

OBYWATELSKI

Głos

# SENIORA



NR 83 | CZERWIEC 2026 | ISSN 2299-6990 | www.glosseniora.pl



XIII MIĘDZYNARODOWE  
SENIORALIA W KRAKOWIE  
19 CZERWCA 2026



RUSZA APLIKACJA  
OGÓLNOPOLSKIEJ  
KARTY SENIORA



BADANIE POTRZEB  
SPOŁECZNYCH  
SENIORÓW 2026



## NIE MAM CZASU SIĘ STARZEĆ! DR MAREK PILCH



#### ADRES REDAKCJI

os. Uroczę 12, 31-953 Kraków

Tel./faks (12) 429 37 28,

www.glosseniora.pl

#### REDAKTOR NACZELNY

Łukasz Salwarowski, salwarowski@manko.pl

#### REDAKTORZY WYDANIA

Ewa Hołota

Aleksandra Dzik

Diana Łętocha

#### WSPÓŁPRACA

dr Anita Richert-Kaźmierska

dr Michał Zabojszcz

prof. Mieczysław Pasowicz

prof. Marta Podhorecka

prof. Zofia Szarota

dyr. Tomasz Michatek

Konrad Schroeder

dr Marek Pilch

dr Ewelina Florczak

Przew. Elżbieta Ostrowska

Przew. Wiesława Taranowska

Prezes Janusz Marszałek

Janina Czaja

Michał Majchrzak

#### RADA PROGRAMOWA

Przewodnicząca dr. inż. Anita Richert-Kaźmierska

#### DYREKTOR BIURA

Ewa Hołota, programoks@manko.pl

#### MARKETING

Marcin Sottys, marketing@manko.pl

Joanna Barankiewicz, firmyoks@manko.pl

Agnieszka Kołbon, oks2@manko.pl

#### PROMOCJA I PR

Katarzyna Pawlonka, promocja@manko.pl

Piotr Serafin, pr@manko.pl

#### PRENUMERATA

Zbigniew Jagoda, admin@manko.pl

Damian Łukowicz, kontakt@manko.pl

#### GMINA PRZYJAZNA SENIOROM

Agnieszka Nowak, kartaseniara@manko.pl,

(12) 644 59 22

Anna Gressel, gps@manko.pl, 507 634 147

Aleksandra Dzik,

gminaprzyjaznaseniara@manko.pl,

(12) 644 59 22

Barbara Miklaszewska, oks@manko.pl,

500 697 992

Joanna Wiater, gmina@manko.pl, (12) 644 59 22

#### SKŁAD GRAFICZNY

Piotr Warisch

#### NAKLAD

40 000 szt.

#### DRUK

INTROMAX Drukarnia Offsetowa

Kraków, ul. Biskupińska 21

#### www.glosseniora.pl

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

## SPIS TREŚCI

### WYWIAD NUMERU

Nie mam czasu się starzeć! – dr Marek Pilch .... 4-5

### SOLIDARNI Z SENIORAMI

XIII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie .... 6

Aplikacja OKS ..... 7

### STYLOWI SENIORZY

Kolorowo, odważnie i z klasą! ..... 8

### ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ

Wierny towarzysz i opiekun domu ..... 9

### SENIOR DZIAŁKOWIEC

Z myślami w ogrodzie ..... 10

### MIŁOŚĆ PO 60-TCE

Miłość, która przyszła niespodziewanie ..... 11

### POLITYKA SENIORALNA

Badanie Potrzeb Społecznych 2026 ..... 12

Co dalej z bonem senioralnym? ..... 13

Dlaczego mężczyźni żyją krócej? ..... 14

Zwiększmy liczbę geriatrów w Polsce! ..... 15

Przyszłość opieki senioralnej w Polsce ..... 16

Senior brzmi dumnie ..... 17

Razem możemy więcej! ..... 18

### OBYWATELSKI GŁOS SENIORA

Polacy starzeją się później ..... 19

Usługi sąsiedzkie ..... 20

Chcemy uznania praw osób starszych! ..... 21

XXXV Forum Ekonomiczne w Karpaczu ..... 22

Australijska Polonia – historia Jerzego Wilka ..... 23

Polonijny Głos Seniora na Węgrzech ..... 23

GS partnerem Europejskiej Unii Seniorów ..... 24

Polskie Dni Dziedzictwa w UK ..... 24

Życie Polskich seniorów za granicą ..... 25

Kolejny Szpital Przyjazny Seniorom ..... 28

Stop Dyskryminacji Seniorów ..... 29

Pracodawca Przyjazny Seniorom ..... 30

Srebrny Przedsiębiorca ..... 30

Stop niewolnictwu IV piętra! ..... 31

Toalety ratują życie ..... 31

1000 uczestników w Kinie dla Seniora ..... 32

Obsługuj tak, jakbyś obsługiwał własną matkę .. 33

Samotne seniorki zamieszkały razem ..... 34

Zostań posiadaczem OKS ..... 35

II Forum Śląskich UTW ..... 36

Zapraszamy na XIII Kołobrzeskie Dni Seniora .... 36

IX Międzynarodowa Senioriada w Łucku! ..... 37

XVIII Międzynarodowa Olimpiada w Łazach .... 37

### BEZPIECZNY SENIOR

Głos Seniora w Faktach TVN ..... 40

2 mln kary za oszukańcze praktyki handlowe .... 41

Kary za fałszywe promocje! ..... 41

Pharmabus wspiera bezpieczeństwo lekowe .... 42

Zmieńmy Prawo Farmaceutyczne ..... 43

Nie likwidujemy ulotek ..... 43

Seniorze, nie hejtuj ..... 44

Dom, który przestaje być bezpieczny ..... 46-47

### MYŚL ZDROWO

Siła seniora zaczyna się na talerzu ..... 49

Poznaj moc zakwasu ..... 51

Moc wodoru wspiera zdrowie ..... 52

Co drugi senior ma niedostuch ..... 53

### SPRAWNY UMYSŁ

Ćwicz umysł z Głosem Seniora! ..... 56

### PRZEKAŻ NAM SWÓJ PRZEPIS

Przepisy kulinarne ..... 57

### TWÓRCZOŚĆ SENIORÓW

Podziel się swoją twórczością ..... 62

### DLA POLEPSZENIA NASTROJU

Dla polepszenia nastroju ..... 63

### GMINA PRZYJAZNA SENIOROM

Dołącz do Programu GPS ..... 66-69

10 lat sukcesów UTW MED we Włocławku ..... 70

10-lecie GRS w Starych Babicach ..... 70

10 lat MRS w Ciechocinku ..... 71

Kolorowy Dzień Seniora w Ciechocinku 2026 .... 71

Raba-Wyżna urokliwe miejsce ..... 72

Sukces Lesznowoli ..... 73

Tucholska Szansa na Sukces Senior ..... 73

Jubileusz Puszystych w Niepołomicach ..... 74

Darmowe usługi dla seniorów w Jarocinie ..... 74

Bezpieczny Senior w Gminie Białaczów ..... 75

Laur Seniora ..... 75

Ważne telefony ..... 76

### POLECANI PARTNERZY

Polecani Partnerzy Programu ..... 77

Zamów prenumeratę, OKS ..... 78

Formularz OKS ..... 79



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

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



## Szanowni Państwo,

Lato to czas aktywności, spotkań i czerpania radości z życia. Dlatego już na początku serdecznie zapraszamy Państwa do udziału w **XIII Międzynarodowych Senioraliach w Krakowie** – największej imprezie seniorskiej w Europie, która odbędzie się 19 czerwca w Parku im. Henryka Jordana. To wyjątkowe święto integracji, zdrowia i aktywności osób starszych, które co roku gromadzi 8000 seniorów z Polski i zagranicy. Nie może Was tam zabraknąć!

Jest to dla nas wyjątkowo aktywny i ważny okres. Podczas XIII Międzynarodowych Senioraliów w Krakowie zainaugurujemy aplikację Ogólnopolskiej Karty Seniora – nowoczesne rozwiązanie, które jeszcze bardziej ułatwi seniorom korzystanie z programu. Dzięki niej użytkownicy będą mieć zawsze pod ręką swoją kartę, aktualne rabaty oraz bazę ponad 17 000 partnerów, w tym sklepów, punktów usługowych, restauracji i placówek zdrowotnych w Polsce oraz za granicą.

Zapraszamy również do udziału w trzeciej edycji Badań Potrzeb Społecznych Seniorów 2026 realizowanych przez Głos Seniora. Dzięki Państwa opiniom możemy jeszcze skuteczniej działać na rzecz poprawy jakości życia osób starszych, zabiegać o potrzebne zmiany i tworzyć rozwiązania odpowiadające rzeczywistym potrzebom seniorów. Każdy głos ma znaczenie. Ankieta dostępna jest pod adresem: [www.glosseniora.pl/badania2026](http://www.glosseniora.pl/badania2026).

Czerwcowy numer (83) magazynu „Obywatelski Głos Seniora” został wydany przez Stowarzyszenie MANKO przy wsparciu finansowym Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach programu PROO 3.

W wywiadzie numeru rozmawiamy z dr. Markiem Pilchem – maratończykiem, ambasadorem Głosu Seniora i zdrowego stylu życia, członkiem Zarządu Rady Krakowskich Seniorów oraz Przewodniczącym Małopolskiej Delegatury Obywatelskiego Parlamentu Seniorów. Od lat udowadnia on, że emerytura może być początkiem nowego, pełnego pasji etapu życia. W rozmowie opowiada o swojej działalności społecznej, sportowych sukcesach oraz o tym, dlaczego aktywność fizyczna i społeczna są najlepszą receptą na zdrowie, energię i walkę z samotnością. Jak sam podkreśla – „nie mam czasu się starzeć”.

Jak zawsze przygotowaliśmy dla Państwa wiele inspirujących materiałów, wywiadów i reportaży. W numerze poruszamy

ważne tematy związane z polityką senioralną, przyszłością opieki nad osobami starszymi oraz koniecznością zwiększenia liczby geriatrów w Polsce. Przyglądamy się również zmianom demograficznym i nowym badaniom dotyczącym jakości życia seniorów.

Dużo miejsca poświęcamy aktywności społecznej i obywatelskiej. Pokazujemy kolejne inicjatywy realizowane w ramach programów „Szpital Przyjazny Seniorom”, „Pracodawca Przyjazny Seniorom” czy „Stop Dyskryminacji Seniorów”. Promujemy także ideę usług sąsiedzkich, które są przykładem tego, że tradycyjna życzliwość może skutecznie odpowiadać na współczesne potrzeby osób starszych.

Nie zabrakło również tematów związanych z bezpieczeństwem seniorów. Ostrzegamy przed nieuczciwymi praktykami handlowymi, przypominamy o znaczeniu bezpieczeństwa lekowego oraz zwracamy uwagę na problemy związane z hejtem, demencją i bezpiecznym funkcjonowaniem w domu. Zachęcamy także do świadomego dbania o zdrowie poprzez odpowiednią dietę, bezpieczne stosowanie leków i aktywność fizyczną.

Numer 83 Głosu Seniora to także przestrzeń dla twórczości i pasji naszych Czytelników. Prezentujemy kolejne odstony działań „Stylowi Seniorzy”, „Miłość po 60-tce”, „Senior Działkowiec”, „Zwierzęta lekkiem na samotność”, „Podziel się swoją twórczością” oraz „Prześlij nam swój przepis”. Dziękujemy wszystkim, którzy dzielą się z nami swoimi historiami, doświadczeniami i talentami.

Zachęcamy również do dotychczas do programów „Gmina Przyjazna Seniorom” i „Ogólnopolska Karta Seniora”, a także do wspierania naszych działań na rzecz Funduszu Wspierania Samotnych i Oszukanych Seniorów - 1,5% podatku na Stowarzyszenie MANKO (KRS 0000225549).

Życzymy Państwu miłej lektury, wielu inspiracji i pięknego, aktywnego lata. Pamiętajmy – współpracujemy, nie konkurujemy, bo razem można więcej.

**SOLIDARNI Z SENIORAMI – RAZEM DAMY RADĘ!**

  
**Łukasz Salwarowski**

### PARTNERZY I PATRONI HONOROWI



# NIE MAM CZASU SIĘ STARZEĆ!

Dr Marek Pilch – maratończyk, ambasador Głosu Seniora i zdrowego stylu życia, członek zarządu Rady Krakowskich Seniorów oraz przewodniczący Małopolskiej Delegatury Obywatelskiego Parlamentu Seniorów - od lat udowadnia, że emerytura może być początkiem nowego etapu pełnego pasji i aktywności. W rozmowie opowiada o swojej działalności społecznej, sportowych sukcesach oraz o tym, dlaczego aktywność fizyczna i społeczna są najlepszą receptą na zdrowie, energię i walkę z samotnością.

## Jak wyglądały początki Pana zaangażowania w Senioralia i działalność senioralną?

Moja przygoda z Głosem Seniora rozpoczęła się w 2016 roku podczas organizacji III Ogólnopolskich Senioraliów w Krakowie, które dzięki gościnności śp. prof. Władysławy Marii Francuz, twórczyni UTW PK, odbyły się na Politechnice Krakowskiej. Do udziału w tym przedsięwzięciu zachęciła mnie honorowa ambasadorka Głosu Seniora śp. dr Anna Borczyńska-Przybytek, moja prodziekan, z czasów kiedy pracowałem naukowo na AGH. Po Senioraliach, które jak co roku okazały się sukcesem Prezes Łukasz Salwarowski zaproponował mi dalszą współpracę jako ambasadorowi Głosu Seniora. Był to moment, gdy przekazywałem swoją firmę rodzinie i miałem więcej wolnego czasu. Postanowiłem wykorzystać go społecznie i od tamtej pory aktywnie angażuję się w działania na rzecz seniorów. Prowadzę wykłady o aktywności fizycznej i międzypokoleniowe marszobiegi w Gminach Przyjaznych Seniorom. Do dziś uczestniczę w organizacji, aktualnie już XIII Międzynarodowych Senioraliów w Krakowie, na które zapraszam już 19 czerwca. Natomiast 20 czerwca o godz. 10 w Parku Jordana prowadzę Międzypokoleniowy Marszobieg po Zdrowie im. dr. Krzysztofa Czarnobilskiego.

## Kiedy odkrył Pan, że życie emeryta przed telewizorem nie jest dla Pana?

Gdy zbliżałem się do sześćdziesiątki znacząco pogłębiły się moje problemy zdrowotne. Stan zdrowia wymógł na mnie zmianę stylu życia i zacząłem biegać. Moim pierwszym startem był Maraton Krakowski, który ukończyłem ale dopiero po złapałem sportowego bakcyła. Dziś mam za sobą prawie tysiąc biegów. Ponad 250 razy stawałem na podium. Po 65 r. życia zacząłem startować także w mistrzostwach Polski weteranów lek-



kiej atletyki Masters. Mam 7 tytułów mistrza Polski dziennikarzy oraz wice-mistrzostwo Polski w Kategorii M65 w biegu na 33. piętro. Najważniejsze jednak jest to, że dzięki regularnemu ruchowi schudłem ponad 30 kg i pozbyłem się problemów kardiologicznych i ortopedycznych. Zmiana stylu życia sprawiła, że odzyskałem zdrowie, energię i motywację do działania. Ważna jest dyscyplina i determinacja. Aktywność fizyczna okazała się dla mnie najlepszym lekarstwem, dzięki któremu zapomniałem o problemach zdrowotnych. Teraz ciekawostka: badania pokazały, że mój wiek biologiczny wynosi 34 lata, a skoro moje dzieci mają ponad 40 to jestem więc pierwszym seniorem w Polsce, który jest młodszy od swoich dzieci!

## Co według Pana najbardziej odbiera seniorom radość życia?

Stan zdrowia, samotność i brak aktywności. Badania pokazują, że izolacja społeczna znacząco zwiększa ryzyko demencji oraz innych chorób neurodegeneracyjnych. Dlatego tak ważne jest uczestnictwo w życiu

spotecznym – w klubach seniora, organizacjach, grupach sportowych czy wolontariacie. Człowiek potrzebuje kontaktu z innymi ludźmi i poczucia, że nadal jest potrzebny.

### Coraz częściej mówi się, że starość w Polsce ma twarz samotnej kobiety. Jak Pan patrzy na ten problem?

Zdecydowanie się z tym zgadzam. W ramach programu „Gmina Przyjazna Seniorom” uczestniczę każdego roku w ponad 100 spotkaniach z seniorami w całej Polsce. Widzę, że bardzo często kobiety zostają same, ponieważ żyją średnio około siedmiu lat dłużej od mężczyzn. To sprawia, że w starszym wieku muszą mierzyć się z samotnością, pogorszeniem relacji społecznych i wieloma codziennymi wyzwaniami. Dlatego tak ważne jest, aby mężczyźni bardziej dbali o swoje zdrowie. Wielu z nich nadal unika badań profilaktycznych, odkłada wizyty u lekarza i bagatelizuje pierwsze objawy problemów zdrowotnych. Wciąż za mało mówi się o zmianach hormonalnych związanych z wiekiem, w tym o andropauzie. Tymczasem odpowiednia profilaktyka, diagnostyka i leczenie mogą znacząco poprawić jakość życia oraz wydłużyć jego długość. Powtarzam często, że wydłużanie życia mężczyzn to nie tylko troska o samych mężczyzn. To także troska o kobiety. Dłuższe wspólne życie oznacza mniej samotności, większe wsparcie w codziennym funkcjonowaniu i lepszą jakość życia całych rodzin.

### Co daje Panu największą energię do działania?

Ruch. Aktywność fizyczna sprawia, że mam więcej energii niż wiele osób znacznie młodszych ode mnie. Potrafię rano przebiec kilka kilometrów, uczestniczyć cały dzień w konferencji, a wieczorem nadal działać społecznie. Najbardziej męczy mnie bezruch. Nie mam czasu się starzeć!

### Jak poprawić sytuację seniorów w Polsce?

Musimy przede wszystkim inwestować w aktywizację seniorów. Oczywiście część osób wymaga opieki i wsparcia, ale zdecydowana większość może pozostać aktywna przez długie lata. Potrzebujemy większej liczby programów społecznych, sportowych i edukacyjnych, które zachęcają do ruchu, integracji i zaangażowania społecznego. To nie tylko poprawia jakość życia seniorów, ale także ogranicza koszty opieki zdrowotnej i społecznej. Społeczeństwo szybko się starzeje. Jeśli chcemy, by seniorzy jak



najdłużej pozostawali samodzielni i sprawni, musimy tworzyć warunki do aktywnego starzenia się. To korzyść dla seniorów i całego państwa.

### Gdzie młody nie może, tam senior pomoże?

Zdecydowanie tak. Seniorzy posiadają ogromny kapitał doświadczenia, wiedzy i życiowej mądrości. Mogą wspierać rodziny, angażować się w wolontariat, pomagać lokalnym społecznościom i być ważnym ogniwem budowania więzi międzypokoleniowych. Dlatego warto patrzeć na starzenie się nie tylko jak na problem, lecz także jak na szansę, którą można wykorzystać. Aktywność fizyczna, dbanie o zdrowie — zwłaszcza profilaktyka zdrowotna — prawidłowa dieta, większe zaangażowanie społeczne oraz relacje z innymi ludźmi to elementy, których znaczenie jest powszechnie znane. Ale kto tak naprawdę przestrzega ich wszystkich — nie wybiórczo, lecz konsekwentnie i z pełną determinacją, aż do bólu? Nawiązując do turnieju tenisowego Roland Garros i jego hasła: „Najwytrwalsi będą zwycięzcami”, podkreślam: gra toczy się o większą stawkę niż tylko sportowy laur — chodzi o zdrowie, szczęście i wyższą jakość naszego seniorskiego życia.

■ ROZMAWIALI:

ŁUKASZ SALWAROWSKI, DIANA ŁĘTOCHA



XIII MIĘDZYNARODOWE

# SENIORALIA

W KRAKOWIE

19 czerwca 2026 r.

Park im. H. Jordana w Krakowie



ALEXANDER MARTINEZ

MARIUSZ KALAGA

WOJCIECH GAŚSOWSKI

DJ WIKA

ORGANIZATORZY:



PATRON HONOROWY:



Pełnomocnik Rządu  
do spraw Polityki Senioralnej



MAŁOPOLSKA

Patronat honorowy: Łukasz Smółka  
Marszałek Województwa Małopolskiego

WSPÓŁFINANSOWANIE:

PARTNER GŁÓWNY:

PARTNERZY STRATEGICZNI:



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI - CENTRUM  
ROZWOJU SPOŁECZYSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU  
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018-2020 PROO



GOSPODARZ:



Twój słuch nasza troska

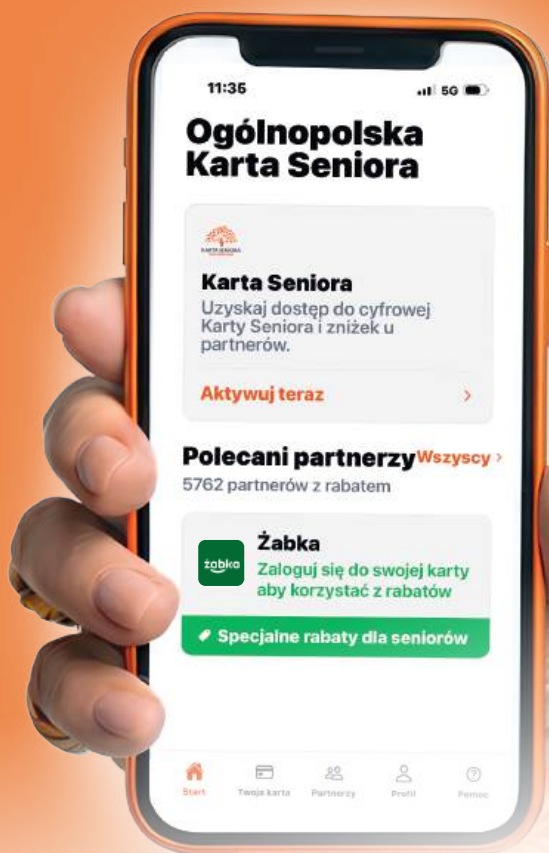


SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI - CENTRUM  
ROZWOJU SPOŁECZYSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU  
RUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEIO NA LATA 2021-2020



# Teraz Ogólnopolska Karta Seniora (OKS) jest także w telefonie!

Dołącz do grona 800 000 posiadaczy Ogólnopolskiej Karty Seniora i korzystaj ze zniżek w ponad 17 000 punktach, m.in. w Żabce.



Potrzebujesz pomocy z **pobranie**m lub instalacją **aplikacji**?

Zadzwoń do nas: **12 429 37 28**



Siedziba Głosu Seniora (os. Uroczę 12, Kraków): Pomożemy Ci zainstalować aplikację i wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora.

# KOLOROWO, ODWAŻNIE I Z KLASĄ!

Seniorzy doskonale wiedzą, że moda to świetna zabawa. Z radością sięgają po wyraziste kolory, modne fasony i nieoczywiste połączenia. Ich stylizacje pełne są energii, optymizmu i młodzieńczego ducha, a przy tym pokazują, że dobry styl nie zna wieku.



STYLOWE SENIORKI Z INSTYTUTU III WIEKU PRZY IPN RADOM



URSZULA PIETRZYK,  
BRZEG DOLNY



URSZULA PAWŁOWSKA,  
BORZĘCIN



DANUTA JEZIERSKA,  
WARSZAWA



TERESA PUSTOŁA,  
MIŃSK MAZOWIECKI.



BARBARA JURKIEWICZ,  
ŚWIERCZYNEK.



KRYSTYNA LASZKIEWICZ,  
BRZEG DOLNY



MAGDALENA MARCISZEWSKA,  
PIWNICZNA-ZDRÓJ

Drodzy seniorzy, sponsorem nagród są firmy kosmetyczne Ziaja i Bielenda. Serdecznie zachęcamy do przesyłania zdjęć konkursowych na adres mailowy [konkurs@manko.pl](mailto:konkurs@manko.pl).



## WIERNY PRZYJACIEL I OPIEKUN DOMU

Zwierzak w domu to nie tylko miły towarzysz codziennych chwil, lecz także czujny strażnik naszego otoczenia. Jego obecność przynosi spokój, wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i sprawia, że każdy dzień nabiera głębszego znaczenia. Otoczony troską, opieką i serdecznością, czworonożny przyjaciel odwdzięcza się bezgraniczną wiernością, przywiązaniem oraz szczerym uczuciem. Jest najlepszym dowodem na to, że zwierzę potrafi rozproszyć samotność, wnieść do życia wiele radości i stać się nieodłącznym członkiem rodziny.



IRENA LEWANDOWSKA, POZNAŃ,  
PIES ZORKA, KRÓLIKI JAŚ I MAŁGOSIA



HALINA SŁOMSKA, BYTOM,  
PIES LEA



JOLANTA KOWAL, WAMBIERZYCE,  
KOŃ KSIAŻE



BARBARA MAJCHERKIEWICZ, ŻYWIĘC,  
PIES IGA



DANUTA DZIATKOWIAK, JAWORZE,  
KOT STEFCIA



ALDONA I JERZY IGNACZAK, ZADZIM,  
PSY PEREŁKA I CZAREK



JANUSZ PAWŁONKA,  
RADOM, PIES FIFI



JACEK SOBOTKA, PIASTÓW,  
PIES WOLF

### SENIORZE, ADOPTUJ ZWIERZAKA!

W RAMACH KAMPANII „Zwierzak lekiem na samotność” przedstawiamy Wam Semika do adopcji



**Semik** trafił do schroniska po śmierci swojej opiekunki. Wcześniej mieszkał ze starszą panią, z którą był niemal nierozłączny. Rzadko zostawał sam, dlatego kontakt z człowiekiem jest dla niego niezwykle ważny. Nic dziwnego, że rozstania po spacerze są dla niego trudne – z wyraźną niechęcią wraca do boksu, kiedy wolontariusz musi go tam odprowadzić. Ten uroczy spanielek jest bystry, szybko się uczy i z radością współpracuje z człowiekiem. Do tego ma w sobie mnóstwo uroku, którym bez trudu podbija serca.



Informacje o możliwości adopcji Semika  
znajdziecie pod numerem telefonu  
12 429-92-41 oraz na stronie internetowej  
<http://www.schronisko.krakow.pl>.

**KTOZ SCHRONISKO DLA BEZDOMNYCH  
ZWIERZĄT W KRAKOWIE**

Zapraszamy do Schroniska dla Bezdomnych  
Zwierząt w Krakowie!

# Z MYŚLAMI W OGRODZIE

Lato już na dobre zawitało do naszych ogrodów i działek. To wyjątkowy czas dla wszystkich miłośników uprawy owoców, warzyw i kwiatów, którzy mogą cieszyć się efektami swojej pracy. Zielone rabaty, dojrzewające plony i kwitnące rośliny zachęcają zarówno do aktywności w ogrodzie, jak i do odpoczynku wśród natury. Ciepłe dni sprzyjają relaksowi na ławce czy leżaku, a obfite zbiory dostarczają satysfakcji i inspirują do przygotowywania domowych przetworów. Nic nie smakuje lepiej niż własnoręcznie wyhodowane owoce i warzywa, które pozwalają zachować smak lata na długie miesiące.



ALICJA KRUPA, PRUSZKÓW.



ALICJA MAZUR, GAWŁUSZOWICE.



BOGUSŁAWA ULATOWSKA, KRAKÓW.



JADWIGA PRZEWŁOCKA, SOLECZNIKI



ALICJA KOLUŚNIEWSKA, KĄTY



ZOFIA WALKOWIAK, KROTOSZYN

## DRODZY SENIORZY!

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

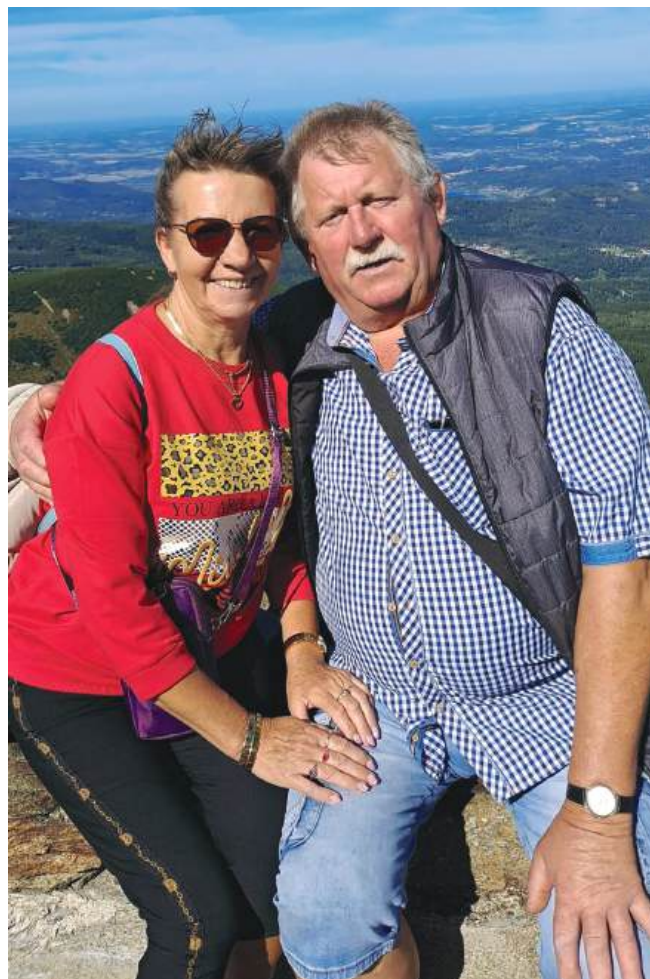


■ ELEONORA CHMIELARSKA  
(96 LAT) Z BOCHNI  
INICJATORKA KONKURSU  
SENIOR DZIAŁKOWIEC ORAZ  
AMBASADORKA GŁOSU SENIORA

# MIŁOŚCI, KTÓRA PRZYSZŁA NIESPODZIEWANIE

Po latach samotności, życiowych zakrętów i przekonaniu, że najważniejsze rozdziały są już za nim, Henryk nie przepuszczał, że jeszcze raz się zakocha. Ta historia pokazuje, że prawdziwe uczucia potrafią pojawić się wtedy, gdy człowiek najmniej się tego spodziewa.

Jeszcze kilka lat temu Henryk Okuniewicz, emerytowany wojskowy z Ławic (Gmina Łtawa), był przekonany, że miłość to zamknięty rozdział. Po rozwodzie nauczył się żyć sam. Przyzwyczał się do ciszy, rutyny i codzienności, która z czasem staje się czymś naturalnym. Człowiek przyzwyczaja się do samotności i zaczyna myśleć, że tak już będzie – mówi. Ale gdzieś głęboko zawsze pozostaje nadzieja. Nie na wielkie gesty, tylko na obecność drugiego człowieka. Renatę znał od dawna, a właściwie ją widywał. Przyjeżdżała odwiedzać swojego brata, który jest jego sąsiadem. Mijali się, wymieniali krótkie „dzień dobry”. Renata również wiele przeszła – była wdową. Oboje mieli za sobą doświadczenia, które uczą samotności. Przetomem okazał się Klub Seniora w Ławicach. Henryk zaczął tam przychodzić, żeby nie siedzieć sam w domu. Pewnego dnia pojawiła się tam także Renata. Usiadła obok niego. Pomyślałem wtedy: „No proszę... życie jednak potrafi zaskoczyć” – wspomina. Podczas zajęć manualnych Renata zaczęła mu pomagać – spokojnie, cierpliwie, bez oceniania. Rozmowy stawały się coraz dłuższe. Już nie tylko o codzienności, ale także o życiu, stratach i tym, co mimo wszystko człowiek nadal nosi w sercu. Dobrze było im razem nawet wtedy, gdy po prostu siedzieli obok siebie i milczeli. Nie było wielkich deklaracji ani romantycznych scen. Pewnego dnia Henryk po prostu wziął Renatę za rękę, a ona tej ręki nie puściła. Dziś nie są już tylko znajomymi z Klubu Seniora. Renata jest jego narzeczoną. Mam dziś jedną prostą refleksję – warto było czekać – mówi Henryk. Oboje zgodnie przyznają, że znaleźli coś, czego już się nie spodziewali. W zwykłej codzienności odnaleźli coś niezwykłego.



**NA MIŁOŚĆ  
NIGDY NIE JEST  
ZA PÓŻNO**

**MIŁOŚĆ PO 60-TCE!**

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

NA MIŁOŚĆ NIGDY NIE JEST ZA PÓŻNO. Wiek nie jest ograniczeniem w miłości. Na każdym etapie życia zasługujemy na szczęście. MIŁOŚĆ PO 60-TCE! Udało Ci się znaleźć swoją drugą połówkę po 60-tce? A może znasz kogoś, kto znalazł swoją miłość na emeryturze? Podziel się swoją historią, aby zainspirować innych! Czekamy na Wasze zgłoszenia w konkursie „Miłość po 60-tce”. Prześlijcie je na [konkurs@manko.pl](mailto:konkurs@manko.pl) lub na adres redakcji.



Na zwycięzców czeka voucher upominkowy na dwudniowy pobyt w **HOTELU MIKOŁAJKI RESORT HOTEL & SPA\*\*\***. **UWAGA!** Nagroda jest przeznaczona dla osób z **WAŻNĄ** Ogólnopolską Kartą Seniora. Czekamy na Wasze zgłoszenia w konkursie „Miłość po 60-tce”. Prześlijcie je na [konkurs@manko.pl](mailto:konkurs@manko.pl) lub na adres redakcji: Osiedle Uroczę 12, 31-95

# BADANIE POTRZEB SPOŁECZNYCH 2026

Polska znajduje się w gronie najszybciej starzejących się społeczeństw Europy. Z roku na rok przybywa osób po 60. roku życia, a wraz z tym rosną wyzwania związane z ochroną zdrowia, bezpieczeństwem, aktywnością społeczną, transportem, mieszkalnictwem oraz dostępem do usług publicznych. Aby skutecznie odpowiadać na te potrzeby, konieczne jest poznanie opinii samych seniorów. To właśnie dlatego tak ważne są badania społeczne, które pozwalają usłyszeć głos osób starszych i uwzględnić go przy tworzeniu polityki senioralnej. Nie da się stworzyć skutecznych rozwiązań dla seniorów bez ich udziału. Osoby starsze najlepiej wiedzą, z jakimi problemami mierzą się każdego dnia, jakie bariery napotyka i jakie działania mogłyby realnie poprawić jakość ich życia.

Dlatego Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora już trzeci rok z rzędu realizuje ogólnopolskie Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów, którego celem jest zebranie opinii i doświadczeń osób 60+ z całego kraju.

Badanie obejmuje najważniejsze obszary życia seniorów, takie jak zdrowie, opieka społeczna, sytuacja materialna, aktywność społeczna, bezpieczeństwo, dostępność przestrzeni publicznej oraz przeciwdziałanie samotności i wykluczeniu społecznemu. **Badanie zostanie przeprowadzone na reprezentatywnej grupie 2500 seniorów z całej Polski, co uczyni je jednym z największych i najbardziej kompleksowych badań potrzeb społecznych osób starszych w naszym kraju.** Uzyskane odpowiedzi pozwolą stworzyć rzetelny obraz sytuacji osób starszych i wskazać najpilniejsze potrzeby wymagające wsparcia ze strony państwa, samorządów oraz organizacji społecznych.

Dotychczasowe doświadczenia pokazują, że głos seniorów ma realny wpływ na podejmowane działania. Wyniki badań są wykorzystywane przez samorządy, instytucje publiczne i organizacje pozarządowe do planowania programów zdrowotnych, społecznych i edukacyjnych. Im więcej osób bierze udział w badaniu, tym dokładniejsze są wyniki i tym większa szansa na wdrożenie rozwiązań odpowiadających rzeczywistym potrzebom seniorów.

Dlatego dziś zwracamy się do wszystkich osób starszych, ich rodzin, opiekunów, organizacji senioralnych, klubów seniora, Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz instytucji działających na rzecz osób starszych – dołączcie do współtworzenia badań!

Zostań także aktywnym Ambasadorem Badania Potrzeb Społecznych Seniorów. Wypełnij ankietę i zachęć do udziału swoich znajomych. Przekaż informację sąsiadom, członkom organizacji, w której działasz, uczestnikom spotkań i wydarzeń lokalnych. Każda ankietka to kolejny głos, który pomoże lepiej zrozumieć potrzeby seniorów i skuteczniej reprezentować ich interesy.



## JAK WZIĄĆ UDZIAŁ W BADANIU?

Ankieta online dostępna jest pod adresem:

[www.glosseniora.pl/badania2026](http://www.glosseniora.pl/badania2026)

**Potrzebujesz ankiety papierowej?**

Zadzwoń pod numer **12 429 37 28**.

Wyślemy Ci bezpłatnie ankietę do wypełnienia. Ankiety można również wypełnić osobiście w siedzibie Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora przy Osiedlu Uroczym 12, 31-953 Kraków oraz 19 czerwca podczas XIII Międzynarodowych Senioraliów w Krakowie.

**Jesteśmy dostępni dla każdego. Wypełnij ankietę, przekaz ją znajomym i współtwórz z nami politykę senioralną w Polsce. Twój głos ma znaczenie!**



■ ŁUKASZ SALWAROWSKI –  
PREZES STOWARZYSZENIA MANKO –  
GŁOS SENIORA



■ DR INŻ. ANITA RICHERT-KAŹMIERSKA  
EKSPERTKA DS. POLITYKI SENIORALNEJ,  
POLITECHNIKA GDAŃSKA

# CO DALEJ Z BONEM SENIORALNYM?

**Bon senioralny miał być dużym wsparciem dla seniorów i ich rodzin. Jak poinformowała Kancelaria Prezesa Rady Ministrów, projekt ustawy o koordynacji opieki długoterminowej, w którą wpisano założenia Programu Rządowego Bon Senioralny, przyjęto 5 maja 2026 roku. Program ma ruszyć w IV kwartale 2026 r., najwcześniej od października – obecnie jest procedowany w Parlamencie.**

„Program bon senioralny to usługa wsparcia w domu dla osób od 65. roku życia. Senior otrzyma pomoc opiekuna, a gmina otrzyma środki na zorganizowanie tej pomocy” – podkreśla Marzena Okta-Drewnowicz, pełnomocnik rządu ds. polityki senioralnej. Uprawnionym do skorzystania z bonu będzie senior w wieku 65 lat i więcej. Zrezygnowano z wcześniej proponowanego kryterium sytuacji rodzinnej, dzięki czemu wsparcie ma objąć także osoby samotne. Równocześnie Program przewiduje wiele warunków wykluczających dostępność. Do najważniejszych należy kryterium dochodowe: wsparcie otrzymają tylko seniorzy, których dochód brutto nie przekracza 3410 zł miesięcznie (czyli ok. 2650 zł netto) liczony jako średnia z ostatnich 3 miesięcy. Ponadto, korzystanie z bonu senioralnego wyklucza możliwość m.in. udziału w zajęciach w dziennych domach pobytu, czy pobierania świadczenia wspierającego. W pierwszym etapie na lata 2026–2028 na realizację Programu przeznaczono 1 mld zł. Program w tym okresie jest kierowany do gmin, w których aktualnie nie są realizowane usługi opiekuńcze albo są one świadczone dla mniej niż 10 osób. To – według szacunków przedstawionych w projekcie ustawy – około 1100 gmin w Polsce. Projekt ustawy trafi w czerwcu pod głosowanie do parlamentu, a następnie do podpisu prezydenta. Dopiero po zakończeniu tych etapów program będzie mógł wejść w życie.



Obraz wygenerowany przy pomocy sztucznej inteligencji (AI)

– Bon senioralny jest elementem zintegrowanego systemu opieki nad osobami starszymi. Idea jest słuszna, jednak liczne ograniczenia oraz gotowość gmin do realizacji świadczenia budzą wątpliwości. Można obawiać się, że w pierwszych latach wykorzystanie tego instrumentu wsparcia będzie ograniczone.



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

– Z zadowoleniem przyjmujemy fakt, że bon senioralny zbliża się do wdrożenia. To potrzebne rozwiązanie, które może wesprzeć osoby starsze i ich bliskich oraz uporządkować rynek usług opiekuńczych. Nadal obawy budzą jednak limity dostępu i ryzyko nierówności między gminami. Dobrze wdrożony bon senioralny może stać się początkiem potrzebnej zmiany w polityce senioralnej państwa.



■ TOMASZ MICHAŁEK  
DYREKTOR BIURA ZARZĄDU KOALICJA  
NA POMOC NIESAMODZIELNYM

– Bon senioralny jest potrzebnym rozwiązaniem, które może stać się ważnym elementem wsparcia osób starszych i ich rodzin. Obawy budzi jednak szeroki katalog wyłączeń przewidziany w projekcie, ponieważ dobra idea może zostać osłabiona przez zbyt sztywne warunki dostępu. Bon powinien odpowiadać na realne potrzeby seniorów, a nie ograniczać dostęp do pomocy.



■ DR INŻ. ANITA RICHERT-KAŻMIERSKA  
EKSPERTKA DS. POLITYKI SENIORALNEJ,  
POLITECHNIKA GDAŃSKA

# DLACZEGO MĘŻCZYŹNI ŻYJĄ KRÓCEJ?

20 maja w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie odbył się Kongres DOZ „Pacjent w centrum uwagi”, zorganizowany przez DOZ S.A. oraz Fundację DOZ, pod patronatem medialnym i z udziałem Głosu Seniora. Podczas wydarzenia odbyła się debata „Senior w centrum systemu”, poświęcona najważniejszym wyzwaniom związanym ze zdrowiem i jakością życia osób starszych. Jednym z kluczowych tematów było pytanie: dlaczego w Polsce kobiety żyją dłużej aż o 7 lat? Jak zwiększyć długość życia mężczyzn i tym samym zmniejszyć samotność senierek?



Sporowokowani tak ważnym pytaniem, postawionym przez prowadzącą debatę red. Iwonę Schymallę, zapytaliśmy o to ekspertów Głosu Seniora: dr Anitę Richert-Kaźmierską – ekspertkę polityki senioralnej, prof. Michała Rabijewskiego, endokrynologa i androloga, prof. Ewę Bień, konsultant wojewódzką ds. geriatry, prof. Łukasza Balwickiego, konsultanta krajowego ds. zdrowia publicznego, dr. Michała Zabojszcza – dyrektora Szpitala MSWiA w Krakowie, dr. Michała Szczegielniaka z UW, dr. Tomasza Adama Majszyka, eksperta zdrowia publicznego, oraz prezes Aleksandrę Niwińską. Poniżej prezentujemy wnioski i rekomendacje ekspertów.

## GILOTYNA EMERYTALNA

Dla wielu mężczyzn praca daje nie tylko dochód, ale także poczucie sensu życia. Aby uniknąć problemów, powinniśmy promować aktywność zawodową poprzez takie kampanie, jak „Pracodawca Przyjazny Seniorom” i „Srebrni Przedsiębiorcy”.

## DIAGNOSTYKA I LECZENIE HORMONALNE

Zbyt mała wiedza o andropauzie, diagnostyce i leczeniu zmian hormonalnych związanych z wiekiem wpływa nie tylko na zdrowie seksualne, ale także na sprawność i jakość życia mężczyzn. Potrzeba w Polsce kampanii edukacyjnej w tym obszarze.

## BADAJ SIĘ I ŻYJ

Mężczyźni rzadziej korzystają z badań profilaktycznych i porad medycznych, dlatego wiele chorób wykrywanych jest zbyt późno. Potrzebna jest większa świadomość i regularna diagnostyka. Zaleca się także ograniczanie przewlekłego stresu.

## NAŁOGI SKRACAJĄ ŻYCIE

Samotność dotyczy aż 36% seniorów. Wielu mężczyzn ucieka od problemów w nałogi. Papierosy pali aż 18% seniorów, a alkohol regularnie spożywa 14% z nich. Tymczasem nikotynizm i alkoholizm pozostają jednymi z głównych przyczyn przedwczesnych zgonów mężczyzn.

## ODERWIJ SIĘ OD EKRANU I ŻYJ

Seniorzy spędzają dziś ponad 7 godzin dziennie przed ekranami. To rosnące na sile poważne uzależnienie. Cyfryzacja nie może zastępować relacji społecznych, dlatego potrzebne są działania zachęcające do aktywności, ruchu i kontaktów międzyludzkich.

## POTRZEBA WIĘCEJ GERIATRÓW

W Polsce mamy tylko 560 praktykujących geriatrów, czyli zaledwie 0,6 na 10 tys. osób w wieku 65+, podczas gdy w innych krajach UE wskaźnik ten wynosi od 1 do 4,2. Tymczasem opieka geriatryczna zmniejsza ryzyko zgonu o 22%, hospitalizacji o 12%, a także zwiększa szanse na samodzielne funkcjonowanie aż o 72%.

Zapraszamy do dyskusji, zgłaszania propozycji i współpracy na rzecz wydużania jakości i długości życia mężczyzn w Polsce.

Na Państwa opinie i postulaty czekamy pod adresem e-mail: [ogs@manko.pl](mailto:ogs@manko.pl), telefonem **12 429 37 28** i adresem **Osiedle urocze 12, 31-953 Kraków**.

# ZWIĘKSZY LICZBĘ GERIATRÓW W POLSCE!

Opieka geriatryczna zmniejsza ryzyko zgonu o 22%, hospitalizacji o 12% oraz zwiększa szanse na samodzielne funkcjonowanie o 72%! Dlaczego zatem w Polsce mamy tylko ok. 560 aktywnie praktykujących geriatrów, czyli 0,6 na 10 tys. osób 65+, podczas gdy w innych krajach UE wskaźnik ten wynosi od 1 do 4,2? Dlaczego działają jedynie 74 oddziały geriatryczne i 116 poradni, podczas gdy liczba osób w wieku 60+ przekroczyła już 10 mln? Te pytania były tematem Ogólnopolskiej Konferencji „Geriatry w systemie i w praktyce”, która odbyła się 22–23 maja na Podlasiu w Lipowym Moście. Wydarzenie było oddolną inicjatywą młodszego pokolenia lekarzy geriatrów, które współorganizowały Koalicja „Na pomoc niesamodzielnym” oraz Okręgowa Izba Lekarska w Białymstoku, pod patronatem medialnym i z aktywnym udziałem Głosu Seniora.

Konferencję otworzyły prof. dr hab. Barbara Bień – konsultant wojewódzka ds. geriatry, kierowniczka Kliniki Geriatrii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku w latach 1996–2021 oraz dr n. med. Katarzyna Klimiuk, kierowniczka Oddziału Geriatrii w SPP ZOZ w Choroszcy. W debacie „Czego państwo oczekuje od geriatrów, a geriatrzy od państwa?” udział wzięli m.in. Marlena Muszyńska – dyrektor w KPRM, Monika Kondratowicz – sekretarz województwa podlaskiego oraz Małgorzata Humel-Maciewiczak – z NIK. Dyskusję moderował Tomasz Michałek, dyrektor Biura Zarządu Koalicji „Na pomoc niesamodzielnym”.

## PROGRAM SZPITAL PRZYJAZNY SENIOROM

W jednej z sesji wystąpił Łukasz Salwarowski, prezes Stowarzyszenia MAN-KO – Głos Seniora, prezentując program Szpital Przyjazny Seniorom. Należą do niego już 3 ośrodki: Szpital MSWiA w Krakowie, ZOZ w Końskich oraz SPOZ w Kędzierzynie-Koźlu. Jednym z warunków uczestnictwa jest m.in. posiadanie oddziału geriatrycznego lub geriatrów oraz prowadzenie działań promujących profilaktykę i aktywizację osób starszych. Podczas kongresu prezes Łukasz Salwarowski jako Głos Seniora otrzymał z rąk prof. Barbary Bień tytuł „Przyjaciela Geriatrii”.



Szczególną uwagę zwróciły wystąpienia dr n. med. Aleksandry Karbowniczek z Kliniki Neurologii Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie pt. „Geriatry i neurologia – parkinsonizm”, dr n. med. Eweliny Łukaszyk, dr n. med. Katarzyny Klimiuk, mgr Karoliny Jurgi i prof. dr hab. Jerzego Gąsowskiego, prezesa Kolegium Lekarzy Specjalistów Geriatrii w Polsce.

Ekspertsi podkreślali konieczność systemowego wzmocnienia geriatry w Polsce, w tym zwiększenia liczby specjalistów, rozwoju centrów opieki 60+/75+, lepszej koordynacji POZ, AOS i opieki długoterminowej oraz integracji usług zdrowotnych i społecznych.

Zapraszamy do dyskusji, zgłaszania propozycji i współpracy na rzecz zwiększenia liczby geriatrów w Polsce oraz poprawy dostępności do lekarzy geriatrów.

Na Państwa opinie i postulaty czekamy pod adresem e-mail: [ogs@manko.pl](mailto:ogs@manko.pl), pod numerem telefonu **12 429 37 28** oraz pod adresem: **Osiedle Uroczę 12, 31-953 Kraków.**

# PRZYSZŁOŚĆ OPIEKI SENIORALNEJ W POLSCE

Brakuje opiekunów, geriatrów i lekarzy specjalistów, co wpływa na wzrost kosztów pobytu w szpitalach, ZOL-ach i DPS-ach. Aktualnie miesięczny koszt pobytu w DPS to od 7 000 do 12 000 zł, które pokrywają seniorzy, ich rodziny i gminy. Kolejki do ZOL, gdzie koszty finansuje NFZ, przekraczają rok oczekiwania. Opiekunka domowa kosztuje 4 000 – 7 000 zł miesięcznie. Rosnące wydatki w tej dziedzinie w dalszej perspektywie nie będą do udźwignięcia przez rodziny, gminy, ani przez państwo. Co zrobić? Jakie działania powinny podjąć państwo, samorządy oraz seniorzy i ich rodziny? Na te i inne pytania starali się odpowiedzieć uczestnicy II Ogólnopolskiej Konferencji Opieki Senioralnej zorganizowanej przez Portal Opieka Senioralna 14 maja w Warszawie. Wśród prelegentów znaleźli się eksperci Głosu Seniora: prof. Marta Podhorecka z CM w Bydgoszczy – UMK w Toruniu, dr inż. Anita Richert-Kaźmierska z Politechniki Gdańskiej, pełnomocnik Wojewody Pomorskiej ds. rodziny, polityki społecznej i senioralnej oraz Maciej Klimek, Kierownik Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Wojkowicach.

## REKOMENDACJE EKSPERTÓW

### TRZEBA ZADBAĆ O ZWIĘKSZENIE LICZBY OPIEKUNÓW I MIEJSC W ZOL

Liczba seniorów wymagających wsparcia rośnie szybciej niż dostępność usług i kadr, powodując przeciążenie rodzin i ograniczenia dostępu do opieki.

### USTAWA O KOORDYNACJI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Nowa ustawa to krok w stronę integracji i lepszej organizacji wsparcia osób niesamodzielnymi, ale nie rozwiązuje problemów demograficznych, kadrowych i finansowych. Wymaga przygotowania instytucji do nowych obowiązków.

### NOWE STANDARDY OPIEKI

Trzeba dokonać aktualizacji standardów DPS-ów i ZOL-i oraz większej indywidualizacji usług.

### MIGRACJE MŁODYCH

Wyjazdy młodych do dużych miast i za granicę osłabiają wsparcie rodzinne seniorów, zwiększając znaczenie lokalnych usług opiekuńczych. Warto zwiększyć moc wolontariatu i pomocy sąsiedzkiej (patrz artykuł w GS 83 na s.20).

### TECHNOLOGIE W OPIECE

Nowoczesne technologie są ważnym wsparciem systemu – mogą poprawiać bezpieczeństwo i organizację pracy opiekunów. Dlatego warto inwestować w tę formę wsparcia systemu opieki.



### SPÓJNY SYSTEM USŁUG

Konieczna jest integracja profilaktyki, aktywizacji, wsparcia środowiskowego i opieki długoterminowej oraz współpraca instytucji przy stabilnym finansowaniu.

### USŁUGI ŚRODOWISKOWE

Rozwój dziennych form wsparcia i usług środowiskowych pozwala seniorom dłużej zostać w swoim środowisku życia. Odciąża rodziny i system opieki całodobowej.

### KOORDYNACJA I INTERDISCYPLINARNOŚĆ

Potrzeba lepszej koordynacji działań ochrony zdrowia, pomocy społecznej, zabezpieczenia społecznego i organizacji pozarządowych.

### DŁUGOFALOWA STRATEGIA

Konieczne jest opracowanie strategii państwa obejmującej ochronę zdrowia, politykę społeczną, mieszkalnictwo, rynek pracy i system opieki. Ekspertki zgodnie wskazywali, że spójne i długofalowe działania mogą odpowiedzieć na rosnące wyzwania demograficzne oraz potrzeby opiekuńcze w Polsce.

# SENIOR BRZMI DUMNIE

Osoby starsze stanowią około 30% społeczeństwa. Dlaczego więc pojawiają się w zaledwie 1% przekazu medialnego? Dlaczego słowo SENIOR wciąż budzi opór i obawy? Jak wspierać aktywność zawodową osób po 60 r. życia i dlaczego wciąż wymaga ona systemowego wzmocnienia? Te kwestie były przedmiotem dyskusji „Starość, jak ją widzi psychologia. Starzejący się człowiek i społeczeństwo”. Konferencja została zorganizowana 23 kwietnia przez Instytut Psychologii UJ w Krakowie pod patronatem Głosu Seniora.



Podczas debat przytoczono dane z Badań Potrzeb Społecznych Seniorów Głosu Seniora 2025 ([www.glosseniora.pl/badanie2025/](http://www.glosseniora.pl/badanie2025/)). Wynika z nich, że ponad co trzeci senior w Polsce odczuwa samotność – 36%, a co trzeci zmaga się z depresją – 30%. Jednym z kluczowych punktów programu był panel z udziałem ekspertów z różnych dziedzin, w której udział wzięli: Łukasz Salwowski – prezes **Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora** – MIRS, ks. dr hab. prof. Paweł Brudek – KUL, prof. dr hab. n. med. Jerzy Gąsowski – Katedra Chorób Wewnętrznych i Gerontologii UJCM, prof. dr hab. Beata Tobiasz-Adamczyk – Zakład Socjologii Medycyny UJCM oraz dr Radosław Zyzik – Katedra Polityki Publicznej i Administracji, **Uniwersytet Ignatianum w Krakowie**.

Panel prowadziły prof. dr hab. Dorota Czyżowska oraz prof. dr hab. Aleksandra Gruszka-Gosiewska z Instytutu Psychologii UJ.

Przedmiotem dyskusji było postrzeganie starości oraz przyczyny i społeczny odbiór słowa SENIOR, które wciąż wzbudza opór i obawę. Analizie poddano też używanie określeń takich jak „silver”, „pokolenie flexi” czy „długowieczni” – oraz stojące za nimi mechanizmy psychologiczne. Wniosek jest jasny – wciąż potrzebne są działania, które będą wzmacniać pozytywny wizerunek seniorów jako osób aktywnych, doświadczonych i cieszących się społecznym szacunkiem. Nie zabrakło rozmów o aktywności zawodowej osób 60+ oraz znaczeniu inicjatyw takich jak kampanie **Głosu Seniora** „Pracodawca Przyjazny Seniorom – Srebrny Przedsiębiorca”, które podkreślają, że praca i zaangażowanie społeczne to jedna z najskuteczniejszych form aktywizacji, która wciąż jest tak rzadko wspierana systemowo.

– Ważnym wymiarem zdrowego starzenia się jest to na ile utrzymujemy zdolność do samodzielnego funkcjonowania w świecie zewnętrznym, poczynając od najbliższego otoczenia. Stopień autonomii funkcjonalnej jest przynajmniej w części pochodną tego jak w wymiarze biologicznym starzeje się nasz organizm i na ile udaje się nam utrzymać sieć kontaktów społecznych. Dbając o szeroki wymiar aktywności w wymiarze społecznym o odpowiednią dietę i o odpowiednio dobrany ruch można powiedzieć, że dodajemy życia do lat – podsumowuje Prof. Jerzy Gąsowski, z Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum w Krakowie.

# RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ!

W Polsce od lat narasta problem niedoboru opiekunów, geriatrów i lekarzy specjalistów, co przekłada się na rosnące koszty opieki nad seniorami, szczególnie w DPS-ach, ZOL-ach i prywatnych domach opieki. System zmagają się również z brakiem miejsc i nierówną jakością usług. Jak poprawić opiekę i ograniczyć koszty? Odpowiedzi na te pytania poszukiwali uczestnicy Ogólnopolskiej Konferencji Senior Care Nadarzyn, która odbyła się 5-7 maja 2026 roku w Ptak Warsaw Expo.

Wydarzenie zostało zorganizowane przez Krajową Izbę Domów Opieki oraz Fundację Senior-Care pod patronatem „Głosu Seniora”. Konferencję prowadzili dr Andrzej Lejczak, prezes KIDO, oraz Anna Stolarek-Krawczyk, prezes Fundacji Senior-Care. Program obejmował debaty i panele poświęcone przyszłości polityki senioralnej oraz wyzwaniom opieki długoterminowej w Polsce.

Podczas dyskusji podkreślano, że współczesna opieka nad seniorami nie może ograniczać się wyłącznie do świadczeń medycznych. Coraz większe znaczenie mają jakość komunikacji, poczucie bezpieczeństwa i relacje między personelem, seniorami oraz ich rodzinami.

W ramach konferencji odbyła się także debata „Razem możemy więcej: współpraca między NGO zamiast konkurencji”, prowadzona przez Wiesławę Pastuszek z Fundacji BUU. Wzięli w niej udział: Łukasz Salwarowski – prezes Stowarzyszenia MANKO i „Głosu Seniora”, Roksana Góral z „Święty Mikołaj dla Seniora”, Sylwia Ziemacka z Fundacji Share The Care, Michał Dybowski z Fundacji Healthcare Poland, Igor Marczak z Fundacji SeniorApp oraz Anna Stolarek-Krawczyk z Fundacji Senior-Care.

Rozmowa koncentrowała się na potrzebie współpracy organizacji działających na rzecz osób starszych i tworzenia wspólnych inicjatyw zamiast rywalizacji. Łukasz Salwarowski podkreślał znaczenie łączenia tradycyjnych i cyfrowych form komunikacji z seniorami oraz konieczność wspierania ich w bezpiecznym korzystaniu z nowych technologii.



Prezes Stowarzyszenia MANKO przedstawił również program „Gmina Przyjazna Seniorom” oraz Ogólnopolską Kartę Seniora jako praktyczne narzędzia wspierające osoby starsze. Podkreślał, że skuteczna polityka senioralna wymaga partnerstwa między organizacjami społecznymi, instytucjami publicznymi i sektorem prywatnym.

Konferencja pokazała, że przyszłość polityki senioralnej opiera się na współpracy i budowaniu trwałych relacji między sektorem publicznym, prywatnym i organizacjami pozarządowymi.

Dziękujemy organizatorom – Krajowej Izbie Domów Opieki oraz Fundacji Senior Care – za zaproszenie do współpracy. [www.kido.org.pl](http://www.kido.org.pl) | [www.seniorcare.pl](http://www.seniorcare.pl) Pozdrawiamy również naszych partnerów biorących udział w wydarzeniu: Systemy Opieki, Fundację RevitaLife, [mocdlaseniara.pl](http://mocdlaseniara.pl), Fundację Tomorrow Offline oraz [motioncube.io](http://motioncube.io).

# POLACY STARZEJĄ SIĘ PÓŹNIEJ

## NOWE BADANIA CBOS

W siedzibie Polskiej Agencji Prasowej w Warszawie odbyło się seminarium „Senior 2.0”. Udział w nim wzięli badacze CBOS, eksperci oraz przedstawiciele polityki senioralnej, m.in. Marzena Okta-Drewnowicz- Pełnomocnik Rządu do spraw Polityki Senioralnej, Elżbieta Ostrowska - Przewodnicząca PZER oraz Łukasz Salwarowski – prezes Stowarzyszenia Manko – Głos Seniora. Zaprezentowano wyniki badań CBOS z lat 2025–2026, które pokazują zmiany w życiu osób starszych w Polsce. Wnioski są pozytywne – seniorzy są coraz bardziej aktywni, a starość zaczyna się później niż kilkanaście lat temu.



Badania pokazują, że osoby starsze dłużej zachowują aktywność i samodzielność. Za początek starości badani uznają średnio 67 lat, czyli o około 4 lata później niż w 2012 roku. Coraz mniej osób uważa, że po 60. roku życia najlepszy czas jest już za nimi. Jedna trzecia dorosłych Polaków ma dziś powyżej 60 lat, ale nie oznacza to rezygnacji z aktywności.

W ostatnich latach znacząco wzrosło korzystanie przez seniorów z internetu. Obecnie 66% osób starszych używa komputera i internetu, podczas gdy dekadę temu było to ok. 30%. Seniorzy są też aktywni w życiu codziennym – 73% rozwija swoje hobby, a prawie połowa chodzi do kina, teatru lub na koncerty. Coraz więcej osób podróżuje – 65% po Polsce, a 43% za granicę. Eksperci zwracają uwagę na nowe wyzwania. Prof. Agnieszka Łukasik-Turecka podkreśliła znaczenie nauki rozpoznawania fałszywych informacji i „fake newsów”. Dr Marlena Kondrat wskazała, że nawet 1/3 badanych przez Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej doświadcza hejtu w internecie.

### SENIORZY CHCĄ BYĆ SAMOWYSTARCZALNI

Badania wskazują, że seniorzy najbardziej obawiają się utraty zdrowia i samodzielności. Większość chce mieszkać we własnym domu i być samodzielnymi, korzystając tylko z pomocy bliskich. Tylko 8% badanych deklaruje chęć zamieszkania z dziećmi lub wnukami. Najczęściej potrzebne jest wsparcie w sprawach urzędowych, zdrowotnych i domowych – wskazuje na to 64% badanych. Pomoc w prowadzeniu domu dotyczy 58%.

### WSPARCIE LOKALNE I WALKA ZE STEREOTYPAMI

Podczas seminarium głos zabrali eksperci. Pełnomocnik rządu ds. polityki senioralnej Marzena Okta-Drewnowicz podkreśliła znaczenie lokalnych organizacji i kontaktów międzyludzkich. Zaznaczyła, że często największą motywacją do aktywności jest druga osoba w podobnym wieku. Prof. Gertruda Uścińska wskazała na potrzebę ponownego określenia granic wieku starości, z kolei prof. Teresa Zbyrad mówiła o konieczności walki ze stereotypami wobec osób starszych, m.in. traktowania seniorów jak dzieci czy używania uproszczonego języka. Podkreśliła, że seniorzy są różnorodni i mają różne potrzeby. Na zakończenie seminarium zaznaczono, że warto pytać seniorów o ich plany i marzenia, bo starość to nie tylko wyzwania, ale też nowe możliwości i aktywność. Wyniki badań dostępne są na stronie CBOS: [www.cbos.pl/PL/home/home.php](http://www.cbos.pl/PL/home/home.php).

# USŁUGI SĄSIEDZKIE – DAWNA ŻYCZLIWOŚĆ W NOWEJ, BEZPIECZNEJ FORMIE

## PRZEWODNIK „GŁOSU SENIORA” PO WYBRANYCH FORMACH WSPARCIA

Jeszcze niedawno sąsiedzi interesowali się sobą i wiedzieli o sobie więcej. Zauważali, że ktoś od kilku dni nie wychodzi z domu, że trudno mu przynieść zakupy, rozpalić w piecu, pójść do apteki albo po prostu potrzebuje rozmowy. Zmienił się jednak rytm życia: rodziny mieszkają dalej od siebie, sąsiedzi częściej się mijają niż spotykają, a wiele osób starszych prowadzi jednoosobowe gospodarstwa domowe. To, co dawniej stanowiło naturalny odruch sąsiedzkiej pomocy, od 2023 roku zostało ujęte w ramy prawne i organizacyjne – powstały usługi sąsiedzkie.

Usługi sąsiedzkie są formą usług opiekuńczych organizowanych przez gminę. Mogą obejmować doraźną pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, prostą opiekę higieniczno-pielęgniarską niewymagającą specjalistycznych kwalifikacji oraz – w miarę potrzeb i możliwości – podtrzymywanie kontaktu z otoczeniem. W praktyce może to oznaczać wsparcie przy zakupach, przygotowaniu prostego posiłku, porządkowaniu najbliższego otoczenia, wyjściu z domu, załatwieniu drobnych spraw czy zwyczajną rozmowę.

Osoba, która chciałaby świadczyć usługi sąsiedzkie musi mieć ukończone 18 lat, mieszkać w okolicy osoby wspieranej, być zdolna psychofizycznie do wykonywania takich czynności, przejść szkolenie z pierwszej pomocy oraz zostać zaakceptowana przez organizatora usług i seniora. Co ważne, nie może być członkiem rodziny osoby, której pomaga.

Z perspektywy gminy usługi sąsiedzkie to ważne narzędzie lokalnej polityki senioralnej. Pozwala szybciej reagować na samotność, niesamodzielność i codzienne trudności mieszkańców, zanim konieczna stanie się bardziej intensywna forma pomocy. To władze gminy decydują, czy wprowadzają usługi sąsiedzkie, w jakim zakresie, w jakim wymiarze godzinowym i na jakich zasadach odpłatności. Wszystkie zasady określone są w uchwale rady gminy. Dlatego w jednej gminie usługa może być bezpłatna dla seniora, w innej częściowo odpłatna według lokal-



Obraz wygenerowany przy pomocy sztucznej inteligencji (AI)

nej tabeli odpłatności, a w jeszcze innej – usługi sąsiedzkie mogą w ogóle nie być dostępne.

Warto wiedzieć, że na realizację usług sąsiedzkich gminy mogą korzystać z dofinansowania w ramach programu „Korpus Wsparcia Seniorów”. Według danych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, w 2024 roku z takiego wsparcia skorzystały 503 gminy, a wsparciem objęto 2 799 osób starszych.

**Co powinien zrobić senior lub jego bliscy jeżeli chce skorzystać z usługi sąsiedzkiej?** Najprościej skontaktować się z ośrodkiem pomocy społecznej albo centrum usług społecznych w swojej gminie i zapytać, czy usługi sąsiedzkie są realizowane. Warto od razu powiedzieć, jaka pomoc jest potrzebna: zakupy, posiłek, wyjście z domu, porządek, samotność, kontakt z otoczeniem. Pracownik socjalny wyjaśni, jakie są warunki, czy usługa jest odpłatna i jakie dokumenty trzeba złożyć.



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

# CHCEMY UZNANIA PRAW OSÓB STARSZYCH!

Organizacja Narodów Zjednoczonych powołała Międzyrządową Grupę Roboczą ds. Konwencji o Prawach Osób Starszych, która rozpoczęła obrady w lutym 2026 roku w Genewie. Dokument ma wzmocnić ochronę praw seniorów na całym świecie i zwrócić większą uwagę na wyzwania, z jakimi się mierzą. Na jakim etapie są obecnie prace nad Konwencją? Jakie prawa osób starszych wymagają szczególnego wsparcia i dlaczego ważny jest udział seniorów w tym procesie? O tym informuje Anna Chabiera – członkini Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych przy Zespole ds. Równego Traktowania w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich.

## PRACE ONZ NAD KONWENCJĄ DLA SENIORÓW

– Do udziału w pracach Otwartej Grupy Roboczej ONZ ds. Starzenia się zaproszone są państwa członkowskie, krajowe instytucje praw człowieka, organizacje pozarządowe oraz same osoby starsze, tak aby zapewnić znaczące uczestnictwo w tym procesie wg zasady „nic o nas bez nas” – komentuje Anna Chabiera.

Prace nad konwencją są prowadzone przez Międzyrządową Grupę Roboczą Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Osób Starszych. Po lutowym spotkaniu organizacyjnym, kolejne obrady zaplanowane są na lipiec i październik.

## JAKA JEST ROLA POLSKI?

Rzecznik Praw Obywatelskich od lat angażuje się w proces tworzenia Konwencji. Polska deklaruje poparcie dla jej powstania. Ważne znaczenie mają konsultacje społeczne, które pozwalają seniorom dzielić się doświadczeniami i wskazywać problemy.

– Celem konsultacji powinno być z jednej strony przybliżenie osobom starszym procesu pisania Konwencji oraz jej znaczenia dla zwiększenia możliwości korzystania z praw człowieka przez osoby starsze, a także uwzględnienie ich życiowych doświadczeń przy projektowaniu tego wiążącego prawnie dokumentu prawa międzynarodowego – dodaje Anna Chabiera.

## JAKIE PRAWA MOGĄ ZOSTAĆ WZMOCNIONE?

Nowa konwencja ma pomóc w skuteczniejszej ochronie praw osób starszych – m.in. prawo do opieki zdrowotnej, wsparcia w codziennym życiu, edukacji oraz aktywności. Ma

chronić seniorów przed dyskryminacją i przemocą oraz wzmocnić ich prawo do samodzielnego podejmowania decyzji i niezależności.

## GŁOS SENIORÓW MA ZNACZENIE

Eksperti są zgodni, że powodzenie prac nad Konwencją zależy od udziału seniorów. Osoby starsze i organizacje pozarządowe mogą uczestniczyć w konsultacjach, współpracować z instytucjami zajmującymi się ich prawami, składać stanowiska i raporty do ONZ, szczególnie do Open-ended Working Group on Ageing, brać udział w konsultacjach Biura Wysokiego Komisarza Narodów Zjednoczonych do spraw Praw Człowieka oraz konsultacjach krajowych rządu i przekazywać rekomendacje przez Rzecznika Praw Obywatelskich.



Obraz wygenerowany przy pomocy sztucznej inteligencji (AI)

Jeśli kwestia praw seniorów jest Wam bliska, zachęcamy do podpisania petycji wzywającej rządu do niezwłocznego rozpoczęcia prac nad konwencją ONZ dotyczącą osób starszych. Petycja znajduje się na stronie [www.change.org/p/it-s-time-to-age-with-rights](http://www.change.org/p/it-s-time-to-age-with-rights). Strona jest w języku angielskim. W razie potrzeby poproś bliskiego o pomoc.

Czekamy też na wasze propozycje zmian prawnych, które prześlemy do organizatorów konsultacji. **Głos Seniora – ogs@manko.pl, os.Urocz 12, 31-953 Kraków, telefon 12 429 37 28.**



Główny Partner



# XXXV FORUM EKONOMICZNE



**8-10 września**  
2026



**Hotel Gołębiowski**  
Karpacz



**ARCHITEKTURA NOWEGO PORZĄDKU**  
**Stabilność w Czasach Zmian**



**3 dni**  
konferencji



**500+**  
debat



**6000+**  
gości



**160 partnerów**  
biznesowych

Forum Ekonomiczne to największa i najważniejsza konferencja w Europie Środkowej i Wschodniej. Już od ponad 30 lat Forum, będące platformą do prowadzenia dialogu, skupia liderów politycznych, gospodarczych i społecznych pochodzących z ponad 60 krajów z całego świata.

**Dlaczego warto wziąć udział w Forum?**



**Międzynarodowe**  
**środowisko**



**Inspirujący**  
**speakerzy**



**Najważniejsze**  
**tematy**



**Okazja do**  
**networkingu**

# AUSTRALIJSKA POLONIA – HISTORIA JERZEGO WILKA

W Australii mieszka 210 tys. osób polskiego pochodzenia. Większość z nich osiedla się tam na stałe. Jerzy Wilk wyjechał z Polski w lipcu 1980 r. na dwa lata, lecz Australia stała się jego domem na ponad czterdzieści. O swojej historii i działalności polonijnej opowiada sam bohater.



To miał być krótki wyjazd do Sydney w celach zarobkowych, z zamiarem odłożenia środków na mieszkanie w Polsce, a przekształcił się w długoterminowe osiedlenie. Lata płynęły na nauce języka, szukaniu pracy i przystosowaniu się do nowych warunków życia. Kraj zaskoczył nie tylko ciepłym klimatem, ale i życzliwością mieszkańców i spokojnym stylem życia. Mimo to wciąż brakowało mu polskiej tradycji, kultury oraz języka, dlatego ważnym elementem codzienności były kontakty z Polonią. Spotkania w polskim kościele w Marayong, działalność polskich szkół i organizacji, teatry czy festiwale pomagały utrzymać więź z ojczyzną. Córka uczestniczyła w zajęciach j. polskiego oraz w zespole pieśni i tańca „Lajkonik”. Media starają się utrzymać więzi międzypokoleniowe wśród Polonii australijskiej, która obecnie bar-

dzo maleje. Największe skupiska znajdują się w Melbourne, Sydney i Adelajdzie. Polacy reprezentują Polaków na stanowiskach państwowych, naukowych, artystycznych i sportowych. Kościoły też odgrywają istotną rolę w promowaniu języka i kultury polskiej. Jednak bezpieczeństwo i perspektywy rozwoju sprawiły, że rodzina Wilków zdecydowała się pozostać w Australii na stałe.

# POLONIJNY GŁOS SENIORA NA WĘGRZECH



27 kwietnia delegacja „Głosu Seniora” i Polskiej Unii Seniorów z Łukaszem Salwarowskim i Januszem Marszałkiem odwiedziła polonijnych seniorów w Budapeszcie. Podczas spotkania w Ambasadzie RP i Polskim Domu Kultury rozmawiano z przedstawicielami polskich instytucji, mediów oraz organizacji polonijnych.



Podczas spotkań zaprosiliśmy do współtworzenia portalu „Polonijny Głos Seniora” - [www.polonijnyglosseniora.pl](http://www.polonijnyglosseniora.pl), kampanii „Bezpieczny Senior – Stop Manipulacji – nie daj się oszukać” oraz do udziału w XIII Międzynarodowych Senioraliach w Krakowie. Przedstawiliśmy też idee Ogólnopolskiej Karty Seniora i Europejskiej Karty Seniora jako narzędzia wsparcia polonijnych seniorów i współpracy z polskimi firmami. Narzędzia te ułatwiają dostęp do usług zdrowotnych, uzdrowiskowych i turystycznych w Polsce (m.in. Busko-Zdrój, Nałęczów, Konstancin, Kołobrzeg, Ciechocinek, Kopalnia Soli „Bochnia” i ponad 5400 podmiotów). Rozmawialiśmy o sytuacji seniorów w Polsce i na Węgrzech, współpracy polsko-węgierskiej oraz inicjatywach upamiętniających Józefa Bema – bohatera dwóch narodów. W spotkaniu uczestniczyli m.in.: Katarzyna Takácsné – Kalińska - dyr. Domu Polskiego JP11 w Budapeszcie, Marcin Karaskiewicz - kierownik ZBH PAIH – Polska Agencja Inwestycji i Handlu, Agnieszka Forreiter (PAIH), Maria Dávid - Prezes Polskiego Stowarzyszenia Kulturalnego im. J. Bema oraz Alfred Wtulich i Ewa Nagy.

# GŁOS SENIORA PARTNEREM EUROPEJSKIEJ UNII SENIORÓW

29 kwietnia w Budapeszcie odbyła się konferencja Europejskiej Unii Seniorów. W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele organizacji z 22 krajów Europy.

Łukasz Salwarowski – prezes Stowarzyszenia MANKO – Głosu Seniora – Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Społecznego oraz Janusz Marszałek – prezes Polskiej Unii Seniorów przedstawili wyniki Badania Potrzeb Społecznych Polskich Seniorów (2025) Głosu Seniora. Wskazano: samotność, wykluczenie, dyskryminację, problemy psychiczne, ograniczony dostęp do lekarzy, rosnące koszty życia i oszustwa – jako wspólne problemy seniorów w Europie i na świecie.

Prezesa zaprosili uczestników do współpracy w realizacji naszych międzynarodowych projektów, takich jak: Bezpieczny Senior – Stop Manipulacji – nie daj się oszukać, Europejska Karta Seniora, Europejskie Badanie Potrzeb Seniorów oraz XIII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie – 19 czerwca. Potwierdzono w nich udział organizacji w Senioraliach, m.in. z: Wielkiej Brytanii, Niemiec, Austrii, Belgii, Węgier, Czech, Słowacji, Hisz-



panii, Holandii, Finlandii, Estonii, Grecji, Cypru, Luksemburga, Białorusi, Słowenii, Rumunii, Włoch i Mołdawii. Podkreślono, że problemy seniorów mają charakter ponadnarodowy, a współpraca międzynarodowa jest kluczem do poprawy jakości życia osób starszych.

## POLONIA W WIELKIEJ BRYTANII ŚWIĘTOWAŁA POLSKIE DNI DZIEDZICTWA!



Tegoroczne obchody Polish Heritage Days – Dni Dziedzictwa Polskiego w Wielkiej Brytanii jak co roku odbyły się pod patronatem medialnym magazynu Głos Seniora i portalu polonijnyglosseniora.com. Z dumą wspieramy brytyjską Polonię oraz inicjatywy wspierające polonijnych seniorów żyjących poza granicami kraju.

W organizację wydarzenia zaangażowali się nasi partnerzy: Tom Wiśniewski – Prezes Worcestershire Polish Association oraz Krystyna Jenvey – Prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Polskich Weteranów SPPW Southampton – Partnerzy XIII Międzynarodowych Senioraliów w Krakowie, Ogólnopolskiej Karty Seniora, Europejskiej Karty Seniora i Polonijnego Głosu Seniora. Inicjatywa Polish Heritage Days została zapoczątkowana przez Ambasadę RP w Londynie w 2017 roku. Od tego czasu co roku w setkach brytyjskich miast organizowane są festiwale, wystawy, koncerty i wydarzenia promujące polską kulturę oraz wkład Polaków w życie społeczne i kulturalne Wielkiej Brytanii. Celem jest promocja polskiej kultury i tradycji, edukacja historyczna, integracja społecz-



ności, budowanie relacji między Polonią a mieszkańcami Wielkiej Brytanii oraz przypomnienie o wspólnej historii. Wydarzenie odbywa się corocznie w maju pod patronatem Ambasady RP w Londynie i nawiązują do ważnych dla Polaków dat – 2 maja, czyli Dnia Polonii i Polaków za Granicą oraz Dnia Flagi RP, a także 3 maja – rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja z 1791 roku. Więcej informacji można znaleźć na profilach Facebook: **Polski Klub Seniora** oraz **Worcestershire Polish Organization**.



# ŻYCIE POLSKICH SENIORÓW ZA GRANICĄ

Poza granicami Polski żyje dziś ponad 22 miliony osób polskiego pochodzenia w 138 krajach świata. Wśród nich dużą grupę stanowią seniorzy. Ich sytuacja bywa skrajnie różna – dla jednych emerytura oznacza spokojne życie w ciepłych krajach, dla innych jest codzienną walką o podstawowe potrzeby bez możliwości powrotu do ojczyzny.

Polscy seniorzy mieszkający w Wielkiej Brytanii często pozostają aktywni zawodowo znacznie dłużej niż ich rówieśnicy w Polsce. Wynika to zarówno z modelu brytyjskiego rynku pracy, jak i z konieczności ekonomicznej.

Regularne odwiedziny rodzin i podróże do Polski pozostają dla seniorów bardzo ważne. Problemem stają się jednak rosnące koszty życia oraz coraz droższe bilety lotnicze. Dla wielu osób oznacza to konieczność ograniczenia wizyt w kraju. – mówi **Tomasz Wiśniewski**, Prezes **Worcestershire Polish Association**.

Jeszcze trudniejsza jest sytuacja Polaków mieszkających na Wschodzie, szczególnie w Ukrainie. Dla wielu seniorów powrót do Polski jest po prostu nierealny. Niskie emerytury nie pozwalają na przeprowadzkę ani rozpoczęcie życia od nowa tym bardziej jeśli brakuje wsparcia od rodziny.

Wojna przyniosła realne zagrożenie życia. Seniorzy żyją w bardzo wielkim napięciu i boją się o jutro. Do tego dochodzą bardzo niskie emerytury, które nie wystarczają na żywność czy leki – mówi **Wiktoria Laskowska**, prezes **Żytomierskiego Obwodowego Związku Polaków**.

Ekspertki zwracają uwagę, że niezależnie od kraju zamieszkania seniorzy na emigracji często zmagają się z podobnymi trudnościami: izolacją społeczną i wykluczeniem. Szczególnie dotkliwe są bariery językowe, trudności w budowaniu relacji oraz ograniczony kontakt z rodziną. Według raportu „Badanie Potrzeb Społecznych Seniorów Głosu Seniora 2025” ponad 30 proc. seniorów deklaruje, że często odczuwa samotność.

Ważną rolę w życiu seniorów mieszkających poza krajem odgrywają media polonijne. Dzięki nim starsi Polacy mogą utrzymywać kontakt z językiem, kulturą i wydarzeniami z kraju. Przykładem aktywności polonijnych są również Międzynarodowe Senioralia w Krakowie, na które regularnie przyjeżdżają grupy Polonii z różnych krajów. Tegoroczne XIII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie odbędzie się już 19 czerwca.

Nie wszyscy emeryci mieszkający za granicą spędzili tam większość życia. Coraz więcej osób na przeprowadzkę z Polski decyduje się dopiero po 60-tce. Ci, którzy mieli



Obraz wygenerowany przy pomocy sztucznej inteligencji (AI)

więcej szczęścia coraz częściej decydują się na podążanie za zachodnimi trendami i swoje emerytury spędzają w ciepłych krajach. Do najczęstszych celów podróży należą m.in. Wyspy Kanaryjskie, Majorka czy Kreta.

Choć „emerytura na Malediwach” nadal pozostaje bardziej symbolem marzeń niż masowym zjawiskiem, to trend migracji seniorów do cieplejszych krajów powoli staje się coraz silniejszy.

Mamy nadzieję, że coraz więcej osób w Polsce będzie miało taką możliwość!

**WSPÓŁTWÓRCZCIE Z NAMI POLONIJNY GŁOS SENIORA**  
[www.polonijnyglosseniора.com](http://www.polonijnyglosseniора.com)

Zapraszamy organizacje polonijne do współtworzenia **Polonijnego Głosu Seniora** i dołączenia do grona naszych partnerów.

**Jesteś seniorem?** Zostań Ambasadorem i Korespondentem Polonijnego Głosu Seniora w swoim kraju. Wspólnie wspieramy polonijnych seniorów i pomagamy im utrzymywać więź z Ojczyzną poprzez **Głos Seniora**, **Ogólnopolską Kartę Seniora**, konkursy aktywizacyjne oraz **Międzynarodowe Senioralia w Krakowie**.

**Kontakt: [ogs@manko.pl](mailto:ogs@manko.pl) | +48 12 429 37 28**  
**os. Uroczę 12, 31-953 Kraków**

# CZAS NA NOWĄ POLITYKĘ MIESZKANIOWĄ DLA SENIORÓW!

Polska należy dziś do najszybciej starzejących się krajów Europy. Według prognoz już w 2050 roku osoby powyżej 65. roku życia będą stanowiły około jednej trzeciej społeczeństwa. Mimo to nadal brakuje systemowych rozwiązań odpowiadających na potrzeby tej grupy społecznej. Ustawodawca wciąż postrzega seniorów głównie przez pryzmat opieki zdrowotnej i medycznej.

Większość osób po 60. roku życia to ludzie aktywni, samodzielni i chcący korzystać z życia. Obecne przepisy nie nadążają za zmianami demograficznymi. W polskim prawie nadal nie istnieje wyodrębniona kategoria budownictwa senioralnego. W praktyce oznacza to, że inwestycje dedykowane osobom starszym są zobligowane spełniać ujednoczone standardy – trudno jednak w ich przypadku znaleźć uzasadnienie dla obowiązku budowy placów zabaw czy dużej liczby miejsc parkingowych. Takie regulacje nie odpowiadają na realne potrzeby mieszkańców, a jednocześnie niepotrzebnie zwiększają koszty inwestycji z sektora senior living. PRESTIA, czyli najnowsza inwestycja firmy OKAM w Łodzi oraz w Warszawie, jest przykładem tego, jak może wyglądać nowoczesne mieszkalnictwo senioralne w Polsce. Jeśli chcemy przygotować się na nadchodzące zmiany demograficzne, potrzebujemy nowych modeli budownictwa, które będą wspierały dobrostan, integrację społeczną i niezależność seniorów.



■ ANNA WATKOWSKA –  
WICEPREZES OKAM  
DS. ROZWOJU



Kluczowe jest odejście od stereotypowego postrzegania miejsc zamieszkania dla seniorów. Nie mogą być one kojarzone z izolacją i zależnością, tak jak miało to miejsce dotychczas. Powinny być projektowane jako przestrzenie do pełnego, aktywnego życia wśród wielopokoleniowej społeczności. OKAM realizuje te idee w projekcie PRESTIA. Nie będzie to kolejna zamknięta enklawa senioralna, lecz element wielopokoleniowego sąsiedztwa. Obok serwisowanych apartamentów dla seniorów, z usługami dodatkowymi szytymi na potrzeby tej grupy, powstaną mieszkania dla rodzin i młodszych mieszkańców. Apartamenty będą wyposażone w system alarmowy i dostęp do dodatkowego wsparcia. PRESTIA zakłada też bogatą infrastrukturę wspólną, m.in. sale fitness, pokój rehabilitacyjny, strefę wellness, kawiarnię, jadalnię, a także siedzibę miejskiej filii bibliotecznej oraz centrum aktywności seniora. Starzenie się społeczeństwa nie jest problemem, problemem jest brak przygotowania na tę zmianę. Im szybciej zaczniemy projektować miasta, przepisy i inwestycje z myślą o potrzebach seniorów, tym większe szanse, że przyszłe pokolenia będą mogły cieszyć się nie tylko dłuższym życiem, ale przede wszystkim lepszą jego jakością.



■ KATARZYNA LEWOC –  
DYREKTOR OKAM  
DS. ROZWOJU

**PRESTIA**  
REZYDENCJE SENIORALNE

[www.prestia.pl](http://www.prestia.pl)

# SIEĆ RESORTÓW NAJBLIŻEJ WODY!



Komfortowe, w pełni wyposażone domki w najlepszych lokalizacjach w Polsce. Z klimatyzacją i ogrzewaniem.

Całoroczna infrastruktura: restauracje, wieczory z muzyką na żywo, warsztaty kulinarne, zajęcia sportowe: joga, zdrowy kręgosłup, wycieczki rowerowe i wiele więcej!



## NOCLEG NAPRAWDĘ NA PLAŻY!

Poczuj bliskość morza! Domki z bezpośrednim widokiem na Bałtyk i prywatnym zejściem na plażę.

Odpuść w hamaku obserwując morskie fale lub spędź czas na sportowo.

## MORZE ATRAKCJI W JASTARNI!

Zatrzymaj się w samym sercu półwyspu helskiego. To świetna baza wypadowa na wycieczki do okolicznych miejscowości i atrakcji.

Poznaj nowy sport i znajdź pasję, na którą nigdy nie jest za późno: SUP, surfing, windsurfing, kitesurfing



## DOMKI NA WODZIE!



Spędź cały dzień na tafli jeziora na Mazurach. Wędkuj lub ruszaj na wycieczkę kajakową wprost ze swojego tarasu.

Wieczorem zrelaksuj się słuchając fal i dzikich ptaków. Prawdziwe wyciszenie najbliższej natury!

REZERWACJA:

+48 22 185 75 32

www

WWW.UMILI.PL

# KOLEJNY SZPITAL PRZYJAZNY SENIOROM

25 marca 2025 r. w Kędzierzynie-Koźlu przyznano trzeci w Polsce tytuł Szpitala Przyjaznego Seniorom. Program organizowany jest przez Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora

Ma promować poprawę jakości opieki nad seniorami w placówkach medycznych, poprzez rozwój profilaktyki, edukacji zdrowotnej oraz zapewnienie godnych i bezpiecznych warunków pobytu w szpitalach. Do wyróżnionych placówek należą Szpital MSWiA w Krakowie, Szpital im. Św. Łukasza w Końskich oraz Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Kędzierzynie-Koźlu.



## WARUNKI DLA PARTNERA KAMPANII „SZPITAL PRZYJAZNY SENIOROM”



1. Posiadanie geriatrów lub oddziału geriatrycznego.
2. Partnerstwo w ogólnopolskich kampaniach edukacyjno-aktywizacyjnych Głosu Seniora tj. **Bezpieczny Senior. Stop Manipulacji – Nie Daj Się Oszukać**, **Noś odblaski i żyj**, **Zażywaj leki bezpiecznie**, **Poznaj swojego sąsiada seniora**, **Badaj się i żyj**, **Stop niewolnictwu IV piętra**, **Toalety ratują życie**, **Ogólnopolska Karta Seniora**, **Międzynarodowe Senioralia w Krakowie**, **Szkoła Przyjazna Seniorom**.
3. Partnerstwo w konkursach aktywizacyjnych Głosu Seniora: **Stylowi Seniorzy**, **Senior Działkowiec**, **Zwierzak Lekiem na samotność**, **Miłość po 60tce**.
4. Edukacja i aktywizacja seniorów, ich rodzin oraz emerytowanych pracowników placówki i rodziców pracowników.
5. Dzień z **Głosem Seniora** na terenie szpitala (bezpłatne wykłady i badania)
6. Wsparcie rodzin pacjentów w powrocie do domu i rehabilitacji oraz współpraca z ZOL, DPS i MOPS.



DYSKRYMINACJI  
SENIORÓW

SPONSOROWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO  
INSTYTUTU WIEDZY – CENTRUM ROZWOJU  
SPOŁECZNEGO OBYWATELSKIEGO W RAMACH  
SZKOLENIA PROGRAMU ROZWOJU  
ORGANIZACJI OBYWATELSKICH  
NA LATA 2018–2020 PRZECIO

OBYWATELSKI

Głos  
SENIORA

# STOP DYSKRYMINACJI SENIORÓW

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



**STOP DYSKRYMINACJI JĘZYKOWEJ** Wzywamy prawników, komorników, prokuratorów, policję, urzędników, banki, ubezpieczycieli, do stosowania prostego języka, zrozumiałego dla każdego – zamiast urzędowo-prawniczego bełkotu, często bez podawania jakiej sprawy pismo dotyczy.



**STOP NIEWOLNICTWU CZWARTEGO PIĘTRA** Aż 41% seniorów mieszka w blokach bez windy. Apelujemy do rządu o zakaz budowy bloków bez wind i zwiększenie finansowania Funduszu Dostępności. Apelujemy do samorządów i spółdzielni o dobudowę wind oraz udział w kampaniach „Poznaj Swojego Sąsiada Seniora” i „Spółdzielnia Mieszkaniowa Przyjazna Seniorom”.



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



**STOP DYSKRYMINACJI CYFROWEJ** W wielu miastach aby wypożyczyć hulajnogę, rower czy otrzymać zniżkę w sklepie trzeba mieć aplikację internetową w telefonie! To dyskryminacja tych, których nie stać na drogi telefon, nie potrafią jej zainstalować lub boją się jej używać. Firmy energetyczne doliczają opłaty za papierowe faktury, karząc tych którzy nie używają Internetu!



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



**STOP DYSKRYMINACJI ZAWODOWEJ** Mimo możliwości pracy seniorzy w wieku emerytalnym często są wysyłani na emeryturę, co prowadzi do samotności i utraty samodzielności. Zachęcamy do współorganizacji z nami kampanii Pracodawca Przyjazny Seniorom, która zachęca seniorów do kontynuowania pracy, a pracodawców do zatrudniania ich.



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



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

■ ŁUKASZ SALWAROWSKI  
PREZES ZARZĄDU STOWARZYSZENIE MANKO  
MIĘDZYNARODOWY INSTYTUT ROZWOJU SPOŁECZNEGO

# PRACODAWCA PRZYJAZNY SENIOROM

W I kwartale 2025 roku aktywność zawodową utrzymywało jedynie 9% osób w wieku emerytalnym (60/65–89 lat). Na tle innych krajów Polacy stosunkowo wcześniej wycofują się z rynku pracy, co wiąże się z istotnymi konsekwencjami społecznymi i zdrowotnymi – pogorszeniem kondycji zdrowotnej, większym ryzykiem chorób, utratą poczucia celu i sensu życia, a także wcześniejszym występowaniem niepełnosprawności oraz niesamodzielności. Odpowiedzią na te wyzwania jest kampania Stowarzyszenia MANKO – Głosu Seniora Pracodawca Przyjazny Seniorom.

Kampania ma na celu zachęcanie seniorów do pozostawania aktywnymi zawodowo oraz promowanie wśród pracodawców idei zatrudniania osób 60+. Inicjatywę wspiera wiele instytucji, ekspertów i lekarzy, w tym m.in.: ZUS, MRiPS, MdsPS, PZER, UMWM, FPP, OFUTW i OPoWRS. Zachęcamy organizacje seniorskie oraz pracodawców do współpracy – zostańcie naszymi partnerami i razem działajmy na rzecz aktywizacji zawodowej seniorów! Wraz z kampanią rozpoczynamy także dyskusję nad tym, jakie standardy powinien spełniać Pracodawca Przyjazny Seniorom. Jak najlepiej motywować osoby starsze do kontynuowania pracy? W jaki sposób zachęcać pracodawców do otwartości na ich zatrudnianie? Jakie rozwiązania i zmiany prawne warto wprowadzić?

Czekamy na Wasze propozycje, inspirujące przykłady i dobre praktyki. Będziemy je promować i nagradzać. Pokażcie nam również pracowników, którzy odnaleźli się w pracy na emeryturze i mogą stać się wzorem dla innych. Zgłoszenia i pomysły przysyłajcie na adres e-mail: [marketing@manko.pl](mailto:marketing@manko.pl) lub pocztą tradycyjną na adres redakcji: Głos Seniora, Osiedle Urocze 12, 31-953 Kraków.

## SREBRNY PRZEDSIĘBIORCA

Zgłaszajcie do nas seniorów i ich firmy – będziemy je promować i nagradzać. Szukamy ciekawych inicjatyw, które pokazują przedsiębiorczość i kreatywność pokolenia 60+. Zgłoszenia możecie wysyłać: mailowo: [ogs@manko.pl](mailto:ogs@manko.pl) lub pocztą: Głos Seniora, Osiedle Urocze 12, 31-953 Kraków, telefonicznie: (12) 429 37 28.

Często nie dostrzegamy, jak wiele korzyści niesie wspieranie seniorów prowadzących działalność gospodarczą. Każdy zakup w sklepie prowadzonym przez osobę starszą czy na straganie u seniorki nie tylko poprawia jej sytuację finansową, lecz także sprawia, że czuje się potrzebna i aktywna. To z kolei przedłuża nie tylko sprawność zawodową, ale i psychiczną seniorów, a w efekcie odciąża system ochrony zdrowia i opieki długoterminowej w Polsce. Dlatego ogłaszamy konkurs „Srebrny Przedsiębiorca”! Patronami konkursu są wybitni Srebrni Przedsiębiorcy: Sobiestaw Zasada – prezes rady nadzorczej Grupy Zasada, prezes Fundacji Szerokiej Drogi oraz Władysław Grochowski – prezes Arche S.A.



Wspieraj i promuj Srebrnych Przedsiębiorców!  
To główny przekaz najnowszej kampanii Stowarzyszenia MANKO – Głosu Seniora oraz przedsiębiorstwa społecznego Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Społecznego.

# STOP NIEWOLNICTWU IV PIĘTRA!

Z **Badania Potrzeb Społecznych Seniorów 2025**, realizowanego przez Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora wynika, że aż **41% seniorów mieszka w budynkach bez wind**. Dla wielu osób starszych i osób z ograniczoną mobilnością pokonanie kilku pięter staje się barierą nie do pokonania, dlatego coraz częściej rezygnują one z wychodzenia z domu. Skutkiem jest narastająca izolacja społeczna, ograniczenie kontaktów międzyludzkich oraz spadek aktywności fizycznej. Długotrwała izolacja prowadzi do pogorszenia stanu zdrowia, utraty sprawności i samodzielności, a w najtrudniejszych przypadkach może skutkować hospitalizacją i koniecznością objęcia długoterminową opieką instytucjonalną.

W odpowiedzi na ten narastający problem Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora, jako członek Rady Dostępności, prowadzi ogólnopolską kampanię „STOP NIEWOLNICTWU IV PIĘTRA”, której celem jest przeciwdziałanie wykluczeniu architektonicznemu i poprawa jakości życia seniorów.

#### W ramach kampanii apelujemy o:

- Zakaz budowy nowych budynków mieszkalnych bez wind.
- Zwiększenie finansowania rządowych programów dobudowy wind.
- Promowanie mieszkań serwisowanych oraz współzamieszkiwania (cohousingu).
- Promocję kampanii „Ty też będziesz seniorem”.

#### Przypominamy:

- Nie kupuj mieszkania bez windy.
- Nie buduj dwupiętrowego domu pod lasem.

Zapraszamy samorządy, organizacje społeczne, instytucje, firmy i osoby prywatne do współtworzenia kampanii „STOP NIEWOLNICTWU IV PIĘTRA” jako Partnerzy i Ambasadorzy. Zachęcamy również do zgłaszania przypadków wykluczenia architektonicznego oraz przesyłania propozycji zmian systemowych i mentalnych w tym zakresie.

#### Kontakt:

Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora  
os. Urocze 12, 31-953 Kraków | e-mail: ogs@manko.pl | tel. (12) 429 37 28

## TOALETY RATUJĄ ŻYCIE



Samotność dotyka obecnie aż **35% osób starszych**. Izolacja społeczna to poważne zagrożenie dla zdrowia – zwiększa ryzyko depresji, przyspiesza utratę sprawności i prowadzi do utraty samodzielności. W efekcie seniorzy częściej wymagają kosztownej opieki medycznej, hospitalizacji lub pobytu w DPS czy ZOL. Często pierwszym krokiem ku temu jest po prostu pozostawanie w domu i ograniczanie kontaktów z otoczeniem.

Aż 20% seniorów i 3 mln Polaków z nietrzymaniem moczu ogranicza wyjścia z domu z powodu braku toalet publicznych. Od dwóch lat kampania „Toalety ratują życie” Głosu Seniora pokazuje, że brak WC to problem zdrowia, godności i prawa do życia społecznego. Wizyta w przychodni czy w przestrzeni miejskiej często zamienia się w stres – toaleta nieczynna, płatna kartą lub źle oznaczona. Średnio jedna toaleta przypada na 12 tys. mieszkańców, co skutecznie ogranicza aktywność seniorów. Doświadczenia miast europejskich pokazują, że systemowe rozwiązania – darmowe WC, współpraca samorządów z lokalami usługowymi, czytelne oznakowanie i całodzienne godziny otwarcia – mogą zmienić tę sytuację.

### APELUJEMY:

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



# 1000 UCZESTNIKÓW W KINIE DLA SENIORA

30 kwietnia o godz. 16:00 Kino Kijów w Krakowie, honorujące Ogólnopolską Kartę Seniora, wypełniło niemal 1000 uczestników. To inicjatywa organizowana przez Kraków dla Mieszkańców we współpracy ze Stowarzyszeniem MANKO – Głos Seniora, która od lat przyciąga tłumy uczestników i buduje silną, aktywną społeczność.

Oficjalnego otwarcia dokonali Łukasz Gibała – prezes KDM oraz dr Marek Pilch – ambasador Głosu Seniora, członek Zarządu Krakowskiej Rady Seniorów oraz Obywatelskiego Parlamentu Seniorów. Podkreślali, jak ważna jest integracja, aktywność i dostęp do rzetelnej wiedzy dla osób starszych, aby wzmocnić ich bezpieczeństwo. Podczas wydarzenia uhonorowano firmy wspierające seniorów i akceptujące Ogólnopolską Kartę Seniora. Wśród nich znalazły się: Hotel The Crown, Supober Sp.z o.o. – firma zajmująca się ochroną przeciwpożarową oraz Pracownia Iskry – Kosmetyki Naturalne. To dowód, że coraz więcej partnerów dostrzega potrzeby starszego pokolenia. Obecnie OKS posiada ponad 700 tys. seniorów, a honoruje 17 000 firm.

Wyjątkowy klimat spotkania stworzył niezawodny recital saksofonowy Magdy Suruła z **Gminy Krzeszowice – Gminy Przyjaznej Seniorom**. Muzyka wprowadziła uczestników w wyjątkowy nastrój. Dużym zainteresowaniem cieszył się także Wiosenny Pokaz Mody Stylowi Seniorzy Głosu Seniora, który po raz kolejny udowodnił, że elegancja i energia nie mają wieku.

Kino dla Seniora to nie tylko rozrywka, ale także praktyczne wsparcie. Uczestnicy mogli skorzystać z bezpłatnych badań słuchu firmy honorującej Ogólnopolską Kartę Seniora – **Audika Polska** oraz badania poziomu cukru i pomiaru ciśnienia Okręgowej Izby Aptekarskiej w Krakowie i otrzymać zakwas z buraków i kapusty Głosu Seniora.

Na miejscu można było również wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora, dającą dostęp do licznych zniżek i benefitów w całej Polsce. Nie zabrakło także zaproszenia na **XIII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie 2026** – czyli na największe wydarzenie seniorskie w Europie, które odbędzie się już 19 czerwca.



Dodatkową atrakcją był konkurs z nagrodami ufundowanymi przez partnerów Głosu Seniora, takich jak: **Krakowska Jaskinia Solna Agnieszki Urban, Bielen-da, Ziaja Polska, Pracownia Iskry – Kosmetyki Naturalne, Flagolie, Kosmetyki Dr. Duda, Kino Kijów i Głos Seniora**. To miły element wydarzenia, który zawsze wywołuje wiele uśmiechów i pozytywnych emocji.

Po części edukacyjnej i artystycznej przyszedł czas na relaks. Seniorzy obejrzeli film „Sami Swoi. Początek”, co również jest stałym elementem wydarzeń z tego cyklu – połączeniem wiedzy i odpoczynku przy dobrym kinie.

Kino dla Seniora to coś więcej niż wydarzenie – to przestrzeń spotkań, rozmów i budowania relacji. Każda edycja pokazuje, że seniorzy chcą być aktywni, ciekawi świata i zaangażowani. To był dzień pełen inspiracji, uśmiechu i wspólnoty. Bo razem można więcej!



# OBSŁUGUJ TAK, JAKBYŚ OBSŁUGIWAŁ WŁASNĄ MATKĘ

**Prawie 50% seniorów jest gotowych zapłacić więcej za usługę, która zapewnia jasne warunki i poczucie bezpieczeństwa – wynika z badania ABC Senior przeprowadzonych wśród 431 respondentów pod patronatem Głosu Seniora. To jeden z ważniejszych wniosków raportu „Senior na zakupach – wyzwania w załatwianiu codziennych spraw” OK SENIOR®.**

Nie trzeba nikogo przekonywać, że codzienne sprawy potrafią dziś męczyć bardziej niż kiedyś. Zakupy, infolinie, banki, aplikacje, umawianie wizyt, zmiany w umowach – to wszystko zajmuje coraz więcej uwagi, cierpliwości i siły. Nie dlatego, że starsi ludzie „sobie nie radzą”, ale dlatego, że wiele rzeczy zostało zaprojektowanych tak, jakby każdy miał doskonały wzrok, pełną sprawność i stalowe nerwy. A przecież życie tak nie wygląda. Właśnie dlatego powstało badanie „Senior na zakupach – wyzwania w załatwianiu codziennych spraw”. Pytania dotyczyły zakupów, banków, infolinii, aplikacji i różnych punktów usługowych.

Badanie objęło 431 osób i skupiało się na pięciu ważnych sprawach: zaufaniu, bezpieczeństwie, zrozumieniu, prostocie i dostępności. Z tych odpowiedzi wyłania się bardzo ludzki obraz: starsi klienci nie oczekują przywilejów, chcą po prostu rozumieć, co się dzieje. Przy wyborze firmy najważniejsze okazały się jasne zasady i zrozumiała oferta – to one wygrały z ceną i promocjami.

Niemal połowa badanych woli wybrać firmę droższą, ale pewniejszą. To pokazuje, że starszy człowiek szuka zwykłego poczucia, że nie zostanie z problemem sam. Z kolei w przypadku codziennych zakupów w marketach lista trudności jest długa. Największym problemem jest dzwiganie i wnoszenie zakupów, ale badani wskazują też na nieczytelne ceny i składy produktów, za wiele promocje oraz brak toalety w sklepie. To nie są drobiazgi – to rzeczy, które decydują o tym, czy człowiek wraca do domu z poczuciem komfortu, czy z dużym zmęczeniem. Wiele mówi też część dotycząca aplikacji. To nieprawda, że starsi ludzie „nie lubią nowych technologii” – wielu z nich chętnie z nich korzysta. Problem leży w tym, jak one działają. Najbardziej zniechęcają

trudne logowania, kody SMS, nadmiar kroków, małe litery i lęk przed kliknięciem czegoś złego. To nie jest niechęć do technologii, lecz zmęczenie rozwiązaniami, które po prostu nie dają poczucia bezpieczeństwa.

Podobnie wygląda sprawa infolinii. Zamiast szybko załatwić prostą sprawę, senior trafia nam automat i zawile wybieranie opcji – i to właśnie one są największą przeszkodą. Wśród głównych barier pojawiają się też: długie czekanie na połączenie, zbyt szybko mówiący konsultant oraz brak pewności czy sprawa rzeczywiście została załatwiona.

Bardzo poruszający jest też inny wniosek z raportu: starsi ludzie wcale nie chcą być „wyręczani przez życie”. Zdecydowana większość badanych nadal załatwia sprawy osobiście albo przynajmniej częściowo samodzielnie. Seniorzy nie chcą być traktowani jak ktoś, kto już sobie nie poradzi. Chcą po prostu, żeby świat nie utrudniał im tej samodzielności bardziej, niż to konieczne. Oczekują świata trochę bardziej czytelnego, trochę bardziej uczciwego i trochę bardziej ludzkiego. Takiego, w którym można zrozumieć zasady, spokojnie zadać pytanie, nie bać się pomyłki i wiedzieć, że po drugiej stronie naprawdę jest człowiek. I trudno uznać te oczekiwania za wygórowane.

**Pełny raport badań dostępny jest na stronie: [www.abcsenior.com](http://www.abcsenior.com).**





# SAMOTNE SENIORKI ZAMIESZKAŁY RAZEM

– Największą ulgą jest to, że w razie czego ktoś jest obok! – mówią mieszkanki cohousingu w Rybniku. Tu nie chodzi tylko o mieszkanie. Tu się po prostu żyje razem! – dodają. Według Badań Potrzeb Społecznych Seniorów 2025 Głosu Seniora – samotność dotyka 36% seniorów. Dotyczy głównie wdów, które zostają same, nierzadko w dużym, pustym i zimnym mieszkaniu bez windy. Z wysokim czynszem i niską emeryturą. Jak temu przeciwdziałać? Jak mają sobie radzić samotne kobiety na emeryturze? Jedną z odpowiedzi jest cohousing – czyli wspólne zamieszkiwanie.

Wiele seniorek mieszka w lokalach zbyt drogich lub trudnych do utrzymania, nierzadko bez wsparcia i codziennego kontaktu z innymi. Problemy zdrowotne dodatkowo ograniczają ich samodzielność. Odpowiedzią na te wyzwania jest cohousing – forma wspólnego mieszkania, która łączy bliskość innych ludzi z zachowaniem prywatności. W Rybniku działa projekt „mieszkanie chronione wspomagane dla mieszkanki Rybnika”, realizowany przez Ośrodek Pomocy Społecznej. Dwa mieszkania dla samotnych kobiet 60+ zapewniają bezpieczne i komfortowe warunki, są dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, a lokatorki mogą liczyć na wsparcie opiekuna.

– Mieszkamy razem, chociaż wcześniej się nie znaliśmy. Jest super. Za żadne skarby świata się stąd nie wyniesiemy – komentują mieszkanki.



## Kto pomaga seniorom?

Kwestią warunków życia seniorów zajmuje się m.in. **Habitat for Humanity Poland**, organizacja wspierająca osoby w trudnej sytuacji mieszkaniowej poprzez remonty mieszkań, rozwój nowych rozwiązań mieszkaniowych oraz działania na rzecz zmian w polityce mieszkaniowej. Jak podkreśla organizacja:

– Nasza misja: Budujemy siłę, stabilność i niezależność poprzez pomoc mieszkaniową.



Nasza wizja: Świat, w którym każdy człowiek ma godne miejsce do życia.

Tematem jakości życia i bezpieczeństwa seniorów od lat zajmuje się Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora. Rybnik należy do programu „Gmina Przyjazna Seniorom – Ogólnopolska Karta Seniora”, którego celem jest tworzenie rozwiązań odpowiadających na potrzeby osób starszych. Jednym z nich są mieszkania serwisowane.

Jak podkreśla Ewa Mróz z fundacji ReVitaLife, promującej mieszkania serwisowane, **fundacjarevitalife.pl**:

– Obecnie jako seniorzy mamy taki wybór: żyjemy w swoich własnych domach, a kiedy potrzebujemy wsparcia – jesteśmy skazani na pomoc rodziny, sąsiadów albo opiekunów. Tak nie musi być. Mieszkania serwisowane to takie, w których czujemy, że ciągle mieszkamy u siebie, ale możemy liczyć na profesjonalne wsparcie.

– Historia rybnickich seniorek pokazuje, że starość zasługuje na godność, wspólnotę i aktywne życie. Dlatego potrzebujemy miejsc wspierających samodzielność i niezależność seniorów. Projekty takie jak rybnicki cohousing czy PRESTIA pokazują, że można starzeć się godnie – razem, a nie w samotności – komentuje Anna Watkowska, Wiceprezes ds. Rozwoju, OKAM Capital, **www.prestia.pl**.

# ZOSTAŃ POSIADACZEM OGÓLNOPOLSKIEJ KARTY SENIORA



▶ Ogólnopolska Karta Seniora to znacznie więcej niż zwykła karta rabatowa. To wyjątkowy program społeczny, który aktywizuje osoby 60+, integruje środowisko senioralne i wspiera budowanie pozytywnego wizerunku Seniorów w Polsce. Pomyślną organizatorem programu jest Stowarzyszenie MANKO – organizacja od ponad 18 lat prowadząca ogólnopolskie działania pro-seniorskie.

Dzięki inicjatywie Stowarzyszenia MANKO już ponad 700 tysięcy Seniorów w Polsce i za granicą korzysta z Ogólnopolskiej Karty Seniora, a program honoruje ponad 17 000 firm, instytucji i punktów usługowych.

## Czym jest Ogólnopolska Karta Seniora?

Każda osoba, która ukończyła 60. rok życia, może zostać posiadaczem Ogólnopolskiej Karty Seniora i korzystać z atrakcyjnych zniżek na terenie całej Polski. Program obejmuje rabaty w wielu miejscach, między innymi:

- sanatoriach i uzdrowiskach,
- przychodniach i gabinetach rehabilitacyjnych,
- placówkach medycznych,
- instytucjach kultury,
- restauracjach i hotelach,
- sklepach oraz punktach usługowych.



Aktualna lista wszystkich punktów honorujących Ogólnopolską Kartę Seniora dostępna jest na stronie internetowej: [www.glosseniora.pl](http://www.glosseniora.pl)



Każdy posiadacz Ogólnopolskiej Karty Seniora może nie tylko korzystać ze zniżek, ale również aktywnie współtworzyć program. Seniorzy mogą zostać ambasadorami inicjatywy i pomagać w pozyskiwaniu nowych partnerów oferujących rabaty dla osób starszych. To doskonała okazja do aktywności społecznej, budowania lokalnej społeczności i wspólnego działania na rzecz poprawy jakości życia Seniorów.

Zostań członkiem wspierającym Stowarzyszenia MANKO. Wyraź swoją sympatię dla Ogólnopolskiej Karty Seniora oraz wspierając działalność Stowarzyszenia MANKO, pomagasz organizacji pożytku publicznego non-profit, która zatrudnia również osoby z niepełnosprawnościami.

Członkostwo wspierające to realna pomoc w realizacji ogólnopolskich kampanii społecznych, edukacyjnych i prozdrowotnych skierowanych do Seniorów. Dzięki wsparciu możliwe jest rozwijanie nowych inicjatyw, organizacja wydarzeń oraz dalsze poszerzanie programu zniżkowego dla osób 60+.

**Opłata członkowska: 35 zł rok ważności / 50 zł dwa lata ważności**  
**Formularz do pobrania na stronie:**

[www.glosseniora.pl/ogolnopolska-karta-seniora/](http://www.glosseniora.pl/ogolnopolska-karta-seniora/)

Razem możemy tworzyć społeczność bardziej przyjazną Seniorom, aktywne i otwarte na potrzeby starszego pokolenia.

Więcej informacji można uzyskać:

na stronie internetowej:  
[www.glosseniora.pl](http://www.glosseniora.pl)

telefonicznie: **12 429 37 28**  
mailowo: [poczta@manko.pl](mailto:poczta@manko.pl)

# SENIORZY PEŁNI ENERGII I POMYSŁÓW!

## II FORUM ŚLĄSKICH UTW

13 maja na Uniwersytecie Ekonomicznym w Katowicach odbyło się II Forum Śląskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku pod hasłem „Aktywni, skuteczni, Europejscy w pozyskiwaniu środków dla rozwoju Śląskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku”, pod patronatem Głosu Seniora. Organizatorami byli Porozumienie Śląskich UTW oraz Wojciech Satuga – Marszałek Województwa Śląskiego.

Uroczystego otwarcia dokonali: Krystyna Męcik – Prezes UTW Łazy i Przewodnicząca Porozumienia Śląskich UTW, ambasadorka Głosu Seniora, prof. Wojciech Dyduch – Prorektor ds. Kształcenia i Współpracy Międzynarodowej Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach oraz Rafał Adamczyk – Członek Zarządu Województwa Śląskiego. W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele 50 UTW z 42 miast i gmin regionu. W programie wystąpili m.in. prof. Aldona Frączkiewicz-Wronka oraz dr Monika Cukier-Syguła z Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, które wygłosiły prelekcję „Senior ciekawy świata – rola UTW w zaspokojeniu tych potrzeb”, dr Anna Zasada-Chorab z Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Województwa Śląskiego, która wypowiadała się na temat polityki senioralnej w samorządach, Michał Chodniewicz – Koordynator akcji KA2 Erasmus+, który przedstawił możliwości udziału organizacji senioralnych w programie Erasmus+, uczestnicy panelu „Twoja edukacja z Erasmusem – wiedza, kultura i obyczaje. Dobre praktyki”, Maria Grabowska – Prezes UTW Zawiercie, Krystyna Jurczewska-Płoń-



ska – Prezes UTW Gliwice oraz Małgorzata Ziaja – UTW Łazy. Wystąpił też Marcin Stawiński z Ośrodka Wsparcia Ekonomii Społecznej w Sosnowcu omawiający temat pozyskiwania środków i tworzenia projektów dla inicjatyw UTW oraz Łukasz Salwarowski, prezes Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora, który zaprezentował temat Europejskiej Karty Seniora. Całość wydarzenia poprowadziła Agnieszka Dubiel – Dyrektor Centrum Kształcenia Ustawicznego Akademii WSB, Uczelni Przyjaznej Seniorom Głosu Seniora.

## ZAPRASZAMY NA XIII KOŁOBRZESKIE DNI SENIORA



Już 12 i 13 września w Kołobrzegu odbędą się XIII Kołobrzeszkie Dni Seniora połączone z Jubileuszem XV-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kołobrzegu. Wydarzenie odbędzie się pod patronatem Głosu Seniora.

Dwudniowe świętowanie rozpocznie się w sobotę uroczystą inauguracją w sali widowiskowej Regionalnego Centrum Kultury, gdzie nie zabraknie inspirujących spotkań, ciekawych występów oraz okazji do wspólnego celebrowania aktywności senioralnej. To będzie dzień pełen wzruszeń, rozmów, nowych znajomości i wyjątkowej atmosfery, która od lat przyciąga do Kołobrzegu seniorów z całej Polski. Niedziela tradycyjnie stanie się prawdziwym świętem seniorów! Ulicami miasta i nadmorską promenadą przejdzie barwny korowód uczestników przy dźwiękach orkiestry, pokazując mieszkańcom i turystom, że energia, pasja i radość życia nie mają wieku. Po przemarszu scenę przejmą artyści – chóry, zespoły, soliści i kabarety, tworząc widowisko pełne muzyki, emocji i pozytywnej energii. Senioralia w Kołobrzegu od lat udowadniają, że wiek nie ogranicza marzeń, aktywności ani chęci do wspólnego działania.



## ZAPRASZAMY NA IX MIĘDZYNARODOWĄ SENIORIADĘ W ŁUCKU!

W Łucku w dniach 19–22 sierpnia 2026 r. odbędzie się IX Międzynarodowy Festiwal Letniej Senioriady „Sport dla wszystkich dla zdrowia”. To wyjątkowe wydarzenie łączące sport, integrację i międzynarodową współpracę seniorów. Organizowana przez Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łucku od lat gromadzi uczestników z krajów Europy, udowadniając, że ruch, pasja i radość życia nie mają wieku. Głównym Partnerem Medialnym jest Głos Seniora.



Festiwal stanie się przestrzenią wspólnego działania osób 50+, które będą mogły uczestniczyć w indywidualnych i drużynowych konkurencjach sportowych, zajęciach ruchowych, aktywnościach rekreacyjnych oraz wydarzeniach integracyjnych i kulturalnych. W programie przewidziano również wydarzenia sprzyjające nawiązywaniu nowych kontaktów oraz wymianie doświadczeń. Głównymi celami festiwalu są: promocja zdrowego i aktywnego stylu życia, zachęcanie do regularnej aktywności fizycznej i rekreacyjnej, rozwijanie postawy prozdrowotnej, dbałość

o dobrostan psychiczny, budowanie międzynarodowej współpracy organizacji działających na rzecz osób starszych, przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób starszych, wspieranie integracji międzypokoleniowej i międzynarodowej, rozwijanie współpracy pomiędzy Uniwersytetami Trzeciego Wieku oraz organizacjami senioralnymi z różnych krajów, wymiana doświadczeń i dobrych praktyk w zakresie edukacji, aktywizacji i wolontariatu seniorów. Senioriady od lat stanowią platformę wymiany doświadczeń i inspiracji, a uczestnicy z Łucka z powodzeniem reprezentują Ukrainę podczas podobnych wydarzeń w Polsce i na Słowacji, promując ideę aktywnego i zdrowego życia w dojrzałym wieku. Chętnych do udziału zapraszamy pisząc na email [utw.senior@gmail.com](mailto:utw.senior@gmail.com) lub nr. tel: **+38 050 67 80 690**.

## ZAPRASZAMY NA XVIII MIĘDZYNARODOWĄ OLIMPIADĘ SPORTOWĄ W ŁAZACH!



W Łazach w dniach 4–5 września 2026 r. odbędzie się XVIII Międzynarodowa Olimpiada Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych „Trzeci Wiek na Start”. Organizatorami wydarzenia są Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łazach we współpracy z Gminą Łazy oraz Akademią Wychowania Fizycznego i Medycznego na rzecz Rodziny i Seniorów. Partnerem Medialnym jak co roku jest Głos Seniora.



Międzynarodowa Olimpiada Sportowa w Łazach to jedno z największych wydarzeń senioralnych w Europie. W ubiegłym roku wzięło udział 940 zawodników, a do tej pory – prawie 11 tys. osób ze 116 Organizacji Senioralnych. Już 4 września odbędą się spotkania integracyjne seniorów oraz zawody międzypokoleniowe, natomiast 5 września uczestnicy olimpiady wezmą udział w ceremonii otwarcia i rywalizacji w poszczególnych konkurencjach. Idea wydarzenia pozostaje niezmienna: ruch, integracja międzypokoleniowa i aktywność seniorów. Olimpiada „Trzeci Wiek na Start” od lat pokazuje, że wiek nie jest przeszkodą, żeby być aktyw-

nym i cieszyć się sportem. Tu rywalizacja idzie w parze z radością spotkań, rozmów i wspólnego spędzania czasu. W programie, jak co roku, znajduje się 11 dobrze znanych konkurencji: biegi, pływanie, pchnięcie kulą, łucznictwo, kajakarstwo, tenis stołowy, strzelectwo, przełaję rowerowe, brydż, boule i szachy. Nie zabraknie również warsztatów, działań prozdrowotnych, spotkań integracyjnych, konferencji oraz występów artystycznych. Olimpiadzie towarzyszyć będzie sztafeta międzypokoleniowa oraz mecz piłki nożnej drużyn kobiecych, który zainauguruje działalność Drużyny Kobiet Piłki Nożnej „Echo Kobiet”. Więcej informacji znajduje się na stronie [www.utwłazy.pl](http://www.utwłazy.pl). Chętnych do udziału zapraszamy pisząc na email [utw@utwłazy.pl](mailto:utw@utwłazy.pl).

# CHODZENIE MA ZNACZENIE !

▶ Kto powiedział, że dojrzały wiek to czas na zwalnianie tempa? Wręcz przeciwnie! Pokolenie współczesnych seniorów udowadnia, że po sześćdziesiątce życie nabiera barw. Mamy wreszcie to, czego brakowało nam przez lata: czas na pasję, rodzinę i odkrywanie świata. Lekarze i psycholodzy są zgodni – kluczem do zdrowia i doskonałego humoru jest aktywność fizyczna, która sprawia czystą radość.

## Ruch, który wywołuje uśmiech

Droga do dobrego samopoczucia składa się z małych, codziennych przyjemności. Często nie zauważamy, jak wiele ruchu fundujemy sobie przy okazji zwykłych czynności:

- **Taniec w kuchni:** Kilka tanecznych kroków przy ulubionej piosence to wspaniała gimnastyka dla stawów i zastrzyk endorfin na cały dzień.
- **Czas z wnukami:** Zabawa na placu zabaw czy w ogrodzie wymaga kondycji, ale daje mnóstwo międzypokoleniowej radości.
- **Spacer i nordic walking:** Codzienne przechadzki z psem lub marsz z kijkami to najprostszy sposób na dotlenienie organizmu i zaopiekowanie o serce.

Dojrzałość to także czas na nowe wyzwania. Kluby seniora i uniwersytety trzeciego wieku oferują gimnastykę dla kręgosłupa, jogę czy lekcje tańca. To idealna okazja, by rozruszać ciało i poznać nowych przyjaciół.



## Co nas zatrzymuje w czterech ścianach?

Choć chęci są duże, czasem na drodze stają drobne przeszkody: sztywność stawów czy ból kręgosłupa przy schylaniu. To rodzi opór psychologiczny. Ile razy zrezygnowali Państwo ze spaceru, myśląc o uciążliwym siłowaniu się ze sznurowadłami? Te bariery skutecznie odbierają spontaniczność. Na szczęście istnieją rozwiązania, które upraszczają życie.

## Rewolucja, która przywraca swobodę

Aby wspierać niezależność aktywnych osób, powstała technologia hands-free (bez użycia rąk). Przykładem są buty amerykańskiej marki Kizik. Dzięki nim zapominamy o schylaniu się, kucaniu czy szukaniu tyłki do butów. Specjalna, elastyczna konstrukcja sprawia, że wystarczy wsunąć stopę, a tył buta automatycznie wskakuje na miejsce. Całość trwa sekundę i odbywa się bez dotykania obuwia rękami.

Zasadność noszenia dobrych, wygodnych butów potwierdzają specjaliści. Dobre buty na sprężynującej podeszwie doskonale przenoszą przeciążenia dzięki czemu odciążają nasze stawy, kostki, kolana, biodra i kręgosłup – mówi dr Bartłomiej Bartnicki.

Buty premium takie jak **KIZIK** mają kluczowe znaczenie dla wyników każdego biegacza. W zasadzie nie da się wygrać żadnych zawodów bieganych w złych butach, zwłaszcza po 60 tce, kiedy musimy na siebie uważać! – mówi maratończyk 70+ dr Marek Pilch, ambasador marki.

Dla osób z wrażliwymi stopami czy haluksami wygodny może okazać się model **Athens 2**. Wykonano go z elastycznej siateczki, która dopasowuje się do stopy i pozwala skórze oddychać. Buty dają komfort chodzenia dzięki miękkiej, amortyzującej podeszwie, która dodatkowo odciąża kolana i kręgosłup dla większej przyjemności spacerowania. Szeroka gama modeli – od sportowych po eleganckie – sprawia, że każdy znajdzie coś dla siebie, ciesząc się pełną wolnością ruchu każdego dnia.

**50% zniżki**  
z Ogólnopolską Kartą Seniora  
- [www.kizik.pl](http://www.kizik.pl)





# SZTUCZNA INTELIGENCJA? TO PROSTSZE NIŻ MYŚLISZ!

Zapraszamy seniorów na bezpłatne warsztaty online, podczas których prostym językiem pokażemy:

- czym jest sztuczna inteligencja,
- jak korzystać z AI bezpiecznie i praktycznie,
- jak rozmawiać z AI, żeby nas rozumiała.

**Spotkania online:**

**24 czerwca, godz. 10:00**

**15 lipca, godz. 10:00**

Nie trzeba mieć specjalistycznej wiedzy ani doświadczenia.

Zapisz się: [siecpokolen.pl](https://siecpokolen.pl)

# GŁOS SENIORA W FAKTACH TVN

Choć wielu osobom pokazy handlowe nadal kojarzą się głównie ze słynnymi „garnkami”, rzeczywistość jest znacznie bardziej niebezpieczna. Oszuści coraz częściej wykorzystują zdrowie, samotność i zaufanie seniorów, aby wyłudzać od nich ogromne kwoty pieniędzy. O skali problemu przypomina sprawa rozpracowana przez łódzką policję – grupa przestępcza miała wyłudzić od osób starszych blisko 1,5 mln zł.

Temat ten został poruszony również w programie „Fakty” TVN, gdzie gościem był prezes Stowarzyszenia MANKO i redaktor naczelny „Głosu Seniora” Łukasz Salwarowski. Podkreślał on, że współczesne oszustwa opierają się przede wszystkim na psychologicznej manipulacji i wykorzystywaniu emocji osób starszych.

Jak alarmuje **Głos Seniora**, dziś podczas prezentacji nie sprzedaje się już wyłącznie garnków. Seniorom oferowane są m.in. odkurzacze, ozonatory, poduszki zdrowotne, suplementy diety czy urządzenia mające rzekomo poprawiać zdrowie. Produkty te często kosztują wielokrotnie więcej, niż są warte, a sprzedawcy wykorzystują strach przed chorobami i troskę o własne zdrowie. Według ekspertów nawet 95% produktów oferowanych podczas takich pokazów dotyczy właśnie zdrowia.

Szczególnie niepokojące jest wykorzystywanie samotności osób starszych. Jak wynika z **Badania Potrzeb Społecznych Seniorów 2025**, realizowanego przez **Głos Seniora**, 36% seniorów w Polsce odczuwa samotność. Dla wielu z nich zaproszenie na bezpłatny wykład czy badanie jest okazją do wyjścia z domu i spotkania innych ludzi. Organizatorzy pokazów doskonale to wykorzystują, oferując transport, poczęstunek i upominki, aby zdobyć zaufanie uczestników.

**Głos Seniora** od lat prowadzi kampanie edukacyjne i ostrzega przed nieuczciwymi praktykami wymierzonymi



w osoby starsze. Jak wynika z **Badania Potrzeb Społecznych Seniorów 2025**, 8% seniorów deklaruje, że padło ofiarą oszustwa, a wobec 31% podjęto próbę wyłudzenia lub oszustwa. Co roku straty finansowe ponoszone przez osoby starsze liczone są w dziesiątkach milionów złotych.

W ramach kampanii **Bezpieczny Senior. Stop Manipulacji – Nie Daj Się Oszukać** przypominamy, aby nie podejmować decyzji zakupowych pod wpływem emocji i nie podpisywać umów podczas prezentacji. Warto skonsultować większe wydatki z rodziną lub zaufaną osobą. Najlepszą ochroną pozostają wiedza, ostrożność i regularny kontakt z bliskimi.

## Zostań Partnerem lub Ambasadorem kampanii „Bezpieczny Senior. Stop Manipulacji, nie daj się oszukać”

Dołącz do kampanii realizowanej przez **Głos Seniora** i Stowarzyszenie MANKO. Partnerom i Ambasadorom przekazujemy bezpłatne materiały edukacyjne: Magazyn **Głos Seniora**, folder „Bezpieczny Senior”, filmy edukacyjne oraz spoty dotyczące bezpieczeństwa konsumenckiego, drogowego i lekowego.

Jeśli doświadczyłeś próby oszustwa i chcesz podzielić się swoją historią, skontaktuj się z nami: [pr@manko.pl](mailto:pr@manko.pl), (12) 429 37 28



## 2 MLN ZŁ KARY ZA OSZUKAŃCZE PRAKTYKI HANDLOWE

Kary blisko 2 mln złotych dla nieuczciwych sprzedawców! Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora ramach ogólnopolskiej kampanii „Bezpieczny Senior – Stop Manipulacji, Nie Daj Się Oszukać!” informuje o sukcesach w ściganiu firm wprowadzających w błąd seniorów. UOKiK ukarał przedsiębiorców organizujących pokazy przedstawiane jako bezpłatne badania zdrowotne.

W wielu miastach w Polsce organizowano spotkania reklamowane jako bezpłatne badania zdrowotne lub konsultacje zdrowotne. Często adresatami takich zaproszeń są seniorzy. Jak ustalił Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów w decyzji RŁO 5/2024 z 19 grudnia 2024 r. – były to pokazy handlowe nastawione na sprzedaż produktów i usług. Prezes UOKiK nałożył kary na: Med Professional sp. z o.o. – w wysokości ok. 740 tys. zł, Medical Factory sp. z o.o. – ok. 700 tys. zł oraz na osobę zarządzającą – 500 tys. zł. Głos Seniora i UOKiK ponownie apeluje o ostrożność przy tego typu spotkaniach i przypomina, aby



Obraz wygenerowany przy pomocy sztucznej inteligencji (AI)

zawsze upewnić się, czy mamy do czynienia ze spotkaniem handlowym. Warto unikać podejmowania decyzji pod presją czasu, dokładnie czytać wszystkie umowy przed ich podpisaniem oraz pamiętać o przysługującym prawie do odstąpienia od umowy w ciągu 14 dni. Najlepiej jednak nie chodzić na tego typu spotkania. Stop Manipulacji – Nie kupuj na prezentacji!

## KARY ZA FAŁSZYWE PROMOCJE!

W ramach kampanii Bezpieczny Senior. Stop Manipulacji – Nie Daj Się Oszukać, Głos Seniora informuje, że UOKiK postawił zarzuty znanym markom – H&M i Peek & Cloppenburg. Chodzi o możliwe fałszywe obniżki cen i wprowadzanie klientów w błąd.

Kolorowe banery, „-50%”, odliczanie czasu i komunikaty „ostatnia szansa” często sugerują wyjątkową okazję, jednak – jak informuje UOKiK – nie każda promocja oznacza prawdziwą obniżkę ceny. Prezes UOKiK postawił zarzuty H&M oraz Peek & Cloppenburg dotyczące niewłaściwego informowania o obniżkach, a w przypadku Peek & Cloppenburg badane jest stosowanie tzw. fałszywych promocji, gdzie rabat nie daje realnej



Obraz wygenerowany przy pomocy sztucznej inteligencji (AI)

korzyści. Seniorzy są najbardziej narażeni, szczególnie w zakupach internetowych, gdzie trudniej jest porównać ceny. Zgodnie z przepisami sklep musi podawać najniższą cenę z 30 dni przed obniżką. UOKiK wskazuje, że informacje te mogą być prezentowane niejasno. W efekcie „promocyjna” cena często bywa identyczna jak poprzednia. Dlatego Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora w ramach kampanii „Bezpieczny Senior – STOP manipulacji, nie daj się oszukać” przypomina o konieczności zachowania ostrożności podczas zakupów internetowych oraz dokładnego sprawdzania informacji o cenach.

### JAK NIE DAĆ SIĘ OSZUKAĆ?

Warto sprawdzać historię ceny produktu, porównywać oferty w różnych sklepach, nie podejmować decyzji impulsywnie, czytać uważnie informacje zapisane małym drukiem oraz zachować szczególną ostrożność wobec „super okazji”, które mogą wydawać się zbyt atrakcyjne.

Byłeś świadkiem oszustwa? Zostałeś oszukany? Zgłoś się do nas – będziemy to nagłaśniać i interweniować. Zostań Ambasadorem kampanii Głosu Seniora STOP Manipulacji – nie daj się oszukać i promuj z naszym wsparciem bezpieczeństwo w Twoim otoczeniu.  
Os. Urocze 12, 31-953 Kraków, ogs@manko.pl,  
12 429 37 28.

# PHARMABUS WSPIERA BEZPIECZEŃSTWO LEKOWE

W ramach kampanii Głosu Seniora „Zażywaj Leki Bezpiecznie”, jako patron medialny wspieramy Badania w Pharmabusie Fundacji PGF Przy Tobie!

Działania Fundacji PGF Przy Tobie pomagają pacjentom lepiej zrozumieć, jak bezpiecznie stosować leki. Organizują warsztaty edukacyjne, badania diagnostyczne oraz przeglądy lekowe na pokładzie mobilnego gabinetu opieki farmaceutycznej – Pharmabusa.

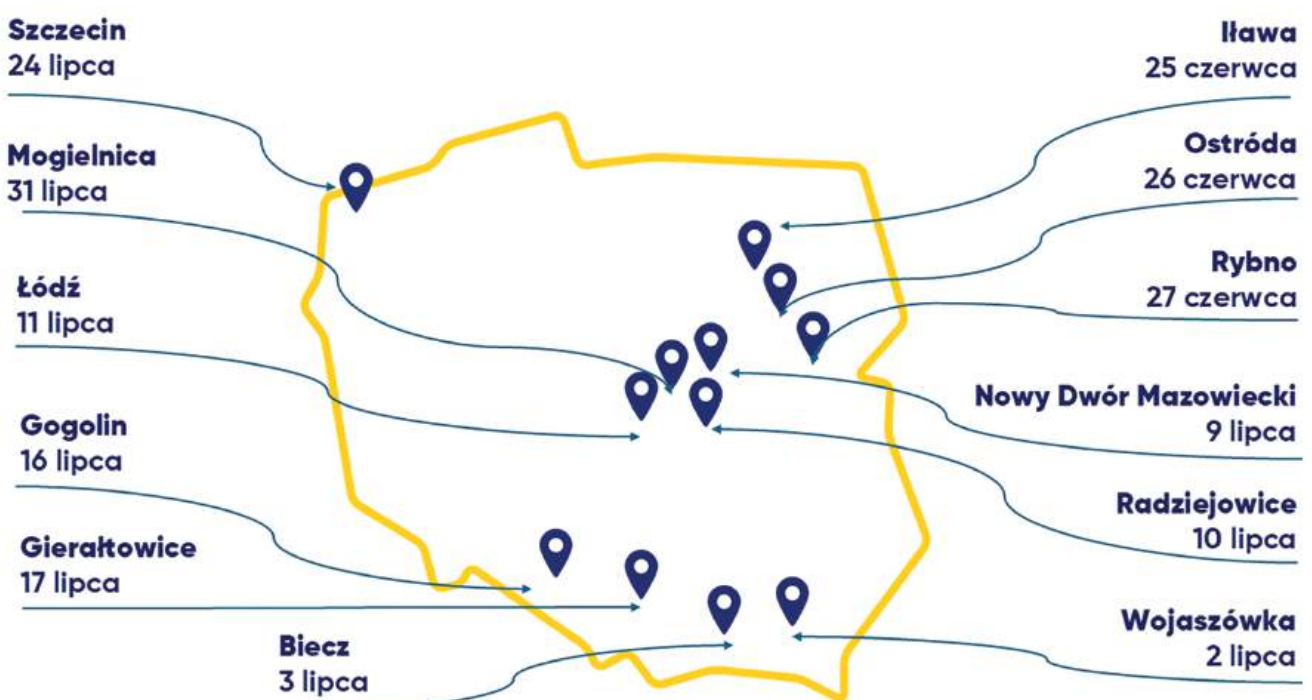
Coraz więcej osób przyjmuje jednocześnie kilka leków, często przepisywanych przez różnych specjalistów. Do tego dochodzą suplementy diety i preparaty ziołowe, co może prowadzić do błędów oraz niebezpiecznych interakcji. Odpowiedzią na te wyzwania jest przegląd lekowy, który można wykonać dla siebie lub swoich bliskich w Pharmabusie Fundacji.



Link do zapisów:  
[fundacjaprzytobie.pl](http://fundacjaprzytobie.pl)

## Przegląd lekowy to spotkanie z farmaceutą, podczas którego:

- analizowane są wszystkie przyjmowane leki i suplementy,
  - identyfikowane są możliwe interakcje, czyli potencjalnie niebezpieczne połączenia,
  - porządkowana jest terapia poprzez przygotowanie zaleceń zmian dla lekarzy prowadzących,
  - pacjent otrzymuje odpowiedzi na pytania dotyczące przyjmowania leków.
- Dzięki temu leczenie staje się bezpieczniejsze, skuteczniejsze i lepiej dopasowane do potrzeb pacjenta.



# ZMIENIŃMY PRAWO FARMACEUTYCZNE!

**Apteka ma służyć pacjentowi, nie przepisom! Polscy seniorzy coraz częściej rezygnują z leczenia z powodów finansowych, a apteki – mimo ogromnego potencjału – mają związane ręce. Obowiązujące przepisy ograniczają dostęp pacjentów do informacji o tańszych lekach, programach wsparcia, kartach zniżkowych czy działaniach prozdrowotnych. Czas zmienić prawo farmaceutyczne tak, aby apteka stała się prawdziwym centrum zdrowia dla społeczeństwa.**



Dzisiaj apteki nie mogą swobodnie informować o bezpłatnych badaniach, przeglądach lekowych, kartach zniżkowych czy możliwościach obniżenia kosztów leczenia. Nawet przekazywanie informacji o cenach i dostępności leków bywa uznawane za niedozwoloną promocję. Najbardziej tracą na tym pacjenci, szczególnie seniorzy. Potrzebne są zmiany, dzięki którym apteki staną się lokalnymi centrami zdrowia,

zapewniając łatwy dostęp do informacji o usługach, programach zniżkowych – w tym Ogólnopolskiej Karcie Seniora – oraz możliwościach tańszego leczenia. Niezbędny jest też rozwój opieki farmaceutycznej, zwiększenie liczby aptek a także większa konkurencja na rynku, sprzyjająca niższym cenom leków i lepszej dostępności usług, tak ważnych dla zdrowia, samodzielności i jakości życia osób starszych.

**Dlatego Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora, Koalicja "Na pomoc niesamodzielnym" i wielu partnerów, w tym PZER i Aguilla apelują o zmianę przepisów, które:**

- zwiększą dostępność leczenia dla osób 60+
- wzmocnią prawa pacjentów do informacji
- zmniejszą ceny leków

**Aktywna, informująca apteka może skutecznie wspierać pacjentów. To nie sprawa rynku, lecz zdrowia i bezpieczeństwa lekowego nas wszystkich.**



■ TOMASZ MICHAŁEK –  
DYREKTOR BIURA ZARZĄDU KOALICJA  
"NA POMOC NIESAMODZIELNYM"



■ ŁUKASZ SALWAROWSKI –  
PREZES STOWARZYSZENIA MANKO –  
GŁOS SENIORA



## PAPIEROWA ULOTKA NADAL POTRZEBNA PACJENTOM

**Papierowe ulotki do leków mogą zostać zastąpione cyfrowymi. Taką możliwość otwiera państwu członkowskim unijna Dyrektywa Farmaceutyczna.**

Po jej wejściu w życie Polska będzie miała dwa lata na podjęcie decyzji. Zanim nowe przepisy zaczną obowiązywać, warto wypracować rozwiązania uwzględniające potrzeby wszystkich pacjentów. Zmiana ta szczególnie dotyczy seniorów. Osoby powyżej 60. roku życia stanowią już około 30% polskiego społeczeństwa i to one najczęściej przyjmują jednocześnie wiele leków. Papierowa ulotka pozostaje dla nich ważnym źródłem informacji o dawkowaniu i interakcjach – dostępnym natychmiast, bez konieczności korzystania ze smartfona czy Internetu. Proponowane rozwiązania alternatywne budzą wątpliwości. Wydruk ulotek na życzenie w aptece, przy obsłudze kilkuset recept dziennie, może wydłużyć czas realizacji oraz zwiększyć koszty. Dostęp wyłącznie do wersji elektronicznej może



Instytut Rozwoju  
Spraw Społecznych



natomiast pozbawić osoby o niższych kompetencjach cyfrowych kluczowych informacji o leku, co bezpośrednio wpływa na bezpieczeństwo terapii. W odpowiedzi na te wyzwania powstała koalicja „Świadomy Pacjent” – inicjatywa łącząca środowiska senioralne, pacjenckie, medyczne, farmaceutyczne i naukowe. Jej celem jest reprezentowanie głosu wszystkich zainteresowanych stron w debacie publicznej. Pod hasłem „Świadomy pacjent to bezpieczny pacjent” koalicja opowiada się za modelem hybrydowym, w którym informacja elektroniczna uzupełnia papierową ulotkę, a nie ją zastępuje. Do koalicji włączyło się już 8 organizacji, w tym **Polski Związek Emerytów** oraz **Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora**. Więcej informacji już wkrótce na stronie internetowej [www.irss.org.pl](http://www.irss.org.pl).

# SENIORZE, NIE HEJTUJ

Znaczna część wnucząt, zarówno tych małych, jak i już dorosłych, potwierdzi, że nigdzie nie jest tak ciepło i przytulnie jak u Babci, czy Dziadka. Tak właśnie kojarzymy Seniorów – jako ostoję spokoju, wyrozumiałości i bezpieczną przystań, gdzie można zostać wysłuchanym, przytulonym i nakarmionym. Niestety, nie wszystkim jest to dane. Wielu Seniorów zmagają się z trudnymi emocjami, które nie pozwalają im być tak wspierającymi, jakby tego chcieli. Smutek, frustracja czy bezradność mogą prowadzić do zgorzknienia, a czasem nawet agresji.



Młodzi powiedzieliby: hejt. W rzeczywistości badania opisują to zjawisko jako wrogość cyniczną – przekonanie, że inni są nieuczciwi, egoistyczni i zagrażający, przez co nie można im ufać. U osób w wieku 65+ może być skierowana przeciwko młodym, rodzinie, sąsiadom czy lekarzom. Jej źródłem bywają zarówno problemy zdrowotne, jak i doświadczenia życiowe. Ważnym czynnikiem jest też ageizm, czyli stereotypowe i deprecjonujące traktowanie ze względu na wiek. Jeśli Senior przez długi czas doświadczał lekceważenia, może sam zacząć odpowiadać otoczeniu podobną postawą.

Złe samopoczucie i stres utrzymują organizm w stanie napięcia, co sprzyja narastaniu wrogości wobec otoczenia. Ta z kolei pogarsza relacje z innymi i prowadzi do ich wycofania się. W efekcie powstaje błędne koło: wrogość odpycha ludzi, samotność pogarsza zdrowie psychiczne i fizyczne, a to jeszcze bardziej nasila negatywne emocje

## WSPARCIE BLISKICH I ZMIANA PODEJŚCIA

Kluczowe jest, aby nie zwalczać hejtu hejtem. Ważne jest zrozumienie przyczyn wrogości cynicznej i zmiana sposobu komunikacji – skupienie się na pro-

blemie, a nie na osobie. Dzięki temu łatwiej przerwać ten schemat. Sam Senior również może podjąć działania, które poprawią jego samopoczucie. Pomaga regularny ruch, który redukuje napięcie i poprawia nastrój – może to być spacer lub proste ćwiczenia. Warto także ograniczyć kontakt z treściami wzbudzającymi złość, np. niektórymi materiałami w internecie i w telewizji. Jeśli jednak złość i napięcie utrzymują się dłużej, warto skonsultować się ze specjalistą, najlepiej psychologiem. Można to zrobić również zdalnie przez stronę [www.mocdlaseniora.pl](http://www.mocdlaseniora.pl).



■ KONRAD SCHROEDER,  
PSYCHOLOG SPOŁECZNY,  
ZAŁOŻYCIEL MARKI MOC DLA SENIORA



## UPORCZYWE NĘKANIE - ZGŁOŚ NA POLICJĘ!

Uporczywe nękanie (stalking) to przestępstwo opisane w art. 190a Kodeksu karnego. Definiowane jest jako wielokrotne, natrączywe działania, które wzbudzają u poszkodowanego uzasadnione poczucie zagrożenia, poniżenia, udręczenia lub istotnie naruszają jego prywatność.

Jeśli hejt ma charakter uporczywy, warto zachować dowody, takie jak zrzuty ekranu, wiadomości czy linki do publikacji, a sprawę zgłosić administratorowi serwisu internetowego oraz Policji lub prokuraturze.

# MIĘDZYPOKOLENIOWY MARSZOBIEG PO ZDROWIE

IM. DR. KRZYSZTOFA CZARNOBILSKIEGO



XIII MIĘDZYNARODOWE

**SENIORALIA**

W KRAKOWIE



PARTNER HONOROWY:

**kizik**



WYGRAJ VOUCHER  
NA BUTY O WARTOŚCI  
600 ZŁ

PARTNERZY:

**OSHEE KINGA**  
PIENIŃSKA  
NATURALNA WODA MINERALNA

ZRÓDŁA 1894 PIENIŃSKIE

**zabka**group

**porcja  
dobrego!**

**eatyx**  
hyperfood



20 czerwca 2026, godz. 10:00  
PARK JORDANA - k/JORDANÓWKI

ORGANIZATORZY:



**MANKO**  
STOWARZYSZENIE

*Głos*  
**SENIORA**

**KARTA SENIORA**  
OGÓLNOPOLSKA

WIĘCEJ INFORMACJI NA: [WWW.GLOSSENIORA.PL](http://WWW.GLOSSENIORA.PL)

# DOM, KTÓRY PRZESTAJE BYĆ BEZPIECZNY

## JAK MIESZKAJĄ POLSCY SENIORZY?

Na pierwszy rzut oka wszystko wygląda dobrze. Własne mieszkanie, znajome ściany, przestrzeń, w której minęły lata życia. To właśnie dlatego większość seniorów w Polsce chce zostać „u siebie” – we własnym domu, który daje poczucie bezpieczeństwa i ciągłości. A jednak coraz częściej okazuje się, że to samo miejsce z biegiem czasu zaczyna ograniczać – a nawet zagrażać.

### MIESZKANIE, KTÓRE SIĘ NIE ZESTARZAŁO RAZEM Z NAMI

W Polsce żyje dziś ponad 10 milionów osób po 60. roku życia – to już co czwarty obywatel, a w perspektywie kilkudziesięciu lat może to być nawet 38% społeczeństwa.

Większość z nich mieszka we własnych lokalach – aż 8 na 10 seniorów ma swoje mieszkanie. Na pierwszy rzut oka warunki wydają się dobre, bo powierzchnia przypadająca na osobę jest relatywnie wysoka. Problem w tym, że te mieszkania powstawały w latach 60.–80., w czasach, gdy najważniejsze było szybkie budowanie, a nie dostosowanie przestrzeni do zmieniających się

potrzeb mieszkańców. **Tylko 14% budynków, w których mieszkają osoby starsze, posiada windę, a zaledwie 3,5% pozwala na swobodne poruszanie się osobom na wózkach.**

Efekt? Przestrzeń, która dziś coraz częściej nie odpowiada realiom starzejącego się społeczeństwa. W tej sytuacji mieszkanie przestaje być przestrzenią życia – staje się przestrzenią ograniczenia.

### NAJWIĘKSZE RYZYKO ZACZYNA SIĘ W DOMU

Jednocześnie największe zagrożenia często pozostają niewidoczne. Raport przygotowany przez Habitat for Humanity „Bezpieczny dom seniora – kompendium wiedzy o problemach osób starszych w Polsce” opublikowany w marcu 2026 roku pokazuje, że nawet do **60% upadków osób starszych zdarza się we własnym domu**. W grupie osób po 75. roku życia upadki należą do głównych przyczyn niepełnosprawności i jednych z najczęstszych przyczyn zgonów. To liczby, które powinny zmienić sposób, w jaki myślimy o bezpieczeństwie seniorów. **Nie ulica, nie miasto – ale mieszkanie okazuje się miejscem największego ryzyka**. W starszym wieku upadek rzadko bywa błahym zdarzeniem. Może oznaczać złamanie, długą rehabilitację, a często utratę samodzielności. Jeszcze częściej pozostawia lęk – przed kolejnym potknięciem, przed ruchem, przed wychodzeniem z domu. I właśnie ten lęk zaczyna stopniowo ograniczać życie.



Dane z raportu pokazują, że powszechne są takie bariery jak:

- ponad **40% seniorów ma problem z wejściem do wanny**,
- **36,5% wskazuje brak uchwytów w toalecie**,
- niemal **20% narzeka na wąskie drzwi i wysokie progi**,
- a **16,5% zwraca uwagę na śliskie podłogi**

To nie są wyjątki – to codzienność milionów ludzi.

### **MAŁE ZMIANY, KTÓRE MOGŁYBY ZMIENIĆ WSZYSTKO**

Paradoks polega na tym, że wiele z tych problemów można rozwiązać stosunkowo łatwo. **Bezpieczniejsze mieszkanie nie zawsze oznacza kosztowny remont.** Czasem zaczyna się od rzeczy prostych: usunięcia dywanika, który się przesuwają, poprawy oświetlenia, uporządkowania przestrzeni, zamiana wanny na prysznic, czy zamontowania uchwytów w toalecie. Zmiany te mogą wydawać się niewielkie, ale to one często chronią przed poważnymi konsekwencjami. A jednak są wprowadzane rzadko.

Dlaczego?

Bo mieszkanie to nie tylko funkcja. To emocje, wspomnienia, poczucie tożsamości. Dla wielu seniorów jest miejscem, w którym spędzili całe życie. Nic więc dziwnego, że myśl o zmianach – nawet niewielkich – bywa trudna.

Do tego dochodzi brak wiedzy, obawa przed remontem, a czasem przekonanie, że „jeszcze dam radę”. Tymczasem właśnie to „jeszcze” jest najważniejsze.

Najlepszy moment na wprowadzenie zmian to nie ten, kiedy pojawia się poważny problem, ale wcześniej – wtedy, gdy decyzje można podejmować spokojnie, bez presji i ograniczeń. Bo dostosowanie mieszkania to nie oznaka słabości. To forma dbania o siebie i swoją przyszłość.

### **PYTANIE NA DZIŚ – NIE NA PRZYSZŁOŚĆ**

Warto powiedzieć to wprost: choć w Polsce funkcjonują mechanizmy wsparcia adaptacji mieszkań do potrzeb osób starszych



i osób z ograniczoną mobilnością – takie jak dofinansowania z PFRON, Fundusz Doptat czy lokalne programy samorządowe – ich skala, dostępność i poziom finansowania pozostają zdecydowanie niewystarczające wobec realnych potrzeb starzejącego się społeczeństwa. W praktyce oznacza to, że ciężar zapewnienia bezpieczeństwa i odpowiednich warunków życia nadal w dużej mierze spoczywa na samych seniorach oraz ich rodzinach. A przecież skala tego wyzwania będzie w kolejnych latach systematycznie rosta.

Dlatego rozmowa o warunkach mieszkaniowych osób starszych przestaje być tematem prywatnym. Staje się jednym z kluczowych wyzwań społecznych naszego czasu.

Nie chodzi już o to, czy będziemy się starzeć.

**Chodzi o to, w jakich warunkach będziemy to robić.** Czy w przestrzeni, która nas wspiera i pozwala zachować samodzielność, czy w takiej, która – zupełnie niepostrzeżenie – zaczyna ją ograniczać.

W świecie, w którym żyjemy coraz dłużej, nie wystarczy pytać o długość życia. Coraz ważniejsze staje się pytanie o jego jakość – i o to, czy nasze mieszkania będą nam w tej długowieczności pomagać, czy raczej ją ograniczać.



■ EDYTA ZAWISTOWSKA-ROLA – PSYCHOLOGIŃKA,  
EKSPERTKA DS. DOBROSTANU SENIORÓW,  
FUNDACJA REVITALIFE  
[www.fundacjarevitalife.pl](http://www.fundacjarevitalife.pl)

**seni**<sup>®</sup>

Cokolwiek robisz, poczuj się

**PEWNIENIE!**



**Produkt  
dofinansowany  
przez NFZ**

**Wkładki i bielizna chłonna  
na nietrzymanie moczu**

**Seni dla mężczyzn. *Pewnie!***

Więcej na [SeniMan.pl](http://SeniMan.pl)

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

# SIŁA SENIORA ZACZYNA SIĘ NA TALERZU

Coraz więcej osób po 60. roku życia zmagają się z cukrzycą, nadciśnieniem, problemami trawiennymi czy utratą apetytu. Jak odnaleźć się w gąszczu zaleceń dietetycznych? O żywieniu seniorów rozmawiamy z Aleksandrą Bąk – dietetyczką kliniczną i ekspertką programu żywieniowego SENIOR+ realizowanego przez markę Pacjent Wybiera.

## DLACZEGO ŻYWIENIE SENIORÓW JEST DZIŚ TAK WAŻNYM TEMATEM?

Po 60. roku życia organizm zaczyna funkcjonować inaczej. Spowalnia metabolizm, pogarsza się trawienie, zmniejsza masa mięśniowa, a często pojawiają się choroby przewlekłe. Tymczasem wiele osób nadal odżywia się tak jak dawniej, choć potrzeby organizmu się zmieniają.

## SKĄD TYLE SPRZECZNYCH ZALECEŃ DIETETYCZNYCH DLA OSÓB STARSZYCH?

Seniorzy często zmagają się z kilkoma schorzeniami jednocześnie. Zalecenia dla cukrzycy, problemów jelitowych czy dny moczanowej mogą się różnić, co wywołuje zagubienie. Kluczowe jest indywidualne podejście i znalezienie rozsądnego kompromisu.

## CZY PO 60. ROKU ŻYCIA TRZEBA JEŚĆ MNIEJ?

Zwykle tak, ponieważ metabolizm zwalnia. Jednocześnie rośnie znaczenie jakości diety. Szczególnie ważne są białko, witamina D, wapń i witamina B12.

## DLACZEGO BIAŁKO JEST TAK WAŻNE?

Pomaga chronić mięśnie, których wraz z wiekiem naturalnie ubywa. To zjawisko, zwane sarkopenią, zwiększa ryzyko upadków i utraty samodzielności. Dlatego w każdym posiłku warto uwzględnić źródło białka, np. jajka, ryby, nabiał czy drób.

## A CO Z UTRATĄ APETYTU?

To częsty problem seniorów. Wpływają na niego zmiany smaku i węchu, leki, samotność czy depresja. Dlatego posiłki powinny być smaczne, kolorowe i łatwe do spożycia. Często wspólny posiłek daje więcej niż długa lista zakazów.



## CZY CATERING DIETETYCZNY MOŻE POMÓC?

Tak, szczególnie gdy gotowanie staje się trudne lub dieta wymaga uwzględnienia kilku chorób jednocześnie. Program SENIOR+ od Pacjent Wybiera został opracowany z myślą o potrzebach osób starszych – łączy lekkostrawność, odpowiednią ilość białka, niski ładunek glikemiczny i wygodę.

## JAKIE BŁĘDY ŻYWIENIOWE ZDARZAJĄ SIĘ NAJCZĘŚCIEJ?

Za mało białka, zbyt mało płynów i monotonne posiłki. Problemem jest też nadmiar soli oraz wysoko przetworzona żywność.

## NAJWAŻNIEJSZA RADA DLA SENIORÓW?

Nie lekceważyc spadku apetytu i osłabienia. Często są sygnałem, że organizm potrzebuje lepszego odżywienia i odpowiednio dobranej diety.



**Polecany**  
przez dietetyków  
**catering diet**  
**medycznych**



+48 455 455 535

[www.pacjentwybiera.pl](http://www.pacjentwybiera.pl)

**-10%**  
NA START  
KOD: **GS26**

# BIEG PO JAGODĘ KAMCZACKĄ Z GŁOSEM SENIORA

Sportowe emocje, piękne krajobrazy, zdrowy styl życia i wyjątkowy smak jednego z najcenniejszych owoców świata – tak w skrócie można opisać Bieg po Jagodę Kamczacką z Głosem Seniora, który odbył się 7 czerwca. To wyjątkowe wydarzenie zgromadziło miłośników aktywności fizycznej, całe rodziny, seniorów oraz pasjonatów zdrowego stylu życia, tworząc przestrzeń do prawdziwej międzypokoleniowej integracji.

Zawody ukończyło 130 uczestników, a w biegach dziecięcych wystartowało ponad 50 dzieci w wieku 5–15 lat, pokazując, że sport może być źródłem radości już od najmłodszych lat.

Trasy prowadziły przez malownicze tereny Muniakowic, Sosnowki i Nasiechowic. Szczególnym elementem był ostatni kilometr biegu przebiegający przez plantację jagody kamczackiej Justyny Kusibab-Mruk i Wojciecha Mruk – gospodarzy marki PLANTIN – Jagoda HASKAP. Wydarzenie odbywało się w ramach Dni Otwartych plantacji, łącząc sportową rywalizację z rodzinną rekreacją. Uczestnicy mogli korzystać z samobiorów owoców, atrakcji edukacyjnych dla dzieci oraz aktywności na świeżym powietrzu. Puchary Głosu Seniora otrzymali najstarsi zawodnicy: Małgorzata Przybyto (71 lat) z Krakowa oraz Jan Majewski (74 lata) z Gorzyc. Swoją postawą udowodnili, że aktywność fizyczna nie zna wieku i może być źródłem zdrowia, energii oraz satysfakcji przez całe życie. Bohaterka wydarzenia – jagoda kamczacka – uznawana jest za jeden z najzdrowszych owoców świata. Bogata



w antyoksydanty, witaminy i składniki wspierające odporność oraz układ krążenia, stanowi cenne wsparcie zdrowia, szczególnie dla osób prowadzących aktywny styl życia.

Organizatorzy już dziś zapraszają na kolejne atrakcje – samozbiory jagody kamczackiej, które odbędą się **13–14 czerwca oraz 20–21 czerwca**. Przed nami również **XIII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie, które odbędą się 19 czerwca**. Na uczestników będzie czekało stoisko PLANTIN – Jagoda HASKAP. Zapraszamy do korzystania ze zniżki 10% z Ogólnopolską Kartą Seniora.

## ATRAKCYJNE OFERTY DLA SENIORA BIURO TURYSTYCZNE BELFEREK



### NIECHORZE

**PROMOCJA!!!  
Z DOJAZDEM**

<b>25.06-06.07</b> ALL INCLUSIVE	<b>2599zł</b> 2749zł	<b>31.07-11.08</b>	<b>2049zł</b> 2149zł
<b>01.07-12.07</b>	<b>2099zł</b> 2149zł	<b>10.08-21.08</b>	<b>2099zł</b> 2149zł
<b>11.07-22.07</b>	<b>2099zł</b> 2149zł	<b>20.08-31.08</b>	<b>2099zł</b> 2149zł
<b>21.07-01.08</b>	<b>2049zł</b> 2149zł	<b>30.08-10.09</b>	<b>1999zł</b> 2049zł

W cenie:

- Transport: z Krakowa, Katowic i Wrocławia
- Zakwaterowanie: pokoje 2,3-osobowe, z łazienkami, balkonami, TV
- Wyżywienie: 3 razy dziennie serwowane 25.06 w formie bufetu ALL INCLUSIVE
- Zabawa integracyjna przy ognisku

HONORUJEMY:



### USTRONIE MORSKIE

<b>05.07-15.07</b>	<b>2699zł*</b>	<b>23.07-02.08</b>	<b>2399zł</b> 2499zł
<b>14.07-24.07</b>	<b>2699zł*</b>	<b>01.08-11.08</b>	<b>2399zł</b> 2499zł
		<b>06.09-16.09</b>	<b>2299zł*</b>

W cenie:

- Transport z Krakowa, Katowic i Wrocławia
- Zakwaterowanie: pokoje 2, 3-osobowe z łazienkami, TV
- Wyżywienie: 3x dziennie (śniadania i kolacje w formie bufetu)
- Zabawa przy ognisku
- \*obiekt z windą

**Z DOJAZDEM**

Ceny za 1 osobę w pokoju 2-osobowym, ilość miejsc ograniczona  
Cena nie zawiera składek na TFP 2zł, TFG 2zł

**KRAKÓW AL. SŁOWACKIEGO 52**  
pn-pt 11-17  
**www.belferek.pl +48 575 550 302**

# POZNAJ MOC ZAKWASU

Jako lekarz coraz częściej spotykam się z rosnącym zainteresowaniem naturalnymi metodami wspierania zdrowia. Niezwykle wartościowym elementem codziennej diety są zakwasy warzywne – takie jak zakwas z buraków, kapusty czy ogórków. Ich regularne spożywanie przynosi wymierne korzyści zdrowotne, co znajduje potwierdzenie w badaniach dotyczących fermentowanej żywności.

Podstawową zaletą zakwasów jest ich pozytywny wpływ na mikrobiotę jelitową (czyli zespół mikroorganizmów zasiedlających nasze jelita). Proces fermentacji prowadzi do powstania bakterii kwasu mlekowego, które wspierają równowagę flory jelitowej. Zdrowa mikrobiota odpowiada za prawidłowe trawienie oraz funkcjonowanie układu odpornościowego – szacuje się, że nawet 70-80% komórek odpornościowych znajduje się w jelitach. Regularne picie zakwasów może więc wspierać odporność.

Zakwasy to bogate źródło witamin i minerałów. Zakwas buraczany dostarcza witaminy z grupy B, witaminy C oraz żelaza i potasu. Fermentacja zwiększa biodostępność tych składników, co oznacza, że organizm może je łatwiej przyswoić niż z produktów niefermentowanych.

Szczególne znaczenie zakwasy mają w diecie osób starszych. U seniorów często obserwujemy osłabienie procesów trawiennych, spowolnienie metabolizmu oraz większą podatność na niedobory żywieniowe. Naturalne probiotyki zawarte w zakwasach mogą poprawiać trawienie i wspierać wchłanianie składników odżywczych. Dodatkowo działają łagodnie przeciwzapalnie, co ma znaczenie w kontekście chorób przewlekłych, które częściej występują u seniorów.

Należy pamiętać, że zakwasy, szczególnie z kapusty kiszzonej, zawierają znaczne ilości sodu, ponieważ sól jest niezbędna w procesie fermentacji. Nadmierne spożycie sodu podwyższa ciśnienie tętnicze krwi i jest niewskazane u osób z chorobami sercowo-naczyniowymi oraz nerek. Jednak u seniorów dość często występuje hiponatremia (czyli niedobór sodu), dlatego w takich przypadkach – po konsultacji z lekarzem – spożywanie zakwasów może stanowić wyjątkowo korzystne, naturalne uzupełnienie niedoborów sodu.

Na szczególne podkreślenie zasługuje działanie zakwasu buraczanego na układ krążenia. Buraki są naturalnym źródłem azotanów, które w organizmie przekształcają się w tlenek azotu – związek o udowodnionym działaniu rozszerzającym naczynia krwionośne. Dzięki temu może dochodzić do poprawy przepływu krwi oraz obniżenia ciśnienia tętniczego, co ma istotne znaczenie w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych. Regularne spożywa-



Zakwas można zakupić w siedzibie Głosu Seniora przy os. Uroczę 12, 31-953 Kraków lub za pośrednictwem sklepu internetowego: [www.sklep.glosseniora.pl](http://www.sklep.glosseniora.pl). Posiadacze WAŻNEJ Ogólnopolskiej Karty Seniora mogą skorzystać ze specjalnej zniżki.

nie zakwasu buraczanego może więc wspierać pracę serca i zmniejszać obciążenie układu krążenia. Warto również zaznaczyć, że azotany obecne w burakach mogą korzystnie wpływać na wydolność fizyczną – poprawiają efektywność wykorzystania tlenu przez mięśnie, co przekłada się na lepszą tolerancję wysiłku i mniejsze uczucie zmęczenia. Z tego powodu zakwas buraczany bywa rekomendowany nie tylko osobom dbającym o zdrowie serca, ale także seniorom, u których utrzymanie sprawności i codziennej aktywności fizycznej ma kluczowe znaczenie dla zachowania dobrej jakości życia.



■ DR N. MED. MICHAŁ ZABOJSZCZYK,  
SPECJALISTA CHOROBY  
WEWNĘTRZNYCH,  
KARDIOLOG, GERIATRA,  
DYREKTOR SP ZOZ MSWiA  
W KRAKOWIE.

## MOC WODORU WSPIERA ZDROWIE!

Naukowcy coraz częściej badają wodór molekularny ( $H_2$ ) pod kątem wpływu na zdrowie i procesy starzenia. Wyobraźmy sobie substancję, która jest najmniejszą cząsteczką we wszechświecie, przenika do wnętrza komórek, chroni ich źródła energii przed uszkodzeniem, gasi szkodliwe wolne rodniki i wspomaga leczenie najgroźniejszych chorób cywilizacyjnych – od miażdżycy, przez cukrzycę, aż po chorobę Alzheimera i Parkinsona – oznajmia prof. dr hab. Mieczysław Pasowicz, kardiolog z Centrum Medycznego IMICARE, które honoruje Ogólnopolską Kartę Seniora oraz ekspert zaangażowany w działania edukacyjne na rzecz profilaktyki zdrowotnej seniorów.

Zielony wodór powstaje z wody przy użyciu energii odnawialnej (takiej jak słońce czy wiatr), dzięki czemu jego produkcja jest przyjazna środowisku. W medycynie stosuje się go w formie inhalacji, wody wodorowej i kąpeli wodorowych, a w szpitalach też w terapii dożylniej.

### POTENCJALNE KORZYŚCI ZDROWOTNE

– Dla nas – seniorów – najważniejsze pytanie brzmi: czy wodór może pomóc nam dłużej i zdrowiej żyć? Odpowiedź, zgodnie z najnowszymi badaniami, brzmi: tak – komentuje prof. dr hab. Mieczysław Pasowicz.

Badania sugerują, że wodór może działać wielokierunkowo: zmniejszać stres oksydacyjny i stany zapalne, chronić cholesterol LDL („zły” cholesterol) przed utlenianiem, poprawiać funkcjonowanie naczyń krwionośnych i wspierać pracę serca. W neurologii może wspierać pamięć i koncentrację, spowalniać choroby takie jak Alzheimer i Parkinson oraz zmniejszać skutki udaru. Wykazuje też korzyści dla układu oddechowego: mniej stanów zapalnych, lepsze dotlenienie i szybszą regenerację po infekcjach. W obszarze metabolizmu może poprawiać wrażliwość na insulinę, regulować poziom cukru we krwi, zmniejszać stłuszczenie wątroby oraz obniżać ciśnienie tętnicze. Może też wpływać na procesy starzenia – w badaniach na zwierzętach wydłużył życie o 15–20 % oraz spowolnił rozwój chorób wieku podeszłego. Dodatkowo wodór może wspierać kondycję skóry i stawów.

Prof. dr hab. med. Mieczysław Pasowicz to wybitny kardiolog, absolwent Collegium Medicum UJ, specjalista chorób wewnętrznych, kardiologii i radiologii. Jako pierwszy w Polsce wdrożył obrazowanie tętnic wieńcowych i miażdżycy przy użyciu tomografii komputerowej. Od lat prowadzi badania nad profilaktyką chorób sercowo-naczyniowych, starzeniem i długowiecznością. Posiada tytuły FACC i FESC, potwierdzające międzynarodowe uznanie jego kompetencji. Prof. Mieczysław Pasowicz jest autorem modelu transformacji medycyny reaktywnej w system Medycyny Przyszłości 4.0 pod nazwą Polski System Zdrowia®.



### METODY STOSOWANIA I BEZPIECZEŃSTWO

W praktyce wodór stosuje się najczęściej w inhalacjach, w wodzie oraz kąpielach wodorowych. W warunkach szpitalnych stosuje się go dożylnie w ostrych stanach. Zielony wodór jest coraz częściej rozważany jako uzupełnienie tradycyjnych metod leczenia i rehabilitacji. W Polsce pierwsze ośrodki oferują już terapie wodorowe i prowadzą badania nad ich skutecznością u pacjentów.

Z wodoroterapii (inhalacji) można skorzystać w klinice IMICARE w Krakowie, przy ul. Zabłocie 25, lokal 4. Tel: 12 352 31 50. Z OKS przysługuje, aż 20% zniżki, czyli 80 zł za godzinę! Zapraszamy!



Redakcja przypomina: artykuł ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej. Wszelkie decyzje dotyczące leczenia należy konsultować z lekarzem prowadzącym.



■ PROF. DR HAB. MED.  
MIECZYŚLAW PASOWICZ

[www.longevityai.eu](http://www.longevityai.eu)  
[www.imicare.pl](http://www.imicare.pl)



# CO DRUGI SENIOR MA NIEDOSŁUCH

## POLSKA APLIKACJA WYKRYWA PROBLEMY ZE SŁUCHEM

Nawet 50% osób po 65. roku życia ma potwierdzony badaniami niedosłuch, a w grupie osób po 70. roku życia odsetek ten wynosi aż 75%. Eksperti Głosu Seniora podkreślają, że wczesne wykrycie problemu pozwala szybciej rozpocząć leczenie i poprawić jakość życia. Odpowiedzią na te potrzeby ma być nowa aplikacja HearBox Mobile, opracowana przez polskich naukowców ze Światowego Centrum Słuchu pod kierunkiem prof. Henryka Skarżyńskiego. Głos Seniora promując działania profilaktyczne gratuluje inicjatywy i obejmuje aplikację patronatem medialnym. Aplikację będzie można zainstalować i przetestować już 19 czerwca podczas XIII Międzynarodowych Senioraliów w Krakowie.

Aplikacja HearBox Mobile została zaprezentowana podczas Kongresu „Zdrowie Polaków”. Jak wyjaśnia prof. Skarżyński, to łatwe w użytkowaniu narzędzie, które pozwala bezpłatnie sprawdzić swój słuch w domu, bez użycia specjalistycznego sprzętu. Wystarczy telefon komórkowy i ciche miejsce. Aplikacja umożliwia wykonanie kilku prostych testów: sprawdza, czy użytkownik słyszy dźwięki o różnych częstotliwościach oraz czy dobrze rozumie mowę. Pozwala również ocenić, jak mózg radzi sobie z dźwiękami w hałasie, co jest szczególnie

ważne u osób starszych. Według twórców największą zaletą aplikacji jest jej prostota oraz dostępność. Z HearBox Mobile mogą korzystać osoby w każdym wieku – szczególnie seniorzy, którzy często mają ograniczony dostęp do badań specjalistycznych. Wyniki testów można zapisywać i na bieżąco obserwować zmiany. Jeśli aplikacja pokaże nieprawidłowości, to zaleca się konsultację z lekarzem, np. laryngologiem lub audiologiem. Dzięki temu wczesna diagnoza daje realną szansę na skuteczniejsze leczenie i poprawia komfort życia.

Zeskanuj kod QR, pobierz bezpłatną aplikację i zrób test.

PATRONAT MEDIALNY  
GŁOS SENIORA



Nowoczesna aplikacja do  
przesiewowej oceny  
słuchu bez użycia  
słuchawek!



Paru spraw w życiu

# JESTEM PEWIEN

Że najpiękniej było na Helu.  
Że takich wspomnień chcę mieć z moją Basią jeszcze bardzo wiele.  
I tego, że codziennie pamiętamy o Acardzie.



# Acard®

Acidum acetylsalicylicum

## Mam pewność



**Acard, Acard 150 mg. Skład i postać:** Każda tabletki dojelitowa zawiera odpowiednio 75 mg (Acard) lub 150 mg (Acard 150 mg) kwasu acetylosalicylowego. **Wskazania:** Choroba niedokrwienna serca oraz wszelkie sytuacje kliniczne, w których celowe jest hamowanie agregacji płytek krwi: zapobieganie zawałowi serca u osób dużego ryzyka, świeży zawał serca lub podejrzenie świeżego zawału serca, niestabilna choroba wieńcowa (Acard 150 mg: po przebytych epizodzie niestabilnej choroby wieńcowej), prewencja wtórna u osób po przebytych zawałach serca, stan po wszczepieniu pomostów aortalno-wieńcowych, angioplastyce wieńcowej, zapobieganie napadom przejściowego niedokrwienia mózgu (TIA) i niedokrwiennego udaru mózgu u pacjentów z TIA, po przebytych udarach niedokrwinnym mózgu u pacjentów z TIA, u osób z zarostową miążdżycą tętnic obwodowych, zapobieganie zakrzepicy naczyń wieńcowych u pacjentów z mnogimi czynnikami ryzyka, zapobieganie zakrzepicy żyłnej i zatorowi płuc u pacjentów długotrwale unieruchomionych, np. po dużych zabiegach chirurgicznych jako uzupełnienie innych sposobów profilaktyki. Decyzję o rozpoczęciu leczenia kwasem acetylosalicylowym i stosowanej dawce powinien podjąć lekarz. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. ChPL Acard: 2025.02.05. Acard 150: 2025.02.05. ACRD/2025/2159

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA I TYLKO WTEDY, GDY JEST TO KONIECZNE. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.



Eglès sanatorija



## 5% RABATU DLA SENIORÓW

PODAJ HASŁO „POLSKI SENIOR”  
I SKORZYSTAJ Z 5% RABATU!

PAKIET UZDROWISKOWY  
7 dni / 6 nocy  
5 zabiegów leczniczych  
All Inclusive

CENA JUŻ OD  
**1999 ZŁ**

\*cena obowiązuje na zamówienia z realizacją w październiku 2026

W OFERCIE:

- Nowoczesne zabiegi lecznicze
- Stała opieka medyczna
- Komfortowe warunki pobytu

Chcesz wiedzieć więcej? Skontaktuj się z nami:

+48 504 735 614  
kontakt@sanatorija.lt



Dla posiadaczy Ogólnopolskiej Karty Seniora dodatkowo 10% zniżki

# Nowe możliwości prawne w 2026 roku

## Świadczenie wspierające oraz ponowne przeliczenie emerytury po emeryturze w obniżonym wieku.



Rok 2026 może okazać się rokiem poprawy sytuacji finansowej. Z jednej strony mamy rozwój świadczenia wspierającego dla osób wymagających pomocy w codziennym funkcjonowaniu, z drugiej – przetomowe zmiany i orzecznictwo dotyczące tzw. wcześniejszych emerytur.

### Świadczenie wspierające – realne pieniądze dla potrzebujących

Z dniem 1 stycznia 2026 roku system wsparcia osób z niepełnosprawnościami w Polsce wszedł w swoją docelową fazę. Najważniejszą zmianą jest objęcie pomocą osób, które w ocenie funkcjonalnej uzyskały minimum 70

### Kto może złożyć wniosek i jakie wymogi musi spełnić?

O świadczenie wspierające może ubiegać się każda pełnoletnia osoba posiadająca decyzję o niepełnosprawności. Dlatego ważne jest prawidłowe przygotowanie dokumentacji i analiza poziomu potrzeby wsparcia przed złożeniem wniosku.

Dziś droga do ponownego przeliczenia emerytury jest otwarta, ale wymaga od seniora podjęcia działania. Istnieje zatem możliwość ponownego przeliczenia w celu podwyższenia świadczenia emerytalnego na kolejne lata i uzyskania wyrównania za lata wstecz. Szacuje się, że podwyżki mogą wynosić od kilkuset do nawet ponad 1000 zł miesięcznie, a wyrównania sięgają kilkudziesięciu tysięcy złotych.

### Kto może ubiegać się o ponowne przeliczenie emerytury?

Kobiety urodzone w latach 1954–1966 oraz mężczyźni urodzeni w latach 1949–1952 i 1954–1961, u których wniosek o wcześniejszą emeryturę został złożony przed 6 czerwca 2012 roku, a prawo do emerytury powszechnej zostało nabyte po 31 grudnia 2012 roku. Jeśli te daty pokrywają się z Państwa historią ubezpieczeniową, istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że Państwa świadczenie mogło zostać zaniżone.

### Jak sobie pomóc?

Warto zweryfikować swoją sprawę w zakresie prawidłowości ustalenia kwoty emerytury czy możliwości ubiegania się o ustalenie prawa do świadczenia wspierającego. Jeśli zastanawiają się Państwo, czy Państwa sytuacja się kwalifikuje – zapraszamy do kontaktu. Przeanalizujemy Państwa sytuację i podpowiemy, jakie kroki można podjąć.

Artykuł, który Państwo przeczytali, jest sponsorowany przez Mędrcki Wilk i Wspólnicy Kancelaria Adwokatów i Radców Prawnych sp. k. z siedzibą we Wrocławiu. Jednocześnie informujemy, że niniejszy materiał stanowi informowanie o wykonywaniu zawodu radcy prawnego w rozumieniu art. 31 ust. 2 Kodeksu Etyki Radcy Prawnego oraz informację handlową w rozumieniu § 23 ust. 2 Kodeksu Etyki Adwokackiej.



Emil Mędrcki, Katarzyna Wilk RADCY PRAWNI

punktów. Proces ubiegania się o świadczenie wspierające wymaga ścisłej współpracy z dwiema instytucjami: Wojewódzkim Zespołem ds. Orzekania o Niepełnosprawności (WZON) oraz Zakładem Ubezpieczeń Społecznych (ZUS). Wysokość świadczenia jest uzależniona od liczby punktów i może wynosić nawet ponad 4000 zł miesięcznie.

### Wcześniejsze emerytury – szansa podwyżki na kolejne lata

Wszystko za sprawą tzw. emerytalnej pułapki, która powstała na skutek wprowadzenia do porządku prawnego art. 25 ust. 1b ustawy o emeryturach i rentach z FUS. Wielu emerytów padło ofiarą przepisów, które Trybunał Konstytucyjny wyrokiem z 4 czerwca 2024 roku (sygn. akt SK 140/20) uznał za niezgodne z Konstytucją.

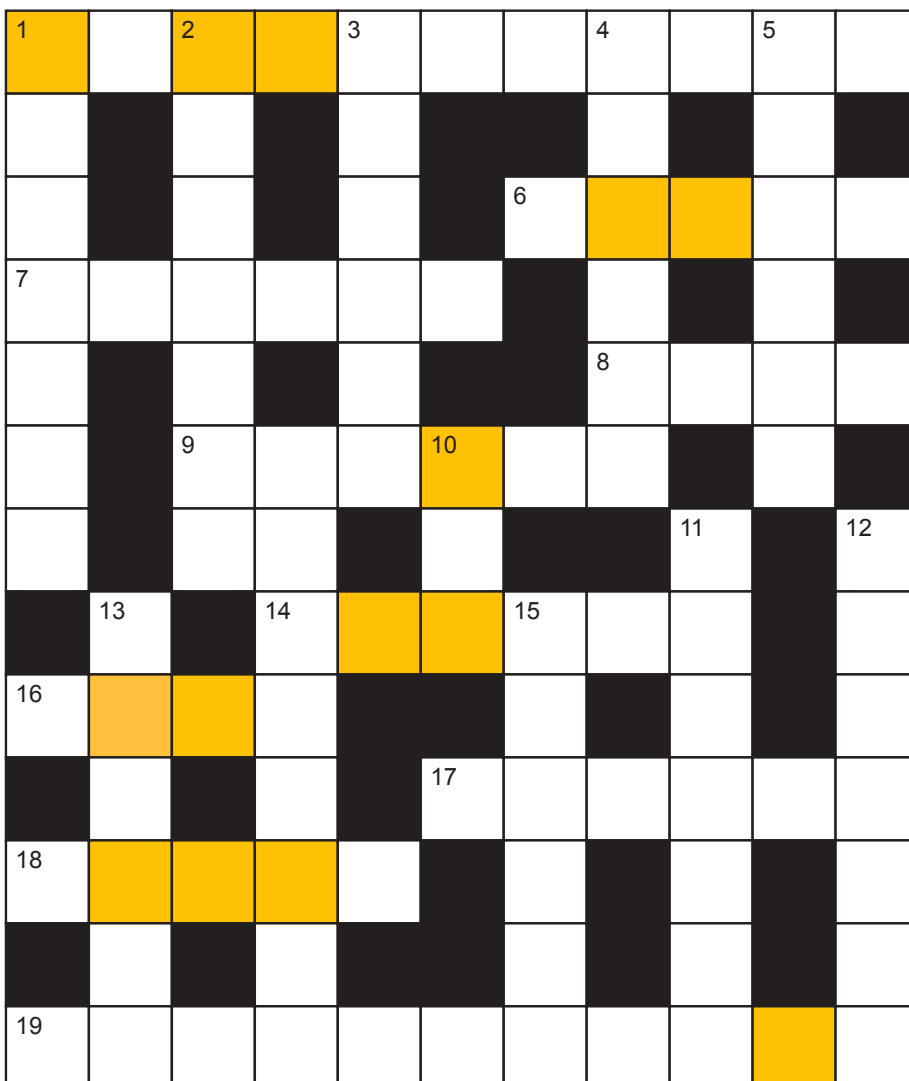


# ĆWICZ UMYSŁ Z GŁOSEM SENIORA!



Rozwiąż krzyżówkę. Litery znajdujące się w kolorowych polach, odczytane kolejno wierszami, utworzą hasło – tytuł komedii Williama Szekspira.

Powodzenia i miłej zabawy!



## POZIOMO

- 1) system szybkiego pisania za pomocą umownych znaków i skrótów
- 6) jedna z elektrod
- 7) miasto we Włoszech nad Morzem Adriatyckim
- 8) stałe paliwo otrzymywane z węgla
- 9) błędna nazwa robinii białej
- 14) roślina zielna żyjąca dłużej niż dwa lata
- 16) koniec wyścigu
- 17) odkrywca Ameryki
- 18) opad atmosferyczny
- 19) przeniesienie dzieła literackiego na język filmu

## PIONOWO

- 1) sztuczny satelita (z rosyjskiego)
- 2) słynne muzeum w Sankt Petersburgu
- 3) uciskowa lub na ramieniu kapitana drużyny
- 4) roślina z rodziny astrowatych stosowana w lecznictwie
- 5) I w skrócie WIG20
- 10) angielska jednostka długości 2,54 cm
- 11) w triadzie ze sprzętem i gazem w samochodzie
- 12) patronka górników
- 13) rodzaj ciasta
- 14) reżyser „Misia”
- 15) wynik dzielenia

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

Rozwiązania krzyżówki prosimy nadsyłać pod adres:  
[konkurs@manko.pl](mailto:konkurs@manko.pl)

## PĄCZKI BOGUSI

### SKŁADNIKI:

- 15 żółtek
- 1 szklanka cukru
- 1 kg mąki
- 1/2 l mleka
- 20 dkg masła
- 1 1/4 kostki drożdży, szczypta soli
- 20-25 ml spirytusu
- 1,5 kg smalcu do smażenia
- marmolada różana



### WYKONANIE

Żółtka miksujemy z cukrem, mleko lekko podgrzewamy, masło rozpuszczamy, robimy zaczyn z drożdży i 2 łyżeczek cukru. Dodajemy wszystkie składniki do przesianej mąki i zagniatamy ciasto. Odkładamy przykryte bawełnianą ściereczką do wyrośnięcia na około godzinę. Następnie formujemy małe kulki, które nadziewamy marmoladą. Odkładamy chwilę do kolejnego wyrośnięcia. Smażymy z dwóch stron na rozgrzanym tłuszczu do zrumienienia. Można podawać z lukrem i skórką pomarańczową lub posypane cukrem pudrem.

■ BOGUMIŁA-LEWANDOWSKA – MICHAŁOWICE

## TORT JABŁKOWY DUŻY

### SKŁADNIKI:

- 2 kilo jabłek
- 1,5 kostki masła lub margaryny
- 3 żółtka
- 3 galaretki wiśniowe

### BISZKOPT

- 5 jajek
- 3 łyżki mąki tortowej + 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 5 łyżek cukru
- Upiec w 180 stopniach



### PRZYGOTOWANIE

Jabłko obrać i ugotować na mus następnie zmieszać z galaretką rozpuszczoną. Masło proszę utrzeć z 3 żółtkami stopniowo dodając mus i dalej ucierać. Kolejno należy wyłożyć masę na umieszczony w tortownicy biszkopt. Masło utrzeć z 3 żółtkami stopniowo dodając mus i dalej ucierać. Masę proszę wyłożyć na biszkopt i gdy stężeje wylać galaretkę.

■ ALBINA BOBER, ŁUKOWICA

## WARSTWOWA SAŁATKA ZIEMNIACZANA Z BOCZKIEM I JAJKIEM

### SKŁADNIKI

- 8 średnich ziemniaków
- 5 jajek na twardo
- 1 pudeteczko boczku krojonego
- 5 ogórków korniszonów
- 1 mała cebula
- 2 łyżki twarożku
- 3-4 łyżki majonezu
- 1 pęczek szczypiorku
- Przyprawy: sól, pieprz, cukier (odrobina)

### PRZYGOTOWANIE KROK PO KROKU

#### 1. GOTOWANIE

Ugotuj ziemniaki w tulinach a jajka na twardo.

#### 2. SMAŻENIE

Pokrojoną w kostkę cebulkę, podsmaż razem z boczkiem

#### 3. KROJENIE

Ziemniaki pokrój w plastry, jajka w ćwiartki. Korniszony w kostkę. Szczypiorek posiekaj.

#### 4. SOS

Wymieszaj majonez z twarożkiem, przypraw solą, pieprzem, cukrem.

#### 5. ŁĄCZENIE I WARSTWY

Ziemniaki z boczkiem, cebulą i korniszonami układaj warstwowo w miseczce dodając jajka i szczypiorek.

#### 6. DEKORACJA

Wierzch posyp pozostałym szczypiorkiem i udekoruj.



■ ANNA ZIELIŃSKA CHELMNO



# KOPALNIA SOLI BOCHNIA



Zwiedzaj najstarszą kopalnię soli kamiennej w **Polsce!**



**-30 % z Ogólnopolską Kartą Seniora**

## Podziemne atrakcje:

Zeskanuj kod i **kup bilet online**



- Ekspozycja Multimedialna
- Podziemna Przeprowadza Łodzią
- Zjazd prawdziwą windą górniczą
- Przejazd podziemną kolejką
- Pobyt w największej komorze Ważyn



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

**kopalnia-bochnia.pl**

  
**SĄDECKI  
BARTNIK®**

Gospodarstwo Pasięczne  
„Sąddecki Bartnik” sp. z o.o.  
[www.bartnik.pl](http://www.bartnik.pl)  
[www.sklep.bartnik.pl](http://www.sklep.bartnik.pl)  
Stróże k/ Grybowa



## Poznaj naturalne produkty prosto z ula!

Produkty pszczele to nie tylko miody! To również pyłek kwiatowy, pierzga pszczela i propolis (kit pszczeli) - wykazują prozdrowotne działanie i są naturalnym wsparciem dla organizmu!

### Apiterapia – wspierająca moc produktów pszczelich.

Apiterapia to naturalna metoda wsparcia zdrowia przy wykorzystaniu produktów pszczelich. Termin „apiterapia” wbrew częstej opinii odnosi się nie tylko do miodu, ale także do całej gamy produktów pszczelich: pierzgi, propolisu, pyłku kwiatowego i mlecza pszczelego. Produkty te – określane często mianem apiterapeutyków – znajdują zastosowanie w leczeniu, rekonwalescencji oraz profilaktyce różnych schorzeń. Produkty pszczele wykazują m. in. działanie przeciwzapalne, antibakteryjne i wzmacniające. Wspierają również układ odpornościowy, nerwowy i krwionośny.

### Prawdziwa bomba witaminowa, czyli co warto wiedzieć o pyłku kwiatowym?

Pyłek kwiatowy, często nazywany jest również obnóżami pszczelimi. Pszczoły zbierają pyłek z kwiatów, formują go w kulki i w tej postaci przynoszą do ula. Pyłek kwiatowy określany jest często mianem bomby witaminowej, bowiem, jak wykazują badania, zawiera witaminy: A, D, E i K oraz witaminy z grupy B (B1, B2, B3, B6, B12). Pyłek jest także źródłem ponad 200 substancji odżywczych, w tym białek, aminokwasów i mikroelementów (m. in. cynku, magnezu, potasu, wapnia i żelaza). Przejawia on również wielokierunkowe działanie: zwiększa liczbę czerwonych krwinek oraz przyspiesza proces rekonwalescencji, łagodzi stres, zwiększa odporność oraz poprawia sprawność umysłową, działa odtruwająco i osłonowo, chroniąc wątrobę przed działaniem toksyn, wspomaga układ trawienny oraz łagodzi stany zapalne prostaty.



### Pierzga pszczela – energia i siła z natury!

Pierzga posiada skład podobny do pyłku kwiatowego, choć zawiera więcej białka i niektórych witamin. Jednocześnie wyróżnia się obecnością kwasu mlekowego. Powstaje w procesie fermentacji, który sprawia, że pierzga jest produktem dobrze przyswajalnym. Pierzga warto wykorzystać wspomagająco w terapii schorzeń układu krążenia, w tym choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia oraz stanu zapalnego mięśnia sercowego, jako uzupełnienie kuracji antybiotykowej. Pierzga nie tylko wykazuje działanie przeciwbakteryjne, ale również może stanowić wsparcie flory bakteryjnej jelit. Pierzga wzmacnia układ immunologiczny, dlatego należy po nią sięgać w stanach ciągłego zmęczenia oraz w okresach wzmożonych zachorowań. Przy niedoborach żelaza zwiększa jego poziom oraz wzmacnia naczyń krwionośne.

### Propolis, kit pszczeli – naturalnym antybiotykiem XXI wieku!

Pszczoły wytwarzają propolis gromadząc żywiczne substancje z pączków drzew liściastych oraz drzew iglastych i mieszają zebraną żywicę z woskiem oraz wydzieliną swoich gruczołów ślinowych. Propolis posiada niezwykle złożony skład – stwierdzono w nim obecność żywic i balsamów roślinnych, wosku pszczelego, olejków eterycznych, pyłku kwiatowego oraz kilkuset innych substancji biologicznie czynnych. Spośród wszystkich produktów pszczelich propolis wykazuje najsilniejsze działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe oraz przeciwgrzybicze, przyspiesza gojenie ran, oparzeń oraz odmrożeń, stymuluje także układ odpornościowy.



dołącz do nas!    
/sadecki.bartnik  
/miodysadeckibartnik

[www.bartnik.pl](http://www.bartnik.pl)



Pomimo licznych właściwości prozdrowotnych produktów pszczelich zawsze należy liczyć się z możliwością wystąpienia indywidualnej reakcji alergicznej po ich zastosowaniu.

# Komandor

Ośrodek Wczasowy Komandor w Pogorzeliczy zaprasza na wypoczynek nad morzem

## WCZASY DLA SENIORÓW OFERTA 2026



1	24.05 - 5.06	<b>1560 zł*</b> Turnusy OSTATNIE POKOJE różnej
2	7 - 16.06	<b>1400 zł*</b> długości <b>WYPRZEDANE</b>
3	17 - 27.06	<b>1900 zł</b> OSTATNIE POKOJE
4	27.06 - 4.07	<b>1470 zł</b> <b>WYPRZEDANE</b>
5	17 - 31.08	<b>2300 zł</b>
6	20 - 30.08	<b>2000 zł*</b>
7	31.08 - 12.09	<b>1920 zł*</b> cena za osobę za turnus

### MOŻLIWY DOJAZD DO POGORZELICY\*

PRZYSTANEK	OPŁATA (zł) **
BIELSKO BIAŁA	280
KATOWICE	260
GLIWICE	240
WROCŁAW	220
LEGNICA	220
POGORZELICA	

\*\*opłata za osobę

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

Ośrodek Wczasowy Komandor jest przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

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



# RYNECZEK SENIORA

ZNIŻKA Z OGÓLNOPOLSKĄ  
KARTĄ SENIORA

PRODUKTY BIO  
NIEPASTERYZOWANE

MIÓD  
GŁOSU SENIORA

niepasteryzowany probiotyczny

ZAKWAS Z KAPUSTY  
GŁOSU SENIORA

ZAKWAS Z BURAKA  
GŁOSU SENIORA

ZAKUP PROSPOŁECZNY



PROBIOTYCZNE



PRODUKTY BIO  
NIEPASTERYZOWANE



MIRS  
Międzynarodowy Instytut  
Rozwoju Społecznego

[WWW.SKLEP.GLOSSENIORA.PL](http://WWW.SKLEP.GLOSSENIORA.PL)



Głos  
SENIORA

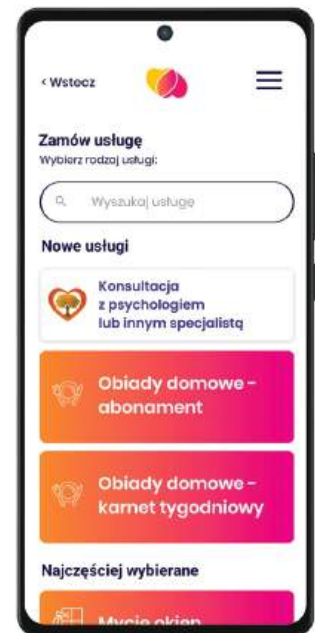
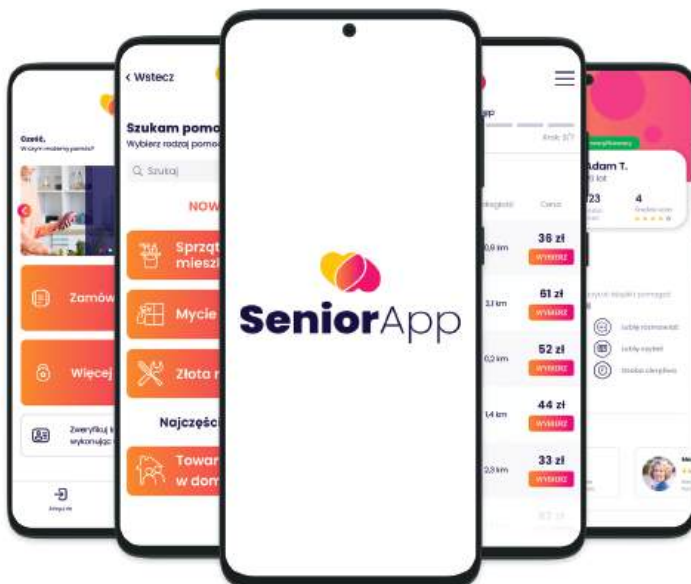
# NOWE OBLCICZE WSPARCIA DLA DOJRZAŁYCH PSYCHOLOG I EKSPERCI „MOC DLA SENIORA” JUŻ W APLIKACJI SENIORAPP!

Współczesny świat stawia przed osobami starszymi oraz ich opiekunami wiele wyzwań. Obok trudności z codziennymi obowiązkami czy barierami technologicznymi, coraz częściej dostrzegamy potrzebę zadbania o sferę emocjonalną, psychiczną i prawną seniorów. W odpowiedzi na te wyzwania, popularna platforma SeniorApp wprowadziła do swojej oferty wyjątkową usługę: profesjonalne konsultacje realizowane we współpracy z ekspertami z projektu „Moc Dla Seniora”. To krok milowy w kierunku kompleksowej opieki nad osobami dojrzałymi.

## PROFESJONALNE WSPARCIE W ZASIĘGU RĘKI

„Moc Dla Seniora” to przestrzeń, w której zgromadzono doświadczonych psychologów, pedagogów, psychiatrów oraz prawników. Dzięki integracji z aplikacją SeniorApp, dostęp do tych specjalistów stał się prostszy niż kiedykolwiek wcześniej. Nowa usługa polega na przeprowadzaniu w pełni zdalnych konsultacji – za pośrednictwem internetu (on-line) lub tradycyjnego telefonu. Taka formuła eliminuje barierę odległości, konieczność uciążliwych dojazdów czy długiego oczekiwania w kolejkach do gabinetów.

Z ekspertami można porozmawiać o wszystkim, bez obaw o ocenianie. Konsultanci pomagają w walce z wieloma powszechnymi problemami, takimi jak przygnębienie, stany depresyjne, spadek poczucia sensu życia czy dotkliwa samotność. Są również nieocenionym oparciem w trudnych momentach życiowych: podczas przeżywania żałoby po stracie bliskich, w obliczu lęku przed chorobami i śmiercią, a także przy konfliktach rodzinnych, stresie i przewlekłym wyczerpaniu. Co ważne, z pomocy mogą skorzystać nie tylko sami seniorzy, ale również ich bliscy i opiekunowie, którzy często borykają się z wypaleniem opiekuńczym.



## JAK ZAMÓWIĆ KONSULTACJĘ? TO PROSTE!

Cały proces w aplikacji SeniorApp został zaprojektowany tak, aby był intuicyjny i przyjazny. Użytkownik w kilku krokach wybiera przybliżoną datę rozmowy oraz specjalistę, wskazując, czy wsparcie ma być przeznaczone dla niego, czy dla bliskiej osoby. Po opłaceniu usługi, do akcji wkracza dedykowany koordynator, który telefonicznie potwierdza najwygodniejszą formę i ostateczny termin połączenia. Następnie wybrany konsultant kontaktuje się bezpośrednio z użytkownikiem. Jeżeli sprawa jest nietypowa, koordynator pomoże dobrać eksperta idealnie dopasowanego do zgłaszanego problemu.

Dzięki nowej funkcji w SeniorApp, profesjonalna pomoc psychologiczna i ekspercka trafia bezpośrednio do domów tych, którzy najbardziej jej potrzebują, dając im poczucie bezpieczeństwa oraz należyłą uwagę.

## PODZIEL SIĘ SWOJĄ TWÓRCZOŚCIĄ

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

### *Nowe życie*

Spod śniegu już widać, budzi się wszystko do życia,  
Krokusy, przebiśniegi i mnie to cieszy,  
Kiedy idziemy na spacer z życiem,

Oj życie, życie co mi jeszcze powiesz?  
Czy mam czekać, aż do maja?  
Na nowe życie tulipana ? Bzu ?  
Co rozsiewa wkóło zapach, radość

Każdy pyta co to ? Nowe życie?  
Wiosna wita Nas w rozkwicie.

DANUTA, KRYSZYNA, DANIELA –  
DZIENNY DOM SENIOR+ W ŻORACH

### *Uwierzmy marzeniom*

Nikt nie wie, co się jutro zdarzy,  
blaski czy cienie nas spotkają.  
Pozwólmy sobie chociaż marzyć  
i niech marzenia się spełniają.  
Niech się spełniają jak najczęściej,  
niech nam nie skąpią miłych przeżyć.  
niech upragnione niosą szczęście  
i miejmy prawo w nie uwierzyć.  
Przed nami droga do przebycia,  
nam jej zakręty nie są znane,  
lecz póki tika zegar życia,  
uwierzmy, że je pokonamy.

JÓZEF LEWANDOWSKI, BYDGOSZCZ

### *Czy człowiek się zmienia?*

Różnie mówią o człowieku,  
jedni twierdzą, że człowiek się nie zmienia.  
Ja obalam to twierdzenie, absolutnie.  
Człowiek z dobrego materiału zmienia się na lepsze.

Dużo doświadczyłam w swoim życiu,  
nieodpłatne studia życiowe.  
To one ukształtowały mój pień istności,  
rozśpiewały i umały duszę kwiatami dobra.

Dużo w swoim życiu medytuję,  
rozmawiam z dobrej jakości lustrem.  
Po takiej rozmowie różowieje ciało,  
odrastają piórka pokory i serdeczności.

A mateńka, z którą przesiadywałam na gorącym kamieniu,  
słodem swojej dobroci układała życie córki naukami.  
Pomalutku, przejęta skorupka nasiąkała mądrością.  
Moja ważna rzecz – być dobrym człowiekiem.

Zespałam chwile w jedną miłość,  
zapraszam Pana Boga do swojego domu na kawę,  
budzę się ze śpiewną nadzieją i wiarą.  
Na rozmodlonych ustach goją się zale i zadane rany.

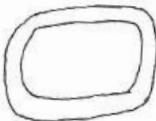
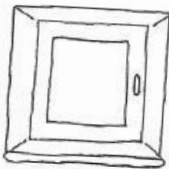
JANINA MALICKA, KOŃSKIE

Kontynuujemy cykl „Dla polepszenia nastroju”, który zrodził się z inspiracji i inicjatywy naszych przyjaciół Seniorów – Ewy i Zbigniewa Paszków. Trudno nie zauważyć, że cieszy się on dużą popularnością i sympatią wśród Czytelników. Poniżej prezentujemy humorystyczno-satyryczną twórczość seniorów oraz przestane nich dowcipy, fraszki, złote myśli i rysunki. Życzymy wielu pogodnych chwil i uśmiechu!

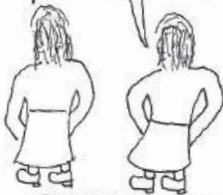


## O WZORCACH

Jak dla młodych ma być wzorem  
Ma być mądry i z honorem.  
Ma być oazą kultury  
Nie powielać z netu... bzdury.  
Zawsze czysty, uśmiechnięty  
Nie udawać, że jest... święty.  
Intelektem się podzielić  
Przygnębionych... rozweselić



NA CO CI LEGOWISKO JAK NIE MASZ PSA?  
TO DLA MĘŻA PO IMPREZACH Z KOLEGAMI



RYS. PIOTR MEJSAK  
27.08.2025

TYLKO WĘZNE POGOTOWIE DLA RODZICÓW  
I JUŻ WAKACJE!?



RYS. PIOTR MEJSAK  
04.06.2024

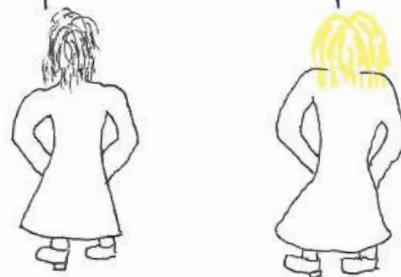
## SPÓŹNIONE REFLEKSJE

Do młodości zażalenie  
Jak jest chorób... nasilenie.  
Duży dekolt, krótkie mini  
Teraz się reumatyzm wini.  
Przy garach się nie postać  
Catering się zamawiało.  
A te potrawy śmieciowe  
Daty... kilogramy nowe



GZY TY PRZEPUSZCZASZ PIESZYCH?

TYLKO TYCH, KTÓRZY SZYBKO BIEGAJĄ



RYS. PIOTR MEJSAK  
24.08.2025

## O ZAWIŚCI

Szczęściem mus się delektować  
A nie wszystkich... epatować.  
Ono nieżyczliwych... boli  
Kłody rzucać chcą... do woli.  
Radość jest w ich oku... solą  
I się cieszyć... nie pozwolą.  
Sąsiad widzi coś nowego  
I już życzy... najgorszego



BASENY TERMALNE



SAUNY & SPA



APARTAMENTY



RESTAURACJE



Kup bilet  
**taniej**  
online



### Zanurz się w naturze: 36°C przez cały rok

Woda termalna, która leczy ciało i koi zmysły. Poczuj odprężenie w naszych basenach wewnętrznych i zewnętrznych, bez względu na pogodę. Skorzystaj z 69 wodnych hydromasaży zlokalizowanych w ciepłych basenach.



Termy Szaflary  
Osiedle Nowe 20, Szaflary



(+48) 723 800 600  
(+48) 721 100 800



bok@termyszaflary.com  
grupy@termyszaflary.com

Atrakcyjne ceny dla grup: (+48) 721 100 800

[www.termyszaflary.com](http://www.termyszaflary.com)

# ARCHE HOTELE

## Polska sieć hoteli



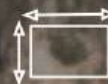
**24**  
wyjątkowe  
hotele



**4500**  
pokoi  
hotelowych



**154**  
sale  
konferencyjne



**20000 m<sup>2</sup>**  
powierzchni  
konferencyjnych



☎ 500 068 069

✉ sprzedaz@arche.pl

🌐 www.arche.pl



## DOŁĄCZ DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM

Przed Państwem cykl kolejnych inauguracji. Do naszego programu „Gmina Przyjazna Seniorom” przystąpiło już 370 samorządów! Serdecznie zachęcamy do współpracy kolejne samorządy.





# DOŁĄCZ DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM!

Przed Państwem cykl kolejnych inauguracyj. Do naszego programu „Gmina Przyjazna Seniorom” przystąpiło już **370** samorządów! Serdecznie zachęcamy kolejne gminy, aby wspólnie ze **Stowarzyszeniem MANKO** wspierały politykę senioralną w Polsce.



30 MARCA **GMINA RĘDZINY** OFICJALNIE PRZYSTĄPIŁA DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM. WÓJT ADAM JARUGA ODEBRAŁ CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY PRZYSTĄPIENIE DO PROGRAMU.



10 KWIETNIA W **GMINIE RADZANOWO** ODBYŁA SIĘ UROCZYSTA INAUGURACJA PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM. AMBASADOR GŁOSU SENIORA DR MAREK PILCH WRĘCZYŁ WÓJTOWI PIOTROWI JAKUBOWSKIEMU OFICJALNY CERTYFIKAT.



8 KWIETNIA **MIASTO I GMINA BLACHOWNIA** OFICJALNIE PRZYSTĄPIŁA DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM. BURMISTRZ CEZARY OSIŃSKI ODEBRAŁ CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY PRZYSTĄPIENIE DO PROGRAMU.



16 KWIETNIA **KRYNICA MORSKA** OFICJALNIE PRZYSTĄPIŁA DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM. BURMISTRZ SYLWIA SZCZUREK ODEBRAŁA CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY PRZYSTĄPIENIE DO PROGRAMU.



14 KWIETNIA **GMINA SĘPÓLNO KRAJEŃSKIE** OFICJALNIE PRZYSTĄPIŁA DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM. BURMISTRZ WALDEMAR STUPAŁKOWSKI ODEBRAŁ CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY PRZYSTĄPIENIE DO PROGRAMU.



17 KWIEŃNIA W **GMINIE SZEMUD** ODBYŁA SIĘ UROCZYSTA INAUGURACJA PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM. AMBASADOR GŁOSU SENIORA DR MAREK PILCH WRĘCZYŁ WÓJTOWI RYSZARDOWI KALKOWSKIEMU OFICJALNY CERTYFIKAT.



11 MAJA **MIASTO I GMINA NIEMCZA** OFICJALNIE PRZYSTĄPIŁA DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM. BURMISTRZ RAFAŁ PAWŁOWSKI ODEBRAŁ CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY PRZYSTĄPIENIE DO PROGRAMU.



28 KWIEŃNIA **MIASTO WODZISŁAW ŚLĄSKI** OFICJALNIE PRZYSTĄPIŁO DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM. ZASTĘPCA PREZYDENTA IZABELA KALINOWSKA ODEBRAŁA CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY PRZYSTĄPIENIE DO PROGRAMU.



19 MAJA W **GMINIE RYTWIANY** ODBYŁA SIĘ UROCZYSTA INAUGURACJA PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM. AMBASADOR GŁOSU SENIORA DR MAREK PILCH WRĘCZYŁ WÓJTOWI PRZEMYSŁAWOWI BROZIŃSKIEMU OFICJALNY CERTYFIKAT.



12 MAJA **GMINA RABA WYŻNA** OFICJALNIE PRZYSTĄPIŁA DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM. WÓJT TOMASZ RAJCA ODEBRAŁ CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY PRZYSTĄPIENIE DO PROGRAMU.



27 MAJA W **MIĘCIE TCZEW** ODBYŁA SIĘ UROCZYSTA INAUGURACJA PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM. AMBASADOR GŁOSU SENIORA DR MAREK PILCH WRĘCZYŁ PREZYDENTOWI ŁUKASZOWI BRZĄDKOWSKIEMU OFICJALNY CERTYFIKAT.



26 MAJA **GMINA RYCHLIKI** OFICJALNIE PRZYSTĄPIŁA DO PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM. WÓJT ZBIGNIEW LICHUSZEWSKI ODEBRAŁ CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY PRZYSTĄPIENIE DO PROGRAMU.



28 MAJA W **MIĘCIE I GMINIE WŁODOWICE** ODBYŁA SIĘ UROCZYSTA INAUGURACJA PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM. SEKRETARZ MIASTA I GMINY MAŁGORZATA ŚWIDERSKA ODEBRAŁA OFICJALNY CERTYFIKAT.



## 10 LAT SUKCESÓW UTWMed WE WŁOCŁAWKU

15 kwietnia 2026 roku Medyczny Uniwersytet Trzeciego Wieku we Włocławku – Gminie Przyjaznej Seniorom – świętował 10-lecie swojej działalności. Uroczysta gala odbyła się w Browarze B i zgromadziła ponad 400 osób.

Przez dekadę UTWmed zgromadził 670 słuchaczy i 24 sekcje zainteresowań. Seniorzy biorą udział w zajęciach sportowych, nauce języków, obsłudze komputera oraz w wyjazdach do teatrów, muzeów i kin. Uniwersytet organizuje też liczne wyjazdy po Polsce oraz po krajach Europy, m.in. Hiszpanii, Włoszech, Portugalii czy Norwegii. Podczas jubileuszu wystąpiły uczennice szkoły muzycznej oraz zespół „Medyczna Ferajna”. Wspomniano również założycieli i osoby, które współtworzyły UTWmed, a ich wkład uhonorowano statuetkami. Honorowymi gośćmi byli m.in. Monika Jabłońska – Wiceprezydent, Dr Robert Musiatkiewicz – prof. PANS, rektor Państwowej Akademii Nauk Stosowanych, Ewa Szczepańska – przewodnicząca Rady Miasta, Lidia Piechocka-Witczak, dyrektor Centrum Kultury „Browar B”. Symbolicznym gestem było posadzenie drzewa w Parku Miejskim oraz ustawienie ławeczki – miejsca spotkań i rozmów seniorów. Jubileusz 10-lecia to 4 kolejne części obchodów, odbywające się przez 4 dni. Część ostatnia była spotkaniem integracyjnym, podczas którego uczestnicy wspólnie odtanńczyli poloneza oraz wyjechali do Teatru Muzycznego w Toruniu. W uro-



czystości uczestniczył też przedstawiciel „Stowarzyszenia MANKO” i „Głosu Seniora” – dr. Marek Pilch, który podkreślił znaczenie aktywnego stylu życia w wieku senioralnym. Stowarzyszenie od lat aktywnie uczestniczy w organizowanych w Krakowie Międzynarodowych Senioraliach. Również w bieżącym roku członkowie Stowarzyszenia wezmą udział w XIII Międzynarodowych Senioraliach w Krakowie, które odbędą się 19 czerwca.

## JUBILEUSZ 10-LECIA GMINNEJ RADY SENIORÓW W STARYCH BABICACH



17 kwietnia 2026 r. w Domu Kultury w Starych Babicach świętowano wyjątkowy jubileusz – 10-lecie działalności Gminnej Rady Seniorów Stare Babice – Gminy Przyjaznej Seniorom. Było to niezwykle uroczyste wydarzenie, objęte honorowym patronatem Marszałka Województwa Mazowieckiego, Starosty Warszawskiego Zachodniego oraz Wójta Gminy Stare Babice. Organizatorami jubileuszu byli Gminna Rada Seniorów oraz Wójt Gminy Stare Babice, a patronat medialny sprawowały „Gazeta Babicka”, Głos Seniora i Ogólnopolska Karta Seniora.

Uroczystość rozpoczął występ Zosi Sońty, który wprowadził gości w wyjątkowy nastrój. W wydarzeniu udział wzięli liczni goście: przedstawiciele parlamentu, samorządu, organizacji senioralnych, delegacje zaprzyjaźnionych rad seniorów oraz Młodzieżowej Rady Gminy. W części oficjalnej zaprezentowano film podsumowujący 10 lat działalności Rady, ukazujący jej najważniejsze inicjatywy i osiągnięcia. Następnie odbył się panel dyskusyjny pt. „Wyzwania Rady Seniorów na następne 10 lat”, który stał się przestrzenią do rozmów o przyszłości i roli seniorów w życiu społecznym. Wśród zaproszonych znaleźli się m.in.: Piotr Kandyba – Poseł na Sejm RP, Emil Sawicki – Sekretarz Marszałka Województwa Mazowieckiego, Barbara Ruszkowska-Gębka – członkini Zarządu Głównego PZER, Tadeusz Lempkowski – Przewodniczący Rady Seniorów Województwa Mazowieckiego, Elżbieta Wiśniewska – Przewodnicząca Delegatury Warszawsko-Mazowieckiej



OPS, Krystyna Lewkowicz – Prezes OPUTW oraz dr Marek Pilch – Ambasador Sportu i Zdrowego Stylu Życia Głos Seniora. Zwieńczeniem części oficjalnej był występ Chóru „Aprobata”. Dziękujemy wszystkim osobom i instytucjom, które przyczyniły się do realizacji jubileuszu oraz przybyłym gościom za obecność i wspólne świętowanie tego wyjątkowego dnia.



OBYWATELSKI

Głos  
SENIORA

## JUBILEUSZ 10-LECIA MIEJSKIEJ RADY SENIORÓW W CIECHOCINKU

Miejska Rada Seniorów w Ciechocinku – Gminie Przyjaznej Seniorom – świętowała 10-lecie działalności. Jubileuszowa sesja była okazją do podsumowania najważniejszych inicjatyw na rzecz seniorów, podziękowań dla osób i instytucji wspierających MRS oraz przypomnienia działań, które przez lata integrowały środowisko senioralne.



Uroczysta sesja MRS zgromadziła przedstawicieli władz samorządowych, parlamentarzystów, reprezentantów instytucji publicznych, organizacji społecznych oraz rad seniorów z regionu. W programie znalazły się m.in. prezentacja filmu okolicznościowego, wystąpienia gości, wręczenie podziękowań, występ artystyczny oraz jubileuszowy tort. Przewodnicząca MRS – Wiesława Taranowska, ambasadorka Głosu Seniora podkreślała społeczną misję Rady i codzienną pracę na rzecz seniorów. W trakcie uroczystości przypomniano najważniejsze inicjatywy z ostatnich 10 lat, m.in. opracowanie informatora dla seniorów, rozpowszechnianie „Kopert Życia”, uruchomienie te-

lefonu dla seniora, organizację Ciechocińskiego Dnia Seniora i „Stodkiego Koncertu” oraz działania edukacyjne, ankiety diagnozujące potrzeby seniorów i współpracę z organizacjami społecznymi. Rada zabiegała również o poprawę codziennego funkcjonowania mieszkańców, w tym o większą liczbę ławek, lepsze oświetlenie, bezpieczeństwo i dostępność komunikacyjną. Goście jubileuszu dziękowali Radzie za konsekwentną działalność i podkreślali znaczenie aktywności seniorów w życiu lokalnej wspólnoty. Uroczystość zakończył występ artystyczny oraz jubileuszowy tort, które stały się symbolicznym podsumowaniem 10-lecia działalności Miejskiej Rady Seniorów.

## KOLOROWY DZIEŃ SENIORA W CIECHOCINKU 2026

24 maja 2026 roku w Parku Zdrojowym w Ciechocinku – Gminie Przyjaznej Seniorom – odbył się Dzień Seniora, który zgromadził mieszkańców, kuracjuszy i gości z całego regionu. Ciechociński Dzień Seniora to cykliczne wydarzenie organizowane przez Miejską Radę Seniorów pod patronatem Starosty Powiatu Aleksandrowskiego, Burmistrza Ciechocinka Jarosława Jucewicza oraz Głosu Seniora.



Tego dnia w Ciechocinku było radośnie, kolorowo i niezwykle muzycznie! Wydarzenie otworzyła Wiesława Taranowska – przewodnicząca MRS oraz ambasadorka Głosu Seniora witając m.in. wicemarszałek województwa Anetę Jędrzejewską, radnych oraz przedstawicieli organizacji senioralnych i Rad Seniorów z regionu. Na scenie w Muszli Koncertowej wystąpili artyści w różnym wieku, a publiczność mogła wysłuchać muzyki oraz podziwiać występy taneczne i folklorystyczne. Nie za-

brakło też licznych atrakcji, takich jak: stoiska gastronomiczne, rękodzieło, profilaktyka zdrowotna oraz wspaniała atmosfera pełna uśmiechu i dobrej energii. Znalazło się również miejsce na stoisko „Głosu Seniora i Ogólnopolskiej Karty Seniora” na którym dostępne były materiały informacyjne oraz publikacje. Wydarzenie odbyło się dzięki wsparciu Gminy Ciechocinek, Starostwa Powiatowego oraz sponsorów. Koncert prowadzili Wiktoria Słomkowska, Jan Kalinowski i Mirosław Satora.



# RABA WYŻNA – UROKLIWE MIEJSCE NA STYKU TRZECH REGIONÓW

Gmina Raba Wyżna – Gmina Przyjazna Seniorom, położona na styku Podhala, Orawy i Gorców, jest miejscem, gdzie historia, tradycja i piękno przyrody tworzą wyjątkową przestrzeń do życia i wypoczynku. Malownicze krajobrazy, spokojna atmosfera oraz bogate dziedzictwo kulturowe sprawiają, że coraz częściej odwiedzają ją osoby poszukujące kontaktu z naturą i regionalną kulturą.



Położona pomiędzy Rabką-Zdrojem, a Nowym Targiem gmina obejmuje osiem sołectw: Raba Wyżna, Skawa, Sieniawa, Bielanka, Podsarnie, Harkabuz, Bukowina-Osiedle oraz Rokiciny Podhalańskie. Dzięki dogodnemu położeniu stanowi doskonałą bazę wypadową w Gorce, Beskidy, a także w pobliskie Tatry. Jest to miejsce atrakcyjne zarówno dla miłośników aktywnego wypoczynku, jak i osób ceniących spokojne spacerowanie w otoczeniu górskich krajobrazów.

Przez teren gminy przebiegają liczne szlaki turystyczne i rowerowe, umożliwiając bezpośredni kontakt z naturą oraz aktywne spędzanie czasu w pięknym otoczeniu. Szczególnym zainteresowaniem cieszą się Szlak ks. kard. Karola Wojtyły oraz Szlak im. Ojca Świętego Jana Pawła II. Dostępne są również szlaki pieszo-rowerowe, w tym szlak prowadzący dawnym śladem granicy austro-węgierskiej, z którego korzystają piesi, rowerzyści i narciarze biegowi.

Gmina może poszczycić się bogatym dziedzictwem kulturowym i architektonicznym. W centrum Raby Wyżnej znajduje się zabytkowy zespół dworski z początku XX wieku, znany jako dwór Głowińskich. Obiekt ten przez lata stanowił ważne centrum życia społecznego i kulturalnego regionu.

Drugim cennym zabytkiem jest zespół dworsko-parkowy w Sieniawie, którego historia sięga XVII wieku. W jego sąsiedztwie znajduje się zabytkowy kościół św. Antoniego z Padwy wybudowany w 1740 r. Na terenie gminy można również podziwiać liczne kaplice, dzwonnice oraz kościoły, które tworzą wyjątkowy klimat i świadczą o bogatej historii oraz przywiązaniu mieszkańców do tradycji. Są to między innymi: w Rabie Wyżnej – kościół parafialny pw. św. Stanisława Biskupa Męczennika z XVII w., kaplica III upadku Chrystusa z końca XIX w. oraz kaplica rodziny Zduniów z II połowy XIX w.; w Bielance – kaplica pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa z 1900 r.; w Podsarniu – dzwonnica wiejska z XVIII w. oraz figura św. Jana Nepomucena z końca XIX w.; w Sieniawie – dzwonnica wiejska z XVIII w.; w Skawie – kaplica pw. Serca Pana Jezusa z XIX w.

Gmina Raba Wyżna to także miejsce aktywnej społeczności. Organizowane wydarzenia kulturalne i lokalne spotkania integrują mieszkańców różnych pokoleń, pozwalając pielęgnować tradycje i budować więzi społeczne. Dzięki temu gmina pozostaje miejscem, w którym historia harmonijnie łączy się ze współczesnością.

Spokojne otoczenie, gościnność mieszkańców oraz bogata oferta turystyczna i kulturalna sprawiają, że nasz region jest atrakcyjnym miejscem zarówno na krótki wypoczynek, jak i dłuższy pobyt, szczególnie dla osób ceniących piękno przyrody, regionalne dziedzictwo i spokojny rytm życia.





# SUKCES LESZNOWOLI – NASZEJ GMINY PRZYJAZNEJ SENIOROM!

W X edycji Plebiscytu „Pęty Mazowsza”, obejmującego 9 powiatów oraz 70 miast i gmin województwa mazowieckiego, wyróżniono laureatów z gminy Lesznowola – Gminy Przyjaznej Seniorom. W kategorii Pęta Aktywności Społecznej zwyciężył Zastępca Wójta Gminy Lesznowola, Oktawian Druzd.

Do tegorocznego konkursu zgłoszono około 845 kandydatów, z czego 687 zakwalifikowano do głosowania. Łącznie oddano ponad 180 tys. głosów. Podczas gali wręczono nagrody laureatom z gminy Lesznowola. W kategorii Pęta Aktywności Społecznej zwyciężył Zastępca Wójta Gminy Lesznowola – Gmina Przyjazna Seniorom, Oktawian Druzd, doceniony za zaangażowanie, empatię i bezinteresowną pomoc. Zgłoszenie do Plebiscytu zostało dokonane przez mieszkańców w okresie, kiedy pełnił funkcję Dyrektora Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Lesznowoli.

Laureat podkreślił, że wyróżnienie jest dla niego zaszczytem i motywacją do dalszej pracy. W swoim wpisie w mediach społecznościowych podziękował pracownikom Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Lesznowoli za codzienną pomoc i profesjonalizm oraz wolontariuszom organizacji „Po prostu pomagamy” kierowanej przez Agatę Kacprzak-Kotakowską oraz „Ponad Miedzą”, reprezentowaną przez Ewę Gołębiewską za wsparcie osób w kryzysie bezdomności. Gratulacje skierował również do wszystkich nominowanych oraz nagrodzonych.



## TUCHOWSKA SZANSA NA SUKCES SENIOR

14 marca w Domu Kultury w Tuchowie w Gminie Przyjaznej Seniorom – odbyła się „Tuchowska Szansa na Sukces Senior” pod patronatem Głosu Seniora.

Wydarzenie otworzył dyrektor Domu Kultury w Tuchowie – Janusz Kowalski. W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele samorządu tuchowskiego, przyjaciele inicjatywy oraz mieszkańcy, w tym Janina Czaja – ambasadorka Głosu Seniora. Konkurs prowadzili Maria Wiśniowska oraz Stanisław Jaworski. Na scenie zaprezentowali się soliści, duety, trio i zespoły: Antonina Hadała z Zalasowej, Stanisław Gniadek z Brzozowej, Grupa Śpiewacza SENITU, Bożena Martyka z Tarnowa, duet Franciszek Wabno z Tuchowa i Wiesław Biel z Lubaszowej, Janina Kawa z Burzyna, Małgorzata Boruch wraz z uczennicami Oliwią Bańbor i Marceliną Cieślik z Tarnowa, Andrzej Jagoda z Tuchowa, Wojciech Słupski z Zakliczyna oraz zespół Legato z Tarnowa.

Jury w składzie: Janina Czaja, Maria Buś, Alfreda Krzemień, Józefa Maciaszek, Maria Marszałek oraz Janusz Kowalski oceniło wysoki poziom występów. Ostatecznie wszyscy otrzymali pierwsze miejsca i upominki od Domu Kultury w Tuchowie, partnera Głosu Seniora marki Ziąja Polska, Głosu Seniora oraz Stowarzyszenia MANKO. Przyznano też wyróżnienia oraz nagrodę specjalną – weekendowy wyjazd do Zakopanego do Ośrodka Wypoczynkowego „Zakopiec”, gdzie honorowana jest Ogólnopolska Karta Se-



niora, a Trio Małgorzaty Boruch z uczennicami otrzymało zaproszenie na występ na XIII Międzynarodowych Senioraliach w Krakowie. Wydarzenie kolejny raz pokazało, że Seniorzy z Tuchowa wciąż inspirują i udowadniają, że życie z pasją nie ma wieku.

## JUBILEUSZ „PUSZYSTYCH” W NIEPOŁOMICACH

▶ Stowarzyszenie Kultury Fizycznej „Puszystych” w Niepołomicach – Gminie Przyjaznej Seniorom – świętowało 21 kwietnia wyjątkowy jubileusz swojej wieloletniej działalności. W uroczystości udział wzięła Ambasadorka Głosu Seniora, Pani Janina Czaja. Celem stowarzyszenia jest promowanie zdrowego trybu życia – ze szczególnym naciskiem na sport i rekreację. Misją organizacji jest popularyzacja aktywności fizycznej oraz dbanie o zdrowie i kondycję u seniorów – szczególnie u osób, które chcą kontynuować ruch w przyjaznym środowisku.

Stowarzyszenie działa nieprzerwanie od 25 lat. Lata mijają, przez ten czas zmieniły się władze, jednak jedno się nie zmieniło – życzliwość oraz wsparcie dla jego działalności. Organizacja powstała z inicjatywy Pani Teresy Szareckiej, pierwszej prezes, która stworzyła przestrzeń dla kobiet pragnących zadbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie. Obecnie Stowarzyszenie jest reprezentowane przez Panią Bożenę Saran i liczy 73 panie, które aktywnie uczestniczą w zajęciach prowadzonych przez profesjonalnych instruktorów. To nie tylko sport, ale też okazja do wspólnych spotkań, rozmów i budowania relacji. Dostępne są m.in. zajęcia z jogi, gimnastyka, treningi wzmacniające i ogólnorozwojowe. Liczy się komfort i dobra atmosfera, bez względu na poziom sprawności. Ruch daje radość, zadowolenie i sprawność fizyczną. Nazywają się „Puszyste”, ale to nie waga ciała jest kryterium wstąpienia do Stowarzyszenia – najważniejsze są chęci, pozytywna energia i gotowość, by poświęcić trochę czasu dla siebie, swojego ciała i zdrowia.



## DARMOWE USŁUGI DLA SENIORÓW W JAROCINIE



▶ CUS Gminy Jarocin – Gminy Przyjaznej Seniorom – oferuje szereg darmowych usług wspierających osoby starsze, odpowiadając na ich codzienne potrzeby.

Jedną z nich jest „Taksówka dla Seniora” realizowana w ramach projektu „Wielkopolskie telecentrum opieki”. Usługa skierowana jest do mieszkańców Gminy Jarocin, którzy ukończyli 60 lat. Umożliwia bezpłatne przejazdy m.in. do urzędów, placówek medycznych, aptek, sklepów, salonów fryzjerskich i kosmetycznych, a także na cmentarz, do miejsc kultu religijnego, aktywności społecznych czy przystanków komunikacji. Nie obejmuje jednak sytuacji nagłych (np. pogorszenia zdrowia – wtedy należy dzwonić po pomoc ratunkową). Każdy senior może skorzystać z usługi maksymalnie 12 razy w roku. Zapisy i informacje dostępne są w CUS Jarocin przy ul. Wrocławskiej 39.

Kolejnym wsparciem jest „Złota Rączka” – bezpłatna pomoc dla osób powyżej 60. roku życia w drobnych naprawach domowych. Obejmuje m.in. prace hydrauliczne i elektryczne, montaż wyposażenia, naprawy mebli, regulację drzwi, uszczelnianie okien czy podłączenie sprzętów. Z usługi też można skorzystać maksymalnie 12 razy w roku.

Istotne są także usługi rehabilitacyjne i zdrowotne, w tym konsultacje czy rehabilitacja (również w domu), wsparcie w powrocie do sprawności oraz porady profilaktyczne. Wprowadzono też opaski bezpieczeństwa z przyciskiem SOS, GPS oraz możliwością monitorowania parametrów zdrowotnych, zapewniające całodobowy kontakt z pomocą. Działania te zwiększają bezpieczeństwo, samodzielność i komfort życia seniorów w gminie.

### OFERTA USŁUG

w Centrum Usług Społecznych

— w Jarocinie, przy ul. Wrocławskiej 39 —

SKIEROWANA DLA OSÓB 60+

 <b>TAKSÓWKA DLA SENIORA</b> Bezpieczny i wygodny transport dla seniorów.	 <b>USŁUGI SPECJALISTYCZNE</b> Wsparcie specjalistów dostosowane do Twoich potrzeb.
 <b>ASYSTENT OSOBISTY OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ</b> Indywidualne wsparcie w codziennym funkcjonowaniu i aktywności.	 <b>ZŁOTA RĄCZKA</b> Drobne naprawy i pomoc w domowych obowiązkach.
 <b>OPASKA MONITORUJĄCA</b> Opieka i bezpieczeństwo 24/7 dzięki opasce monitorującej.	

Fundusze Europejskie dla Lubelskiego

Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską

SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO



## BEZPIECZNY SENIOR W GMINIE BIAŁACZÓW

3 czerwca w Białaczowie naszej Gminie Przyjaznej Seniorom odbyła się konferencja poświęcona bezpieczeństwu seniorów w ramach ogólnopolskiej kampanii Głosu Seniora - Bezpieczny Senior – Stop Manipulacji, nie daj się oszukać.

Wydarzenie zostało zorganizowane z inicjatywy Burmistrz Gminy Białaczów Barbary Goworek oraz Kierownik Domu Dziennego Pobytu „Senior-WIGOR” Magdaleny Pytlos. Podczas wydarzenia Burmistrz Barbara Goworek odebrała certyfikat kampanii „Bezpieczny Senior” z rąk Prezesa Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora Łukasza Salwarowskiego oraz Ambasadora Głosu Seniora dr Marka Pilcha. Był to wyraz uznania dla działań prowadzonych przez Gminę Białaczów na rzecz seniorów i budowania polityki społecznej opartej na bezpieczeństwie i aktywizacji. W panelu dyskusyjnym udział wzięli: **Magdalena Skrzydlewska** – Prezeska Stowarzyszenia Forum 4 Czerwca, **Maria Malczyk** – Dyrektor Oddziału PKO Banku Polskiego, **Agnieszka Januszewska-Kaluźna** – Oficer Prasowy Komendy Powiatowej Policji w Opocznie, **Barbara Goworek** – Burmistrz Gminy Białaczów oraz **Łukasz Salwarowski** – Prezes Stowarzyszenia MANKO – Głos Seniora. Panel poprowadziła **Magdalena Pytlos**. Podczas debaty przedstawiono dane pokazujące skalę problemów, z jakimi mierzą się seniorzy. Według **Ogólnopolskich Badań Potrzeb Społecznych Głosu**



**Seniora 2025**, aż **35%** osób starszych doświadcza samotności, **38%** ma problemy finansowe, a niemal co trzeci senior spotkał się z próbą oszustwa. Ekspertki podkreślali, że bezpieczeństwo seniorów to nie tylko ochrona przed przestępcami, ale również przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu i samotności. Uczestnicy mogli skorzystać z bezpłatnych badań słuchu AUDIKA, ćwiczeń z fizjoterapeutką, terapii Aroma Touch oraz atrakcji integracyjnych. Konferencja w Białaczowie pokazała, że wspólne działania samorządów, instytucji i organizacji społecznych pozwolą budować przestrzeń Przyjazną Seniorom.

## „LAUR SENIORA” W BYDGOSZCZY

28 marca 2026 roku w Pałacu w Lubostroniu odbył się 57. zjazd delegatów reprezentujących 36 klubów i kół seniora zrzeszonych w Ogólnopolskim Stowarzyszeniu Seniora z siedzibą w Bydgoszczy, nasz NGO Przyjazny Seniorom. Spotkanie zgromadziło uczestników z województwa kujawsko-pomorskiego oraz innych regionów Polski, tworząc przestrzeń do integracji i wymiany doświadczeń.

Celem wydarzenia była aktywizacja społeczna seniorów, promowanie postaw prozdrowotnych i edukacyjnych oraz wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa. Podkreślono też znaczenie przeciwdziałania izolacji społecznej oraz budowania międzypokoleniowej współpracy. Uroczystość rozpoczęła recital młodego pianisty. Następnie odbyły się wystąpienia okolicznościowe, prezentacja działalności Stowarzyszenia oraz podsumowanie pracy

klubów i kół seniora. Ważnym momentem było wręczenie dyplomów dla 36 organizacji za ich zaangażowanie i działalność na rzecz lokalnych społeczności. Program obejmował także wykład ekspertki dietetyki, porady przedstawicieli Urzędu Skarbowego i ZUS w Bydgoszczy oraz wystąpienie **Marka Pilcha – Ambasadora Głosu Seniora**. Wręczył on certyfikat **Prezes Stowarzyszenia Kamili Łącznej** Partnera Kampanii **Solidarni z Seniorami**







oraz zaproszenie na **XIII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie (19 czerwca)**, co spotkało się z dużym entuzjazmem uczestników. W uroczystości uczestniczyli goście, przedstawiciele władz oraz instytucji wspierających działania na rzecz seniorów. Spotkanie zakończyło się wspólnym poczęstunkiem oraz deklaracją dalszej współpracy.




# Ważne telefony





 **Stowarzyszenie Mali Bracia Ubogich**  
Telefon zaufania dla osób starszych  **22 635 09 54**



 **Fundacja Itaka**  
Antydepresyjny Telefon Zaufania  **22 484 88 01**



Linia wsparcia w sprawie zaginięć  **22 654 70 70**

 **Fundacja Twarze Depresji**  
Linia wsparcia  **800 702 222**


 **Instytut Psychologii Zdrowia - Niebieska Linia**  
 **22 668 70 00**

 **Forum Przeciw Depresji**  
Antydepresyjny Telefon  **22 594 91 00**

 **Fundacja Nagle Sami**  
Telefon wsparcia  **800 108 108**

 **Rzecznik Praw Pacjenta**  **800 190 590**

UOKIK  **22 55 60 800**

Rzecznik Finansowy  **22 333 73 28**

PFRON  **22 581 84 10**

Więcej informacji na stronie:  
[www.glosseniora.pl](http://www.glosseniora.pl)

**MANKO**  
STOWARZYSZENIE

*Głos*  
**SENIORA**





**KARTA SENIORA**  
OGÓLNOPOLSKA

*Głos*  
**SENIORA**



**MANKO**  
STOWARZYSZENIE

UKOŃCZYŁEŚ 60 ROK ŻYCIA? SKORZYSTAJ ZE ZNIŻEK Z OGÓLNOPOLSKĄ KARTĄ SENIORA. PONAD 17 000 FIRM Z CAŁEJ POLSKI OFERUJE ATRAKCYJNE RABATY DLA POSIADACZY KARTY. SPRAWDŹ, GDZIE SKORZYSTASZ ZE ZNIŻEK!

## POLECANI PARTNERZY PROGRAMU

### Vision Express

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

### Instytut Zdrowia SOFRA im. Ewy i Sobiesława Zasady – Karpacz

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

### Instytut Zdrowia SOFRA im. Ewy i Sobiesława Zasady – Mielno

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

### Uzdrowisko Konstancin-Zdrój S.A.

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

### Zakład Leczniczy

#### „Uzdrowisko Natęczęw” S.A.

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

### Uzdrowisko Łądek-Długopole S.A.

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

### Uzdrowisko Busko-Zdrój S.A.

**10% zniżki** na pełnopłatny pobyt leczniczy w wymienionych obiektach spółki: Szpital Krystyna, Szpital Górka; Sanatoria: Marconi, Mikołaj, Obłęgorek, Willa Zielona.  
**10% zniżki** na pobyt w wolno stojącym DOMKU na terenie Parku Zdrojowego (kwatery)  
**10% zniżki** na pełnopłatne zabiegi dodatkowe bez ordynacji lekarskiej.  
e-mail: rezerwacja@ubz.pl

tel. 41 370 38 00,  
www.uzdrowiskobusko.pl  
**Uzdrowisko Ciechocinek S.A.**  
**5% zniżki** na pobyty hotelowe,  
e-mail: sekretariat@uzdrowiskociechocinek.pl,  
tel.: 54 283 60 78; 54 283 62 65,  
www.uzdrowiskociechocinek.pl

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

### GRUPA ARCHE S.A.

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

### GEOVITA S.A.

**20% rabatu** na wszystkie oferty dostępne na stronie internetowej:  
www.geovita.pl  
Hotel „Perła Bieszczadów”  
Czarna Górna 61  
38-710, Czarna  
tel. 13 461 61 67 lub (+48) 600 491 445  
perla.repcja@geovita.pl  
GEOVITA Dąbki  
ul. Letniskowa 4, 76-156 Dąbki  
tel. 94 314 81 67 lub (+48) 695 377 723  
dabki@geovita.pl  
GEOVITA Krynica-Zdrój  
ul. Leśna 15, 33-380 Krynica-Zdrój  
tel. 18 471 04 00 lub (+48) 605 309 049  
krynica@geovita.pl  
GEOVITA Złockie  
Złockie 80, 33-370 Muszyna  
tel. 18 471 44 90 lub 695 377 716  
zlockie@geovita.pl  
GEOVITA Jadwisin  
ul. Ogrodowa 31, 05-140 Jadwisin  
tel. 695 377 715 lub (+48 33) 855 23 12  
jadwisin.repcja@geovita.pl  
GEOVITA Zakopane  
ul. Wierchowa 4, 34-500 Zakopane  
tel. 18 206 60 41 lub 695 377 718  
zakopane@geovita.pl  
GEOVITA Wisła  
Osiedle Bajcary 14, 43-460 Wisła  
tel. 601 580 906 lub (+48 33) 855 23 12  
wisla@geovita.pl  
GEOVITA Łądek-Zdrój  
ul. Graniczna 14, 57-540 Łądek-Zdrój  
tel. 695 377 714 lub (+48 74) 814 64 11  
ladek@geovita.pl

GEOVITA Dźwirzyno  
ul. Wyzwolenia 27, 78-133 Dźwirzyno  
tel. 94 358 54 21 lub (+48) 695 377 720  
dzwirzyno@geovita.pl

### Uzdrowisko Ustroń

**10% zniżki** na pobyty rehabilitacyjne i medyczne  
Sanatorium i Szpital Uzdrowski „Równica”, ul. Sanatoryjna 7, 43-450 Ustroń  
Sanatorium „Rosomak”, ul. Zdrojowa 2, 43-450 Ustroń  
Sanatorium „Kos”, ul. Zdrojowa 12, 43-450 Ustroń  
Sanatorium „Narcyza”, ul. Zdrojowa 9, 43-450 Ustroń  
Informacje i rezerwacje:  
infolinia@uzdrowisko-ustroń.pl  
tel. 33 854 54 54

### JURAPARK BAŁTÓW

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

### PARK NAUKI I ROZRYWKI w KRASIEJOWIE

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

### JURAPARK SOLEC KUJAWSKI

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

### ZIOŁA OJCA A. CZ. KLIMUSZKO

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

### SANATORIA EGLÉS

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

**KLAREKO** - ekologiczne kosmetyki dla domu  
**15% zniżki** w sklepie internetowym  
na hasło: OKSenior15  
tel. 787 489 546  
grzegorz@klareko.com

www.klareko.com

### ENKLAWA BIAŁOWIESKA FOREST & SPA

**5% zniżki** na noclegi  
**10% zniżki** w restauracji  
Nieznany Bór 1  
17-200 Hajnówka, tel. 512 892 494  
repcja@apartamentywpuszczzy.pl  
www.apartamentywpuszczzy.pl

### PODOLOG CIECHOCINEK

**10% zniżki**  
ul. Leśna 3, 87-720 Ciechocinek,  
Dom Zdrojowy,  
Szpital Uzdrowski nr 4, 1 piętro,  
gabinet 133A  
tel. 506 134 457, gralaczka@op.pl

### PODOLOG TORUŃ

**10% zniżki**  
Przychodnia „Doktor”, ul. Podgórna 12,  
87-100 Toruń  
tel. 506 134 457, gralaczka@op.pl

### HOTEL REHABILIS

**20% zniżki** na pobyty rehabilitacyjne (pobyty powyżej 5 dni)  
T. Boya-Żeleńskiego 100  
40-750 Katowice  
Tel. 32 438 85 55  
repcja@hotelrehabilis.pl

### PRO ECO SOLAR

ul. Kasztanowa 2  
55-080 Sadków  
**10% zniżki** na: podgrzewacze słoneczne, kolektory słoneczne, bufory, zasobniki, kontrolery, czujniki,  
**30% zniżki** na armaturę, grzałki elektryczne/kable grzejne, części dokolektorów  
tel. 501 927 080  
info@proecosolar.eu

### Termy Szaflary

**20% rabatu** na bilet wstępu na baseny termalne  
Osiedle Nowe 20  
34-424 Szaflary  
tel. 723 800 600  
bok@termyszaflary.com  
www.termyszaflary.com

### Ośrodek Wczasowo-Wypoczynkowy "U Pirata"

**3% zniżki** przy pierwszym pobycie,  
**6% zniżki** przy drugim pobycie  
**10% zniżki** za każdy kolejny pobyt  
ul. Turystyczna 5D  
84-360 Leba  
tel. 662 665 005  
upirata.leba@gmail.com  
www.upirata.eu

Pełną listę firm oferujących zniżki możesz pobrać ze strony: [www.glosseniora.pl](http://www.glosseniora.pl)

# ZAMÓW PRENUMERATĘ OGÓLNOPOLSKIEGO MAGAZYNU GŁOS SENIORA

## RODZAJ PRENUMERATY:

**12 zł**

- jeden wybrany  
egzemplarz

**60 zł**

- 6 kolejnych  
numerów

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

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

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



## OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA

Seniorze, jeśli ukończyłeś 60 lat, zostań członkiem wspierającym Stowarzyszenie MANKO i odbierz Ogólnopolską Kartę Seniora. Ciesz się ze zniżek w ponad 17 000 punktach w całej Polsce. Opłata członkowska wynosi: 35 zł na rok i 50 zł na 2 lata.

**JAK ZAMÓWIĆ KARTĘ?** Wejdź na:

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

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



## WESPRZYJ DZIAŁALNOŚĆ „GŁOSU SENIORA” DAROWIZNĄ

DOWÓD/POKWITOWANIE DLA ZLECENIODAWCY	nr rachunku odbiorcy 80 2490 0005 0000 4600 0004 0502	
	odbiorca: <b>Stowarzyszenie MANKO</b> os. Uroczce 12 31-953 Kraków	
	kwota:	
	zleceniodawca:	
	tytułem:	
	stempel dzienny	
	opłata:	
	pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy	
	06	

nazwa odbiorcy <b>Stowarzyszenie MANKO</b>	
nazwa odbiorcy cd. os. Uroczce 12, 31-953 Kraków	
nr rachunku odbiorcy 80 2490 0005 0000 4600 0004 0502	
waluta <b>W</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>PLN</b>	kwota
nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wpłata)	
nazwa zleceniodawcy	
nazwa zleceniodawcy c.d.	
tytułem <b>Darowizna na cele statutowe</b>	
tytułem cd. <b>- Głos Seniora</b>	

Druk wygenerowano za pomocą: www.dmr.vot.pl/posk



XIII MIĘDZYNARODOWE

# SENIORALIA

W KRAKOWIE

19 czerwca 2026 r.

Park im. H. Jordana w Krakowie



ALEXANDER MARTINEZ

MARIUSZ KALAGA

WOJCIECH GAŚSOWSKI

DJ WIKA

ORGANIZATORZY:



PATRON HONOROWY:



Pełnomocnik Rządu  
do spraw Polityki Senioralnej



MAŁOPOLSKA

Patronat honorowy: Łukasz Smółka  
Marszałek Województwa Małopolskiego

WSPÓŁFINANSOWANIE:

PARTNER GŁÓWNY:

PARTNERZY STRATEGICZNI:



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI - CENTRUM  
ROZWOJU SPOŁECZYSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU  
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018-2020 PROO



GOSPODARZ:



Twój słuch nasza troska



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI - CENTRUM  
ROZWOJU SPOŁECZYSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU  
RUNDZUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NA LATA 2021-2020

