



Mając ogród, chciałem go dać swoim małym mieszkańcom. Dlatego utworzono domek lęgowy dla ptaków, który da schronienie i miejsce do składania jaj. Poza tym stworzyłem hotel dla owadów i podajnik. Planuję zbudować dom dla jeży. Obróbka drewna to moje hobby, co daje ogromną satysfakcję, a na dodatek czasami uczy pokory



■ PIOTR KOBUS, REDA



DRODZY SENIORZY!

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



■ ELEONORA
CHMIELARSKA (93) Z BOCHNI
INICJATORKA KONKURSU
SENIOR DZIAŁKOWIEC ORAZ
AMBASADORKA „GŁOSU SENIORA”

ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ

▶ Nie od dawna wiadomo, że zwierzę jest najlepszym przyjacielem człowieka. W tym numerze Głosu Seniora pokażemy Wam więcej przykładów pięknej przyjaźni człowiek-zwierzę. Nasi czytelnicy chętnie chwala się swoimi pupilami – tym razem otrzymaliśmy zdjęcia m.in. uroczej suczki Milki, puszystej kotki Rudzia, czy dostojnej Lili Bell. Zapraszamy również do udostępniania zdjęć swoich zwierząt i wspólnych historii!



ELŻBIETA KACZMARCZYK,
WIELICZKA



LILIANA MAJEWSKA
Z SU CZKĄ MILKĄ, KRAKÓW



ZBIGNIEW Z KOTKĄ RUDZIĄ,
SKOŁYSZYN (GM. JASŁO)



IZABELA SZOLGINIA I LILI BELL,
BYDGOSZCZ



MIECZYŚLAW SALWAROWSKI,
SWOSZOWICE



Poza tym, że jest źródłem szczęścia, nasz futrzak – przyjaciel może też być pomocny. Na przykład – panu Januszowi Bodzęty pomagają kot Kaśka w roli Krakowskiego Świętego Mikołaja

Moja suczka wabi się Sonia. Znalazłam ją na śmietniku, gdy była małym szczeniakiem. Mimo że ma już 10 lat, to bardzo lubi się bawić. Uwielbia też jeździć samochodem, co rzadko się zdarza u psów. Dodatkowo moja Sonia reaguje na ponad 10 słów, a dworze obiera swój kierunek spacerów. Zdecydowanie jest ciekawą światłą. Bardzo o nią dbam, bo jest moją pociechą. Nie wyobrażam sobie życia bez niej! Mój zwierzak to prawdziwy lek na samotność.

■ **BOŻENA TABOR
FROM KRAKOW**



Dziel się zdjęciami na konkurs@manko.pl



ODNALAZŁ MIŁOŚĆ PO LATACH

▶ W ramach naszego konkursu „Miłość po 60-tce” przedstawiamy historię Pana Stanisława, który po latach samotności życia wdowca kolejny raz odnalazł miłość.

Moja opowieść jest przykładem jak należy walczyć o swoje marzenia, o szczęście i miłość. A było to tak...dnia 15 stycznia 2023 roku rozpoczął się na pozór zwykły dzień, chociaż w planach miałem imprezę towarzyską w Hotelu Lord w Gorlicach. I właśnie tam niespodziewanie spotkałem kobietę, jak się szybko okazało mojego życia o imieniu Aleksandra. Ola opowiadała mi o swoim życiu, a ja o swoim, oboje byliśmy samotni, oboje wdowcami. Znajomość ta nie zakończyła się na jednej rozmowie, lecz zapoczątkowała piękną historię miłosną. Nie było dnia abym o tej wyśniewanej Oli nie myślał.



Zaczęliśmy spędzać ze sobą mnóstwo czasu, wspólnie wyjeżdżać, a sam fakt, że dobrze czuliśmy się w swoim towarzystwie umocnił mnie w podjęciu ogromnie ważnego kroku. Dnia 15 marca br. postanowiłem się oświadczyć. Byłem mile zaskoczony odpowiedzią Aleksandry, bo powiedziała TAK. Dnia 28 czerwca 2023 roku wzięliśmy ślub i odtąd jesteśmy ogromnie szczęśliwi. Wspólnie mieszkamy, podejmujemy różne przedsięwzięcia, wspieramy się i budujemy przyszłość.

Wszystko co mnie spotkało zawdzięczam Lokalnemu Ośrodkowi Wiedzy i Edukacji w Gminie Biecz (LOWE). Tu zapisałem się po latach samotności, bierności i czasem nawet smutku. Tutaj poznałem grupę ludzi, z którymi po prostu mogłem porozmawiać, uczęszczać na ciekawe zajęcia rozwijające moje zainteresowania, zacząłem wychodzić z domu, szukałem bratniej duszy. Krótko mówiąc, bez LOWE byłbym nadal SAM.

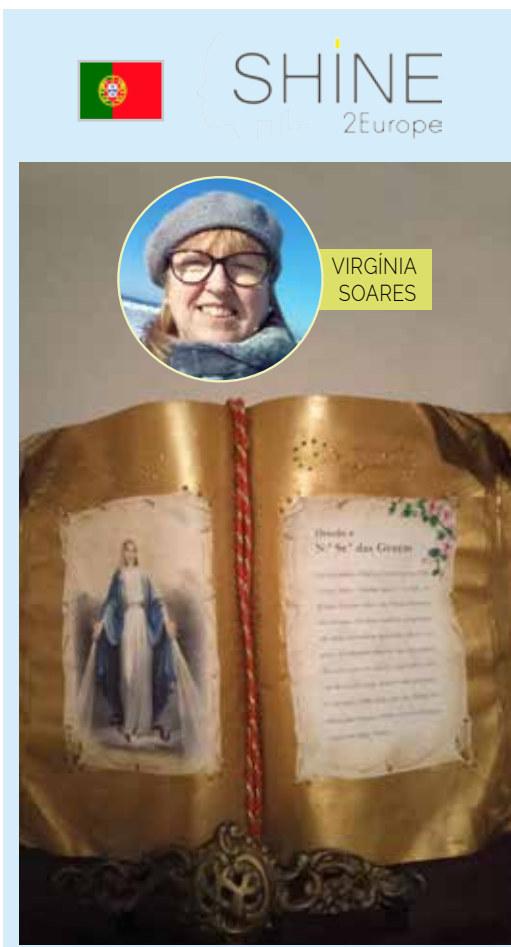
Wiek nie jest ograniczeniem w miłości.
 W każdym wieku zasługujemy na szczęście.
 Udało Ci się znaleźć swoją drugą połówkę po 60-tce? A może znasz kogoś, kto znalazł swoją miłość na emeryturze? Podziel się swoją historią, aby zainspirować innych.

Podziel się swoją historią na konkurs@manko.pl





Aktywizacja artystyczna seniorów to narzędzie transformacyjne, które wykracza poza estetykę. Angażowanie się w przedsięwzięcia artystyczne nie tylko zapewnia platformę do wyrażania siebie, ale także poprawia funkcje poznawcze i dobre samopoczucie emocjonalne. Poprzez malowanie, rysowanie i inne kreatywne zajęcia seniorzy mogą odblokować nową sferę rozwoju osobistego, wzmacniania odporności, promowania uważności i budowania poczucia wspólnoty. Sztuka staje się dla seniorów kanałem komunikacji i odkrywania nowych aspektów siebie i cieszyć się korzyściami terapeutycznymi, jakie płyną z kreatywności proces. Dziś przedstawiamy Wam fotorelację z warsztatów w Senior Voice Club w Polsce, a także z Chorwacji, Holandii i Portugalii.





Kolejny fantastyczny przykład aktywizacji seniorów poprzez rękodzieło – seniorki z Chorwacji, które podczas warsztatów wykonały ozdoby świąteczne



PRACA ZORKI KREZIĆ



PRACA SONJI ANTIČEVIĆ



PRACA BLAŽICY MAJSTOROVIĆ



PRACA DANICY MILANOVIĆ



Holenderscy seniorzy postanowili rozwijać swoją pasję do sztuki przez duże „A”. Podczas warsztatów tworzyli m.in. rzeźby, obrazy i ceramikę.



PETRI STAP, 55 LAT



JOHN PHILIPS, 73 LAT



MARLENE SPEK, 63 LAT



JOKE VAN WIJK, 80 LAT



JOKE VAN WIJK, 80 LAT

PREZENTACJE – OSZUSTWA W TOKU!



10 sierpnia w hotelu Symposium w Krakowie miało miejsce podejrzane wydarzenie, na które zaproszono głównie osoby starsze. Nasz Ambasador Pan Marek (68 l.) zdecydował się przyjąć zaproszenie Fundacji Razem Zdrowo z Poznania.

„Otrzymałem trzy telefony i dwa SMS-y zachęcające mnie do wzięcia udziału w spotkaniu. Miało nastąpić bezpłatne, dokładne, specjalistyczne badanie wzroku i bezpłatne przekazanie okularów. Organizatorem spotkania była Fundacja Razem Zdrowi z Poznania. Osoba przeprowadzająca rozmowę zapytała, kiedy ostatni raz miałam badanie i zapewniła, że teraz jest szansa na odświeżenie wyników na zorganizowanym przez nich spotkaniu. Tym razem na spotkaniu nie było żadnych testów, wręczono nam „najtańsze okulary jednorazowe” i rozpoczęła się prezentacja, podczas której namawiano nas do zakupu innych drogich produktów: ozonatorów, multi-cookerów, odkurzaczy ręcznych i materacy. Organizatorzy przeprowadzili konkurs z nagrodami, ale żeby je zdobyć, trzeba było kupić ozonator, który podobno kosztuje 14 900 zł, a na ich spotkaniu można go kupić za „tylko” 4 000 zł”. – powiedział pan Marek. Co ciekawe, twierdzili, że po miesiącu od zakupu będą mogli zwrócić podatek w wysokości 2300 zł – jeśli towar kupili emeryci. W momencie, gdy zaproszonym gościom zaczęło się nie podobać ukrywanie komercyjnego celu spotkania i wprowadzanie w błąd – organizatorzy argumentowali, że nic nie sprzedają, bo jeśli ktoś się zdecyduje, to dokończą transakcję w domu kupującego. Po prezentacji na miejscu



sprzedano: kolagen w tubkach za 99 zł – zapewniano, że normalnie kosztuje ponad 300 zł”. „Dwa dni po spotkaniu otrzymałam SMS-a o następującej treści: „Zgłosiliśmy nieobecność na niedawno zaplanowanym bezpłatnym badaniu wzroku. Uprzejmie informujemy, że jesteśmy zobowiązani to wykonać, dlatego specjalnie umówiliśmy kolejne spotkanie na 13.08.23 na godzinę 15:00. W związku z powyższym, bardzo prosimy o przybycie na wizytę”. – podsumował pan Marek. To już kolejny raport, z którego dowiadujemy się, że Fundacja Razem Zdrowi z Poznania organizuje oszukańcze prezentacje. Apelujemy do władz o interwencję, a właściciele hoteli o niewynajmowanie powierzchni na tego typu oszukańcze wydarzenia.

SENIORZY OFIARAMI OSZUSTW W CHORWACJI



Pomimo czujnych wysiłków podejmowanych przez rząd i organizacje pozarządowe, wykorzystywanie osób starszych jest niepokojące do dziś. W Chorwacji istnieje kilka popularnych przykładów oszustw popełnianych na seniorach. W tym artykule chcielibyśmy zwrócić uwagę na dwa z nich.

Oszustwa i wymuszenia na osobach starszych Oszustwa i wymuszenia są skierowane do osób starszych w Chorwacji i sąsiednich regionach, gdzie oszuści żerują na bezbronnych seniorach w celu uzyskania pieniędzy, kosztowności lub nieruchomości. Ze względu na brak zaufania do banków, niektórzy starsi obywatele przechowują swoje aktywa w domu, uważając je za bezpieczniejsze niż depozyty w bankach, które mogą zawieść lub odmówić wypłaty. Przesłupcy wykorzystują tę słabość, podając się za dostawców usług, takich jak „bezpłatny masaż” lub „odczyt licznika”. Pracując w parach, jeden odwraca uwagę, podczas gdy drugi kradnie kosztowności. Przesłupstwa są skrupulatnie wykonywane, a ofiary pozostają nieświadome aż do miesiąca później. Chociaż mniej brutalne, niektóre przypadki obejmują przemoc fizyczną skutkującą obrażeniami lub śmiercią. Chorwacja i lokalne stowarzyszenia prowadzą aktywną kampanię mającą na celu edukację osób starszych, podkreślając ryzyko pozostawienia znacznych aktywów w domu.

Umowy dożywocia dla osób starszych, choć pozornie korzystne, niosą ze sobą ryzyko związane z niepewnością prawną i nieuczciwymi działaniami. Podlegające ustawie o stosunkach zobowiązaniowych umowy o dożywocie utrzymanie obejmują dwie strony - właściciela nieruchomości poszukującego pomocy ze względu na wiek i stan zdrowia oraz usługodawcę. Niestety, rozpowszechnienie oszustw w tej dziedzinie jest godne uwagi. Osoby starsze często nieświadomie rezygnują z własności w zamian za obiecaną dożywotnią opiekę, tylko po to, by później spotkać się z zaniechaniem, a nawet krzywdą. Różnica między ubezpieczeniem na życie a umowami dożywotniej opieki polega na czasie przeniesienia własności. W pierwszym przypadku następuje to po śmierci odbiorcy, podczas gdy w drugim przeniesienie własności następuje natychmiast po zakończeniu umowy. Uznając potrzebę świadomości, nasze stowarzyszenie w Chorwacji prowadzi kampanie informacyjne dla mieszkańców, oferując bezpłatną pomoc prawną i doradztwo w celu zwalczania tych pułapek.

OSZUSTWO „CZEŚĆ TATO” I ŚRODKI PODJĘTE W PORTUGALII



FIGURE 1-DESIGNED BY PCHVECTOR / FREEPIK

W 2022 r. w Portugalii liczba oszustw komputerowych i komunikacyjnych wzrosła o 20%, a wśród nich wyróżniło się oszustwo „Hello Dad, Hello Mum”. Oszustwo znane jako „Hello Dad” staje się coraz większym problemem w Portugalii. Oszustwo to polega na rozmowie telefonicznej, podczas której osoba podszywa się pod bliskiego krewnego, zwykle dziecko, i żąda pilnej gotówki, udając, że znajduje się w nagłej potrzebie.

Oszustwo „Hello Dad” ma na celu wykorzystanie dobrej woli i instynktu rodziców, którzy chcą chronić swoje dzieci w niebezpiecznych sytuacjach. Poszczególne osoby mogą wykorzystywać dane osobowe, takie jak imiona i nazwiska oraz inne szczegóły dotyczące rodziny, aby uczynić historię jeszcze bardziej przekonującą. Aby zwalczać to oszustwo i chronić obywateli, w Portugalii podjęto ważne środki. Jednym z głównych działań było zwiększenie świadomości społecznej i kampanie edukacyjne. Kampanie te mają na celu informowanie obywateli o istnieniu

tego oszustwa i oferowanie wskazówek, jak je zidentyfikować i zapobiegać im. Ponadto władze pracują nad zidentyfikowaniem i ukaraniem sprawców tego oszustwa. Współpraca między policją a operatorami telekomunikacyjnymi okazała się kluczem do wyśledzenia numerów używanych przez przestępców i zapobiegania przyszłym próbom oszustwa. Innym ważnym środkiem jest utworzenie specjalnych linii telefonicznych służących do zgłaszania ofiar i udzielania im pomocy. Linie te zapewniają bezpośredni kanał komunikacji z właściwymi organami i zapewniają ofiarom potrzebne wsparcie, a także wskazówki dotyczące rozwiązywania wszelkich problemów wynikających z oszustwa. Ponadto priorytetem było wdrażanie przez operatorów telekomunikacyjnych bardziej zaawansowanych systemów bezpieczeństwa. Aby utrudnić popełnianie tego typu oszustw, opracowywane są technologie takie jak uwierzytelnianie połączeń i weryfikacja tożsamości. Należy podkreślić, że zapobieganie i zwiększanie świadomości pozostają głównymi filarami walki z oszustwami typu „Hello Dad” i innymi rodzajami oszustw. Obywatele powinni zwracać uwagę na sygnały ostrzegawcze, takie jak prośby o pilne pieniądze bez odpowiedniego potwierdzenia, i zawsze powinni potwierdzać swoją tożsamość za pomocą innych wiarygodnych źródeł przed przeprowadzeniem jakiegokolwiek transakcji finansowej. Krótko mówiąc, walka z oszustwami typu „Hello Dad” w Portugalii jest priorytetem i obejmuje środki ukierunkowane zarówno na świadomość społeczną, jak i na egzekwowanie prawa. Mamy nadzieję, że dzięki współpracy i zaangażowaniu wszystkich osób znacząco zmniejszymy skutki tego oszustwa i skutecznie ochronimy obywateli.

OSZUSTWA W HOLANDII



Od czasu pandemii Covid-19 w Holandii nastąpiła zmiana w zakresie działalności przestępczej. W ciągu ostatnich kilku lat liczba ofiar „sztuczek na czacie” i „oszustw związanych z prośbami o pomoc” znacznie wzrosła. W związku z tym Ministerstwo Bezpieczeństwa i Sprawiedliwości rozpoczęło ogólnokrajową kampanię mającą na celu zwiększenie świadomości na temat istniejących oszustw i oszustw: <https://www.maakheteniettemakkelijk.nl/>

„Sztuczka na czacie” to rodzaj oszustwa, podczas którego przestępca rozmawia z Tobą i wykorzystuje wymówkę, aby spróbować ukraść Twoje pieniądze lub rzeczy. Może to być osoba stojąca pod Twoimi drzwiami, rozmawiająca przez telefon, na ulicy, a nawet

w supermarkecie. Przestępcy ci często podszywają się pod pracowników zaufanej firmy, takiej jak dostawcy energii lub Internetu, poczta, organizacje charytatywne lub bank. Ktoś może na przykład podawać się za osobę zajmującą się opieką domową i przychodzić do Ciebie, aby sprawdzić, co u Ciebie. Często przybywają w parze; jeśli ich wpuścisz, jeden z nich odwróci twoją uwagę, a drugi będzie szukał kosztowności do kradzieży. Należy pamiętać, że pracownicy opieki domowej ani żaden inny pracownik firmy nie przychodzi bez umówionego spotkania. Nigdy nie płać gotówką ani kartą przy drzwiach i nie wpuszczaj osób, których nie zaprosiłeś. Więcej przykładów typowych sztuczek na czacie można znaleźć na stronie <https://www.zusterjansen.nl/blog/babeltruc-voorbeelden/>. „Oszustwo związane z prośbą o pomoc” ma miejsce wtedy, gdy przestępca podszywa się pod członka rodziny lub przyjaciela, na przykład za pośrednictwem WhatsApp. Przestępca często rozpoczyna rozmowę, mówiąc, że ma nowy numer telefonu komórkowego. Wtedy będą twierdzić, że mają pilną sytuację i natychmiast potrzebują pieniędzy. Pamiętaj, aby nigdy nie przysyłać pieniędzy bez uprzedniego sprawdzenia tożsamości osoby kontaktującej się z Tobą. Koniecznie najpierw z nimi porozmawiaj, m.in. dzwoniąc do nich na „stary” numer. Więcej informacji na temat oszustw związanych z prośbą o pomoc można znaleźć na stronie <https://www.maakheteniettemakkelijk.nl/senioren-en-veiligheid/hulpvraagfraude-via-bijvoorbeeld-whatsapp>.



ŚLADAMI AMERYKAŃSKIEGO PILOTA

W dniach 7 i 8 października 2023 roku odbyła się XX Wielka Beskidzka Eskapada Samochodów Zabytkowych zorganizowana przez Europejskie Stowarzyszenie Motoryzacyjne, Muzeum Armii Krajowej im. Generała Emila Fieldorfa „Nila” w Krakowie, Fundację Tadeusza Kościuszki oraz Stowarzyszenie Manko – Głos Świata Emeryt. Tym razem eskapada śladami amerykańskich pilotów.

Tematem wyprawy była Konferencja w Casablance ze stycznia 1943 r., walka o śląskie paliwo i wkład wywiadu Armii Krajowej w rozbiórkę fabryk benzyny syntetycznej zlokalizowanych na Śląsku. Dzięki operacji „Synteza” alianci uzyskali dokładne dane, od czego zacząć bombardowanie obiektów przemysłowych. Zakręcenie kranu



paliwa w niemieckich czotgach oploto się masowymi startami 8 i 15 Sił Powietrznych Armii (USAAF) – w Małopolsce jest ponad 10 miejsc, w których rozbiły się amerykańskie bombowce. Uczestnicy odwiedzili trzy kluczowe miejsca. Otwarcie rajdu odbyło się w Forcie 52 „Borek”. Rozbił się tam Latająca Forteca B-17 „Candie”. Honorowy start wystartowali dwukrotna medalistka olimpijska w wioślarstwie Maria Sajdak i Włodzimierz „Wowa” Brodecki. Główne spotkanie i wykład odbyły się w Polsko-Amerykańskim Muzeum „Hells Angel” w Wadowicach. Muzeum powstało dla upamiętnienia załogi samolotu Liberator B-24 „Hells Angel”, który rozbił się w Zygodowicach k. Wadowic. Rajd zakończył się w Jeleśni pod pomnikiem upamiętniającym zestrzelony samolot „Dinah Might”, ufundowanym przez Jana Suchonia – świadka katastrofy. W zlocie wzięło udział 45 samochodów z różnych epok. Już teraz jesteśmy ciekawi, jaką trasą potoczy się 21. Wielka Beskidzka Zabytkowa Eskapada Samochodowa. W ramach akcji Nieznani Bohaterowie Nieba zapraszamy na nasz kanał Głos Seniora TV (www.youtube.com/GlosSenioraTV), na którym można obejrzeć cykl 14 filmów poświęconych upamiętnianiu miejsc i historii związanej z katastrofami bombowców lotników alianckich, a także stronę internetową www.bombowce.pl, na której znajduje się folder „Nieznani bohaterowie nieba – Pamięci lotników poległych pod polskim niebem” z historią katastrofy 14 bombowców.



CHORWACCY SENIORZY-PATRIOCI

Patriotyzm osób starszych jest wyrazem głębokiej i szczerzej miłości do ojczyzny, opartej na wspomnieniach z historii, doświadczeniach życiowych i ważnych wydarzeniach, które wpłynęły na kształt ich życia. To poczucie przynależności do narodu i chęć przyczynienia się do rozwoju swojego kraju. Wymienimy z przykłady tematów związanych z patriotyzmem osób starszych w naszej społeczności.

Starszy pan, który chce regularnie chodzić do urn.

Znamy starszego pana Marko, który jest już w podeszłym wieku (87 lat), a także z powodu kilku udarów porusza się na wózku inwalidzkim. Pan Marko mieszka na wsi, gdzie nie jest zapewniony dostęp dla osób niepełnosprawnych. Pan na co dzień zmagają się ze swoją ograniczoną sprawnością ruchową. Największym problemem są dla niego wybory, zarówno samorządowe, jak i na prezydenta państwa oraz członków parlamentu w rządzie. Mianowicie pan Marko uważa wybory za swój patriotyczny obowiązek i jak dotąd w swoim życiu nie opuścił ani jednego. Zapytaliśmy go, dlaczego jest to dla niego takie ważne. Odpowiedział nam: „Wybierając przedstawiciela, oddaję zaufanie ludziom, którzy kierują moim krajem i w ten sposób wraz z nimi bierzemy odpowiedzialność za tę samą ojczyznę”. Zadaniem naszego Stowarzyszenia jest doprowadzenie Pana Marka do lokalu wyborczego na każde wybory, aby mógł on spełnić swój obywatelski obowiązek. Stowarzyszenie robi to z przyjemnością już od 22 lat.

Stara kobieta, która po powrocie z wygnania odnowiła tradycyjny strój

Nasz teren znalazł się pod okupacją w czasie wojny domowej (1991-1995). Wydarzenia wojenne spowodowały całkowite zniszczenie wszelkich tradycji kulturowych, tradycyjnego ubioru i strojów. Tradycją w naszych wiejskich osadach jest to, że w każdym gospodarstwie domowym znajdują się ubrania i inne przedmioty, które są częścią tradycji. Kiedy pani Milka wróciła z zesłania, zastała spalony dom, a wszystko, co naznaczone było tradycją, zniknęło w płomieniach. Nie zniechęciło to jednak pani Milki. Pieczołowicie odrestaurowała tradycyjny strój ludowy, kawałek po kawałku, w tradycyjny sposób, od obróbki wełny owczej po wykonanie odzieży. To żmudna i trudna pra-

ca. Ponieważ pani Milka była już w podeszłym wieku (82 lata), zapytaliśmy ją, dlaczego tak ważne jest dla niej odrestaurowanie zniszczonych tradycyjnych elementów ubioru i dlaczego tak bardzo się stara. Odpowiedziała nam: „To mój wkład w odbudowę mojej zniszczonej ojczyzny, jej kultury i sposobu życia. Czuję, że mogę jeszcze oddać część swojego czasu, swojej wiedzy i umiejętności i pozostawić ślad miłości do wszystkiego, co nazaczyło moje życie przed wojną”. Z tych przykładów widzimy, że patriotyzm wyraża się na różne sposoby i każdy jest do przyjęcia, jeśli przyniesie pozytywny rezultat. Wyrażają swój patriotyzm także poprzez uczestnictwo w rocznicach, celebrowaniu wydarzeń o zasięgu ogólnopolskim, wspieranie instytucji społecznych i angażowanie się w społeczność lokalną. Uczucia patriotyczne są subiektywne i odzwierciedlają miłość jednostki do ojczyzny i społeczności lokalnej.



BOLESŁAW BIEGA – HISTORIA POWSTAŃCA WARSZAWSKIEGO NA EMIGRACJI

Wracamy do historii Bolesława Biega, którego wspomnienia opisywaliśmy w wydaniach 61 oraz 69. Powstaniec warszawski, który wziął najstojniejszy ślub Powstania Warszawskiego.

Bolesław Biega ps. „Patałk” zmarł w wieku 100 lat, w maju 2023 r. Naszej ambasadorki w Nowym Jorku – Natalii Pruszko – zdążył jednak opowiedzieć o tym, jak wyglądały jego powroty do Polski po tym, jak z żoną zamieszkał w Stanach Zjednoczonych, i co chce przekazać młodym pokoleniom.

Jak wyglądało życie w USA?

Miałem dobrą karierę w Stanach Zjednoczonych, bo znałem wiele języków: francuski, niemiecki, angielski oraz polski. Pracowałem w kilku firmach jako główny inżynier.

Natomiast moja żona Lili zajmowała się rodziną. Nasz pierwszy syn urodził się już w Niemczech, drugi w Anglii, a trójka dzieci w Indianie.

Kiedy – po raz pierwszy od wyjazdu do USA – przyleciał Pan do Polski? Jakie towarzyszyły Panu emocje?

To było w 1972 roku, za czasów Gierka. W dalszym ciągu był rząd komunistyczny, ale sytuacja była już znacznie łagodniejsza niż za czasów Stalina. Powrót do Warszawy był bardzo wzruszający. W tym czasie wiele ruin zostało już przebudowanych. Miasto zaczęło powoli wyglądać jak stolica europejska. W dalszym ciągu mieliśmy wielu znajomych razem z Lili, którzy przeżyli lata komunistyczne. Myślałem przez chwilę o powrocie na stałe do Polski, ale mieliśmy już dzieci wychowane w Stanach Zjednoczonych. Ponadto należy pamiętać, że choć był to rząd łagodniejszy, to jednak w dalszym ciągu komunistyczny, a jedynym sposobem na znalezienie pracy – było podpisanie przysięgi, co oznaczało pracę dla władzy.

Sprzedawałem sprzęt amerykański niektórym polskim firmom, ale to wszystko... Tak że zdecydowaliśmy, że zostajemy w USA.



W jaki sposób powstanie warszawskie wpłynęło na Pana życie?

Oczywiście, powstanie odegrało wielką rolę w moim życiu. Pięć lat pracy w podziemiach było bardzo niebezpieczne – człowiek wychodząc rano nie wiedział, czy wróci do domu. To miało duży wpływ na mój charakter i myślę, że także na to, że odniosłem sukces zawodowy. Wielokrotnie spotykałem przedstawicieli handlowych w innych krajach, którzy posiadali dyplomy z Harvardu czy z Yale – jednak nie wiedzieli, jak obchodzić się z ludźmi innych narodowości. Ja natomiast radziłem sobie z tym bardzo dobrze, zawsze byłem bardzo uprzejmy i pomocny. W sprzedaży nie tylko produkt jest ważny, ale przede wszystkim dobre podejście do człowieka. Uważam, że zawdzięczam to moim przeżyciom.

Jaki ma Pan przekaz dla młodych ludzi?

Chcę powiedzieć młodym ludziom, żeby pamiętali tym, że ich dziadkowie i pradiadkowie walczyli dla nich. Nigdy o tym nie zapomnijcie. Zawsze mówię o tym, że jestem Polakiem. Mówię o tym moim dzieciom, wnukom i prawnukom. Wielokrotnie im powtarzam, że choć urodzili się w USA i są Amerykanami – to nigdy nie mogą zapominać o swoich korzeniach. Chcę, żeby byli z tego zawsze dumni.

Bardzo dziękujemy za tę pouczającą rozmowę.

■ ROZMAWIAŁA NATALIA PRUSZKO
AMBASADORKA „GŁOSU SENIORA” W USA

APEL DO KRÓLA: CHROŃ NASZE DZIEDZICTWO!

▶ Niedawno król Willem-Aleksander odwiedził prowincję Groningen. Prowincja znana z odwiertów gazowych i związanych z nimi trzęsień ziemi. Przy tej okazji król rozmawiał z Hermanem Waterbolkiem z Erfgoedloket Groningen i Corrie Boer z Monumentenwacht Groningen na temat przywrócenia i wzmocnienia dziedzictwa na obszarze dotkniętym trzęsieniem ziemi.

W odpowiedzi na pytanie króla mieli okazję wyjaśnić, jakie pytania kierowane są do Erfgoedloket i co dzieje się w sprawie opieki nad pomnikami w Groningen. W swojej codziennej pracy Herman i Corrie często spotykają się z rozpaczą i frustracją mieszkańców Groning w związku ze zniszczeniami spowodowanymi przez trzęsienie ziemi. Ludzie są u kresu wytrzymałości i czasami nie wiedzą, gdzie się zwrócić. Pytanie króla było zatem więcej niż mile widziane. Het Erfgoedloket (licznik zabytków) istnieje od prawie pięciu lat i odpowiedział już na około 2700 pytań. Do lady trafiają wszelkiego rodzaju pytania. Ludzie chcą wiedzieć, jak uczynić swoje domy i pomniki bardziej zrównoważonymi. Zadają pytania na ten temat. Chcą też wiedzieć, jakie są dostępne dotacje na renowację

charakterystycznych budynków i utrzymanie ich w dobrym stanie. W końcu im lepszy stan nieruchomości, tym większa przyszłość. Jednakże dalsze istnienie dotacji na dziedzictwo na obszarze dotkniętym trzęsieniem ziemi stoi pod znakiem zapytania. Herman wykorzystał także przyjazd króla, aby zwrócić uwagę, jak źle byłoby dla zachowania zabytków i charakterystycznych budynków w tym regionie, gdyby zniesiono dotacje. Corrie Boer z Monumentenwacht Groningen wygłosiła żarliwe przemówienie skierowane do króla, w którym podkreśliła znaczenie regularnych kontroli pomników w okolicy, aby można było podjąć na czas działania zapobiegające (dalszemu) niszczeniu. Miejmy nadzieję, że wizyta króla wkrótce przyczyni się do rozwiązania.



NASZE PROJEKTY – STOWARZYSZENIE MANKO

Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora działa od 25 lat, a od 15 lat działa pod patronatem i we współpracy z różnymi podmiotami, m.in. Ministerstwem Rodziny i Polityki Społecznej, Ministerstwem Funduszy i Polityki Regionalnej, oraz Rzecznik Praw Pacjenta. Organizacja zajmuje się szeroką aktywizacją i edukacją osób w wieku 60 lat i więcej w obszarach zdrowia, ekonomii i bezpieczeństwa.

Na przestrzeni lat opracowaliśmy i zorganizowaliśmy znaczną liczbę kampanii edukacyjnych i społecznych, których celem było dobro seniorów. Naszym celem jest aktywizacja i edukacja osób po 60. roku życia oraz przeciwdziałanie ageizmowi i stereotypom dotyczącym osób starszych

TO ZAWIERA:

Ogólnopolska Karta Seniora (OKS) i Gmina Przyjazna Seniorom – Celem projektu jest aktywizacja seniorów, samorządów i przedsiębiorców. Seniorzy posiadający Ogólnopolską Kartę Seniora chętniej wychodzą z domu, stają się aktywni, mogą korzystać z bezpłatnych badań lekarskich i podejmować bardziej świadome decyzje. Seniorzy przyciągają także nowe firmy honorujące Ogólnopolską Kartę Seniora. Sami seniorzy aktywnie wprowadzają kartę do funkcjonowania w swoich lokalnych społecznościach. Naszym celem jest zwrócenie uwagi przedsiębiorców na znaczącą grupę docelową, jaką stanowią seniorzy. W ramach programu seniorzy angażują i zachęcają innych do uzyskania Ogólnopolskiej Karty Seniora. Samorządy przyłączają się do programu Gmina Przyjazna Seniorom, umożliwiającego seniorom na swoim terenie uzyskanie karty, która działa zarówno lokalnie, jak i ogólnopolsko. Program służy także promocji dla przedsiębiorstw honorujących OKS wśród rosnącej grupy konsumentów, czyli osób w wieku 60 lat i więcej.

Stop manipulacji – nie dajcie się oszukać W ciągu roku oszuści wyciągają z kont i portfeli seniorów ponad 140 mln zł. Dlatego od 7 lat w ramach akcji „Stop manipulacji, nie dajcie się oszukać” ostrzegamy i edukujemy seniorów o najpopularniejszych i aktualnych metodach oszustw i manipulacji, których seniorzy są najczęstszymi ofiarami z. W ramach kampanii przeprowadziliśmy ponad 500 warsztatów dla seniorów (przeszkoliliśmy ponad 15 000 osób), zorganizowaliśmy 15 konferencji prasowych i wydaliśmy 4 broszury edukacyjne.



Wyprodukowaliśmy także ponad 1000 materiałów prasowych i 4 spoty wideo promujące kampanię.

Międzynarodowe Dni Seniora Międzynarodowe Dni Seniora w Krakowie to wspaniałe wydarzenie, którego celem jest kształtowanie i wzmacnianie postawy aktywnego obywatelstwa wśród seniorów. Koncentruje się także na integracji poprzez budowanie świadomości ekonomicznej, prawnej, bezpieczeństwa i zdrowia osób w wieku 60 lat i więcej. Do udziału w wydarzeniu zapraszamy członków rad seniorów, uczelni trzeciego wieku, organizacji senioralnych, instytucji publicznych, społecznych i prywatnych, a także przedstawicieli miast partnerskich i władz lokalnych z całej Polski. Ubiegłoroczna, jubileuszowa, dziesiąta edycja wydarzenia zgromadziła 5000 seniorów ze 100 miast i 10 krajów, co czyni ją największą imprezą senioralną w Europie. Wydarzenie jest platformą do budowania kontaktów, wymiany wiedzy i promowania poczucia wspólnoty wśród seniorów.

Magazyn „Głos Seniora” Ogólnopolski magazyn „Głos Seniora” to największa w Polsce publikacja skierowana do osób w wieku 60+. Dotychczas ukazało się 70 numerów magazynu, każdy w minimalnym nakładzie 30 000 egzemplarzy. Magazyn jest narzędziem aktywizacji i edukacji seniorów. Najbardziej poczytną częścią publikacji jest seria „Myśl zdrowo”. W czasopiśmie znajdują się także porady specjalistów, m.in. geriatrów, kardiologów i dietetyków. Służy jako narzędzie aktywizacji fizycznej i psychicznej dzięki promowanym na jej łamach licznym konkursom, takim jak „Stylowi Seniorzy”, „Senior Ogrodnik”, „Moto-Retro”, „Miłość po 60-tce”, „Zwierzęta lekarstwem na samotność” lub „Podziel się z nami swoim przepisem”

NASZE PROJEKTY – ZENA

Założone w 2002 roku przez oddaną grupę obywateli Stowarzyszenie Zena angażuje się w poprawę jakości życia osób starszych i chorych, jednocześnie koncentrując się na edukacji, włączeniu na rynek pracy i możliwościach zatrudnienia dla długotrwale bezrobotnych kobiet.

W sercu naszej misji leżą kluczowe inicjatywy, w tym organizowanie podstawowych usług domowych dla osób starszych i pracujących w firmach, zapewnianie edukacji długotrwale bezrobotnym kobietom w celu zwiększenia ich konkurencyjności na rynku pracy, ułatwianie włączenia społecznego i zatrudnienia tych kobiet, oraz rozwój innowacyjnych usług społecznych promujących aktywne starzenie się.

W CELU POPRAWY JAKOŚCI ŻYCIA OSÓB STARSZYCH REALIZUJEMY NASTĘPUJĄCE PROGRAMY:

Pomoc w domu – usługa społeczna, która poprzez wsparcie w domu osoby starszej zapewnia osobom starszym i niedoświadczonym normalne życie w ich domach z dłuższym przebywaniem w pierwotnym środowisku społecznym, mając na celu ograniczenie instytucjonalizacji.

Pomoc rodzinom – pomoc i wsparcie dla rodzin, których członkowie cierpią na demencję starczą, chorobę Alzheimera lub chorobę Parkinsona. Zapewniamy wsparcie w postaci edukacji członków rodziny, osób pracujących z pacjentami oraz pracy z pacjentami w celu zachowania pozostałych zdolności poznawczych.

Aktywne starzenie się – włączenie i edukacja Pokoleniowe i międzypokoleniowe wsparcie rozstępów dla osób mających na celu jakość organizowania czasów starszych użytkowników.

Zastosowanie technologii informatycznych w opiece nad osobami starszymi – najnowocześniejsze technologie informatyczne stosowane są w celu usprawnienia opieki nad osobami starszymi jako: ustawianie urządzeń GPS, telefonów audio-wideo, inteligentnych bransoletek, trackerów GPS oraz korzystamy z najnowocześniejszych technologii stosując metodologię STEM. Dzięki zastosowaniu tych urządzeń sytuacja BHP naszych użytkowników została podniesiona na znacznie wyższy poziom.

Zastosowanie współczesnej formy transmisji STEM. Wiedza za pomocą metod STEM umożliwiła nam zakup najnowocześniejszego sprzętu oraz otwarcie przestrzeni LAB, w której sprzęt jest regulowany. Celem otwarcia sali LAB jest popularyzacja i zastosowanie STEM w pracy organizacji społeczeństwa obywatelskiego.





NASZE PROJEKTY – SHINE

Zgodnie z celem, jakim jest promowanie społeczności włączających wszystkich obywateli, SHINE aktywnie angażuje się w wiele projektów, z których kilka opiera się na koncepcji SHAFE (Smart Healthy Age-Friendly Environments).

Dzięki multidyscyplinarnemu zespołowi jesteśmy w stanie podejmować różnorodne zadania w projektach, w których uczestniczymy. W niektórych projektach przejmujemy rolę koordynatorów, w innych skupiamy się na innowacjach społecznych, zaangażowaniu i upowszechnianiu interesariuszy, a w niektórych przypadkach, nasza wiedza opiera się na technicznym rozwoju platform/gier cyfrowych.

Z TYCH PROJEKTÓW WYRÓŻNIAMY:

SYRENA Sieć środowisk reagujących na innowacje społeczne NETWORK – ma na celu wspieranie rozwoju podmiotów zajmujących się innowacjami społecznymi w zakresie przyjaznych dla środowiska i zrównoważonych usług społecznościowych na rzecz wdrażania SHAFE w Europie, poprzez zapewnienie wykonalnych ram dla inwestycji;

NET4Przyjazny dla osób starszych Międzynarodowa Interdyscyplinarna Sieć na rzecz Zdrowia i Dobrego Samopoczucia w Cyfrowym Świecie Przyjaznym Starzeniu się – ma na celu utworzenie międzynarodowej i interdyscyplinarnej sieci badaczy ze wszystkich sektorów w celu zwiększenia świadomości oraz wspierania tworzenia i wdrażania inteligentnych, zdrowych środowisk wewnętrznych i zewnętrznych dla obecnych i Przyszłe pokolenia;

LICZBA CAŁKOWITA Łącząc 4 ekosystemy innowacji helisy w regionach europejskich – skupiając się na promocji zdrowego trybu życia opartej na wyzwaniach, projekt INTEGER przedstawi trzy ważne innowacje na rzecz rozwoju solidniejszych, zrównoważonych, włączających i integrujących ekosystemów innowacji w UE;

PRIORYTET 45 Promowanie zatrudnienia osób dorosłych w wieku 45+ poprzez przetomowe podejście do szkoleń – ma na celu promowanie podnoszenia i zmiany kwalifikacji osób dorosłych w wieku 45+ poprzez innowacje, kreatywność i współpracę;

AFECO Wzmacnianie pozycji osób starszych w zakresie stosowania niedrogich, ekologicznych i przyjaznych starzeniu się rozwiązań w zakresie starzenia się w miejscu – ma na celu umożliwienie starszym osobom dorosłym stosowania niedrogich, przyjaznych dla środowiska i środowiska rozwiązań we własnym środowisku życia;

YoungCare Pomoc dla młodszych osób potrzebujących opieki i ich nieformalnych opiekunów – ma na celu podniesienie świadomości i udzielenie głosu młodym osobom niesamodzielnym i ich opiekunom, poprzez współtworzone narzędzie edukacyjne na temat środków i możliwości poprawy ich jakości życia;

Cyfrowi skauci Zwiększanie umiejętności cyfrowych i uczestnictwa w Europie – ma na celu przeszkolenie osób, które chciałyby wspierać osoby starsze w korzystaniu z narzędzi cyfrowych. W ramach projektu opracowane zostanie kompendium, platforma cyfrowa i zestaw narzędzi dla edukatorów dorosłych;

TRIO Edukacja dorosłych w zakresie umiejętności cyfrowych, zdrowotnych i dotyczących danych na rzecz wzmocnienia pozycji obywateli – ma na celu opracowanie podejścia do poprawy umiejętności cyfrowych, zdrowotnych i dotyczących danych u osób w różnych przedziałach wiekowych poprzez edukację dorosłych;

Kultura na receptę w Europie Promocja zdrowia poprzez kulturalne doświadczenia edukacyjne – ma na celu zastosowanie dostosowanego podejścia, które połączy kulturę i promocję zdrowia w celu zmniejszenia samotności i wykluczenia społecznego wśród bezbronnych grup ludności;

SA Smart Against Ageism – ma na celu promowanie auto-refleksji i rozwijanie zrozumienia szkód, jakie mogą wynikać z dyskryminacji ze względu na wiek;

Pragnienie Projektowanie dla wszystkich metod tworzenia mieszkań przyjaznych osobom starszym – ma na celu opracowanie innowacyjnego kursu szkoleniowego w zakresie adaptacji lub projektowania mieszkań przyjaznych osobom starszym jako skutecznego i konkurencyjnego podejścia do reagowania na zmiany demograficzne w Europie poprzez wykwalifikowanych pracowników i wspierania sektora siedlisk.





NASZE PROJEKTY – AFEdemy

Aby żyć i uczestniczyć w społeczeństwie jako mieszkaniec, pracownik lub wolontariusz, konieczne jest, aby fizyczne i społeczne środowisko pracy i życia było użyteczne, dostępne, zapewniające ochronę i osiągalne. Nie ma znaczenia, czy ktoś chodzi, prowadzi samochód, chodzi na chodniku lub na wózku inwalidzkim, czy też ma problemy ze słuchem lub wzrokiem.



Koncepcja środowisk przyjaznych osobom starszym lub miast przyjaznych osobom starszym została opracowana i wdrożona przez Światową Organizację Zdrowia w 2007 r. Wraz z postępującą cyfryzacją społeczeństwa pojawiają się nowe możliwości wspierania tych środowisk życia i pracy. Rozwiązania cyfrowe mogłyby pomóc w lepszym zapobieganiu chorobom niezakaźnym oraz promowaniu niezależnego życia i pracy do późnego wieku, sprzyjając zdrowiu i dobrostanowi. Dlatego AFEdemy koncentruje się głównie na inteligentnych, zdrowych środowiskach przyjaznych starzeniu (SHAFE).

JESTEŚMY ZAANGAŻOWANI W LICZNE PROJEKTY WPISUJĄCE SIĘ W KONCEPCJĘ SHAFE, M.IN.:

Projekt AFC Age-Friendly Toolkit proponuje otwarcie szeroko zakrojonej wymiany informacji pomiędzy miastami przyjaznymi starzeniu, organizacjami seniorów oraz ekspertami w dziedzinie edukacji i szkoleń w celu zdefiniowania nowego profilu zawodowego „Specjalisty z referencjami w zakresie włączającego starzenia się w wieku miasta przyjazne”, który będzie punktem odniesienia dla opracowania zestawu otwartych zasobów edukacyjnych w celu rozpowszechniania treści edukacyjnych na temat strategii starzenia się w ramach miast przyjaznych starzeniu się w krajach uczestniczących. <https://www.afctoolkit.eu/>

Celem projektu **Bridge the Gap** było znalezienie kreatywnych i zrównoważonych sposobów umożliwienia osobom starszym niezależnego życia oraz kształtowanie środowiska życia w taki sposób, aby wspierać niezależność, a także uczestnictwo społeczne i cyfrowe starszych obywateli. W ramach projektu, który zakończył się w 2022 r., wspierano i szkolono osoby starsze w zakresie odkrywania, analizowania i (ponownego) kształtowania swoich dzielnic za pomocą narzędzi cyfrowych. <https://bridgethegap-project.eu/>

Kultura na receptę (COPE) to projekt Erasmus+, którego celem jest zapobieganie izolacji społecznej i samotności oraz zwalczanie ich poprzez sztukę i kulturę. Przepisywanie kulturowe to skierowanie przez pracownika służby zdrowia osób samotnych i izolowanych (starszych) do lokalnie dostępnych ofert artystycznych i kulturalnych. Jest to interwencja społeczna oparta na praktykach „przepisywania recept społecznych”, wdrożona już w Wielkiej Brytanii i Irlandii z bardzo pozytywnymi wynikami, a której celem jest „przepisanie” uczestnikom doświadczeń związanych ze sztuką, kulturą i działaniami społecznymi w celu ograniczenia problemów społecznych izolacja i samotność. <https://culture-on-prescription.eu/>

CIESZĘ SIĘ ŻYCIEM JAKO SENIOR

WYWIAD Z JANINĄ CZAJĄ

Janina Czaja to przedsiębiorcza seniorka, Ambasadorka Głosu Seniora, Ogólnopolskiej Karty Seniora, koordynatorka projektu Styłowi Seniorzy Głosu Seniora, a także szczęśliwa żona, mama i babcia. Dla wielu stanowi prawdziwy wzór do naśladowania. W wywiadzie dla Głosu Seniora opowiedziała między innymi o podejmowanych przez nią działaniach międzypokoleniowych, a także o wartościach, którymi kieruje się w życiu.

Dlaczego zdecydowała się Pani zostać wolontariuszką 60+?

Zawsze lubiłam bezinteresownie pomagać innym. Udzielałam się społecznie od najmłodszych lat, np. będąc Radną Miasta Krakowa. Potem, jak synowie zaczęli uczęszczać do szkoły, udzielałam się w trójkach klasowych i Komitecie Szkolnym. Po prostu czułam potrzebę pomagania i tak mi zostało do dziś. Jest to forma aktywizacji i satysfakcji. Pomagając innym, czuję się potrzebna i sprawia mi to olbrzymią przyjemność.

Jest Pani także Ambasadorką Głosu Seniora i Styłowych Seniorów. Co to dla Pani oznacza?

Jestem związana z Głosem Seniora od wielu lat i popieram inicjatywę Ogólnopolskiej Karty Seniora. To wspaniały projekt, dlatego zachęcam wszystkich do współtworzenia go. Ponad pół roku temu zostałam także koordynatorką grupy Styłowi Seniorzy Głosu Seniora. Jest to dla mnie wielkie wyróżnienie. Uważam, że wiek 60+ nie może oznaczać braku stylu i końca dbania o siebie i swoją kobiecość. Nadal trzeba o siebie dbać, ubierać się modnie, stylowo i czuć się dobrze we własnym ciele. Organizując sesje i pokazy mody udowadniamy, że nigdy nie jest za późno na dobry styl, atrakcyjność i dobrą zabawę. Bardzo cieszy mnie, kiedy widzę, jak dzięki nam seniorki odkrywają nową pasję, zaczynają interesować się modą, kolorami, rozkwitają, pokazując swoje często zapomniane czy skrywane piękno. To wspaniałe uczucie zobaczyć, jak często wycofane z życia seniorki ponownie zaczynają czuć dumę z tego, że są kobietami. Bardzo się cieszę, że do naszej grupy dołącza coraz więcej panów. My kobiety musimy ich zachęcać i motywować do tego, aby także dbali o swoje zdrowie, swój wizerunek i tym samym dobre samopoczucie. Pokazy bez nich byłyby niepełne. Teraz, kiedy do nas dołączyli, nasz zespół nabrał mocy i pełnej harmonii. Oczywiście nie jesteśmy grupą zamkniętą. Cały czas czekamy na nowe osoby, które chcą do nas dołączyć – spotykać się, dyskutować o modzie, brać udział w sesjach, pokazach, promując modę, styl i atrakcyjność po 60-tce. W naszym działaniu bardzo dbamy o wzajemny szacunek i partnerstwo.

Podejmuje się Pani także działań międzypokoleniowych. Czy mogłaby Pani opowiedzieć o nich coś więcej?

Jak tylko mam możliwość, zachęcam młodzież do pomocy przy organizowaniu przeróżnych wydarzeń i projektów dla seniorów. Jako ambasadorka Programu Szkoła Przyjazna Seniorom jestem zwolenniczką międzypokoleniowej edukacji i inspiracji. W tym kontekście bardzo się cieszę, że wraz z Głosem Seniora w grudniu ubiegłego roku w naszym lokalu w Krakowie otworzyliśmy Międzypokoleniowe Centrum Edukacyjne. W jego ramach 5 grudnia 2022 roku odbył się pokaz Stylo-



wych Seniorów z wnuczkami i wnukami. Serdecznie zapraszamy szkoły, rodziców, uczniów i seniorów do współtworzenia z nami Międzypokoleniowego Centrum Edukacyjnego i Programu Szkoła Przyjazna Seniorom. To ma być miejsce, w którym młodzi uczą starszych a starsi młodszych. Mamy już za sobą warsztaty informatyczne, rękodzielnicze, filmowe, dziennikarskie, modowe i kulinarne.

Jakimi wartościami kieruje się Pani w życiu? Co jest dla Pani najważniejsze?

W swoim życiu kieruję się przede wszystkim sercem. Jestem żoną, mamą dwójki synów i babcią. I to właśnie rodzina jest dla mnie najważniejsza. W młodości sport był ważną częścią mojego życia, bo trenowałam piłkę ręczną. Teraz widzę, że moi najbliżsi to po mnie odziedziczyli. Synowie również trenowali od najmłodszych lat. Starszy syn Wilhelm trenował pływanie i wioślarstwo. Później zaraził tym hobby młodszego syna Dominika, który obecnie jest Wicemistrzem Europy i Mistrzem Świata w wioślarstwie. Często jeździmy na jego zawody z mężem i mu kibicujemy. Za każdym razem jest to dla nas wielki stres, ale i wielka duma. Starsza wnuczka też już „złapała sportowego bakcyła”, bo pływa i wiosłuje. I też ma już na swoim koncie sukcesy w tych dziedzinach. Młodsza natomiast uczęszcza na zajęcia z gimnastyki. Mogę śmiało powiedzieć, że jestem spełniona i szczęśliwa. Nie czuję, że jestem emerytką i naprawdę lubię swoje seniorskie życie.

ROLA SENIORA – LIDERA

**WYWIAD Z LOKALNĄ LIDERKĄ SENIORÓW W REPUBLICIE CHORWACJI
- MILENĄ PERČIN, STOWARZYSZENIE „ŻENA” DRNIŠ**

▶ Na terenie miasta Drnisha zorganizowana opieka nad osobami starszymi prowadzona jest za pośrednictwem wydziałów instytucji i organizacji pozarządowych, które organizują pozainstytucjonalne usługi społeczne dla osób starszych. Po zakończeniu przeprowadzamy wywiad z szefem GUS, który nieprzerwanie od 22 lat świadczy usługi osobom starszym, mając na celu poprawę ich w tym i poprawę jakości życia.



Jaka jest Twoja rola jako lidera CSO i jakie są Twoje zadania?

„Lider GUS – dostawców usług dla osób starszych powinien mieć jasną wizję tego, w jaki sposób organizacja może najlepiej pomóc osobom starszym i stale dążyć do udoskonalania tych usług w sposób maksymalnie dostosowujący je do indywidualnych potrzeb jednostki.

Lider musi umieć zarządzać zespołem oraz dostępnymi zasobami ludzkimi, materialnymi i finansowymi, aby osiągnąć jak najlepsze wyniki. Lider musi motywować swój zespół i innych interesariuszy w społeczności, aby osiągnęli cele zrównoważonej opieki nad osobami starszymi. Lider musi być dobrym komunikatorem, zarówno wewnątrz zespołu, jak i z odpowiednimi instytucjami i użytkownikami końcowymi. Lider musi wziąć na siebie odpowiedzialność i podjąć działania mające na celu zapewnienie standardu i jakości usług. Lider musi być otwarty na wszelkie innowacyjne pomysły i dostosowywać się do stale zmieniających się potrzeb.”

Jak organizujecie aktywne starzenie się w społeczeństwie?

„Dzisiejsze pokolenia osób starszych coraz częściej chcą aktywnie się starzeć i jak najdłużej angażować się w procesy społeczne. Zgodnie z indywidualnymi preferencjami, życzeniami i potrzebami rozwijamy działania o charakterze twórczym, kulturalnym, artystycznym, zdrowotnym, działania na rzecz utrzymania mobilności, zachowanie zdolności poznawczych, nauczanie, mentoring, organizowanie społeczne i wolontariat.

Czy współpracujecie z innymi właściwymi instytucjami i z kim?

„Jeśli chodzi o poprawę opieki zdrowotnej, współpracujemy z odpowiednimi instytucjami, przedstawiając propozycje działań priorytetowych na wypadek nadzwyczajnych sytuacji kryzysowych.

Współpracujemy także z właściwymi instytucjami, jeśli chodzi o status społeczny seniorów. W przeważającej części nasze zalecenia są respektowane i uważam, że mamy dobrą współpracę w tym obszarze.”

Jak sobie radzisz ze zmianami demograficznymi?

„Zmiany demograficzne pozostawiły głębokie ślady, zwłaszcza na obszarach wiejskich. Na obszarach wiejskich doszło do wyludniania się młodych ludzi, co częściowo jest spowodowane niewystarczającą infrastrukturą i słabym rozwojem tych obszarów. Młodzi ludzie więc się wyprowadzili, a reszta to osoby starsze, które potrzebują wsparcia, aby dalej mieszkać w swoich domach. Wyludnienie spowodowało także brak połączeń komunikacyjnych, a brak młodych ludzi powoduje, że nie ma kto przewozić osób starszych do centrów miast. W pewnym stopniu rozwiązaliśmy ten problem poprzez organizowanie bezpłatnego transportu dla osób starszych.”

Jak wykorzystać nowe technologie dla poprawy dostępu do usług?

„Nowe technologie z pewnością znalazły swoje miejsce w poprawie dostępu do usług zdrowotnych i społecznych. Teleopieka nad osobami starszymi zapewnia całodobowy monitoring stanu zdrowia i bezpieczeństwa osób starszych mieszkających samotnie lub w domach opieki, dzięki czemu po zainstalowaniu urządzenia GPS podłączony do telefonu komórkowego operatora w organizacji, przez cały czas dostarcza danych o zdrowiu i bezpieczeństwie użytkownika.

Jaka jest Twoja wizja i cele na przyszłość?

„Wizja i cele GUS są takie, aby w najbliższej przyszłości mógł je otrzymać każdy, kto potrzebuje usług pozainstytucjonalnych. Naszym celem jest jak najdłuższe utrzymanie osoby starszej w jej domu i pierwotnym środowisku społecznym, zachowanie mobilności i maksymalnego zaangażowania w społeczeństwie, aby osiągnąć wyższy poziom satysfakcji starszych obywateli, ograniczyć instytucjonalizację i zachować lokalną kulturę życia. Musimy pamiętać, że osoby starsze są niewyczerpanym źródłem mądrości, wiedzy, doświadczenia życiowego i umiejętności, które mogą znacząco poprawić rozwój społeczności lokalnych, jeśli zostaną one wykorzystane i skierowane we właściwym kierunku.”



DEMOKRATYCZNY GŁOS STARSZYCH OSÓB

25 kwietnia 1974 r. wojskowy zamach stanu obalił dyktaturę, która rządziła krajem przez prawie 50 lat. O tamtych czasach wspomina jeden z żołnierzy, który brał czynny udział w akcjach. António został powołany do służby wojskowej w 1971 roku, specjalizując się w radarach. W 1973 roku został przeniesiony do kwatery Cascais jako oficer.

P: Kiedy dowiedziałeś się o tym, co jest przygotowywane?

Odpowiedź: 24 kwietnia około godziny 17:00 dowódca kompanii zwołał na zebranie wszystkich starszych żołnierzy. Obecny dowódca miał dobre stosunki z jednym z przywódców ruchu, Otelo Saraiva de Carvalho, który przebywał w tej samej kwaterze.

Na tym spotkaniu zapytał, kto wstąpi do MSZ (Ruchu Sił Zbrojnych). Tylko jeden oficer odmówił wstąpienia, myślę, że był synem ambasadora lub kogoś o stanowisku politycznym.

P: Jaki był plan?

Odpowiedź: O 23:00 w radiu miała być odtwarzana piosenka „E depois do adeus” Paulo de Carvalho. Oznaczałoby to rozpoczęcie przygotowań. Później w radiu leciała piosenka „Grândola Vila Morena” autorstwa muzyka interwencyjnego Zeca Afonso. To był sygnał do wyjścia na ulice.

P: Czy ze strony władz nie było podejrzeń, że przygotowywane jest coś tak wielkiego?

Odpowiedź: Coś podejrzewali do tego stopnia, że 24 kwietnia około godziny 20:00 na kwaterę przybyła PIDE (policja polityczna), aby przeliczyć broń.

P: Kiedy wyszedłeś na ulicę, jakie otrzymałeś instrukcje?

O: Włamać się do siedziby Legionu Portugalskiego (militarii podlegającej Ministerstwu Spraw Wewnętrznych) i skonfiskować całą broń. Następnie uzbrojeni w armaty zablokuj lotnisko (Opony), aby nikt nie mógł uciec samolotem (na lotnisku znajdowało się wówczas ponad 100 prywatnych samolotów). Strefa dowodzenia została utworzona w więzieniu Tyres. Na głównej ulicy ustawiono dwie bariery, na początku i na końcu.

P: Czy doszło do przemocy?

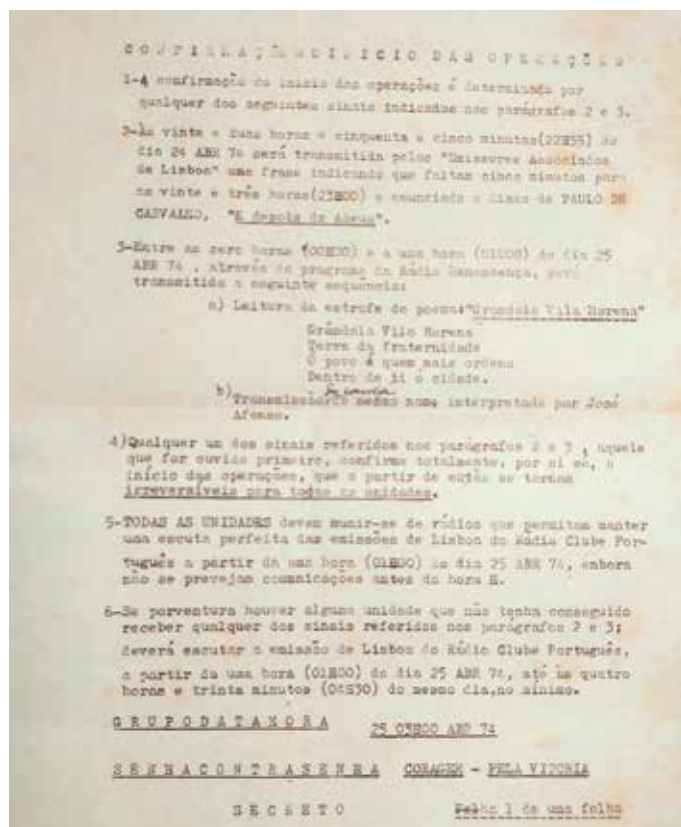
Odpowiedź: Nie, tylko jeden samochód przebił się przez bariery na pełnej prędkości i prawie mnie potrafił.

P: A 25-tego?

A: 25 kwietnia przejęliśmy stację PIDE. W aktach szukaliśmy adresów agentów i legionistów, udaliśmy się do ich domów, aby ich aresztować. Większość z tych osób współpracowała z PIDE tylko dlatego, że byli zmuszeni do utrzymywania swoich małych firm w mieście, byli to ludzie skromni. Zamiast ich aresztować, nakazaliśmy im odwiedzić członków rodziny, którzy mieszkali daleko.

P: Czy tego dnia również nie było przemocy?

Odpowiedź: Tylko podczas jednej z takich przeszukań kobieta otworzyła drzwi i w pewnym momencie próbowała wyciągnąć pistolet ze spodnicy. Udało się to jednak rozwiązać bez oddania żadnego strzału.



DOCUMENT RECEIVED TO INITIATE OPERATIONS FOR APRIL 25, 1974.



„W HADZE TRAKTUJĄ NAS POWAŻNIE!”

WYWIAD Z GERTEM VAN CAPELLEVEENEM

Gert van Capelleveen jest przewodniczącą Miejskiego Komitetu Seniorów (SOC) w Hadze. Ochotnicza organizacja istniejąca od ponad 35 lat, udzielająca rad miejskich Hagi zamówionych i niezamawianych porad. Jest to dość wyjątkowa sytuacja w porównaniu z innymi miastami w Holandii i dlatego Senior Voice przeprowadził z nim wywiad.



Co charakteryzuje SOC?

„Jesteśmy organizacją wolontariacką, mającą nieformalny i formalny kontakt z gminą. Jesteśmy punktem konsultacyjnym dla miejskich organizacji wolontariackich, które skupiają się na seniorach. Dzięki temu doskonale wiemy, co dzieje się w mieście i z naszymi zwolennikami. Dzieje się tak również dzięki naszemu aktywnemu udziałowi w prowadzonych monitorach i ankietach. Pełnimy rolę łącznika”.

„Prowadzimy regularne konsultacje z właściwym radnym. Podczas tych konsultacji omawiamy nie tylko nasze życzenia, ale także omawiamy uzgodnione wyniki. W 2020 r., przed wyborami samorządowymi, wydaliśmy manifest pt. „Zawsze młodzi”. Zwróciliśmy w nim uwagę na to, co zidentyfikowaliśmy i co jest pilnie potrzebne. Widzimy, że w obecnym programie Rady wspomina się o nas częściej niż wcześniej. Jednak w porównaniu z uwagą skierowaną do młodzieży, uwaga poświęcona naszym członkom pozostaje ograniczona”.

Czym się martwisz?

„Obecna rada gminy została niedawno zreformowana po chwilowym impasie. W efekcie nowy radny objął urząd,

a to wymaga czasu. Tymczasem widzimy, że dostępna na rynku podaż mieszkań dostosowanych do potrzeb starszych obywateli nie zaspokaja popytu. Aby rozwiązać ten problem, potrzebne jest zaangażowanie kilku stron. Brakuje nam w tym kierunku, jakie wyznacza miasto. Jest niewystarczający przepływ osób, które obecnie mieszkają w zbyt dużych mieszkaniach. Jest zbyt mała podaż dla osób o ograniczonej sprawności ruchowej, które lubią mieszkać na parterze.”

Z czego jesteś dumny?

„My, jako SOC, jesteśmy traktowani przez gminę poważnie jako partner do dyskusji. Tutaj, w Hadze, strukturalny nacisk kładzie się na opiekę i dobre samopoczucie osób starszych. Haga była jednym z pierwszych miast przyjaznych seniorom w Holandii. Zwraca się tu uwagę na wszystkie osiem obszarów wymienionych przez WHO dla miast przyjaznych seniorom (takich jak aktywność obywatelska, społeczność i zdrowie, mieszkalnictwo, szacunek i integracja społeczna), co znajduje również odzwierciedlenie w powołaniu odpowiedzialnego za to radnego. To bardzo miłe, że mamy bezpośredni dostęp do rady miejskiej”.

TERAPEUTYCZNA MAGIA RZEMIOSŁA: FONTANNA POZYTYWU DLA SENIORÓW

▶ W złotych latach życia utrzymanie aktywnego i zaangażowanego trybu życia ma kluczowe znaczenie dla ogólnego dobrego samopoczucia. Jedną z dziedzin, która okazała się niezwykle korzystna dla seniorów, jest świat rękodzieła. Angażowanie się w twórcze działania nie tylko wywołuje radość, ale także oferuje niezliczone korzyści fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Przyjrzyjmy się pozytywnemu wpływowi rękodzieła na seniorów i temu, jak te zajęcia przyczyniają się do satysfakcjonującej i wzbogacającej jakości życia.

- 1. Stymulacja poznawcza:** Rękodzieło to fantastyczny sposób na stymulację mózgu. Od robienia na drutach i szydełkowania po malowanie i obróbkę drewna – czynności te wymagają koncentracji, rozwiązywania problemów i przywoływania pamięci. Ćwiczenia umysłowe związane z podążaniem za wzorami, podejmowaniem decyzji dotyczących kolorów i materiałów oraz zrozumieniem skomplikowanych kroków mogą pomóc w utrzymaniu ostrych funkcji poznawczych.
- 2. Dobre samopoczucie emocjonalne:** Tworzenie czegoś pięknego własnymi rękami może być głęboko satysfakcjonujące i satysfakcjonujące emocjonalnie. Dla seniorów, którzy mogą stawić czoła wyzwaniom, takim jak samotność lub poczucie bezcelowości, rękodzieło oferuje ujęcie dla wyrażania siebie. Ukończenie projektu daje poczucie spełnienia, zwiększa poczucie własnej wartości i sprzyja pozytywnemu nastawieniu do życia.
- 3. Więzy społeczne:** Rękodzieło często zapewnia możliwości interakcji społecznych. Seniorzy mogą dołączyć do klubów, warsztatów lub zajęć rzemieślniczych, zawiązując nowe przyjaźnie i poczucie wspólnoty. Dzielenie się radością tworzenia z osobami o podobnych poglądach tworzy więzi wykraczające poza stół rzemieślniczy, oferując system wsparcia i zwalczając poczucie izolacji.
- 4. Korzyści fizyczne:** Zajmowanie się rękodziełem wymaga umiejętności motorycznych, koordynacji ręka-oko i zręczności. Zajęcia te pomagają utrzymać i poprawić sprawność fizyczną, przyczyniając się do poprawy ogólnego stanu zdrowia. Na przykład czynności takie jak robienie na drutach lub garncarstwo mogą zwiększyć elastyczność i siłę stawów, promując lepsze funkcjonowanie dłoni.
- 5. Ulga w stresie:** Udowodniono, że rzemiosło łagodzi stres. Rytmiczne, powtarzalne ruchy występujące w wielu rękodziełach,

takich jak szycie czy koralikowanie, wprowadzają w stan relaksu. Może to prowadzić do zmniejszenia poziomu stresu, poprawy nastroju i jeszcze lepszego snu, a wszystko to ma kluczowe znaczenie dla utrzymania dobrego zdrowia psychicznego i emocjonalnego.

- 6. Poczucie celu:** Rękodzieło zapewnia seniorom poczucie celu i powód, aby z niecierpliwością czekać na każdy dzień. Niezależnie od tego, czy jest to praca nad kotłą, malowanie krajobrazu, czy tworzenie ręcznie robionych kartek, posiadanie projektu, na którym można się skupić, może nadać życiu strukturę i nadać mu sens, zaszczepiając poczucie celu i spełnienia.

W obszarze pozytywnych zajęć dla seniorów rękodzieło wyróżnia się jako promień kreatywności, radości i holistycznego dobrego samopoczucia. Działania te zaspokajają fizyczne, poznawcze i emocjonalne potrzeby seniorów, oferując wieloaspektowe podejście do zdrowego starzenia się. Świētując terapeutyczną magię rękodzieła, dostrzeżmy ogromny pozytywny wpływ, jaki mają one na życie seniorów, wzbogacając ich złote lata kreatywnością, celem i więzią.



SZTUKA DLA LUDZI Z DYSFUNKCJAMI

Zakład Aktywności Zawodowej „ILIOS” Stońce Szczęścia w Uściu Gorlickim został utworzony 1 grudnia 2019 roku jako wyodrębniona organizacyjnie i finansowo jednostka Fundacji „ILIOS” Stońce Szczęścia z siedzibą w Gładyszowie. Od początku jego działalności funkcjonuje dział gastronomiczny oraz dział rolno-hodowlany. Wraz z upływem czasu uruchomione zostały dodatkowe działy: remontowo-usługowy oraz rękodzieła i marketingu, dostosowując przy tym formy pracy do stopnia i rodzaju niepełnosprawności pracowników.

Aktualnie Zakład zatrudnia 36 osób niepełnosprawnych w stopniu znacznym i umiarkowanym, którzy przygotowują się do pracy na otwartym rynku pracy pod okiem instruktorów zawodu. Wszystkie działy współpracują ze sobą. W restauracji Klimkowskie Smaki działającej pod szyldem fundacji można skosztować i zaopatrzyć się w wyroby wyprodukowane przez dział gastronomii. Natomiast w ramach działu rolno-hodowlanego funkcjonuje Mini zoo w Zdyni – można tam zapoznać się ze zwierzętami, odpocząć na tonie natury, a w sklepiku zakupić produkty wytwarzane przez naszych pracowników. W ramach działu rękodzieła i marketingu pracownicy walczą ze swoją niepełnosprawnością, pokonując bariery z jakimi muszą walczyć. Wykonują ręcznie świece z wosku pszczelego dbając o ich detale, co czyni je oryginalnymi i wyjątkowymi. Każda pojedyncza świeca wykonana przez nich jest inna, każda świeca wychodząca z naszej pracowni opowie nam inną historię, za każdym razem przekazuje nam inne emocje, czy przeżycia. Dzieje się to dlatego, iż w nich jest cząstka duszy naszego pracownika.

Z podziwem patrzymy na nich jak dzień w dzień walczą ze swoimi utrudnieniami oraz ile serca wkładają w wykonywanie świec, kartek, haftując serwetki, pracując w drewnie, czy pakując upominki. Mamy stałych klientów i firmy, dla których komponujemy indywidualne z pełną personalizacją zestawy prezentowe dla pracowników i ich kontrahentów.



Zakład Aktywności Zawodowej stale się rozwija i współpracuje z różnymi firmami oraz ROPS, gdzie eksponowane są nasze wyroby podczas spotkań biznesowych. Bierzymy udział w projekcie MentorES wsparcie przedsiębiorstw społecznych. Cały czas kładziemy nacisk na rozwój pracowników poprzez szkolenia, wizyty studyjne w podmiotach takich jak nasze. Jest dla nas bardzo ważne, aby osoby pracujące w Zakładzie Aktywności Zawodowej czuły się u nas jak w domu. Staramy się dać im ciepło, wsparcie, którego tak potrzebują, dlatego do każdego działu nasi podopieczni są przydzieleni wg ich umiejętności i możliwości wykonywania przez nich działań, a przede wszystkim tego, co sprawia im przyjemność.

WARSZTATY Z SENIORAMI – SZTUKA Z GŁOSEM SENIORÓW

Aby pokazać przykłady naszej współpracy z seniorami, prezentujemy Państwu fotorelacje z naszych cyklicznych warsztatów. Na spotkaniach powstają fantastyczne dzieła – ręcznie robione pocztówki, wszelkiego rodzaju ozdoby, ale to nie wszystko. Nasi seniorzy uczęszczają także na zajęcia komputerowe, pieczą ciasta, a nawet piszą wiersze.

WARSZTATY ŚWIĄTECZNE

W okresie świątecznym w siedzibie Stowarzyszenia MANKO zorganizowaliśmy cykl warsztatów tematycznych, podczas których nasi kochani seniorzy mieli okazję wykonać ozdoby świąteczne – stroiki czy kartki świąteczne





WARSZTATY TECHNIKĄ MAKRAMY

18 sierpnia 2023 zorganizowaliśmy warsztaty rękodzieła, podczas których seniorzy poznawali technikę makramy – ozdobnego splatania sznurków, z których można wykonać piękne ozdoby.



ZAJĘCIA KOMPUTEROWE

Nasi seniorzy mieli także okazję wziąć udział w warsztatach z tworzenia materiałów cyfrowych, podczas których mogli poszerzyć swoje kompetencje w zakresie obsługi komputera.



STOWARZYSZENIE MANKO



STOWARZYSZENIE MANKO od 15 lat pod Patronatem Honorowym oraz we współpracy z Ministerstwem Rodziny i Polityki Społecznej, Ministerstwem Zdrowia, Ministerstwem Sportu i Turystyki, Parlamentarną Komisją ds. Polityki Senioralnej i wieloma innymi instytucjami zajmuje się polityką i wsparciem senioralnym dla osób starszych – ich edukacją i aktywizacją.

Z sukcesem prowadzimy swoją działalność na terenie całej Polski i za granicą. Jako aktywna organizacja pozarządowa od 20 lat zorganizowaliśmy ponad 300 wydarzeń i 10 ogólnopolskich akcji społecznych. Zostały uhonorowane wieloma nagrodami i wyróżnieniami, m.in. Kryształami Soli, Złotymi Spinaczami, Laurem Magellana, Medalem Obywatelskim, Polską Nagrodą Inteligentnego Rozwoju, IGTC, International Tobacco,

Nagroda Absolwentów za wybitne osiągnięcia. Ogólnopolską Kartę Seniora posiada już ponad 570 000 Seniorów, honoruje ją 3500 firm, a 250 gmin przystąpiło do naszego Programu Gmina Przyjazna Seniorom i wydało u nas lokalną edycję Ogólnopolskiej Karty Seniora, która działa w miejscowości i na terenie całego kraju. Ogólnopolski Magazyn Seniora w nakładzie 30 000 egzemplarzy dociera już do blisko 2 000 organizacji senioralnych w Polsce i za granicą.

Jesteśmy liderem międzynarodowego projektu SASME ze środków Erasmus+. W jego ramach od grudnia 2017 roku wydajemy Europejski Głos Seniora, Europejską Kartę Seniora w wersji niemieckiej, litewskiej i rumuńskiej. Nasi przedstawiciele są członkami Rady ds. Polityki Senioralnej przy Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej, Rady Organizacji Pacjentów przy Rzeczniku Praw Pacjenta oraz Rady ds. Dostępności przy Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej. W trosce o bezpieczeństwo seniorów od 8 lat realizujemy także akcję „Stop manipulacji, nie dajcie się oszukać”, której głównym celem jest edukacja w obszarach oszczędzania, ekonomii, praw konsumenta, manipulacyjnych technik sprzedaży i bezpieczeństwa..

Szczegóły na www.glosseniora.pl i www.active-senior.eu

STOWARZYSZENIE ZENA

Stowarzyszenie „Zena” powstało w 2002 roku z inicjatywy grupy obywateli. Celem placówki jest poprawa jakości życia osób starszych i chorych oraz edukacja, włączenie na rynek pracy i zatrudnienie długotrwale bezrobotnych kobiet.



Celem założenia jest:

- Poprawa jakości życia osób starszych i chorych
- Edukacja, włączenie na rynek pracy i zatrudnienie kobiet długotrwale bezrobotnych.

Wizja organizacji jest następująca:

Ustanowiono trwałą opiekę pozainstytucjonalną dla osób starszych i ciężko chorych dorosłych poprzez zorganizowane usługi pozainstytucjonalne. Misją organizacji jest Organizowanie pozainstytucjonalnych usług dla osób starszych i chorych w celu poprawy jakości życia, dłuższej samodzielności i opóźnionego umieszczania w placówkach opiekuńczych oraz zatrudnienia trudnej do zatrudnienia grupy kobiet o niższym poziomie wykształcenia jako świadczeniodawców usług społecznych w społeczeństwie. Usługi planowane są w oparciu o potrzeby terenowe i świadczone są metodą indywidualnego podejścia.

Główne aktywności:

- organizowanie i świadczenie egzystencjalnych usług pomocy domowej osobom starszym i niepełnym
- kształcenie kobiet długotrwale bezrobotnych w celu poprawy konkurencyjności na rynku pracy

- włączenie społeczne i zatrudnienie długotrwale bezrobotnych kobiet
- rozwój innowacyjnych usług społecznych na rzecz aktywnego starzenia się
- włączenie i zastosowanie technologii informatycznych w opiece nad osobami starszymi i niepełnymi
- przywrócenie tradycyjnego dziedzictwa

Stowarzyszenie to menadżerowie projektu, asystenci i koordynatorzy, opiekunowie osób starszych, gospodynie domowe, psychologowie pielęgniarzy, fizjoterapeuci

Stowarzyszenie działa na terenie powiatu szybenicko-knińskiego. Projekty realizujemy samodzielnie lub w partnerstwie z instytucjami i stowarzyszeniami z Republiki Chorwacji i UE. Stowarzyszenie realizuje także projekty ERASMUS+ w partnerstwie z organizacjami z Polski, Czech, Portugalii, Słowenii i Holandii. Plan i cele to: Promocja pozainstytucjonalnej formy opieki jako zrównoważonego modelu opieki nad osobami starszymi i niepełnymi, z wykorzystaniem dostępnych nowych technologii



SHINE 2Europe

SHINE 2Europe, założona w grudniu 2019 r. z siedzibą w Coimbrze, zajmuje się promowaniem społeczności włączających dla wszystkich obywateli. Jego głównym celem jest zapewnienie badań stosowanych i wsparcie we wdrażaniu rozwiązań opartych na technologii, zdrowych i włączających (SHINE) w całej Europie.

Organizacja angażuje się we wspieranie rozwoju społecznego i włączenia społecznego poprzez dzielenie się najlepszymi praktykami, ułatwianie aktywnego tworzenia sieci kontaktów między różnymi zainteresowanymi stronami i krajami oraz podejmowanie znaczących projektów.

W ramach swoich wysiłków na rzecz osiągnięcia swoich celów SHINE powiększa swój zespół o elementy o różnym pochodzeniu.

Zespół SHINE posiada bogate doświadczenie i szeroką sieć partnerów, zarówno w kraju, jak i za granicą, co pozwala nam skutecznie bronić ulepszeń polityki.

Ponadto tworzenie, rozwój lub dostosowywanie rozwiązań IT jest jedną z naszych głównych mocnych stron. Ilekroć właściwe jest zaoferowanie zintegrowanego rozwiązania wy-



zwania społecznego, któremu można skutecznie sprostać za pomocą produktu cyfrowego, takiego jak aplikacja, gra lub platforma, SHINE jest w stanie je dostarczyć. Jakie są korzyści? Biegłe władamy językami technologicznymi i społecznymi i potrafimy wypełnić lukę między tymi różnymi światami, a także dziedziną badań. Dzięki temu innowacja nie zawiedzie w końcowej fazie.

Portfolio SHINE obejmuje ponad 30 projektów europejskich, współfinansowanych w ramach programu „Horyzont Europa”, „H2020”, Erasmus+, COST i umowy eksperckie, które obejmują etykę, zarządzanie komunikacją i rozwój studiów.



AFEdemy



AFEdemy, Akademia środowisk przyjaznych osobom starszym w Europie BV, ma swoją siedzibę w Gouda w Holandii. Firma powstała w maju 2017 roku i od tego czasu AFEdemy z sukcesem angażuje się w wiele europejskich sieci i projektów. Powodem założenia AFEdemy jest chęć sprostania wyzwaniu związanemu z wdrażaniem, w którym wiele organizacji przyjmuje holistyczną koncepcję WHO dotyczącą



miast i środowisk przyjaznych osobom starszym. Dlatego misją AFEdemy jest budowanie potencjału krajowych, regionalnych i lokalnych interesariuszy w dziedzinie inteligentnych, zdrowych środowisk przyjaznych osobom starszym (SHAFE).

Inteligentne, zdrowe środowiska przyjazne osobom starszym promują niezależne życie, cyfryzację, włączenie społeczne oraz poprawę zdrowia i dobrostanu. Naszym celem jest umożliwienie wdrożenia środowisk przyjaznych osobom starszym na poziomie lokalnym, regionalnym lub krajowym w krajach europejskich poprzez zapewnienie badań, sieci, szkoleń i wsparcia obywatelom, gminom, firmom i środowiskom akademickim. Głównymi grupami docelowymi naszej pracy są: osoby starsze, władze publiczne, architekci, instytucje opieki zdrowotnej, organizacje badawcze i agencje rozwoju ICT. Aby osiągnąć cel firmy, AFEdemy oferuje usługi, takie jak monitorowanie skutków środków politycznych, ocena wpływu decyzji politycznych, rozwój platformy e-learningowej, łączność i tworzenie sieci kontaktów z zainteresowanymi stronami, szkolenia i badania. Jesteśmy aktywnie zaangażowani w wiele (europejskich) projektów badawczych i edukacyjnych, takich jak Erasmus+ i Horyzont 2020. Nasze wieloletnie doświadczenia ze służbą zdrowia, polityką i rozwiązaniami IT pomagają w osiągnięciu pomyślnych rezultatów tych projektów.

<https://www.afedemy.eu/>

DOŁĄCZ DO PROGRAMU GMINY PRZYJAZNEJ SENIOROM!

W ciągu 8 lat realizacji projektu Gmina Przyjazna Seniorom ponad 230 samorządów zdecydowało się przyłączyć do naszej misji prowadzenia odpowiedzialnej polityki senioralnej, uwzględniającej potrzeby osób 60+. W ramach Europejskiego Głosu Seniora zapraszamy naszych partnerów z Chorwacji, Portugalii i Holandii do przyłączenia się do programu Europejska Karta Seniora.

W programie Gmina Przyjazna Seniorom biorą udział samorządowcy, seniorzy i przedsiębiorcy. Gminy wydają Ogólnopolskie Karty Seniora mieszkańcom, którzy ukończyli 60. rok życia, bezpłatnie. Program ma na celu aktywizację i wsparcie samorządowców w działaniach proseniorycznych, ułatwiając seniorom dostęp do Krajowej Karty Seniora. Program rozpoczyna się uroczystą inauguracją, wręczeniem gminom certyfikatów i wydaniem pierwszych kart mieszkańcom. Seniorzy mogą otrzymać kartę bezpłatnie



PARTNERZY PROGRAMU „GMINA PRZYJAZNA SENIOROM”



w wyznaczonych miejscach. Gminy partnerskie otrzymują „Głos Seniora”

Korzyści obejmują rozwój gospodarczy i turystykę senioralną, ponieważ karta zapewnia zniżki na terenie całego kraju. Od 2018 roku nasze stowarzyszenie wydaje także Europejską Kartę Seniora i Europejski Głos Seniora, nawiązując jednocześnie współpracę z zagranicznymi samorządami. Wychodząc poza granice Polski, chcemy umożliwić seniorom z innych krajów korzystanie z rozwiązań Europejskiej Karty Seniora, a władzom miast z całej Europy – pomóc im lepiej zrozumieć politykę pro-seniorską poprzez dostarczanie im sprawdzonych polityk pro-seniorycznych poprzez dostarczanie sprawdzonych rozwiązań. Każdy samorząd, który chciałby otrzymać pomoc we wdrażaniu ciekawych i skutecznych rozwiązań aktywizacji i edukacji seniorów, może dołączyć do ponad 230 gmin i miast w Programie Gmina Przyjazna Seniorom i współpracować z nami na rzecz seniorów.



EUROPEJSKA KARTA SENIORA JEDEN PROGRAM DLA CAŁEJ EUROPY!

▶ Każdy z nas ma w portfelu karty lojalnościowe i rabatowe, a niemal każdy sklep zachęca do wydawania większych sum. Jako stowarzyszenie dbające o osoby starsze, odpowiedzieliśmy na potrzeby osób starszych wprowadzając w naszym kraju Kartę Ogólnopolską Kartę Seniora, która uprawnia każdego seniora do zniżek na terenie całej Polski. Teraz chcemy pójść o krok dalej i stworzyć Europejską Kartę Seniora – uniwersalną, dla każdego seniora mieszkającego w Europie.



W Stowarzyszeniu MANKO od ponad 25 lat zajmujemy się kampaniami społecznymi, wydawaniem czasopism, organizacją wydarzeń mających na celu edukację, aktywizację i poprawę kondycji społeczeństwa. Od 15 lat nasze działania skupiają się na działalności proseniorycznej, wydajemy ogólnopolski i europejski magazyn Głos Seniora, jesteśmy organizatorem Międzynarodowych Dni Seniora oraz koordynujemy program Ogólnopolska Karta Seniora i jego europejski odpowiednik – Europejskie Forum Seniora Karta. Mając na uwadze potrzeby seniorów, postanowiliśmy stworzyć program, który wesprze ich ekonomicznie, a jednocześnie edukuje w zakresie prawa, ekonomii i nowych mediów. Tak powstała Ogólnopolska Karta Seniora.

Aby otrzymać Kartę Seniora wystarczy zapisać się do Klubu Karty Seniora. Do dziś wydaliśmy ponad 550 000 Ogólnopolskich Kart Seniora, a seniorzy mogą z nich korzystać w ponad 3600 punktach sprzedaży na terenie całej Polski. Współpracujemy także z 250 gminami i miastami partnerskimi, które otrzymały Certyfikat Gmina Przyjazna Seniorom. W naszych gminach partnerskich seniorzy mogą uzyskać Ogólnopolską Kartę Seniora, wystarczy udać się do odpowiedniego urzędu i wypełnić formularz wniosku. Cały proces jest bezpłatny i zajmuje tylko kilka minut.

Program Ogólnopolskiej Karty Seniora rozwija się tak dynamicznie, że postanowiliśmy rozszerzyć go poza granice naszego kraju. W pierwszej fazie wdrażania europejskiego

Naszym celem jest ujednolicenie zniżek dla seniorów i stworzenie jednej, uniwersalnej karty dla wszystkich Europejczyków powyżej 60. roku życia. Pracujemy nad rozwojem programu Europejskiej Karty Seniora.

W pierwszej edycji Europejskiej Karty Seniora wzięli udział nasi partnerzy z Litwy, Rumunii i Niemiec. Teraz chcemy rozszerzyć program o naszych partnerów z Chorwacji,

Portugalia i Holandia. Mamy nadzieję, że Europejska Karta Seniora odniesie taki sam sukces jak Ogólnopolska Karta Seniora i umożliwi europejskim seniorom bardziej aktywne korzystanie z życia.

Aktualne informacje na temat rozwoju programu będą dostępne na stronie www.glosseniora.pl



Numer karty:

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

MANKO
STOWARZYSZENIE

Głos
SENIORA


FORMULARZ WNIOSKU DLA UCZESTNIKÓW PROGRAMU „EUROPEJSKA KARTA SENIORA”*

Proszę o przyjęcie mnie do grona uczestników programu „Europejska Karta Seniora”. Oświadczam, że zapoznałem się z postanowieniami Regulaminu zamieszczonymi na stronie internetowej www.glosseniora.pl. Jednocześnie zobowiązuję się do jego przestrzegania.

PROSZĘ WYPEŁNIC PISMEM DRUKOWANYM

Miejscowość:

Data:

d	d	m	m	r	r r r r

DANE OSOBOWE

Imię (imiona):

Nazwisko:

Płeć: M: K:

Miejscowość urodzenia:

Data urodzenia:

d	d	m	m	r	r r r r

DANE KONTAKTOWE

Ulica:

Numer domu:

Numer lokalu:

Miejscowość:

Kod pocztowy:

 -

Województwo:

Numer telefonu:

stacjonarny: komórkowy:

Adres e-mail:

OŚWIADCZENIE O WYRAŻENIU ZGODY

Oświadczam, że wyrażam dobrowolną i wyraźną zgodę na przetwarzanie przez Administratora tj. Stowarzyszenie MANKO z siedzibą przy ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków moje dane osobowe:

• w celu otrzymywania informacji od Stowarzyszenia MANKO drogą elektroniczną na podany przeze mnie w Formularzu reklamowym adres e-mail, dotyczących usług oferowanych przez Stowarzyszenie MANKO m.in. wydarzenia organizowane dla seniorów, informacje o partnerach Stowarzyszenia MANKO honorujących Kartę Seniora i oferowanych przez nich zniżkach w ramach Karty Seniora, w rozumieniu art. Ustawa o świadczeniu usług drogą elektroniczną z dnia 18 lipca 2002 r

 TAK NIE

• w celu przekazywania przez Stowarzyszenie MANKO treści dotyczących oferty Stowarzyszenia MANKO za przekazane przeze mnie informacje. Formularz numeru telefonu, w tym korzystanie z automatycznych systemów wywołujących w rozumieniu ustawy z dnia 16 lipca 2004 r.

 TAK NIE

Prawo telekomunikacyjne.

Jednocześnie oświadczam, że moja zgoda spełnia wszystkie warunki, o których mowa w art. 7 RODO, tj. mam prawo w każdej chwili ją wycofać, zostałem poproszony o wyrażenie zgody w jasnej i zrozumiałej formie.

Zapoznałem się z klauzulą informacyjną dotyczącą przetwarzania danych osobowych.

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych Europejska KARTA SENIORA Podpis osoby zamawiającej Kartę Seniora

.....
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).

ZOSTAŃ AMBASADOREM GŁOSU SENIORA

WWW.GLOSSENIORA.PL
WWW.ACTIVE-SENIOR.EU



DJ WIKI
SENIOR VOICE
AMBASSADOR



SHINE
2Europe

MANKO
STOWARZYSZENIE

AFEdemy
age-friendly environments academy

euokreator

