



LUTY
MARZEC 2026
Nr 1 (027)

MAGAZYN SENIORA

Laweczka

ISSN 2956-7572

TEMATY GŁÓWNE WYDANIA

**TELEOPIEKA –
CYFROWY
OPIEKUN
W ZMIENIAJĄCYM SIĘ
ŚWIECIE**

**SĄSIAD JAKO
PIERWSZA
LINIA
WSPARCIA**

**SENIORZY
TWORZĄ
MIASTO**

**„DOBRCZE, ŻE
TRZESZCZY” –
KRĘGOSŁUP
SZYJNY**

**KINO,
DO KTÓREGO
CHCE SIĘ WRACAĆ.
POZNAJCIE KINO IKM**

Na zdjęciu Helena Turk / fot. Mareusz Zajder

W TYM WYDANIU:

Wstępniak	3
Gdzie nas znaleźć? Nowe punkty dystrybucji	4
Nigdy nie jest za późno na odkrywanie nowych światów!	5
Symulatory w Centrum Dolna Brama	7
Wolontariusze zapraszają w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca	8
Usłyszeć każde słowo: Jak pętla indukcyjna zamienia Twój aparat w bezprzewodowe słuchawki	9
Darowizna – czym jest, jakie skutki wiążą się z jej dokonaniem, w jaki sposób można ją odwołać?	11
Srebrne Pokolenie – Radio Gdańsk	14
Centrum Informacji i Animacji Senioralnej	14
Newsletter senioralny	14
Nie daj się oszukać metodą na podszywacza – ogólnopolska kampania BLIK i polskiej Policji	15
Sąsiad jako pierwsza linia wsparcia	16
Teleopieka – Cyfrowy opiekun w zmieniającym się świecie	18
Seniorzy tworzą miasto. O tych, którzy zostali poza jego rytmem, i o realnym wsparciu	20
„Dobrze, że trzeszczy” – kręgosłup szyjny	22
Pomoc i wsparcie dla Kombatantów	25
Klub Seniora „ZASPIANKA” w Domu Kultury „MŁYNIEC”	27
Posłanka Agnieszka Buczyńska zapowiada wsparcie dla klubów seniora. „Nie odpuszczę!”	29
Moje spotkania z seniorami – czego się nauczyłem	31
Podsumowanie pracy Gdańskiej Rady Seniorów w roku 2025	32
Rozwój rad seniorów w Polsce	35
Kino, do którego chce się wracać. Poznajcie Kino IKM	38
Tomik wierszy terapeutycznych – „nie jestem wyjątkiem”	40
Rusza Akademia Liderów i Liderów Senioralnych!	43

KONTAKT Z REDAKCJĄ

Jarosław Polański

e-mail: jaroslaw.polanski@gdansk.gda.pl

tel. 506 314 278

korekta, skład i druk: zajder.pl

Wydania magazynu „Ławeczka”

można zobaczyć w internecie:

facebook: **Magazyn Seniora Ławeczka**

www.gdansk.pl

www.czasopismolaweczka.pl

Dofinansowano ze środków Miasta Gdańska



DRODZY CZYTELNICY!

Z wielką radością oddajemy w Państwa ręce najnowszy numer Magazynu Seniora „Ławeczka”. To wydanie jest dla nas szczególne, ponieważ stanowi kolejny krok w rozwoju pisma, które stało się stałym elementem krajobrazu społecznego naszego miasta.

Przed wszystkim pragniemy złożyć najgłębsze ukłony i podziękowania Pani **Helenie Turk**, założycielce magazynu, która przez ostatnie lata z niezwykłym oddaniem koordynowała jego powstawanie. Cieszymy się, że pozostaje z nami jako **Honorowy Członek Zespołu Redakcyjnego**, wspierając nas swoim bezcennym doświadczeniem.

Jako nowy koordynator wydania, reprezentujący zespół redakcyjny, zapewniam Państwa, że naszą ambicją jest utrzymanie wysokiego poziomu merytorycznego i technicznego pisma. Pracujemy w szerokim gronie ekspertów i społeczników.

Gdańską Radę Seniorów reprezentują: Barbara Wyka, Aleksander Żubrys, Janusz Ożarków oraz

Andrzej Stelmasiewicz. O merytorykę dbają specjaliści z różnych dziedzin, takich jak prawo, bezpieczeństwo, psychologia i in. Wsparcie z ramienia **Urzędu Miejskiego w Gdańsku** zapewniają: Gabriela Dudziak (Pełnomocnik Prezydenta Miasta Gdańska ds. Seniorów) oraz Anna Dunajska (Centrum Weterana i Edukacji Patriotycznej).

Dzięki stabilnemu finansowaniu z **budżetu Gminy Miasta Gdańska**, magazyn nabiera tempa. Zwiększamy nakład do **2000 egzemplarzy**, a w najbliższej przyszłości planujemy powiększenie objętości, aby móc publikować jeszcze więcej ważnych dla Państwa treści.

Zapraszamy do lektury i wspólnego tworzenia „Ławeczki”. Jesteśmy tu dla Państwa i dzięki Państwu.

*Jarosław Polański
Koordynator wydania
Centrum Informacji i Animacji Senioralnej
Urząd Miejski w Gdańsku*

Drodzy Czytelnicy!

Magazyn „Ławeczka” powstał z bardzo prostej potrzeby – potrzeby stworzenia przestrzeni rozmowy, spotkania i wymiany doświadczeń między gdańskimi seniorami. Z potrzeby, by pokazywać, jak wiele dzieje się w naszym środowisku, jak wiele mamy energii, pomysłów i chęci działania.

Na początku była to inicjatywa lokalna, rozwijana dzięki wsparciu Rady Dzielnicy Śródmieście. To właśnie tam narodziła się idea magazynu, który jest tworzony z myślą o seniorach, ale przede wszystkim razem z seniorami. Z czasem „Ławeczka” zaczęła trafiać do coraz większego grona czytelników, a jej rozwój stał się możliwy dzięki życzliwości i wsparciu Miasta Gdańska.

Cieszę się, że Gdańsk jest miastem, które konsekwentnie dostrzega rolę i potencjał starszego pokolenia. Wiele działań skierowanych do seniorów pokazuje, że jesteśmy ważną częścią miejskiej



wspólnoty. Dlatego tak cenna jest dla nas współpraca z Radą Seniorów w Gdańsku, działającą przy Radzie Miasta Gdańska, z Wydziałem Rozwoju Społecznego oraz z Pełnomocnikiem Prezydenta Miasta Gdańska do spraw Seniorów. Dzięki temu „Ławeczka” może rozwijać się i docierać do coraz większej liczby czytelników.

Mam nadzieję, że kolejne numery naszego magazynu będą dla Państwa inspiracją do aktywności, do spotkań i do dzielenia się własnymi historiami. Bo „Ławeczka” to nie tylko pismo – to wspólnota ludzi, którzy chcą być razem, rozmawiać i nadal aktywnie uczestniczyć w życiu naszego miasta.

Życzę Państwu dobrej lektury i wielu miłych chwil z naszym magazynem.

*Helena Turk
pomysłodawczyni i inicjatorka
magazynu „Ławeczka”*

GDZIE NAS ZNALEŹĆ? NOWE PUNKTY DYSTRYBUCJI



Fot. freepik.com

W związku ze zwiększeniem nakładu do **2000 egzemplarzy**, „Ławeczka” staje się jeszcze bardziej dostępna dla mieszkańców Gdańska. Nasz magazyn znajdziecie Państwo w **25 starannie wybranych punktach** na terenie całego miasta.

Aby ułatwić Państwu dotarcie do najnowszych wydań, egzemplarze będą dystrybuowane m.in. w następujących lokalizacjach:

- **Centra Aktywności i Wsparcia:** Centrum Dolna Brama (siedziba m.in. organizacji kombatanckich), Regionalne Centrum Wolontariatu w ECS oraz Centrum Pracy Seniorek i Seniorów.
- **Instytucje Miejskie:** Biuro Rady Miasta Gdańska, Urząd Miejski w Gdańsku wraz z pięcioma Zespołami Obsługi Mieszkańców (ZOM) oraz Gdańskie Centrum Świadczeń.
- **Opieka i Zdrowie:** Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie (MOPR) wraz z dziesięcioma Centrami Pracy Socjalnej (CPS) oraz Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia.
- **Kultura i Edukacja:** Wybrane filie Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej, placówki Gdańskiego Archipelagu Kultury (GAK) oraz domy i kluby sąsiedzkie.
- **Lokalne Społeczności:** Wybrane siedziby Rad Dzielnic, które aktywnie wspierają gdańskich seniorów.

Zachęcamy do regularnego odwiedzania tych miejsc. Jeśli w Państwa okolicy zabraknie egzemplarzy, prosimy o kontakt z redakcją – dzięki zwiększonemu nakładowi dołożymy starań, aby „Ławeczka” docierała do każdego zainteresowanego czytelnika.



szukaj nas na facebook'u

www.facebook.com/magazynlaweczka

NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO NA ODKRYWANIE NOWYCH ŚWIATÓW!

Szanowni Państwo, Drodzy Czytelnicy!

Często słyszymy sentencję, że „człowiek uczy się przez całe życie”. Jeszcze kilka dekad temu mogło to oznaczać czytanie kolejnych książek lub udział w kursach robótek ręcznych. Dziś jednak świat otwiera przed nami zupełnie nowe drzwi – drzwi do rzeczywistości cyfrowej, która wcale nie musi być straszna, a może stać się naszym najlepszym sprzymierzeńcem w dbaniu o sprawność umysłu i pogodę ducha.

Jako dziennikarz od lat obserwujący zmiany w życiu polskich seniorów, z ogromną radością patrzę na inicjatywy takie jak **Platforma ABC Senior** (abcsenior.com). To miejsce niezwykle – internetowa szkoła, która udowadnia, że dojrzałość to idealny czas na aktualizację wiedzy i budowanie nowych relacji.

Szkoła skrojona na miarę – ABC Senior od kulis

Co sprawia, że ta platforma jest tak wyjątkowa? To przede wszystkim misja jej twórców, którzy wie-

rzą, że edukacja to prawo każdego z nas, bez względu na wiek. Jak czytamy w założeniach serwisu, ABC Senior stosuje metody edukacyjne precyzyjnie dopasowane do potrzeb osób dojrzałych. Nie ma tu pośpiechu, za to jest ogromna dawka zrozumienia i wsparcia.

Platforma daje nam wybór: możemy uczyć się indywidualnie, we własnym tempie, lub dołączyć do grup, co pozwala przełamać poczucie osamotnienia, tak częste w dzisiejszych czasach. To nie tylko portal z informacjami – to żywa społeczność, która wspólnie stawia czoła wyzwaniom nowoczesności.

Gimnastyka dla umysłu i ciała – tarcza przeciw demencji

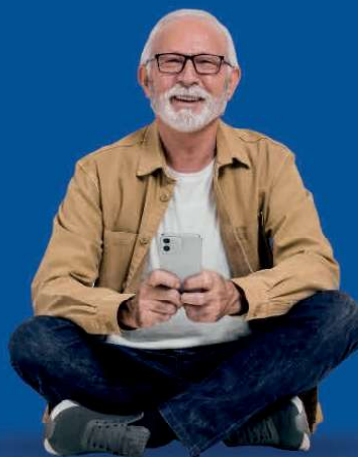
Dlaczego w ogóle warto usiąść do komputera czy tabletu? Odpowiedź jest prosta: nasz mózg kocha nowości. Nauka obsługi aplikacji, zgłębianie ciekawostek historycznych czy cyfrowe kursy to najlepsza możliwa forma treningu dla naszych neuronów.

Praca z pamięcią i stała aktywność intelektualna to kluczowe elementy profilaktyki demencji. Budując tzw. rezerwę poznawczą, realnie inwestujemy

Internetowa szkoła dla seniora



Poleca Pani Krystyna i inne seniorki i seniorzy.
Dołącz do nich i zdobywaj nową wiedzę!



PLAN ZAJĘĆ

ponad 1 513 000
REJESTRACJI UCZESTNIKÓW

ponad 900
ZREALIZOWANYCH ZAJĘĆ

KLASA

ABC

ruchu i dobrego samopoczucia



KLASA

ABC

cyfrowego świata i cyberbezpieczeństwa



KLASA

ABC

zdrowia i długowieczności



w swoją przyszłość. Co ważne, ABC Senior dba o nas kompleksowo – w ich **Kalendarzu Zajęć** znajdziemy nie tylko wykłady, ale również regularne zajęcia sportowe (np. w klasie ruchu i dobrego samopoczucia), które odbywają się kilka razy w tygodniu już od samego rana. Bo sprawny umysł potrzebuje sprawnego ciała!

Nowe technologie oswojone

Wielu z nas odczuwa lęk przed „kliknięciem czegoś niewłaściwego”. Platforma ABC Senior doskonale to rozumie. Wiedza z zakresu nowych technologii podawana jest tam bez zbędnego żargonu. Wyjaśnienia są proste, instrukcje „cierpliwe”, a tematyka niezwykle praktyczna: od bezpiecznej e-bankowości, przez obsługę paczkomatów, aż po tajniki smartfona.

Dzięki regularnemu planowi zajęć – gdzie spotkania online trwają zazwyczaj około 60 minut i odbywają się na żywo – każdy może poczuć się jak student prestiżowej akademii. Wystarczy rzut oka na aktualny kalendarz na stronie, by zaplanować swój

tydzień z pasją.

Co przed nami? Zaproszenie dla gdańskich seniorów!

Edukacja to jednak dopiero początek przygody. W następnym artykule z naszego cyklu przyjrzymy się projektowi, który podbija serca seniorów w całej Polsce i szczególnie mocno puka do drzwi mieszkańców Pomorza.

Opowiem Wam o „**Stacji Pro Senior**” – wyjątkowym radiu podcastowym (pro-cultura.pl/pro-senior/). To przestrzeń, gdzie głos seniora jest najważniejszy. Czy wiedzieli Państwo, że radiowcem można zostać w każdym wieku? Szczególnie serdecznie będziemy wypatrywać **gdańskich seniorów** – nasze miasto zawsze słynęło z energii i aktywności. Być może to właśnie Państwa głos usłyszymy niedługo w cyfrowych eterach?

Do przeczytania wkrótce i – co najważniejsze – do zobaczenia w sieci!

Opracowanie Jarosław Polański

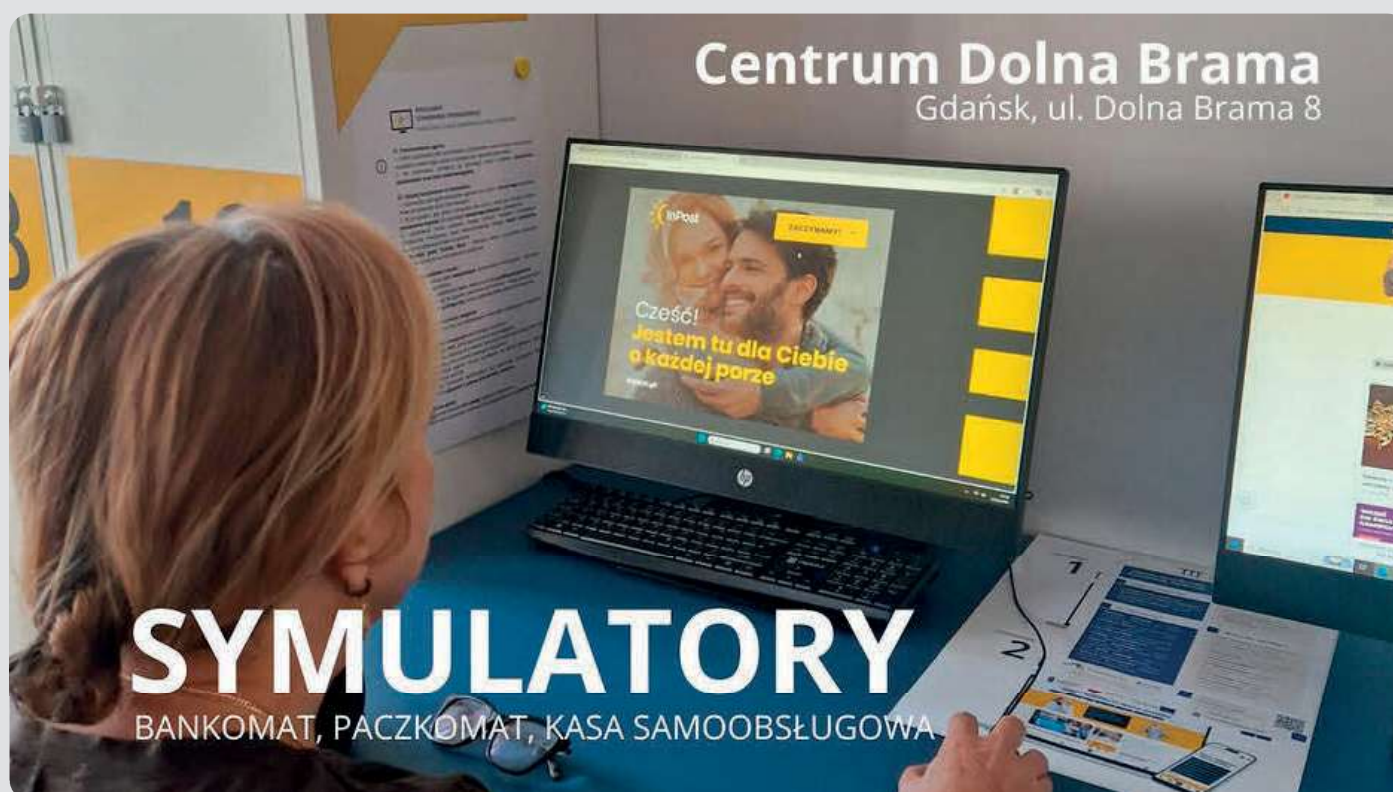


Zeskanuj kod QR
i wejdź na platformę **ABC Senior**



SYMULATORY W CENTRUM DOLNA BRAMA

Stanowiska umożliwiają użytkownikom naukę obsługi nowoczesnych urządzeń codziennego użytku w bezpiecznej i spokojnej atmosferze.



Na stanowisku dostępne są symulacje trzech urządzeń:
bankomatu, paczkomatu oraz kasy samoobsługowej.



Zapytaj o szczegóły i umów się na konsultację!

Osoba kontaktowa: Jarosław Polański

tel. 506 314 278, e-mail: jaroslaw.polanski@gdansk.gda.pl

WOŁONTARIUSZE ZAPRASZAJĄ W KAŻDY PIERWSZY PONIEDZIAŁEK MIESIĄCA

WOŁONTARIAT CYFROWY

Każdy pierwszy poniedziałek miesiąca



- Centrum Dolna Brama w Gdańsku
- Punkt Wsparcia Cyfrowego
- Wolontariusze z Gdańskiego Oddziału Szkoły w Chmurze

w godzinach 10:00 - 13:00

Punkt Wsparcia Cyfrowego – Centrum Dolna Brama

Sięgnij po wsparcie cyfrowe z udziałem Wolontariuszy ze Szkoły w Chmurze. Młodzież z tej szkoły na co dzień uczy się online, a okazją do spotkania i integracji są m.in. akcje wolontariatu i wspólne pomaganie. Działają z nami od kilku miesięcy. Pod opieką swojego nauczyciela, grupa 3–6 uczniów jest z nami w poniedziałki między godz. 10.00 a 13.00, aby wesprzeć seniorów w odkrywaniu technologicznych tajemnic związanych z obsługą telefonów, tabletów i laptopów. W tym roku są z nami w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca (może częściej).

Zapraszamy wszystkich chętnych i gwarantujemy przyjazną atmosferę, życzliwość, cierpliwość oraz kawę lub herbatę w dobrym towarzystwie.

CYFROWE PONIEDZIAŁKI

godz. 10.00-13.00

**Punkt
wsparcia
cyfrowego
dla senierek
i seniorów**

Przyjdź
i pomóż swojej
mobilności

**Centrum Dolna Brama
ul. Dolna Brama 8, Gdańsk**



USŁYSZEĆ KAŻDE SŁOWO: JAK PĘTLA INDUKCYJNA ZAMIENIA TWÓJ APARAT W BEZPRZEWODOWE SŁUCHAWKI

Realistyczne zdjęcie przedstawiające uśmiechniętą seniorkę o siwych włosach, siedzącą w operze lub teatrze. Kobieta ma na uchu beżowy aparat słuchowy i patrzy w stronę oświetlonej sceny, na której widać rozmyte sylwetki orkiestry. W lewym dolnym rogu znajduje się niebieska ikona ucha z literą „T” (symbol pętli indukcyjnej) oraz napis w języku polskim: „Pętla Indukcyjna – Usłysz wszystko”.

„Radość z dźwięku bez barier. Dzięki pętli indukcyjnej wizyta w operze czy teatrze staje się w pełni komfortowa, a każde słowo wybrzmiewa z krystaliczną czystością bezpośrednio w Twoim aparacie słuchowym”.

Czy zdarzyło Państwu się kiedyś, że mimo posiadania nowoczesnego aparatu słuchowego, wyjście do teatru, kina czy wizyta w urzędzie kończyły się frustracją? Często winne nie są nasze uszy, lecz hałas otoczenia. Pogłos w wysokiej sali, szelest papierów czy rozmowy innych ludzi zlewają się w jedną, niezrozumiałą masę dźwięków.

Na szczęście w wielu miejscach publicznych czeka na Państwa „niewidzialny pomocnik” – pętla indukcyjna.

Czym jest ta „magiczna” pętla?

Pętla indukcyjna to system wspomagania słuchu, który przesyła dźwięk (np. głos aktora z mikrofonu lub urzędnika przy okienku) bezpośrednio do Państwa aparatu słuchowego.

Działa to trochę jak prywatna stacja radiowa:

- Dźwięk nie „leci” przez powietrze, gdzie mógłby się odbić od ścian i nabrać echa.
- Zostaje zamieniony w falę magnetyczną, którą odbiera cewka wewnątrz Państwa aparatu.

- W efekcie słysz Państwo czysty głos prosto w uchu, tak jakby rozmówca stał tuż obok.

Jak skorzystać z tego udogodnienia?

Większość aparatów słuchowych posiada tzw. cewkę telefoniczną (często nazywaną programem „T”). Aby zacząć korzystać z pętli, wystarczy wykonać dwa proste kroki:

- Znajdź symbol: Szukaj niebieskiego piktogramu z uchem i literą „T”. To znak, że w tym miejscu (np. przy kasie, w ławce kościelnej czy rzędzie w teatrze) pętla działa.
- Przełącz aparat: Za pomocą przycisku na obudowie lub pilota (jeśli go posiadasz) zmień program słuchania na tryb indukcyjny. Wiele nowoczesnych aparatów robi to już automatycznie!

Warto wiedzieć: Jeśli nie jesteś pewien, czy Twój aparat ma włączoną funkcję cewki „T”, zapytaj o to swojego protetyka słuchu podczas najbliższej wizyty. To zazwyczaj kwestia jednego kliknięcia w komputerze specjalisty.

Gdzie szukać pętli indukcyjnych?

Dzięki staraniom organizacji prosenioralnych, pętli jest coraz więcej. Znajdziemy je już nie tylko w filharmoniach i teatrach, ale także w:

- muzeach i centrach kultury,
- oddziałach ZUS i bankach,
- kościołach,
- lotniskach i dworcach kolejowych.



Fot. GPT

Dlaczego warto z tego korzystać?

Korzystanie z pętli to nie tylko lepsza słyszalność – to przede wszystkim mniejsze zmęczenie. Nasz mózg nie musi już „walczyć” z hałasem i domyślać się brakujących słów. Możemy po prostu usiąść wygodnie w fotelu i cieszyć się spektaklem lub bez stresu załatwić ważną sprawę w urzędzie.

Czy twój aparat jest gotowy?

- **Odszukaj przycisk** – sprawdź, czy na obudowie Twojego aparatu znajduje się mały przycisk funkcyjny. Często służy on właśnie do przełączania się między trybem rozmowy a trybem „T” (pętli).
- **Zajrzyj do instrukcji** – poszukaj wzmianki o „cewce telefonicznej” lub „telecoil”. Jeśli ją znajdziesz, Twój aparat na pewno współpracuje z pętlą.
- **Zapytaj specjalistę** – podczas kolejnej wizyty u protetyka słuchu poproś: „Proszę sprawdzić,

czy mam aktywny program indukcyjny”. To darmowa i szybka usługa!

Galeria symboli – gdzie szukać pomocy?

Warto opisać te znaki, by senior czuł się pewniej w mieście.

- **Niebieski kwadrat z uchem i literą „T”** – oznacza, że całe pomieszczenie (np. sala kinowa) jest objęte pętlą. Możesz usiąść w dowolnym miejscu.
- **Symbol ucha z linią przerywaną** – często spotykany przy okienkach w bankach lub na poczcie. Oznacza pętlę stanowiskową – musisz podejść blisko lady, by dźwięk był wyraźny.
- **Napis „Pętla Indukcyjna / Induction Loop”** – potwierdzenie, że obiekt dba o dostępność dla osób słabosłyszących.

Jarosław Polański

DAROWIZNA – CZYM JEST, JAKIE SKUTKI WIAŻĄ SIĘ Z JEJ DOKONANIEM, W JAKI SPOSÓB MOŻNA JĄ ODWOŁAĆ?

Jeżeli planujemy kogoś obdarować, warto wcześniej poznać zasady, którymi rządzi się umowa darowizny.

1. Darowizna to umowa

Wbrew częstemu potocznemu rozumieniu pojęcia „darowizna”, jest ona umową, a nie aktem jednostronnym. Muszą w niej więc uczestniczyć dwie strony, które łączy wspólna wola. Po jednej stronie występuje darczyńca, który kosztem swego majątku zobowiązuje się przekazać na przykład pieniądze, dom, samochód lub inne przedmioty na rzecz drugiej strony – obdarowanego. Oczywiście, zarówno po jednej, jak i po drugiej stronie umowy może występować kilka osób.

Często w praktyce występuje na przykład taka sytuacja, że rodzice wspólnie obdarowują swoje dziecko lub dzieci.

Darowizna to umowa nieodpłatna (dokonywana jest „pod tytułem darmym”), zatem darczyńca – zasadniczo – nie otrzymuje nic w zamian za świadczenie, które przekazuje obdarowanemu.

2. Niedostatek darczyńcy

Przepisy przewidują jednak, o czym niewiele osób wie, pewien bardzo istotny obowiązek po stronie obdarowanego. Otóż, jeżeli darczyńca, po wykonaniu darowizny, popadnie w **niedostatek, może on domagać się od obdarowanego środków, których mu brakuje do utrzymania w zakresie jego usprawiedliwionych potrzeb albo do wypełnienia ciężących na nim ustawowych obowiązków alimentacyjnych.**

Obdarowany jest zatem zobowiązany do takich świadczeń, ale – co istotne – tylko w zakresie jeszcze istniejącego wzbogacenia. Zawsze jednak może zwolnić się z obowiązku dostarczania darczyńcy tych środków, po prostu zwracając mu wartość wzbogacenia będącego skutkiem darowizny.

3. Akt notarialny

Umowa darowizny, gdy dotyczy **nieruchomości**, bezwzględnie musi zostać zawarta w formie aktu notarialnego. W przeciwnym wypadku będzie **nieważna**.

Co do innych rzeczy lub praw majątkowych zasada ta już nie obowiązuje. Wprawdzie przepisy stanowią o obowiązku złożenia przez darczyńcę oświadczenia w formie aktu notarialnego, ale zastrzegają też, że (pomimo braku formy aktu notarialnego) **umowa jest ważna z momentem spełnienia świadczenia** (np. przelania przez darczyńcę środków pieniężnych na konto obdarowanego). W praktyce obrotu gospodarczego rzeczywiście najczęściej darowizny w takich sytuacjach dokonywane są bez zachowania formy aktu notarialnego. Uważam, że zdecydowanie warto rozważyć – zwłaszcza gdy są to rzeczy o wysokiej wartości – zawarcie stosownej umowy u notariusza.

4. Odwołanie darowizny

Należy pamiętać, aby decyzję o przekazaniu w darowiźnie wartościowych przedmiotów majątkowych, w tym szczególnie nieruchomości, podejmować z zachowaniem dużej ostrożności.



Odwołanie darowizny możliwe jest bowiem jedynie wyjątkowo i często wymaga podjęcia działań czasochłonnych, kosztochłonnych oraz niepewnych co do ich skutku.

Przyczyny odwołania darowizny są ściśle określone ustawowo i dotyczą sytuacji **bardzo wyjątkowych**. Jedną z nich jest **rażąca** niewdzięczność ob-

darowanego. Ważne jest tutaj pamiętać, że osoba uprawniona do odwołania darowizny może to uczynić tylko w okresie **roku**, licząc od dnia, w którym **dowiedziała się** o rażącej niewdzięczności obdarowanego. Po tym terminie uprawnienie do odwołania darowizny z powodu rażącej niewdzięczności obdarowanego **wygasa**.

Odwołanie darowizny pod względem formalnym polega na tym, że darczyńca składa wobec obdarowanego **oświadczenie na piśmie**, w którym podaje, iż odwołuje darowiznę, a oświadczenie to dotrze do obdarowanego w taki sposób, że będzie on mógł zapoznać się z jego treścią. W przypadku darowizny nieruchomości samo złożenie oświadczenia nie spowoduje jednak, że własność „wróci” do darczyńcy. Obdarowany musi bowiem przenieść tę własność z powrotem na darczyńcę w sposób przewidziany prawem, czyli – znowu – **w formie aktu notarialnego**. Często obdarowany uchyla się od zawarcia takiej umowy. Wówczas niemożliwy będzie szybki powrót do stanu sprzed dokonania darowizny. W takiej sytuacji, darczyńca, chcąc odzyskać własność nieruchomości, powinien złożyć **odpowiedni pozew do sądu**.

5. Darowizna i podatki

Pamiętajmy, że przy umowach darowizny obdarowany może być zobowiązany do zapłacenia podatku. Przepisy przewidują jednak **kwoty wolne od podatku**, w pewnych sytuacjach umożliwiając też **skorzystanie ze zwolnienia**.

Kwoty wolne od podatku zostały od 1 lipca 2023 roku znacznie podwyższone i teraz wynoszą:

- dla I grupy podatkowej (małżonek, zstępni, wstępni, rodzeństwo, ojczym, macocha, pasierb, zięć, synowa, teściowie): 36 120 zł;
- dla II grupy podatkowej (zstępni rodzeństwa, rodzeństwo rodziców, zstępni i małżonkowie pasierbów, małżonkowie rodzeństwa i rodzeństwo małżonków, małżonkowie rodzeństwa małżonków, małżonkowie innych zstępnych): 27 090 zł;
- dla III grupy podatkowej (pozostałe osoby): 5 733 zł.

Należy podatek od darowizny oblicza się od nadwyżki podstawy opodatkowania ponad kwotę wolną od podatku – **według skal określonych w ustawie o podatku od spadków i darowizn**.

Warto także wiedzieć, że członkowie najbliższej rodziny darczyńcy posiadają przywilej skorzystania z **nieograniczonej kwotowo** możliwości zwolnienia z konieczności zapłacenia podatku od darowizn. Jest to tzw. „0” grupa podatkowa, do której należą: małżonek, zstępni (np. syn, córka, wnuki, prawnuki), wstępni (np. matka, ojciec, dziadkowie), pasierb, rodzeństwo, ojczym, macocha.

Osoby te, gdy przekroczą kwotę wolną od podatku, mogą skorzystać **ze zwolnienia**. Zasadniczo muszą jednak dopełnić ważnego obowiązku, tj. zgłosić nabycie przedmiotu darowizny właściwemu naczelnikowi urzędu skarbowego – **w terminie 6 miesięcy** od dnia powstania obowiązku podatkowego.

Ponadto, w przypadku, gdy **przedmiotem nabycia tytułem darowizny są środki pieniężne**, a ich wartość doliczona do wartości majątku nabytego dotychczas od tej samej osoby w roku, w którym nastąpiło ostatnie nabycie, i w okresie 5 lat poprzedzających ten rok przekracza kwotę 36 120 zł – należy udokumentować ich otrzymanie dowodem przekazania na rachunek płatniczy nabywcy, na jego rachunek, inny niż płatniczy, w banku lub spółdzielczej kasie oszczędnościowo-kredytowej lub przekazem pocztowym.

Obowiązek podatkowy przy nabyciu w drodze darowizny powstaje z chwilą złożenia przez darczyńcę oświadczenia w formie aktu notarialnego, a w razie zawarcia umowy bez zachowania przewidzianej formy – z chwilą spełnienia przyrzeczonego świadczenia. Jeżeli natomiast, ze względu na przedmiot darowizny, przepisy wymagają szczególnej formy dla oświadczeń obu stron (np. przy darowiznie nieruchomości), obowiązek podatkowy powstaje z chwilą złożenia takich oświadczeń.

Zgłoszenia do urzędu skarbowego o nabyciu własności rzeczy lub praw majątkowych dokonuje się na **formularzu SD-Z2**.

W przypadku niespełnienia warunków, o których mowa wyżej, nabycie własności rzeczy lub praw majątkowych podlega opodatkowaniu na zasadach określonych dla nabywców zaliczonych **do I grupy podatkowej**.

Kończąc, nadmienię jeszcze, że **obowiązek zgłoszenia nie obejmuje** przypadków, gdy wartość majątku ostatnio nabytego doliczona do wartości majątku nabytego dotychczas od tej samej osoby w roku, w którym nastąpiło ostatnie nabycie, i w okresie 5 lat poprzedzających ten rok, nie przekracza kwoty 36 120 zł lub gdy nabycie następuje na podstawie umowy zawartej w formie aktu notarialnego albo w tej formie zostało złożone oświadczenie woli jednej ze stron.

Adw. Agnieszka Kapała-Sokalska

SREBRNE POKOLENIE – RADIO GDAŃSK, KAŻDY CZWARTEK 13:10

W audycji Anny Rębas, przez kilkadziesiąt minut, prowadzone są rozmowy z seniorami, lekarzami i specjalistami.

Wszystkie tematy dotyczą Senierek i Seniorów, Waszego, drodzy Państwo, zdrowia, problemów, sukcesów, aktywności i pasji.

W imieniu Anny Rębas zapraszamy w każdy czwartek o godz. 13.10.

Słuchajcie audycji „Srebrne Pokolenie” – gorąco polecamy!



CENTRUM INFORMACJI I ANIMACJI SENIORALNEJ

Centrum Informacji i Animacji Senioralnej powstało w odpowiedzi na głosy senierek i seniorów, co do potrzeby sieciowania informacji o ofercie i wsparciu ich szerokiego udostępniania. Centrum działa również jako punkt informacyjny oraz otwarte, przyjazne miejsce aktywności senioralnej.



Zeskanuj kod QR, aby przejść na Gdański Portal Senioralny
lub wejdź na stronę: www.gdansk.pl/gdancscy-seniorzy

NEWSLETTER SENIORALNY

Zapraszamy Państwa do zapisów do naszego **newslettera**, aby otrzymywać informacje o ciekawych wydarzeniach w mieście. Pozostaliśmy w kontakcie!



Zeskanuj kod QR, aby zapisać się
do naszego Newslettera
lub wejdź na stronę:
www.gdansk.pl/gdancscy-seniorzy

Dodatkowe informacje: Jarosław Polański
tel. 506 314 278, jaroslaw.polanski@gdansk.gda.pl



NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ METODĄ NA PODSZYWACZA – OGÓLNOPOLSKA KAMPANIA BLIK I POLSKIEJ POLICJI

Przestępcy coraz częściej podszywają się pod znajomych w mediach społecznościowych, wykorzystując presję czasu i przejęte konta, by wyłudzić pieniądze. Zachowaj czujność – nawet chwila nieuwagi może kosztować utratę oszczędności.

Podszywanie się pod bliską osobę to obecnie jedna z najczęściej zgłaszanych metod oszustw internetowych. Przestępcy wykorzystują słabo zabezpieczone konta w mediach społecznościowych – bez silnych haseł i dwustopniowego uwierzytelniania – aby przejąć dostęp do profilu ofiary.

Po uzyskaniu kontroli nad kontem oszust kontaktuje się ze znajomymi właściciela profilu, prosząc o pilną pomoc finansową. Najczęściej wykorzystuje do tego kod BLIK, który, po zatwierdzeniu transakcji, prowadzi do natychmiastowej utraty pieniędzy. Mechanizm manipulacji opiera się na zaufaniu, pośpiechu oraz emocjach, które ograniczają czujność odbiorcy.

Jak się chronić:

- Nigdy nie podawaj danych logowania do bankowości internetowej i nie udostępniaj jakichkolwiek kodów nikomu – przekazane dane, trafiają do przestępców, którzy logują się i wysyłają dyspozycję.
- Jeśli ktoś prosi cię o jakikolwiek przelew, to ZAWSZE upewnij się, czy dana osoba rzeczywiście wysłała do ciebie taką wiadomość. Zanim dokonasz przelewu po prostu zadzwoń i zapytaj, czy ktoś potrzebuje twojego wsparcia finansowego.
- Zwracaj uwagę na nietypowy język i błędy w wiadomościach – to często sygnały ostrzegawcze.
- Nie instaluj aplikacji ani nie klikaj w linki przesyłane w wiadomościach – aplikacje pobieraj wyłącznie z zaufanych źródeł (App Store, Google Play).
- Dbaj o bezpieczeństwo swojego telefonu – aktualizuj system i aplikacje oraz używaj legalnego programu antywirusowego.
- Zablokuj PESEL m.in. korzystając z aplikacji mObywatel.



PAMIĘTAJ! Nigdy nie przekazuj pieniędzy obcym osobom.

Jeżeli zostałeś oszukany:

Natychmiast skontaktuj się z bankiem, aby zablokować transakcję lub dostęp do konta. Zgłoś sprawę na Policję. Warto również zabezpieczyć zrzuty ekranu i wiadomości, które mogą pomóc w ustaleniu sprawców.

Każdy może stać się celem cyberprzestępców. Zachowanie czujności, weryfikowanie kontaktów i ostrożne korzystanie z nowych technologii to najskuteczniejszy sposób ochrony przed oszustami. Policja ani żaden urzędnik nigdy nie prosi o przekazanie kodów, danych do logowania ani instalowanie dodatkowych aplikacji.

Zachowaj czujność – jedna chwila nieuwagi może kosztować utratę oszczędności.

podinsp. Magdalena Ciska
Oficer Prasowy Komendanta Miejskiego Policji w Gdańsku
tel. +48 695 400 852, 47 74 16 555
Komenda Miejska Policji w Gdańsku
rzecznik.gdansk@gd.policja.gov.pl

SĄSIAD JAKO PIERWSZA LINIA WSPARCIA



Na zdjęciu: Anita Richert

Zimą – bardziej niż w innych porach roku – za potrzebowanie na wsparcie wśród osób starszych rośnie, ponieważ nakładają się na siebie czynniki środowiskowe i zdrowotne. Pogorszenie warunków poruszania się (oblodzenia, zalegający śnieg, krótszy dzień) zwiększa ryzyko upadków i urazów, a jednocześnie utrudnia realizację podstawowych aktywności poza domem. Równolegle trwa sezon infekcyjny: wzrost zachorowań na grypę pod-

nosi prawdopodobieństwo przejściowego spadku sprawności, powikłań, czy nawet hospitalizacji.

W tej sytuacji uważność wobec seniorów należy rozumieć nie jako gest dobrej woli, lecz jako element lokalnego systemu bezpieczeństwa i prewencji. Przekłada się ona na działania o jasno określonej funkcji: zapewnienie ciągłości podstawowego zaopatrzenia (np. w zakresie zakupów), wsparcie w dostępie do leków i wyrobów medycznych, pomoc w bezpiecznym dotarciu do przychodni lub apteki, a w razie potrzeby – organizację transportu. Istotnym komponentem jest także utrzymywanie regularnego kontaktu, który pozwala wychwycić zaburzenia w rutynie oraz sygnały pogorszenia stanu zdrowia (np. narastającą duszność, gorączkę, osłabienie czy objawy odwodnienia) i ułatwia szybkie uruchomienie kontaktu z lekarzem. Interwencje prowadzone blisko miejsca zamieszkania i we właściwym momencie często przesądzają o tym, czy zimowe obciążenia pozostaną przejściowe, czy przerodzą się w kryzys zdrowotny lub opiekuńczy.

Warto podkreślić, że kryzysy w życiu osób starszych rzadko mają charakter nagły. Najczęściej rozwijają się etapowo – od serii pozornie drobnych decyzji i zaniechań: rezygnacji z wyjścia z domu z obawy przed poślizgnięciem, odkładania wizyt kontrolnych, ograniczania aktywności społecznej. Choć w krótkiej perspektywie takie wybory mogą wydawać się racjonalne, długofalowo zwiększają ryzyko pogorszenia funkcjonowania, narastania izolacji i utraty samodzielności. Dlatego uważność – rozumiana jako wczesne rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych i szybkie uruchamianie prostego wsparcia – pełni rolę narzędzia profilaktycznego. Nie wymaga działań nadzwyczajnych ani specjalistycznych kompetencji; opiera się na konsekwencji i bliskości: zauważeniu, że senior od kilku dni nie odbiera telefonu, nie wychodzi po pocztę, ma problem z codziennymi zakupami lub ogranicza kontakty z otoczeniem. To właśnie w tych „małych” wskaźnikach najwcześniej ujawnia się ryzyko, które zimą może szybko narastać.

Usługi sąsiedzkie – między solidarnością a usługą publiczną

Właśnie w tym miejscu warto zwrócić uwagę na usługi sąsiedzkie – rozwiązanie atrakcyjne dlatego, że lokuje się na styku dwóch porządków. Z jednej strony wyrasta z naturalnych mechanizmów wspólnoty: „pomogę, bo mieszkamy obok”. Z drugiej strony, w nowoczesnej polityce społecznej może funkcjonować jako uporządkowana, dostępna forma wsparcia dla osób, które nie potrzebują opieki całodobowej, ale wymagają doraźnej pomocy w codziennym funkcjonowaniu.

W rządowym programie Korpus Wsparcia Seniorów (Moduł I) usługi sąsiedzkie zostały ujęte jako instrument, który gminy mogą organizować i dofinansowywać. Jego logika jest klarowna: wzmocnić seniora w miejscu zamieszkania, możliwie blisko i szybko, bez nadmiernej biurokracji oraz bez czekania, aż trudność przerodzi się w kryzys. W praktyce zakres usług sąsiedzkich obejmuje pomoc w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych, podstawową opiekę higieniczno-pielęgnacyjną – rozumianą jako wsparcie niewymagające specjalistycznych kompetencji – oraz, w miarę potrzeb i możliwości, działania ograniczające izolację poprzez zapewnianie kontaktu z otoczeniem.

To rozwiązanie ma szczególne znaczenie dla seniorów znajdujących się w „lukach systemu”: formalnie są wystarczająco samodzielni, by nie kwalifikować się do intensywnych form wsparcia, a jednocześnie ich stan zdrowia, ograniczona sprawność lub warunki mieszkaniowe sprawiają, że codzienność staje się trudna do udźwignięcia. Zimą te bariery wyostwiają się: zaśnieżone chodniki, mieszkanie na wyższym piętrze w budynku bez windy, brak dogodnej komunikacji, obciążenie kosztami ogrzewania. Usługa sąsiedzka nie zastępuje profesjonalnych usług opiekuńczych, ale często decyduje o tym, czy drobny problem zostanie rozwiązany na czas, czy przekształci się w sytuację wymagającą interwencji medycznej lub kryzysowej.

Z perspektywy osób starszych kluczowe nie jest to, że ktoś „zrobi coś za mnie”, lecz poczucie, że nie zostaję sam na sam z barierą, która zimą potrafi być nie do pokonania: wejściem na czwarte piętro, śliskim chodnikiem w drodze po podstawowe zakupy, koniecznością przyniesienia opału czy dotarciem do lekarza. Usługi sąsiedzkie – realizowane w duchu

partnerstwa – pozwalają łączyć wsparcie z poszanowaniem autonomii: potrzeby są uzgadniane, zakres pomocy precyzowany, a rytm życia seniora traktowany jako punkt odniesienia.

Z punktu widzenia samorządów lokalnych mogłoby to być jedno z bardziej racjonalnych kosztowo narzędzi polityki senioralnej. Działa „blisko” i w formule profilaktycznej, ograniczając konieczność angażowania zasobów wysokospecjalistycznych w sytuacjach, które można rozwiązać wcześniej dzięki prostemu, środowiskowemu wsparciu.

W tym kontekście pozostaje jednak pytanie o wykorzystanie dostępnych możliwości. W 2025 r. spośród 123 pomorskich gmin jedynie 34 podjęły się realizacji Modułu I Programu Korpus Wsparcia Seniora, którego celem jest współfinansowanie organizacji usług opiekuńczych świadczonych w formie usług sąsiedzkich dla osób w wieku 60 lat i więcej. Ta dysproporcja pokazuje, że samo istnienie instrumentu nie przesądza o jego oddziaływaniu – o skuteczności decyduje wdrożenie na poziomie lokalnym, informacja kierowana do mieszkańców oraz realna dostępność usługi.

Warto podkreślić jeszcze jedną rzecz: formalizacja i dofinansowanie usług sąsiedzkich nie powinny być traktowane jako substytut wspólnotowej odpowiedzialności. Przeciwnie – mogą ją wzmacniać i porządkować. Dawniej podstawą była przede wszystkim życzliwość i sąsiedzka troska; dziś można ją wesprzeć rozwiązaniami organizacyjnymi i środkami publicznymi. Nie zwalnia nas to jednak z uważności – raczej nadaje jej trwałą formę i zwiększa szanse, że pomoc dotrze na czas.

Dlatego warto działać równolegle na dwóch poziomach. Po pierwsze – jako sąsiedzi i mieszkańcy – zauważajmy osoby starsze wokół nas. Jedno pytanie i jedna drobna pomoc potrafią realnie zmienić przebieg zimy w którymś życiu. Po drugie – jako wspólnota lokalna – zachęcajmy gminy do uruchamiania usług sąsiedzkich i wykorzystywania dostępnych instrumentów finansowania. To inwestycja w bezpieczeństwo seniorów, ale też w odporność całej społeczności – szczególnie wtedy, gdy zima staje się sprawdzianem naszej solidarności w praktyce.

*Dr inż. Anita Richert-Kaźmierska
Pełnomocnik Wojewody Pomorskiej ds. Rodziny,
Polityki Społecznej i Senioralnej*

TELEOPIEKA – CYFROWY OPIEKUN W ZMIENIAJĄCYM SIĘ ŚWIECIE

Jak Gdańsk odpowiada na wyzwania przyszłości?

Żyjemy coraz dłużej, co jest ogromnym powodem do radości, ale i nowym wyzwaniem. Nasza rzeczywistość ulega dynamicznym zmianom demograficznym – społeczeństwo się starzeje, rodzi się dziś mniejsze, młodzi dorośli są zapracowani, a my, seniorzy, chcemy jak najdłużej zachować pełną niezależność we własnych, ukochanych domach. Te zjawiska sprawiają, że drastycznie rośnie zapotrzebowanie na inteligentne i niezawodne formy opieki.

Odpowiedzią na te wyzwania jest nowoczesna technologia, a zwłaszcza teleopieka, która już w 2026 roku staje się standardem wspierającym naszą samodzielność. To nie „Wielki Brat”, którego należy się bać, lecz nasz prywatny, cyfrowy anioł stróż.

Fundament bezpieczeństwa: Oferta Gdańskiej Teleopieki Domowej

Miasto Gdańsk doskonale rozumie te zmieniające się potrzeby i oferuje mieszkańcom sprawdzony system wsparcia. Jego sercem jest tzw. „**opaska życia**” – proste urządzenie zakładane na nadgarstek, które z wyglądu przypomina zwykły zegarek sportowy. W rzeczywistości to zaawansowana mini-klinika i telefon alarmowy w jednym.

Opaska nieustannie czuwa nad naszym zdrowiem: mierzy tętno, saturację (tzw. poziom nasycenia krwi tlenem), a także posiada lokalizator GPS, niezastąpiony, gdy zasłabniemy poza domem. Co najważniejsze, jest wyposażona w **duży przycisk SOS** do natychmiastowego połączenia z całodobowym centrum medycznym oraz **detektor upadku**, który w razie nagłego omdlenia sam wezwie ratowników, nawet jeśli my nie będziemy w stanie tego zrobić.



Dla kogo przeznaczony jest program Teleopieki Domowej w Gdańsku?

Program Teleopieki Domowej skierowany jest do seniorów powyżej 60 roku życia lub osób niepełnosprawnych i ma na celu wspieranie niezależnego funkcjonowania osób, u których istnieje duże ryzyko wystąpienia nagłego przypadku zagrażającego życiu lub zdrowiu.

Na czym polega program?

Osoba przystępująca do programu otrzymuje „opaskę życia” czyli urządzenie, które należy nosić na rękę. Opaska wyposażona jest w przycisk do łączenia z całodobowym centrum medycznym. „Opaska życia” jest wodoodporna, mierzy puls oraz posiada czujnik upadku, a także lokalizator GPS, który ułatwia medykom odnalezienie pacjenta w nagłych przypadkach. Dodatkowo każdy uczestnik programu objęty jest opieką asystenta mieszkańca w postaci cotygodniowych rozmów i doraźnego wsparcia. Bezpłatny program teleopieki domowej funkcjonuje w Gdańsku od 2017 roku i obecnie obejmuje 300 beneficjentów z ponad 30 dzielnic Gdańska.

Jak można przystąpić do programu?

Forma bezpłatna: Przeznaczona dla osób z orzeczeniem o niepełnosprawności, samotnych lub z niskim dochodem. Aby dołączyć, należy zgłosić się do swojego dzielnicowego Centrum Pracy Socjalnej (działającego w ramach MOPR). MOPR kwalifikuje uczestników programu na podstawie kryterium dochodowego, wieku oraz stopnia niepełnosprawności. Ze skierowaniem MOPR beneficjent zgłasza się do współpracującej organizacji pozarządowej w dzielnicy zamieszkania gdzie w miarę dostępności bezpłatnie otrzymuje opaskę oraz wsparcie asystenta mieszkańca.

Forma płatna (abonamentowa): Dodatkowo od 2025 roku uruchomiona została forma płatna dostępna dla mieszkańców Gdańska, którzy nie kwalifikują się lub nie chcą korzystać z formy bezpłatnej programu. Kosztuje **75 zł miesięcznie** w pakiecie podstawowym lub **200 zł miesięcznie** w pakiecie rozszerzonym.

Korzystający z tej opcji uiszczają comiesięczną opłatę abonamentową obejmującą:

- **wypożyczenie opaski monitorującej** tętno, saturację, ilość kroków, lokalizację;
- **teleopiekę centrum ratowniczego** – całodobowy dyżur doświadczonych ratowników medycznych;
- **aplikację mobilną** dającą możliwość monitorowania funkcji życiowych, aktywności, lokalizacji i ustawiania powiadomień o zażyciu leków.

Opcją dodatkowo płatną jest opieka asystenta mieszkańca obejmująca cotygodniowy kontakt i wsparcie asystenta mieszkańca w zakresie działania opaski i doraźnej pomocy.

Gdzie mogę uzyskać więcej informacji?

Gdańska Teleopieka Domowa
tel. 794 982 961
poniedziałek–piątek: 10:00–14:00
info@teleopieka-domowa.pl
www.teleopieka-domowa.pl

Warto podkreślić, że ten gdański program obejmuje już 300 osób z 30 dzielnic i jest realizowany przy udziale 15 organizacji pozarządowych. Wszystko koordynuje organizacja wyłoniona w drodze konkursu. Od kilku lat jest to Fundacja Gdańska.

Co jeszcze nowego zaczyna oferować rynek dla opiekunów osób niesamodzielnych?

Rozwój opieki: Inteligentny dom i „cyfrowy mózg”

Opaska na nadgarstku to jednak tylko początek możliwości, jakie oferuje dziś technologia w odpowiedzi na kryzys opiekuńczy. Na rynku funkcjonują już zaawansowane systemy bezpieczeństwa domowego, które wchodzą na zupełnie nowy poziom troski, wykorzystując **sztuczną inteligencję**. Nie musimy znać się na informatyce, by z nich korzystać – działają one w tle, nie wymagając od nas żadnej obsługi.

Wyobraźmy sobie system, który nie korzysta z naruszających prywatność kamer, lecz z dyskretnych **czujników domowych**. Składają się na niego np. czujniki ruchu oraz czujniki magnetyczne montowane na drzwiach czy lodówce. System, zbierając te dane, tworzy cyfrową „mapę” naszych codziennych zwyczajów. Zapamiętuje, o której zwykle wstawiamy, kiedy parzymy rano herbatę, a ile czasu spędzamy w łazience.

Jeśli ten „cyfrowy mózg” wyłapie nagłe odchylenie od naszej rutyny – na przykład **brak ruchu** w domu przez wiele godzin w ciągu dnia lub **nie spodziewane wyjście z mieszkania w środku nocy** (co jest szczególnie ryzykowne dla osób z demencją lub słabą kondycją) – natychmiast, automatycznie, wyśle alert ostrzegawczy do naszych bliskich lub do centrum ratunkowego. Systemy te można dodatkowo rozbudować o strażników domowych awarii: czujniki wykrywające dym, ulatniający się gaz czy zalanie wodą.

Telemedycyna – lekarz na odległość

Kolejnym krokiem w rozwoju nowoczesnej opieki jest integracja z urządzeniami telemedycznymi. Do inteligentnego domowego systemu możemy podłączyć domowy pulsoksymetr, termometr, glukometr czy spirometr. Wszystkie wyniki naszych pomiarów są bez naszego udziału przesyłane do platformy analitycznej, która tworzy z nich czytelne wykresy. To gigantyczne wsparcie dla lekarzy prowadzących, którzy mogą śledzić długofalowe trendy w naszym zdrowiu i lepiej dopasowywać dawki leków.

Dla naszych zapracowanych dzieci czy wnuków powstają z kolei **aplikacje mobilne** na telefony. Zglądając w ekran, mogą one w sekundę upewnić się, czy nasze parametry życiowe są w normie i gdzie aktualnie spacerujemy.

Nie bójmy się technologii

Drogie Czytelniczki i Czytelnicy, wyzwania demograficzne są faktem, ale dzięki nowoczesnym systemom nikt z nas nie musi rezygnować z życia we własnym domu. Urządzenia te tworzą „cyfrowy most”, który drastycznie zwiększa nasze bezpieczeństwo, a rodzinom zdejmując z barków paraliżujący strach o nasze zdrowie.

Fundacja Gdańska,
Jarosław Polański

SENIORZY TWORZĄ MIASTO. O TYCH, KTÓRZY ZOSTALI POZA JEGO RYTMEM, I O REALNYM WSPARCIU



Fot. Dominik Paszliński / gdansk.pl

Seniorzy są sercem społeczności. To dzięki ich doświadczeniu, pracy i codziennemu wysiłkowi nasze miasto wygląda dziś tak, jak wygląda. To oni przez lata budowali Gdańsk, dbali o rodziny, sąsiedztwa i miejsca pracy. Dziś wielu z nich żyje spokojnie, ale zbyt często w samotności i zamknięciu. Nie z wyboru, lecz z powodu barier, których nie są w stanie samodzielnie pokonać.

Jako radny Miasta Gdańska wielokrotnie słyszałem historie osób starszych, które od dawna nie wychodziły ze swoich mieszkań. Brak windy, wysokie piętro, choroba lub osłabienie sprawiają, że kilka schodów staje się przeszkodą nie do przejścia. W takich sytuacjach mieszkanie, które powinno być bezpiecznym domem, zamienia się w miejsce izolacji. Właśnie dlatego złożyłem interpelację w sprawie

tak zwanych więźniów czwartego piętra. To mocne określenie, ale oddające prawdę o codzienności wielu seniorów, którzy patrzą na życie miasta wyłącznie przez okno.

Moja interpelacja była apelem o to, aby miasto dostrzegło tych mieszkańców i zaproponowało realne rozwiązania. Jednym z nich jest organizacja spacerów z pomocą drugiej osoby. Spacer nie jest fanaberią ani luksusem. To podstawowa potrzeba, która wpływa na zdrowie fizyczne, psychiczne i poczucie godności. Dla wielu seniorów to jedyna okazja do rozmowy, spotkania drugiego człowieka i poczucia, że nadal są częścią miejskiej wspólnoty.

Równoległe do tej inicjatywy klub Wszystko dla Gdańska złożył wspólną interpelację dotyczącą usług opiekuńczych, przygotowaną przez radną



Fot. freepik.com

Jolanę Banach. Był to bardzo ważny głos, pokazujący, że troska o seniorów nie może kończyć się na symbolicznych gestach. Usługi opiekuńcze są fundamentem codziennego bezpieczeństwa osób starszych i wymagają stabilnego, dostępnego systemu.

Dziś mogę z pełnym przekonaniem powiedzieć, że te działania przyniosły konkretne efekty. Zmiany w zakresie usług opiekuńczych już obowiązują. Miasto wprowadziło rozwiązania, dzięki którym seniorzy płacą mniej za pomoc, a dostęp do usług stał się łatwiejszy i bardziej sprawiedliwy. Odpłatność za usługi została realnie obniżona, ponieważ miasto przejęło na siebie część kosztów. Dla wielu osób oznacza to możliwość korzystania z większej liczby godzin pomocy, bez obciążania domowego budżetu.

Usługi opiekuńcze obejmują pomoc w codziennych czynnościach takich jak przygotowanie posiłków, zakupy, sprzątanie, dbanie o higienę, a także wsparcie w organizacji dnia. To również obecność drugiego człowieka, rozmowa i poczucie bezpieczeństwa. Dla wielu seniorów opiekunka lub opiekun środowiskowy są jedynym regularnym kontaktem ze światem zewnętrznym.

Seniorzy, którzy potrzebują takiej pomocy, mogą zgłosić się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku. To tam przyjmowane są wnioski i przeprowadzany jest wywiad środowiskowy, który pozwala określić zakres potrzeb i formę wspar-

cia. Pracownicy ośrodka pomagają dobrać odpowiednią liczbę godzin usług opiekuńczych oraz informują o zasadach odpłatności. Warto wiedzieć, że pomoc ta przysługuje nie tylko osobom samotnym, ale również tym, które mają rodzinę, lecz z różnych powodów nie mogą liczyć na codzienną opiekę bliskich.

Połączenie zmian w usługach opiekuńczych z ideą wsparcia spacerów dla więźniów czwartego piętra tworzy spójny i potrzebny system pomocy. Z jednej strony daje seniorom realne wsparcie w codziennym funkcjonowaniu, z drugiej przywraca im kontakt z miastem i drugim człowiekiem. To dowód na to, że samorząd może działać skutecznie, gdy słucha mieszkańców i odpowiada na ich rzeczywiste potrzeby.

Seniorzy nie są ciężarem ani problemem. Są wartością i fundamentem naszej wspólnoty. Miasto, które dba o osoby starsze, pokazuje, że pamięta o swojej historii i buduje przyszłość opartą na szacunku i solidarności. Jako radny będę konsekwentnie działał na rzecz rozwiązań, które sprawiają, że żaden senior w Gdańsku nie poczuje się zapomniany ani uwięziony we własnym domu.

*Marcin Makowski
Radny Miasta Gdańska,
klub Wszystko dla Gdańska*

„DOBRCZE, ŻE TRZESZCZY” – KRĘGOSŁUP SZYJNY



Materiał przedstawia rozmowę lekarza geriatry i fizjoterapeuty na temat stanu zdrowia odcinka szyjnego kręgosłupa u osób starszych oraz wpływu jego zwyrodnień na ogólną sprawność. Eksperti wyjaśniają różnicę między zawrotami głowy a zaburzeniami równowagi, wskazując, że problemy z dopływem krwi do mózgu mogą prowadzić do niebezpiecznych upadków. Autorzy podkreślają, że ból promieniujący do kończyn często wynika z dysfunkcji szyi, a nie z lokalnych urazów barku czy nadgarstka. Kluczowym przesłaniem jest konieczność profesjonalnej diagnostyki medycznej przed rozpoczęciem jakiegokolwiek rehabilitacji. W tekście zawarto również instruktaż bezpiecznych ćwiczeń ruchowych, które należy wykonywać powoli i w określonej kolejności, aby nie zaciskać tętnic kręgowych. Całość wieńczy prosta porada dotycząca relaksacji kręgosłupa przy użyciu ręcznika, co pomaga zachować mobilność i właściwą postawę ciała.

Zdarza Ci się, że podczas poruszania głową słyszysz niepokojące trzeszczenie w karku? Lekarz geriatra dr Dagmara Wiewiórkowska oraz fizjoterapeuta

Paweł Kamiński uspokajają: to bardzo dobrze, że trzeszczy, bo to oznacza, że kręgosłup się rusza, a **zdecydowanie najgorszym wrogiem naszego zdrowia jest bezruch**. Odcinek szyjny kręgosłupa to jednak niezwykle newralgiczne miejsce – dźwiga naszą „centralną jednostkę sterującą”, a problemy z nim związane mogą dawać objawy w całym ciele.

Zawroty głowy i groźba upadków

Kręgosłup szyjny bywa schowany pod ubraniem, ale jego kondycja ma kluczowe znaczenie dla naszego codziennego funkcjonowania. Zmiany zwyrodnieniowe w tym odcinku mogą uciskać tętnice kręgowe, które w sposób falujący doprowadzają krew do tylnej części mózgu i mózdzku. **Niedotleniony mózdzek gorzej funkcjonuje, co u seniorów objawia się zaburzeniami równowagi, poczuciem falowania i „umykaniem” podłoża oraz zarzucaniem na boki**. To właśnie te objawy często prowadzą do upadków, które w geriatrici są niezwykle groźne – upadek seniora bardzo często kończy



się wielomiesięczną, a czasem nawet dożywotnią niesprawnością.

Boli bark, a winna jest szyja?

Wielu z nas słyszało o rwie kulszowej, potocznie nazywanej „postrzałem czarownicy”. Warto jednak wiedzieć, że istnieje również **rwa barkowa (lub ramienna)**. Jeśli odczuwasz silny ból ręki lub barku, wcale nie musi to oznaczać choroby tego stawu – często winowajcą jest właśnie chory kręgosłup szyjny.

Nieco inaczej wygląda sprawa z drętwieniem rąk. Choć wiele osób od razu obwinia o to kręgosłup, statystyki pokazują, że **aż 80-90% przypadków nocnego drętwienia dłoni to wynik zespołu cieśni nadgarstka**, a jedynie około 10% jest powiązanych z kręgosłupem szyjnym.

Złota zasada: najpierw diagnoza, potem rehabilitacja

Praca z kręgosłupem szyjnym jest dla fizjoterapeutów bardzo odpowiedzialnym zadaniem. Zanim udasz się do gabinetu na masaż czy ćwiczenia, **zawsze skonsultuj się najpierw z lekarzem**. Aby rehabilitacja była bezpieczna, specjaliści muszą dokładnie wiedzieć, co Ci dolega, w czym pomagają nowoczesne i coraz łatwiej dostępne badania, takie jak tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny czy badanie przewodnictwa nerwowego.

Jak bezpiecznie ćwiczyć w domu?

Jeśli lekarz i fizjoterapeuta wyrażą zgodę, możesz wprowadzić do swojej rutyny proste ćwiczenia. **Najważniejsza zasada: ruch wykonujemy tylko do momentu, gdy nie sprawia on bólu lub jest to ból na poziomie akceptowalnym**. Ekspert zaleca następującą, bezpieczną kolejność ruchów:



- 1. Potakiwanie (skłon w przód):** Rozpocznij od przyciągania brody do klatki piersiowej. Pomoże to rozciągnąć przykurczone mięśnie przykręgosłupowe między łopatkami.
- 2. Spoglądanie w górę (odchylenie w tył):** Ruch ten zawsze zaczynaj od skierowania wzroku do góry – głowa naturalnie podąży za oczami. Pa-

Zdrowy Kręgosłup Szyjny: Przewodnik dla Seniora

Kręgosłup szyjny to "rusztowanie" dla naszego centrum dowodzenia (mózgu). Jego zdrowie jest kluczowe dla równowagi i zapobiegania upadkom.

Objawy i Zagrożenia



Zawroty głowy a zaburzenia równowagi

Zawroty to wirowanie świata; zaburzenia równowagi to uczucie "falowania" podłoża, co grozi upadkiem.



Rwa barkowa – ból, który myli

Ból ręki lub barku często nie wynika z urazu kończyny, lecz z problemów w kręgosłupie szyjnym.



Dotlenienie mózdzku

Zwyrodnienia szyi mogą uciskać tętnice, ograniczając dopływ krwi do ośrodka odpowiedzialnego za równowagę.

Przyczyna drętwienia dłoni

80% - 90%

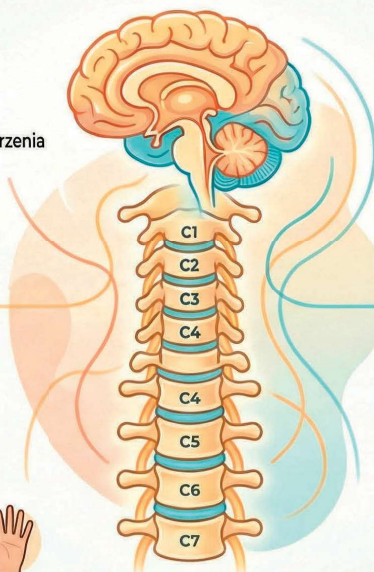


Zespół cieśni nadgarstka

ok. 10%



Problemy z kręgosłupem szyjnym



Bezpieczny Ruch i Ćwiczenia



TAK



NIE

Bezpieczna kolejność ćwiczeń

Zacznij od potakiwania ("tak"), potem skłony boczne, a na końcu rotacje ("nie").



Złota zasada progu bólu

Ćwiczenia wykonuj tylko do granicy bólu lub do poziomu, który jest w pełni tolerowany.



Trik z ręcznikiem na napięcie

Zwiń ręcznik pod uszami i delikatnie pociągnij w górę, by odciążyć cały kręgosłup.

NotebookLM

miętaj, aby nie wykonywać tego ruchu na samym początku ćwiczeń, ponieważ może on zaciskać tętniczki szyjne.

3. Skłony boczne: Przechylaj głowę raz do prawego, raz do lewego barku. Nie przejmuj się, jeśli w jedną stronę zrobisz głębszy ruch niż w drugą – różnice w zakresie ruchu są zupełnie naturalne.

4. Skręty głowy (rotacje): Patrzenie w prawo i w lewo to ruch kompleksowy, który najmocniej uciska tętnice. **Przechodzimy do niego dopiero wtedy, gdy poprzednie ruchy są bezbolesne.**

Odchylenie głowy do tyłu (spoglądanie w górę) bez odpowiedniego przygotowania jest niebezpieczne, ponieważ **ruch ten powoduje zaciskanie tętniczek biegnących w odcinku szyjnym kręgosłupa.**

Ucisk na te naczynia krwionośne może utrudniać dopływ krwi do tylnej części mózgu i mózdzku, co u seniorów często **generuje zawroty głowy oraz niebezpieczne zaburzenia równowagi.**

Z tego powodu eksperci podkreślają, aby nigdy nie zaczynać ćwiczeń od odchylania głowy. **Bezpieczna kolejność wymaga rozpoczęcia od skłonów głowy w przód (tzw. potakiwania),** co pozwala najpierw rozciągnąć przykurczone mięśnie

przykręgosłupowe. Dopiero wtedy, gdy ten podstawowy ruch staje się w miarę komfortowy, można bezpiecznie spróbować delikatnie odchylić głowę w tył. Warto przy tym pamiętać, aby ruch ten inicjować samym wzrokiem – głowa naturalnie podąży za spojrzeniem skierowanym w górę.

Trik z ręcznikiem na zmęczoną szyję

Po całym dniu przed telewizorem czy komputerem wypróbuj proste ćwiczenie relaksujące: zwiń ręcznik, podłóż go sobie tuż pod uszami i pozwól głowie „zawisnąć” opierając się na nim. Następnie delikatnie pociągnij ręcznik w górę. Pociągnięcie to za sobą resztę kręgosłupa, pomagając wyprostować zarówno odcinek szyjny, jak i piersiowy oraz lędźwiowy.

Podsumowując, dbając o swój kręgosłup szyjny pamiętaj o kluczowej recepcie ekspertów: **ćwicz nie dużo, nie mocno, ale za to regularnie i bezpiecznie.** Dzięki temu z łatwością obrócisz głowę, by sprawdzić, czy sąsiadka wystawiła już nowe kwiatki na balkonie!

Opracował
Jarosław Polański

POMOC I WSPARCIE DLA KOMBATANTÓW

Pomoc finansowa i zdrowotna dla kombatantów i osób represjonowanych w 2026 roku

Urząd do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych przypomina, że kombatanci, ofiary represji, osoby deportowane do pracy przymusowej, żołnierze – górnicy, cywilne niewidome ofiary działań wojennych oraz działacze opozycji antykomunistycznej i osoby represjonowane z powodów politycznych nadal mogą w 2026 roku korzystać z szerokiego wsparcia finansowego oraz programów zdrowotnych. Pomoc obejmuje zarówno świadczenia pieniężne, jak i dofinansowanie na leczenie, rehabilitację czy zakup sprzętu medycznego.

Pomoc pieniężna – wsparcie jednorazowe i okresowe

Jedną z podstawowych form wsparcia oferowanych przez Urząd jest pomoc pieniężna, która może

zostać przyznana jako świadczenie jednorazowe lub okresowe. Wysokość przyznawanej pomocy uzależniona jest od wysokości dochodu osoby składającej wniosek. Obowiązujące kwoty pomocy pozostają aktualne do 28 lutego 2026 roku.

Pomoc jednorazowa może być przyznana maksymalnie dwa razy w roku kalendarzowym. Jej wysokość zależy od sytuacji materialnej i zdrowotnej osoby wnioskującej, a także od możliwości budżetowych Urzędu. W przypadku osoby samotnej kryterium dochodowe wynosi do 5 448,84 zł netto miesięcznie, natomiast w rodzinie – do 4 133,60 zł netto na osobę. Wyższy próg przewidziano dla inwalidów wojennych i wojskowych oraz osób całkowicie niezdolnych do pracy i samodzielnej egzystencji – do 6 576,19 zł netto miesięcznie.

Pomoc okresowa kierowana jest do osób o niższych dochodach. W przypadku osoby samotnej limit wynosi do 4 133,60 zł netto miesięcznie, a w rodzinie – do 2 818,37 zł netto na osobę.





Fot. gdansk.pl

Jakie kwoty wsparcia można otrzymać?

Jednorazowa pomoc pieniężna może wynosić do 2 818,37 zł w przypadku trudnej sytuacji materialnej, zdrowotnej lub zdarzenia losowego. Urząd przewiduje również wyższe dofinansowania, m.in. do 6 576,19 zł na zakup wyrobów medycznych oraz do 8 455,10 zł na dostosowanie mieszkania do potrzeb osoby z niepełnosprawnością. W szczególnie uzasadnionych przypadkach możliwe jest przyznanie kwoty wyższej.

Pomoc okresowa może wynosić do 1 878,91 zł miesięcznie.

Osoby zainteresowane wsparciem mogą uzyskać informacje telefonicznie pod numerami Urzędu: 22 276 77 64, 22 336 77 71 oraz innymi dostępnymi w materiałach informacyjnych Urzędu.

Programy zdrowotne – wnioski do 30 listopada 2026 roku

Oprócz pomocy pieniężnej Urząd realizuje także programy zdrowotne, które cieszą się dużym zainteresowaniem wśród seniorów. Termin składania wniosków upływa 30 listopada 2026 roku.

W ramach programu można uzyskać dofinansowanie zakupu aparatów słuchowych – nawet do 15 000 zł na dwa aparaty oraz wkładki uszne – raz na 3 lata.

Dostępne jest również dofinansowanie leczenia uzdrowiskowego – raz w roku kalendarzowym.

W zależności od długości turnusu wsparcie wynosi do 7 500 zł (15–21 dni), do 5 500 zł (8–14 dni) lub do 4 000 zł (do 7 dni). Istnieje także możliwość dofinansowania pobytu opiekuna do kwoty 3 000 zł.

Urząd oferuje ponadto dofinansowanie rehabilitacji domowej lub ambulatoryjnej do 5 000 zł. Z tej formy wsparcia można skorzystać dwa razy w roku kalendarzowym.

Osoby potrzebujące leczenia protetycznego lub stomatologicznego również mogą otrzymać pomoc finansową na leczenie protetyczne do 5 000 zł i na leczenie stomatologiczne do 2 000 zł.

Gdzie szukać informacji?

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych:

Urząd do Spraw Kombatantów
i Osób Represjonowanych
ul. Wspólna 2/4
00-926 Warszawa
tel. 22 276 77 77
e-mail: info@kombatanci.gov.pl
www.kombatanci.gov.pl

*Lech Parell
Szef Urzędu
Do Spraw Kombatantów
i Osób Represjonowanych*

KLUB SENIORA „ZASPIANKA” W DOMU KULTURY „MŁYNIEC”

Klub Seniora informuje, że nadal prężnie działamy. Utworzyliśmy od stycznia nowy zarząd z nową przewodniczącą Panią Grażyną Karkowską i staramy się jak najwięcej zrobić dla naszych seniorów aby wspierać ich samopoczucie, kondycję i aktywność społeczną. W drugim półroczu 2025 r. udało nam się zrealizować wszystkie nowe założenia, a w szczególności:

1. W dniu 02.09.2025 r. po letniej przerwie wznowiliśmy działalność spotkaniem przy kawie i poczęstunku; miło spędziliśmy czas.
2. W dniu 26.09.2025 r. – wycieczka na grzybobranie do Ocypla w Bory Tucholskie. Wszyscy klubowicze wrócili z pełnymi koszami grzybów. Był obiad i mile spędzony czas.
3. W dniu 14.10.2025 r. – Akademia Dnia Seniora organizowana przy dofinansowaniu Rady Dzielniczy dla mieszkańców. Byli zaproszeni goście z Urzędu Miasta, Rady Seniorów, Rady Dzielniczy, Prezesi SM, Rady Nadzorczej SM. Śpiewał nasz chór, recytowano wiersz autorstwa Teresy Fortuniak. Był poczęstunek przygotowany przez nasze klubowiczki – wspaniałe ciasta, kawa, herbata. Akademię uświetnił występ Pana Ryszarda Stopy. Nie zabrakło tańców i miłej atmosfery.
4. W dniu 21.10.2025 r – Bał Seniora. Organizowany przez Urząd Miasta. Nagrodę główną wytypowaną przez Radę Dzielniczy otrzymała nasza przewodnicząca Anna Woźniak w kategorii „aktywny senior” w podziękowaniu za wieloletnią pracę Klubu. Otrzymała również statuetkę. Na bału było jeszcze kilku naszych klubowiczów. Bardzo pięknie zorganizowana uroczystość – obiad, przekąski, ciasto i wspólna zabawa dla seniorów.
5. W dniu 18.11.2025 r. – film „Teściowe 3” – świetna polska komedia bardzo rozbawiła naszych klubowiczów.
6. W dniu 20.11.2025 r. – uczestnictwo delegacji klubu na 30-leciu Klubu Seniora Przymorze Małe
7. W dniach 25.11.25 – Warsztaty – wykonanie ozdób na stół wigilijny i Sylwestra 2025.
8. W dniu 27.11.2025 r. – W porozumieniu z przedstawicielem Aktywny Senior z Ministerstwem



Fot. Grażyna Karkowska



Fot. Grażyna Karkowska



Sportu i Turystyki pod nazwą „Nieustannie aktywni” zorganizowano wyjazd do Sopotu. Wyjazd dla poprawy kondycji fizycznej i zdrowia naszych seniorów. Były zawody dostosowane dla seniorów w 8 różnych konkurencjach. Nasi klubowicze zdobyli I i III miejsce. Otrzymali złote i brązowe medale a także w nagrodę karty podarunkowe do sklepów sportowych. Był obiad, owoce i bardzo miła sportowa atmosfera. Klubowiczów zawieziono i przywieziono autokarem.

9. 30.11.2025 r. – wieczorek integracyjny „Andrzejki” – przy muzyce.
10. 02.12.2025 r. – dokończenie warsztatów wykonania ozdób a także Mikołajki. Każdy z klubowiczów otrzymał drobny świąteczny upominek. Były śpiewy z chórem i ćwiczenie kołęd.
11. 09.12.2025r. – spotkanie wigilijne – organizowane przez Klub Seniora. Stół wigilijny był pięknie przystrojony pracami dekoracyjnymi seniorów. Znalazły się na nim również tradycyjne potrawy

wigilijne, dzieliłymiśmy się opłatkiem, składaliśmy życzenia świąteczne i noworoczne z udziałem zaproszonych gości Urzędu Miasta, Rady Seniorów, Rady Dzielnicy, Prezesów SM, Rady Nadzorczej SM, Szkoły nr 5, współpracującego Stowarzyszenia Aktywny Senior i księży.

12. W dniu 27.12.2025 r. – film „Wesołych Świąt” – koncert świąteczny Andre Rieu. Klubowicze wyszli z koncertu bardzo zadowoleni, wyrażając chęć uczestnictwa w kolejnych tego typu wydarzeniach.
13. W dniu 31.12.25 r. – Sylwester – odbył się wieczór integracyjny przy muzyce i poczęstunku. Był podany obiad, ciasto, kawa, drobne przekąski oraz drugi ciepły posiłek. Przy dobrej muzyce zaprzyjaźnione kluby bawiły się do białego rana. Wybrano króla i królową balu, był szampan i wzajemne życzenia.

Podsumowując staramy się integrować naszych klubowiczów, zachęcać do wyjścia z domu do włączenia się do prac, a także do otworzenia się na drugiego człowieka i zawiązanie przyjaźni. Prowadzimy tematyczne wtorkowe spotkania (np. dzień babci i dziadka, matki itp). Staramy się pomagać w przypadkach trudnych. Wytypowano 4 osoby w trudniejszych warunkach, które otrzymały paczki ufundowane przez Radę Dzielnicy, za co bardzo dziękujemy. Nie mamy wielu sponsorów wszystko wypracowujemy sami i z własnych funduszy. Staramy się jako zarząd klubu, by zrobić jak najwięcej dla naszych klubowiczów.

Klub Seniora działa w każdy wtorek w godz. 14:00 do 15:30 w Sali Nr 7 Domu Kultury „MŁYNIEC” tel. 605 238 605

Teresa Fortuniak



Fot. Grażyna Karkowska

POSŁANKA AGNIESZKA BUCZYŃSKA ZAPOWIADA WSPARCIE DLA KLUBÓW SENIORA. „NIE ODPUSZCZĘ!”



Fot. Adam Bardziński

Posłanka Agnieszka Buczyńska (Klub Polska 2050), przedstawiła w Sejmie RP projekt ustawy o klubach seniora. Zwróciła uwagę, że „do 2050 roku osoby w wieku senioralnym będą stanowiły 40% populacji” kraju. Jak podkreśliła, obecnie kluby seniora są dla systemu wsparcia „niewidoczne” – nie istnieje ich oficjalny rejestr, więc nie mogą ubiegać się o dotacje państwowe – „(...) i musimy to zmienić. Nowa ustawa ma właśnie na celu uregulować status klubów seniora oraz stworzyć im realne możliwości działania i finansowania”.

Założenia nowej ustawy

Projekt ustawy przewiduje przede wszystkim formalizację klubów seniora: nadanie im osobowości prawnej i wprowadzenie jasnych zasad funkcyjono-

wania. Oznacza to, że seniorzy tworzący takie kluby będą mogli oficjalnie się zarejestrować i działać transparentnie. Zgodnie z propozycjami:

- Klub seniora może założyć grupa co najmniej 10 osób powyżej 60. roku życia.
- Rejestr klubów prowadzą wojewodowie, co pozwoli sprawdzić, jakie kluby działają w regionie.
- Po rejestracji klub uzyskuje osobowość prawną, czyli może m.in. samodzielnie podpisać umowy i rozliczać dotacje.
- Każdy klub otrzyma corocznie wsparcie finansowe – co najmniej 5 tys. zł na działalność (np. spotkania, warsztaty, poczęstunki, wynajem lokalu).

Dzięki tym zmianom, kluby seniora będą mogły funkcjonować jak inne organizacje społeczne, a nie tylko jako nieformalne grupy czy przybudówki gmin. W projekcie podkreśla się, że taka ścieżka



Fot. Adam Bardziński

ułatwi powstawanie klubów seniora i usunie bariery administracyjne, które dziś utrudniają integrację starszych osób.

Kluby seniora służą integracji i aktywizacji osób starszych. Dzięki nim seniorzy wychodzą z domu, poznają rówolatków i wspólnie spędzają czas.

To niezwykle ważne z punktu widzenia dobrostanu psychicznego i nawet szerzej, długowieczności, by seniorzy mieli swoje miejsca towarzyskich spotkań, wspólnych działań, integracji – przynależności. Inicjując tę ustawę chcę choć częściowo wesprzeć seniorów i stworzyć dla nich przyjazne warunki, w których będą mogli realizować te fundamentalne potrzeby.

Nowe przepisy ułatwią powstawanie kolejnych klubów seniora i umożliwią aktywizację setek tysięcy starszych mieszkańców w całym kraju.

Finansowanie klubów seniora

Ustawa określa również źródła finansowania klubów seniora. Działalność klubów będzie mogła

być wspierana ze składek członkowskich, darowizn, spadków, dochodów z własnej działalności czy majątku. Kluby będą mogły prowadzić także działalność zarobkową (nawet gospodarczą), pod warunkiem że cały dochód przeznaczą na cele statutowe. Na mocy projektu każdy klub raz w roku dostanie dotację z budżetu państwa – przyznawaną przez wojewodę na wniosek klubu. Wysokość tej dotacji zależy od liczby członków: kluby do 30 osób otrzymają 5 tys. zł, te od 31 do 75 – 6 tys. zł, a większe – 7 tys. zł rocznie. Środki z dotacji będzie można wydawać na realizację celów statutowych klubu, np. organizację zajęć edukacyjnych, kulturalnych czy rekreacyjnych dla seniorów.

Dotychczasowe kluby seniora

Autorzy projektu zadbali też o organizacje już istniejące. Kluby seniora działające dziś (jako stowarzyszenia, fundacje czy dzienne domy pobytu) nie będą musiały natychmiast zmieniać formy. Przewidziano 12-miesięczny okres przejściowy, w którym obecne kluby mogą dostosować swoje statuty do nowych zasad i – jeśli zechcą – zgłosić się do rejestru. Dzięki temu, po spełnieniu nowych wymagań, kluby te również zyskają osobowość prawną i dostęp do państwowych dotacji. Planowane jest wprowadzenie uproszczonej ewidencji przychodów i kosztów, by dokumentowanie finansów nie było uciążliwe dla seniorów.

Co dalej z projektem?

Projekt ustawy o klubach seniora przeszedł etap konsultacji społecznych (skończyły się w grudniu 2025 r.) i został 7 stycznia 2026 roku skierowany do pierwszego czytania w Sejmie. Posłanka Buczyńska niezmiennie zaprasza organizacje senioralne, samorządy i samych seniorów do zgłaszania uwag i rekomendacji podczas kolejnych prac legislacyjnych. Jak zaznaczyła, celem jest jak najszybsze uchwalenie ustawy, aby stała się ona realnym wsparciem dla tysięcy klubów seniora w całej Polsce. Seniorzy mogą śledzić na bieżąco prace w Sejmie i kontaktować się ze swoimi przedstawicielami, aby mieć wpływ na ostateczny kształt ustawy.

Posłanka Agnieszka Buczyńska serdecznie zaprasza całe środowisko senioralne do zadawania pytań i zgłaszania uwag pod adresem: biuro@abuczyńska.pl

MOJE SPOTKANIA Z SENIORAMI – CZEGO SIĘ NAUCZYŁEM



Fot. Grzegorz Mehring / gdansk.pl

W pracy radnego wiele mówi się o inwestycjach, planach i dokumentach. Ale prawdziwe życie miasta dzieje się nie w salach obrad, lecz w rozmowach – przy kawie w klubie seniora, podczas spotkań dzielnicowych, na wydarzeniach kulturalnych czy zwyczajnie na ławce w przestrzeni miejskiej. I właśnie te rozmowy należą do najważniejszych doświadczeń mojej pracy.

Spotykając się z gdańskimi seniorkami i seniorami, szybko zauważyłem jedną rzecz: perspektywa lat zmienia sposób patrzenia na miasto. Tam, gdzie młodszy widzą jedynie zmiany infrastrukturalne, starsi mieszkańcy dostrzegają ciągłość – pamiętają, co było wcześniej, wiedzą, jak dane miejsca funkcjonowały, jak zmieniały się relacje sąsiedzkie i życie społeczne. To bezcenna wiedza, której nie znajdziemy w raportach ani opracowaniach.

Nauczyłem się również, jak ważna jest uważność na codzienność. Często to drobne elementy decydują o jakości życia: dostępność ławki, bezpieczne przejście dla pieszych, dobrze działająca komunikacja czy możliwość uczestnictwa w wydarzeniach lokalnych. Te pozornie niewielkie kwestie pokazują, że miasto najlepiej projektować, słuchając tych

mieszkańców, którzy korzystają z niego każdego dnia i w różnorodnych sytuacjach życiowych.

Spotkania z seniorami to także lekcja wspólnotowości. Wielu z Państwa aktywnie działa w klubach, organizacjach i inicjatywach sąsiedzkich. To przypomnienie, że wspólnota nie powstaje sama – buduje się ją poprzez obecność, rozmowę i wzajemne wsparcie. Ta energia społeczna jest ogromną siłą Gdańska.

Osobiście wyniosłem z tych spotkań jeszcze jedną refleksję – pokorę wobec doświadczenia. Życiowa mądrość, dystans do problemów i umiejętność patrzenia szerzej niż na bieżące spory to cechy, które inspirują i które warto pielęgnować w życiu publicznym.

Dlatego traktuję każde spotkanie nie tylko jako element obowiązków, ale przede wszystkim jako możliwość uczenia się. Bo miasto to nie tylko przestrzeń – to ludzie i ich historie. A wśród nich historie seniorów są jednym z najważniejszych fundamentów naszej lokalnej tożsamości.

Dziękuję za rozmowy, zaangażowanie i obecność w życiu naszego miasta.

Maximilian Kieturakis

PODSUMOWANIE PRACY GDAŃSKIEJ RADY SENIORÓW W ROKU 2025



Fot. gdansk.pl

W 2025 roku Gdańska Rada Seniorów odbyła 6 sesji, podczas których podjęto 10 uchwał, obejmujących m.in. zagadnienia związane z upowszechnianiem kultury, sztuki oraz edukacji wśród seniorów.

W ramach działalności konsultacyjnej i diagnostycznej Rada zorganizowała trzy sesje wyjazdowe w wybranych dzielnicach Gdańska, poświęcone identyfikacji lokalnych problemów oraz analizie możliwości rozwoju każdej z nich. Podczas sesji poruszano istotne dla mieszkańców – nie tylko seniorów – kwestie dotyczące m.in. funkcjonowania komunikacji miejskiej, dostępu do miejsc integracji społecznej, problemów z parkowaniem, a także bra-

ku dostępu do aptek (dzielnica Niedźwiednik) oraz niedoboru miejsc użyteczności publicznej, w tym sklepów (dzielnica Olszynka).

Gdańska Rada Seniorów podjęła również działania w odpowiedzi na problemy mieszkańców budynków wielokondygnacyjnych. W tym celu zorganizowano sesję w dzielnicy Przymorze, w PSM „Przymorze” poświęconą trudnej sytuacji seniorów zamieszkujących czwarte i wyższe piętra budynków bez wind. W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele kilku największych spółdzielni mieszkaniowych w Gdańsku, co umożliwiło bezpośrednią wymianę informacji oraz omówienie możliwych rozwiązań.

Jednym z ważnych zapisów podjętej 19 listopada Uchwały jest przegląd niewykorzystywanych obiektów na terenach gdańskich spółdzielni, należących -tować na cele seniorów np. „dzienne domu pobytu”.

Jedna z sesji została poświęcona kombatantom, osobom represjonowanym oraz poszkodowanym w wyniku II wojny światowej, podczas której poruszono kwestie związane z ich sytuacją społeczną oraz potrzebą dalszego wsparcia, a także wyrównania świadczeń niezależnie od organizacji.

W podejmowanych uchwałach Gdańska Rada Seniorów zajmowała się również problematyką odpłatności za usługi opiekuńcze oraz występowała z wnioskiem o zapewnienie środków finansowych w budżecie Miasta Gdańska na usługi opiekuńcze w roku 2026, co zostało przyjęte i uchwalone przez Radę Miasta Gdańsk w grudniu.

Na **każdą sesję Gdańskiej Rady Seniorów** zapraszani byli **przedstawiciele klubów i kół seniora działających na terenie Gdańska**, co zapewniało stały i bezpośredni kontakt Rady ze środowiskiem senioralnym. Celem tego działania było **systematyczne poznawanie potrzeb i problemów seniorów, wymiana doświadczeń, prezentowanie oddolnych inicjatyw oraz włączanie przedstawicieli środowiska seniorów w proces konsultowania działań i stanowisk Gdańskiej Rady Seniorów**. Liczymy na stałe uczestnictwo blisko 100 gdańskich klubów seniora na naszych sesjach, szczególnie tych „edukacyjnych”, które rozpoczęliśmy sesją 18 lutego 2026 roku na temat opieki zdrowotnej seniorów, profilaktyki i zdrowego starzenia się oraz 18 marca – sesję „prawo dla seniorów”.

Jak co roku, Gdańska Rada Seniorów uczestniczyła – we współpracy z Młodzieżową Radą Miasta Gdańska oraz Radą Miasta Gdańska – w procedurze wyłonienia laureatów Nagród Rady Miasta Gdańska za zasługi dla gdańskich seniorów oraz za zasługi dla gdańskiej młodzieży i takie nagrody, zgodnie z naszymi propozycjami, zostały uroczysto wręczone. Zasłużonymi dla seniorów zostali: Anna Woźniak z Zaspy, Krystyna Wiśniewska ze Strzyży.

Od początku roku Gdańska Rada Seniorów przystąpiła do realizacji projektu „Senioralna niedziela z kulturą”. Projekt obejmował cykl spotkań seniorów z przedstawicielami świata kultury i sztuki gdańskiej, połączonych z wieczorkami tanecznymi. Spotkania miały charakter integracyjny i odbywały się w Hotelu Central, „Mieście Aniołów” i „LOGOSIE”. W każdym wydarzeniu uczestniczyło średnio 70–100

seniorów. Hasło promujące wydarzenie – „Z nami nigdy nie będziesz sam”. Członkowie Rady pełnili rolę moderatorów spotkań z osobistościami kultury, takimi jak np. muzyk Jerzy Detko, pisarz Waldemar Nocny, podróżnik i pisarz Michał Kochończyk, czy Wojewódzki Konserwator Zabytków w Gdańsku Dariusz Chmielewski. Ten cykl spotkań i zabaw będzie kontynuowali w 2026 roku, z pierwszą imprezą 22 marca 2026 r. w Hotelu Central.

W 2025 roku Gdańska Rada Seniorów aktywnie uczestniczyła w wydarzeniach kulturalnych i integracyjnych, promując aktywność społeczną seniorów oraz wspierając ich integrację międzypokoleniową. Rada miała swoje stanowisko podczas Dnia Otwartego Rady Miasta Gdańska, uczestniczyła w Paradzie Seniorów, otwierając pochod po odebraniu kluczy od Prezydenta Aleksandry Dulikiewicz, a następnie w festynie promującym aktywne starzenie się. Odbył się już tradycyjny, coroczny, kilkugodzinny rejs żaglowcami po Zatoce Gdańskiej, mający charakter rekreacyjno-integracyjny. Ponadto członkowie Rady zaangażowali się w Strefę Seniora podczas Jarmarku Dominikańskiego, współpracując z lokalnymi klubami seniora i promując aktywność społeczno-kulturalną seniorów w Gdańsku. Wspólnie ukazaliśmy różnorodność zainteresowań malarskich, muzycznych, teatralnych i sprawnościowych gdańskich seniorów.

Ważnym elementem działalności Rady w zakresie wydarzeń corocznych były obchody **Gdańskich Dni Seniora 2025**. W październiku odbył się m.in. **Benefis Dojrzałości**, obejmujący konkurs poetycki dla seniorów oraz koncert w **Polskiej Filharmonii Bałtyckiej** w Gdańsku. Rada uczestniczyła również w **XVII Balu Seniora**. Ponadto seniorzy brali udział w **Targach Pracy i Aktywności Seniorów**, wyjątkowym wydarzeniu gromadzącym nie tylko seniorów, ale także pracodawców i pasjonatów aktywnego stylu życia. Program targów obejmował szereg prelekcji, prezentacji i zajęć na scenie targowej, umożliwiających zdobycie wiedzy, inspiracji oraz nawiązanie kontaktów. Jak co roku członkinie i członkowie Gdańskiej Rady Seniorów współtworzyli pokaz mody! Wszystkie październikowe wydarzenia miały na celu integrację środowiska senioralnego, promocję aktywności społecznej i kulturalnej oraz umożliwienie seniorom uczestnictwa w życiu kulturalnym i edukacyjnym miasta. Wszystkie wyżej opisane działania będziemy kontynuowali w tym roku.

2025 roku członkowie Gdańskiej Rady Seniorów aktywnie uczestniczyli w licznych **forach, szkoleniach i warsztatach**, mających na celu podniesienie kompetencji oraz wymianę doświadczeń w środowisku senioralnym. Wzięli udział m.in. w **XII Pomorskim Forum Rad Seniorów**, w Debacie „Porozmawiajmy o szczęściu”, a także w szkoleniach dotyczących bezpieczeństwa seniorów, takich jak **„Stop przemocy: Wiedza, Wsparcie, Działanie – dla Seniorów”**. Członkowie Rady byli aktywną grupą „Akademii Liderów” w „Dolnej Bramie 8”, prowadzonej pod egidą Wydziału Rozwoju Społecznego UM w Gdańsku.

Członkowie Rady uczestniczyli także w **spotkaniach przewodniczących i liderów klubów seniora oraz podmiotów działających na rzecz osób starszych**, przenosząc wiedzę i doświadczenie do wielu organizacji senioralnych.

W ramach pracy 8 komisji problemowych Rada opracowywała projekty promujące aktywność seniorów i integrację międzypokoleniową. Przykładem jest projekt **„Scena pokoleń”** – spektakl międzypokoleniowy, a także inicjatywa Komisji ds. Edukacji i Kontaktów z Młodzieżą we współpracy z Komisją Kultury pt. **„Żywe Archiwum Wspomnień”**. Organizowaliśmy wspólne wyjścia (dla Klubów seniora) do kina, teatru, opery i na koncerty.

W 2025 roku Gdańska Rada Seniorów aktywnie reagowała na postulaty mieszkańców, podejmując działania mające na celu poprawę jakości życia osób starszych w Gdańsku. W odpowiedzi na zgłaszane przez seniorów potrzeby, Rada występowała m.in. z wnioskami o **zapewnienie dofinansowania przez Gminę Miasta Gdańska szczepień przeciwko półpaścowi dla seniorów**, a także inicjowała działania w zakresie **dostępu do usług opiekuńczych**, infrastruktury miejskiej oraz bezpieczeństwa mieszkańców. Wszystkie uchwały i wnioski zostały przekazane **Prezydentowi Miasta Gdańska** i stanowiły podstawę do dalszych działań administracyjnych oraz programów miejskich skierowanych do osób starszych. Z naszej inicjatywy, rozpoczęto wdrażanie komunikatów w komunikacji miejskiej o kulturze w miejscach publicznych, w tym ochronie seniorów. W grudniu 2025 Gdańska Rada Seniorów ufundowała paczki świąteczne dla dzieci. Przygotowaliśmy je dzięki zaangażowaniu pracowników Biura Rady Miasta Gdańska, z którymi znakomicie współpracujemy.

Biuro Rady Miasta Gdańska wspierało Gdańską Radę Seniorów w organizacji sesji, przy-

gotowywaniu porządków obrad, projektów uchwał i protokołów. Udzielało pomocy merytorycznej w redagowaniu dokumentów oraz dbało o zgodność działań Rady ze Statutem i przepisami prawa. Dodatkowo koordynowało komunikację między członkami Rady a instytucjami miejskimi, zapewniając sprawną realizację wszystkich zadań Rady w roku 2025. Jesteśmy też wdzięczni przewodniczącej Rady Miasta Agnieszce Owczarczak za pełne zrozumienie i stałą współpracę.

Podobnie wysoko oceniamy kooperację z Wydziałem Rozwoju Społecznego Urzędu Miejskiego w Gdańsku pod nadzorem Zastępczyni Prezydenta Moniki Chabior, w tym z Dyrektorką Katarzyną Ziemann, Pełnomocnikiem Prezydenta Miasta Gdańska ds. seniorów Gabrielą Dudziak oraz Jarosławem Polańskim za stale doskonalony obieg informacji. To nadal jedno z naszych głównych zadań w 2026 roku.

Z optymizmem rozpoczynamy 2026 rok. 3 lutego br. przedstawiciele Gdańskiej Rady Seniorów odbyli spotkanie z Komisją Komisja Polityki Społecznej, Zdrowia i Praw Człowieka Rady Miasta Gdańska na czele z Przewodniczącą Żanetą Geryk z udziałem Agnieszki Owczarczak. Omówiliśmy najważniejsze problemy gdańskich seniorów i Rady z głównym postulatem, zwiększenia sprawczości działań i uchwał Gdańskiej Rady Seniorów oraz doskonalenia systemu informacji. Liczymy też, że trzy formy naszych sesji: zwyczajna, wyjazdowa i edukacyjna, o których będziemy systemowo informowali kluby i całe środowisko senioralne przyczynią się do wzrostu poziomu naszej pracy, wiedzy i lepszej wymiany doświadczeń. Nasz cel główny – walka z osamotnieniem, wykluczeniem i bezradnością i przemocą wobec seniorów.

Na zakończenie dodam, że bardzo ważne źródło informacji jakim jest czasopismo „Ławeczka” (podziękowania dla Heleny Turk!), będzie udoskonalane, uspołeczniane (dziennikarsko) i zwiększony zostanie jego zasięg (nakład). Koordynację wydawnictwa podejmie Wydział Rozwoju Społecznego Urzędu Miejskiego w Gdańsku ze znaczącym udziałem Gdańskiej Rady Seniorów i Was, drodzy czytelnicy, których już teraz zapraszamy do współpracy! Życzymy sobie wspólnie – powodzenia!

Aleksander Żubryś
Przewodniczący Gdańskiej Rady Seniorów

ROZWÓJ RAD SENIORÓW W POLSCE



Fot. gdansk.pl

Perspektywy rozwoju rad seniorów w Polsce

Nowelizacja ustaw o samorządzie gminnym, powiatowym i województwa z **marca 2023 roku** wprowadziła kluczowe zmiany, które można określić mianem „rewolucyjnych” dla funkcjonowania rad seniorów w Polsce. Zmiany te miały na celu wzmocnienie pozycji tych ciał oraz ułatwienie ich działalności.

Oto najważniejsze zmiany wprowadzone tą nowelizacją:

- **Obowiązek utworzenia rady na wniosek mieszkańców**

Uproszczono procedurę powoływania rad seniorów i nadano jej w określonych przypadkach charakter obligatoryjny. Wcześniej powołanie rady zależało od woli samorządu. Po nowelizacji rada gminy, powiatu lub sejmik województwa **muszą** utworzyć radę seniorów, jeśli z wnioskiem o jej

powołanie wystąpi odpowiednia liczba mieszkańców (wymagana liczba podpisów jest uzależniona od wielkości danej jednostki samorządu).

- **Finansowanie i zwrot kosztów (diety)**

Nowelizacja uregulowała kwestie finansowe, które wcześniej stanowiły istotną barierę. Wprowadzono przepisy pozwalające na:

- **Zwrot kosztów podróży** – członkowie rad mogą ubiegać się o zwrot kosztów poniesionych w związku z udziałem w posiedzeniach rady lub reprezentowaniem jej na zorganizowanych wydarzeniach.

- **Diety** – umożliwiono przyznawanie diet członkom rad seniorów (w określonych przypadkach), co wcześniej było skomplikowane pod względem prawnym i budziło wątpliwości interpretacyjne.

- **Rozszerzenie zakresu działania**

Zmiany dotyczyły ustaw regulujących wszystkie trzy szczeble samorządu terytorialnego (gminy,



Fot. gdansk.pl

powiaty, województwa), co ujednoliciło i wzmocniło podstawy prawne funkcjonowania rad seniorów na każdym z tych poziomów

Jakie dobre praktyki z Gdańska mogłyby zainspirować inne rady seniorów?

Gdańsk wyróżnia się na tle innych miast modelem polityki senioralnej, który może stanowić cenne źródło inspiracji dla rad seniorów w całej Polsce. Wyodróżnimy kilka kluczowych „dobrych praktyk”, które wpływają na skuteczność działań w naszym mieście:

1. Diagnoza oparta na badaniach naukowych

Fundamentem działań w Gdańsku jest rzetelna wiedza o potrzebach mieszkańców. Już w 2012 r., przy współpracy z Gdańską Radą ds. Seniorów, przeprowadzono pionierskie badania socjologiczne na reprezentatywnej próbie 1500 osób w wieku 65+. Było to pierwsze tak szerokie badanie w historii miasta, które pozwoliło zidentyfikować rzeczywistą sytuację materialną, zdrowotną oraz oczekiwania gdańskich seniorów. Dzięki temu lokalna polityka senioralna nie opiera się na domysłach, lecz na twardych danych, co umożliwia podejmowanie celowych i efektywnych działań.

Obecnie Miasto jest w trakcie budowania miejskiej polityki senioralnej na kolejne lata.

2. Gdański Fundusz Senioralny – finansowanie oddolnych inicjatyw

Gdańsk stworzył mechanizm finansowy, który bezpośrednio aktywizuje seniorów, zamiast stawiać ich tylko w roli biernych odbiorców pomocy. **Gdański Fundusz Senioralny** oferuje wsparcie w dwóch ścieżkach:

- **Dla grup nieformalnych** – seniorzy mogą ubiegać się o mikrogranty (do 900 zł) na realizację oddolnych inicjatyw, takich jak warsztaty, zajęcia edukacyjne i integracyjne czy turystyczne.
- **Dla organizacji pozarządowych** – konkursy na projekty aktywizujące osoby 60+, w których można uzyskać dofinansowanie do 10.000 zł.

3. Profesjonalna aktywizacja zawodowa

Unikalnym na skalę kraju rozwiązaniem jest **Centrum Pracy Seniorek i Seniorów**, działające przy Gdańskim Urzędzie Pracy. Instytucja ta nie tylko rejestruje osoby chętne do pracy, ale aktywnie łączy je z pracodawcami, oferując doradztwo zawodowe i pomoc w przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych. Centrum promuje zatrudnienie w niepełnym wymiarze godzin, dostosowane do możliwości osób starszych. Uzupełnieniem tej działalności jest **Festiwal Pracy i Aktywności Seniorów** – duże wydarzenie targowe (ok. 10 tys. uczestników), które łączy oferty pracy (np. dla księgowych, kierowców, farmaceutów) ze strefą zdrowego stylu życia, oferującą bezpłatne badania i konsultacje.

4. Kompleksowa polityka informacyjna

Gdańsk dba o to, aby informacja o ofercie miasta skutecznie docierała do zainteresowanych. Przykładem jest „Gdański Informator dla Seniorów” – obszerna, kompletna publikacja. W jednym miejscu zebrano tam informacje o instytucjach pomocowych, ofercie kulturalnej, edukacyjnej (uczenie się przez całe życie), profilaktyce zdrowotnej oraz dostępnych zniżkach i ulgach.

5. Silne umocowanie w strukturach urzędu

Ważną rolę odgrywa **Centrum Informacji i Animacji Senioralnej** działające przy Wydziale Rozwoju Społecznego Urzędu Miejskiego. Centrum inicjuje projekty, tworzy bazy danych i podejmuje interwencje w istotnych sprawach zgłaszanych przez środowisko senioralne. Uzupełnieniem jest, działające przy tym samym wydziale, **Centrum Weterana i Edukacji Patriotycznej**, koordynujące i wspomagające gdańskie organizacje kombatanckie.

Te przykłady pokazują, że sukces gdańskiej rady seniorów opiera się na partnerstwie z samorządem, który traktuje głos seniorów poważnie, zapewniając im narzędzia (badania, fundusze, struktury urzędowe) do realnego działania.

„Potencjał organizacyjny i działania rad seniorów” – raport z 2025 roku

13 lutego 2025 roku w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów zaprezentowano raport zatytułowany „Potencjał organizacyjny i działania rad seniorów”. Badanie to zostało zlecone przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego i objęło 252 rady seniorów.

Oto najważniejsze wnioski płynące z tego dokumentu oraz towarzyszącej mu prezentacji:

1. Rzeczywista rola rad: akcja zamiast doradztwa

Mimo że ustawowym zadaniem rad seniorów jest funkcja opiniodawczo-doradcza, w praktyce rady **rzadko doradzają władzom**. Zamiast tego koncentrują się na samodzielnym organizowaniu aktywności, takich jak spotkania dla seniorów, zajęcia edukacyjne czy imprezy kulturalne. Minister Marzena Okła-Drewnowicz podkreśliła jednak podczas prezentacji, że podstawową funkcją powinno być kreowanie polityki senioralnej i reagowanie na problemy, a nie tylko organizacja czasu wolnego.



Fot. gdansk.pl

2. Finanse jako główna bariera

Raport potwierdził, że **pieniądze są kluczowym problemem**. Wiele władz samorządowych nie zapewnia stałego finansowania radom seniorów:

- Połowa rad otrzymuje środki dzięki współpracy z władzami (często doraźnie).
- Co piąta rada pozyskuje fundusze we współpracy z organizacjami pozarządowymi.
- 17% rad musi samodzielnie zbierać pieniądze, a 16% szuka sponsorów.

3. Dominacja kobiet i profil demograficzny

W radach seniorów zasiadają najczęściej osoby w wieku **60–75 lat**, przy czym zdecydowaną większość stanowią **kobiety**. Są to zazwyczaj osoby, które już wcześniej posiadały doświadczenie w działalności społecznej.

4. Zdrowie jako priorytet

Aż 32% badanych rad uznało **zdrowie za jeden z najważniejszych obszarów swojej działalności**. Seniorzy nie tylko promują zdrowy styl życia, ale też poruszają kwestie jakości i dostępności opieki medycznej. Co czwarta rada (27%) współpracuje bezpośrednio z placówkami opieki zdrowotnej.

5. Zapowiedź nowego wsparcia finansowego

Wnioski z raportu posłużyły do zapowiedzi nowych mechanizmów wsparcia. Podczas prezentacji ogłoszono konsultacje programu „**Moc Małych Społeczności**”, z którego rady będą mogły pozyskiwać środki. Wskazano również na możliwość ubiegania się o dofinansowanie w ramach regrantingu Programu NOWEFIO.

Raport ten ma stanowić fundament dla „nowego rozdziału” w działalności rad seniorów, mającego na celu przesunięcie ich roli z organizatorów życia kulturalnego na realnych współtwórców lokalnej polityki.

Opracowanie Jarosław Polański

KINO, DO KTÓREGO CHCE SIĘ WRACAĆ. POZNAJCIE KINO IKM



Fot. gdansk.pl

Są miejsca, w których od razu czujemy się mile widziani. Takie, w których nikt nas nie pogania, gdzie można usiąść wygodnie, wsłuchać się w historię i naprawdę oddać się przeżywaniu filmu. Kina, które nie przytłaczają hałasem ani pośpiechem, lecz zapraszają do spokojnego, uważnego oglądania.

Dla wielu osób wyjście do kina to coś więcej niż rozrywka. To sposób na kontakt z kulturą, chwila wytchnienia od codziennych spraw i dobry pretekst, by wyjść z domu, spotkać ludzi i zrobić coś przyjemnego dla siebie. Nic dziwnego, że coraz większą popularnością cieszą się miejsca oferujące kameralną atmosferę, wartościowy repertuar i komfort oglądania.

Takim miejscem jest Kino IKM – studyjne kino działające przy Instytucie Kultury Miejskiej w Gdańsku, które pokazuje, że film może być nie tylko rozrywką, ale także przeżyciem, refleksją i spotkaniem z kulturą na wysokim poziomie.

Kino studyjne, czyli kino z duszą

Kino studyjne to propozycja dla widzów, którzy szukają czegoś więcej niż głośnych hitów z wielkich multipleksów. W Kinie IKM repertuar dobierany jest starannie. Obok filmów popularnych pojawiają się produkcje nagradzane na festiwalach, kino autor-

skie, poruszające dramaty i historie bliskie prawdziwemu życiu.

Seans ma tu inny charakter. Jest spokojniejszy, bardziej kameralny, sprzyja skupieniu i refleksji. Dla wielu widzów to nie tylko projekcja filmu, ale małe wydarzenie, chwila wzruszenia, moment zatrzymania się, a czasem impuls do rozmowy jeszcze długo po wyjściu z kina.

Kino dostępne. Komfort dla każdego widza

Kino IKM prowadzi cykl „Kino Dostępne”, zaprojektowany z myślą o osobach o różnych potrzebach, także o starszych widzach, którzy cenią wygodę i poczucie swobody.

Wybrane seanse oferują udogodnienia takie jak audiodeskrypcja, tłumaczenie na Polski Język Migowy oraz napisy rozszerzone, pomagające lepiej zrozumieć dialogi i dźwięki. W sali działa pętla indukcyjna wspierająca osoby korzystające z aparatów słuchowych, a sprzęt do audiodeskrypcji można bezpłatnie wypożyczyć przed seansem.

Sala kinowa znajduje się na parterze, co ułatwia dostęp osobom z ograniczoną mobilnością. Wnętrze jest kameralne, spokojne i zaprojektowane tak, by widz mógł skupić się na filmie. Bez zbędnego hałasu i presji.

„Pora dla seniora” – kino w najlepszym czasie dnia

Szczególną propozycją dla starszych widzów są seanse odbywające się w ramach cyklu „Pora dla seniora”, w godzinach porannych. To idealny moment na wizytę w kinie. Bez wieczornego zmęczenia, bez tłumów i w przyjaznym, spokojnym rytmie dnia.

Dodatkowym atutem jest przystępna cena biletu, tj. 12 zł. Wejściówki można kupić online lub w kasie Instytutu Kultury Miejskiej przy ul. Targ Rakowy 11 w Gdańsku.

Małe detale, które robią dużą różnicę

Jednym z przyjemnych wyróżników Kina IKM jest to, że seanse odbywają się bez reklam. Film zaczyna się punktualnie, co doceni każdy, kto nie lubi czekania.

Sala jest kameralna, miejsca numerowane, a schody podświetlone, co zwiększa komfort i poczucie bezpieczeństwa. Przy sali znajdują się szatnia



Fot. gdansk.pl

oraz toalety, a zespół Punktu Informacji Kulturalnej chętnie pomaga w razie pytań czy potrzeby wsparcia. Wszystko po to, by widz mógł poczuć się swobodnie i po prostu dobrze.

Wyjście do kina to mały rytuał, który potrafi odmienić dzień. Chwila tylko dla siebie. Powód, by wyjść z domu, ubrać się odrobinę odświętnie, poczuć atmosferę miasta i zanurzyć się w opowieści, która poruszy, rozbawi lub skłoni do refleksji.

Dla wielu osób Kino IKM staje się czymś więcej niż miejscem oglądania filmów. To przestrzeń spotkań z kulturą i emocjami, ale też z własnymi wspomnieniami – dawnych seansów, pierwszych randek w kinie, filmów, które kiedyś zrobiły ogromne wrażenie.

A może największą wartością kina jest coś jeszcze? To, że pozwala nam na chwilę przenieść się w inne życie i wrócić z niego odrobinę bogatszym. Bo nigdy nie jest za późno, by wzruszyć się nową historią, zachwycić się pięknym filmem czy odkryć w sobie na nowo miłość do kina.

Joanna Borowik

Kierowniczka Działu Komunikacji i Promocji

Instytut Kultury Miejskiej

Targ Rakowy 11, 80-806 Gdańsk

pon.–sob., godz. 10.00–20.00

nd., godz. 10.00–16.00

Punkt Informacji Kulturalnej

kontakt dotyczący wydarzeń i projektów stacjonarnie, telefonicznie i przez e-mail

tel: 664 976 052

e-mail: kontakt@ikm.gda.pl

pon.–nd., godz. 10.00–20.00

TOMIK WIERSZY TERAPEUTYCZNYCH – „NIE JESTEM WYJĄTKIEM”

W najciemniejszych chwilach nie potrzebujemy rozwiązań ani rad. Pragniemy po prostu ludzkiego kontaktu – spokojnej obecności, delikatnego dotyku. Te małe gesty to kotwice, które podtrzymują nas, gdy życie wydaje się zbyt trudne.

Ernest Hemingway

Słowa Ernesta Hemingwaya były początkiem ogłoszenia Konkursu Poetyckiego na Wiersz Terapeutyczny oraz Konkursu Plastycznego na ilustrację do wierszy terapeutycznych.

Pomysłodawcą i inicjatorem projektu wydania tomiku była Przewodnicząca Oddziału Terenowego Polskiego Towarzystwa Psychologicznego w Gdańsku, członkini Zarządu Głównego PTP Barbara Kaletha-Zys. Tomik stanowi wyjątkową inicjatywę, łączącą świat poezji, psychologii i szeroko pojętej terapii. Zawarte w nim utwory dotyczą problemów, z jakimi mierzą się ludzie we współczesnym świecie – samotności, lęku, wypalenia, kryzysów emocjonalnych czy utraty sensu życia. Poezja w takim ujęciu jest formą wsparcia i nadziei, pokazującą, że nie jesteśmy sami, gdy przeżywamy trudne momenty w życiu, i że istnieją ludzie oraz instytucje gotowe udzielić nam pomocy.

Tomik wzbogacono o ilustracje wykonane przez dzieci z przedszkoli, uczniów szkół średnich oraz profesjonalnych artystów plastyków, co nadało mu niepowtarzalny, wielopokoleniowy i integracyjny

charakter. Udział młodych twórców nie tylko umożliwił im artystyczną ekspresję, ale także był działaniem edukacyjnym i społecznym – uczącym empatii, wrażliwości i uważności na potrzeby innych oraz roli sztuki w procesie leczenia i wzmacniania psychicznego. Publikacja ma charakter ogólnodostępny – książki zostały przekazane do instytucji pomocowych, szkół, bibliotek, ośrodków wsparcia. Obecnie czekamy na decyzję odnośnie publikacji w wersji cyfrowej. „Nie jestem wyjątkiem” to nie tylko tomik poetycki, ale również narzędzie wspomagające procesy terapeutyczne i rozwojowe. Autorzy wierszy, wydawca oraz polscy psycholodzy wierzą, że Tomik Wierszy Terapeutycznych odegra ważną rolę w podnoszeniu świadomości społecznej w zakresie zdrowia psychicznego oraz promowania wartości wspólnoty, zrozumienia, solidarności. Każdy wiersz bowiem to nie tylko artystyczna forma wypowiedzi, ale też sygnał: „jesteś ważny, jesteś zauważony, nie jesteś sam”.

Opracowaniem redakcyjnym zajęli się psycholodzy: Barbara Kaletha-Zys i Wojciech Nagaj, a redak-



cją techniczną Anna Dunst. Projekt okładki wykonała Aleksandra Miloch z wykorzystaniem ilustracji Olgi Radziejewicz.

Teksty wierszy i ilustracje zostały przekazane przez autorów nieodpłatnie.

Publikacja była współfinansowana przez psychologów zrzeszonych w Polskim Towarzystwie Psychologicznym, ale także sponsorów: ASTE Sp z o.o., INPRO S.A., AQ WIRING SYSTEMS STG Sp. z o. o.

Patronat nad publikacją objął Marszałek Województwa Pomorskiego Mieczysław Struk. Galę wydania Tomiku Wierszy terapeutycznych uświetnili absolwenci, studenci i kompozytorzy z Akademii Muzycznej w Gdańsku, do czego w sposób szczególny przyczynili się profesorowie z Akademii Muzycznej Aleksandra Kucharska-Szeffler oraz Marcin Ciszewski.

Szczególne podziękowania należą się Pani Dyrektor Nadbałtyckiego Centrum Kultury w Gdańsku Marcie Szadowiak oraz Katarzynie Szewciów. Nie zabrakło pysznego tortu, smacznych ciast i przekąsek dzięki wielkiemu sercu Pani Katarzyny Pellowskiej, Państwu Szydłowskim oraz Cukierni Alicja.

W Gali Tomiku Wierszy Terapeutycznych uczestniczyło 160 osób. Autorzy wierszy i ilustratorzy przyjechali do Gdańska z całej Polski. Tomik wierszy uświetniły swoimi ilustracjami przedszkolacy z niewielkich miejscowości w Polsce: Julia Ossowska z przedszkola w Białych Błotach, Franciszek Brzeziński z Publicznego Przedszkola w Pinczynie, Jowita Ossowska ze Szkoły Podstawowej nr 15 w Bydgoszczy oraz Iga Zakrzewska z Publicznej Szkoły nr 4 w Starogardzie Gdańskim. Nie brakowało też wzruszenia, kiedy recytowano wiersze. Słowa chłopca skierowane do mamy – „jak będziesz blisko będę umiał wszystko, i będę spełniał marzenia, i będę w życiu szczęśliwy” wybrzmiały na gali w sposób niezwykły. Kiedy recytowano wiersz o seniorce siedzącej przy oknie, czekającej na bliskich, których się nie doczekała – „... Ona czekała, oni zwlekali, płynące łzy powysychały, serce zwolniło, leciutko biło, wszystko ucichło, smutek stłumiło...” – na sali nastała cisza niczym makiem zasiał, i to było zrozumiałe, i w niejednych oczach pojawiły się łzy.

Polscy psycholodzy zaprosili do napisania wierszy do tomiku trójmiejskich seniorów, byli obecni na uroczystości, odbierali nagrody i zasłużone brawa.

Wiersze recytowali sami autorzy, rektorzy i dziekani wyższych trójmiejskich uczelni, senator RP Anna Górską, wykładowcy z Akademii Muzycznej



w Gdańsku, Marszałkini Agnieszka Baranowska, sponsorzy oraz sama pomysłodawczyni wydania tomiku i autorka wierszy Barbara Kaletha-Zys i wiele innych osób.

Gościem specjalnym na Gali był Thangi LIU – znany tenor z Chin.

Senator RP Anna Górską napisała – „... potrzeba uważnej obecności drugiego człowieka krzyczy z każdej strony tego tomu i jest tak prawdziwa, jak obawa przed tym, że kiedy następnym razem spojrzemy w bok, nie dostrzeżemy tam nikogo”.

Członkinie Zarządu Głównego PTP Jadwiga Łuczak-Wawrzyniak i Barbara Kaletha-Zys napisały – „... tomik może wyruszyć w swoją drogę – ku tym, którzy potrzebują ciszy, światła i siły, jaką niesie poezja”.

Adrian Gabryszewski

Naprawdę na chwilę

Czasem nie trzeba nic,
Ani słów, ani rad.
Wystarczy, że siądziemy,
Bez wzdychania jakbyś chciała uciec.
Nie umiem mówić o wszystkim.
Czasem, bez zegarka przy dłoni to tylko siedzenie
I cisza, ale taka dobra,
Nie ta niezręczna.
Nie pytaj mnie proszę,
Bo nie wiem jak odpowiedzieć.
Ale jak siedzimy naprzeciwko siebie,
To jest mi jakoś... lekko.
Nie róbmy z tego dramatu,
Bo to po prostu boli.
Tak zwyczajnie, bez powodu,
Albo z tysiącem naraz gdy serce mniej ciąży.
Nie musisz mówić nic.
Naprawdę.
Czasem najwięcej znaczy, że jesteś,
Że nie odejdiesz w ciszy.
Wystarczy że jesteś,
Choćby na chwilę,
Ale całą.



Ilustracja: Maria Bobkowska

Marian Domachowski

Wytrwaj miły

Osaczony w matni losu
Ku niebiosom wznosisz wzrok
Poranioną stopą bosą
Do tragedii jeden krok
Gdzieś w oddali bije dzwon
Na pożogę czy kolędę
Słuchaj jaki jego ton
Ja przy tobie zawsze będę
Będę teraz twoim cieniem
Byś mógł spokojnie spać
By nie zranił cię kamieniem
Ten którego nie chcesz znać
Ja ogrzeję cię spojrzeniem
Krótkim wierszem dodam wiary
Drżącej ręki przytuleniem
Człowiek zawsze szuka pary
Miałem też mroczne sny
Skrajne myśli mnie dręczyły
Dziś są tylko piękne dni
Ktoś powiedział „wytrwaj miły”

Alina Lasota

Trzeba mi kogoś

Od złotych myśli łeb mi pęka
Tych rad co leczyć mają duszę
W krąg każdy ponoć mi życzliwy
Wie lepiej jak postąpić muszę
Tu nie potrzebne są slogany
Gdy chmury kłębią się zbyt nisko
Lecz szczery uśmiech czuły dotyk
Człowiek co będzie przy mnie blisko
Da mi w ramionach się wypląkać
Od trosk odgrodzi ostrokołem
Ogrzeje niczym promień słońca
Przyziemnym stanie się aniołem
Chociaż się jeszcze nie raz potknę
Zabłądzą nim przejdę krętą drogę
Powie że ciągle we mnie wierzy
Że nic nie muszę ale mogę

RUSZA AKADEMIA LIDEREK I LIDERÓW SENIORALNYCH!

W Gdańsku rozpoczyna się kolejna edycja Akademii Liderki i Liderów Senioralnych – programu skierowanego do senierek i seniorów, którzy chcą działać społecznie, rozwijać swoje pomysły i angażować innych mieszkańców. W tym roku program realizuje Regionalne Centrum Wolontariatu w Gdańsku, które przygotowało go w formule nastawionej przede wszystkim na warsztaty, ćwiczenia i pracę w grupach.

Akademia to cykl spotkań, podczas których uczestnicy rozwijają umiejętności leaderskie przydatne w działalności społecznej od komunikacji i budowania relacji, przez planowanie inicjatyw, po korzystanie z nowych technologii. Zajęcia odbywają się w kameralnych grupach, dzięki czemu każdy ma przestrzeń do rozmowy, wymiany doświadczeń i wspólnej pracy nad pomysłami.

Dwie ścieżki uczestnictwa

Program został podzielony na dwie ścieżki, aby każdy uczestnik mógł wybrać zajęcia najlepiej dopasowane do swojego doświadczenia i potrzeb.

- **Ścieżka Liderów** skierowana jest do senierek i seniorów, którzy mają już doświadczenie w działaniach społecznych i pełnili rolę lidera np. organizowali wydarzenia, koordynowali inicjatywy w klubie seniora, działali w organizacji społecznej lub angażowali innych mieszkańców do wspólnych działań. W tej ścieżce uczestnicy rozwijają swoje kompetencje i zdobywają nowe narzędzia, które pomogą im jeszcze skuteczniej realizować inicjatywy społeczne.
- **Ścieżka Przyszłych Liderów** przeznaczona jest dla osób, które dostrzegają w sobie potencjał leaderski i chcą zacząć działać społecznie, ale nie miały jeszcze okazji wykorzystać tych predyspozycji w praktyce. To przestrzeń dla tych, którzy mają pomysły, energię do działania i chcą nauczyć się, jak przekuć je w konkretne inicjatywy.

Nauka poprzez działanie

W programie znalazły się tematy, które mogą być szczególnie przydatne dla osób działających społecznie. Uczestnicy będą pracować m.in. nad budowaniem zaufania w grupie, komunikacją, szukaniem pieniędzy na działania społeczne czy korzystaniem z narzędzi takich jak komunikatory, e-mail czy sztuczna inteligencja.

W ścieżce dla doświadczonych liderów pojawią się także warsztaty dotyczące pisania wniosków o dofinansowanie, rozliczania projektów czy bezpieczeństwa w internecie. Z kolei w ścieżce dla przyszłych liderów ważnym elementem będzie poznanie miejsc i instytucji w Gdańsku, w których można uzyskać wsparcie dla swoich pomysłów.

Zajęcia odbywać się będą od marca do czerwca w dwóch miejscach: w Europejskim Centrum Solidarności oraz w Centrum Dolna Brama. Program zakończy się warsztatami z autoprezentacji i podsumowaniem wspólnej pracy.

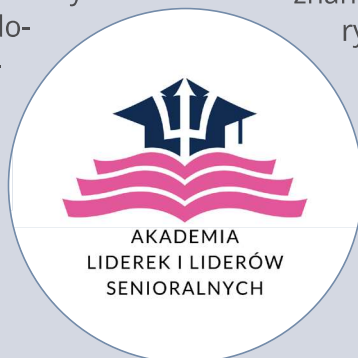
Liderzy w swoich społecznościach

Celem Akademii jest wzmacnianie aktywności osób starszych i wspieranie ich w podejmowaniu inicjatyw w swoich środowiskach. Dzięki zdobytym umiejętnościom uczestnicy mogą jeszcze skuteczniej działać w klubach seniora, organizacjach społecznych czy w swoich dzielnicach.

Akademia Liderki i Liderów Senioralnych pokazuje, że doświadczenie, wiedza i energia seniorów mogą być ogromną siłą w budowaniu lokalnych wspólnot. A najlepszym sposobem na rozwój jest wspólne działanie.

Zapisy:

<https://wolontariatgdansk.pl/rusza-akademia-liderek-i-liderow-senioralnych/>



Realizator projektu:



GDAŃSKIE
CENTRUM
WOLONTARIATU



AKADEMIA
LIDEREK I LIDERÓW
SENIORALNYCH

RUSZA AKADEMIA LIDEREK I LIDERÓW SENIORALNYCH 2026!

PIERWSZY SEMESTR 2026
JUŻ OD 23. MARCA

ŚCIEŻKA DLA PRZYSZŁYCH LIDERÓW

ŚCIEŻKA DLA LIDERÓW

KONTAKT:

Regionalne Centrum Wolontariatu
w Gdańsku Plac Solidarności 1
gdansk@wolontariatgdansk.pl
www.wolontariatgdansk.pl

LINK DO ZAPISÓW



lub link do strony
organizatora

www.wolontariatgdansk.pl/rusza-akademia-liderek-i-liderow-senioralnych/