



**KWIECIEŃ
MAJ 2026
Nr 2 (028)**

MAGAZYN SENIORA

Laweczka

ISSN 2956-7572

TEMATY GŁÓWNE WYDANIA

**PRZYJAŃŃ NA RECEPTĘ.
DLACZEGO KLUBY
SENIORA TO NASZE
„DRUGIE DOMY”?**

**„ZŁOTA RĄCZKA”
SKUTECZNIE POMAGA
SENIORKOM I SENIOROM
W GDAŃSKU**

**DOBRO
PRZY ULICY
DOBREJ**

**KONSUMENCKIE
ABC DLA SENIORA -
CO WARTO
WIEDZIEĆ!**

**KAWA
Z DODATKIEM**

**„SERNIK
PACHNĄCY
WANILIĄ”**

**RADOŚĆ
NA WADOWICKIEJ**

Na zdjęciu Anita Richert-Kazmierska / fot. Mateusz Zajder

SPIS TREŚCI

WSTĘP I AKTUALNOŚCI

Wstępniak 3

CYBER SENIOR

Głos seniora w cyfrowym świecie. Poznajmy Stację Pro Senior i stwórzmy oddział w Gdańsku! 4

Cyfrowe klucze w Twoim zasięgu, czyli wszystko co musisz wiedzieć o kodach QR 6

BEZPIECZNIJSI

Bezpieczny senior – jak nie dać się oszukać we współczesnym świecie 8

„Świadomy Senior – Bezpieczny Senior”. Ogólnopolski program edukacji prawnej rusza na Pomorzu 11

TEMATY GŁÓWNE WYDANIA

Przyjaźń na receptę. Dlaczego kluby seniora to nasze „drugie domy”? 13

„Złota rączka” skutecznie pomaga seniorkom i seniorom w Gdańsku 15

Konsumenckie ABC dla Seniora – co warto wiedzieć! 16

Dobro przy ulicy Dobrej – miejsce wsparcia dla osób z niepełnosprawnością w Gdańsku 18

OKIEM ADWOKATA

Rozłożenie zachowku na raty? To możliwe! 19

KLUB ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Serce i płuca – nasi najlepsi przyjaciele na całe życie. Jak o nie dbać bez wychodzenia z domu? 20

Kawa z dodatkiem – najzdrowsze warianty, właściwości prozdrowotne i przepisy na smoothie 22

CENTRUM WETERANA I EDUKACJI PATRIOTYCZNEJ

85. rocznica przymusowej wywózki Polaków na Wschód. Pamięć o tych, którzy zostali wyrwani ze swojej ziemi 24

AKTYWNI 60+

Radość na Wadowickiej. Dom Sąsiedzki i Klub Seniora „Tęcza” tętnią życiem 26

Centrum Pracy Seniorek i Seniorów – aktywność zawodowa nie ma wieku 28

Już 15 lat Domu Sąsiedzkiego „Gościinna Przystań” na Oruni 32

GŁOS GDAŃSKIEJ RADY SENIORÓW

„Seniorzy ART 2027”. Wielkie odliczanie do święta gdańskiej dojrzałości artystycznej 35

Salon Between-Generation – budujemy mosty zamiast murów 37

KULTURA

Malarstwo, pasja i wirtualna rzeczywistość – jubileusz 10-lecia grupy „Wspólne Malowanie” w Gdańsku 38

JAK DBAĆ O DOBROSTAN

„Sernik pachnący wanilią” oraz komentarze ekspertów i czytelników 40

KONTAKT Z REDAKCJĄ

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

sfinansowano ze środków Miasta Gdańska



DRODZY CZYTELNICY!

Oddajemy w Wasze ręce numer szczególny, bo poświęcony tematowi, który dotyka fundamentów naszej codzienności – **bezpieczeństwu**. Często słowo to kojarzy nam się jedynie z solidnym zamkiem w drzwiach czy ostrożnością wobec nieznanomych. My jednak chcemy spojrzeć na nie znacznie szerzej. Dla nas bezpieczeństwo to przede wszystkim **spokój ducha** i pewność, że w razie trudności nie jesteśmy sami – to także świadomość, że nasze otoczenie jest nam przyjazne.

W tym wydaniu przygotowaliśmy dla Państwa serię artykułów, które analizują różne oblicza bezpiecznej jesieni życia. Piszemy o tym, jak budować zaufane relacje z rówieśnikami, jak chronić swoje finanse w dobie cyfrowych nowinek, ale także o tym, jak dbać o zdrowie, by jak najdłużej cieszyć się niezależnością. Wierzymy, że wiedza to najlepsza tarcza, dlatego oddajemy głos ekspertom, którzy w przystępny sposób tłumaczą, jak nie dać się lękowi i pewnie kroczyć przez codzienność.

Specjalny dodatek: Gdańsk dla Seniora

Szczególną uwagę chcielibyśmy zwrócić na **specjalną wkładkę**, którą znajdą Państwo wewnątrz tego numeru. To swego rodzaju „mapa bezpieczeństwa” przygotowana specjalnie dla mieszkańców naszego pięknego Gdańska.

Zachęcamy Państwa do wyjęcia tej wkładki i trzymania jej w widocznym miejscu – przy telefonie lub na lodówce. Niech służy jako podręczny poradnik i przypomnienie, że w Gdańsku zawsze możecie liczyć na pomocną dłoń.

Bezpieczeństwo to nie tylko brak zagrożeń, to przede wszystkim obecność drugiego człowieka. Dlatego w tym numerze po raz kolejny przypominamy: **rozmawiajmy ze sobą, wychodźmy do ludzi i dbajmy o sąsiedzkie więzi**. To one są naszą najsilniejszą siatką bezpieczeństwa.

Życzymy Państwu spokojnej i inspirującej lektury!
Z serdecznymi pozdrowieniami,

Redakcja Magazynu „Ławeczka”

W świecie polityki społecznej i nauki niezwykle cenne są osoby, które wysoki profesjonalizm potrafią połączyć z autentyczną wrażliwością na drugiego człowieka. Taka właśnie jest dr inż. Anita Richert-Kaźmierska – postać o niezwykłym zaangażowaniu, która na co dzień dba o to, by dojrzałość na Pomorzu i w całej Polsce wiązała się z godnością, aktywnością i społecznym szacunkiem.

Jako **Pełnomocnik Wojewody Pomorskiej ds. Rodziny, Polityki Społecznej i Senioralnej**, Pani Anita z sercem inicjuje działania budujące bliskie relacje i mosty międzypokoleniowe. Jej codzienna misja to nie tylko koordynacja współpracy z samorządami, ale przede wszystkim codzienna troska o jakość życia seniorów.

Ogromna wiedza i doświadczenie Pani Doktor są cenione na najwyższych szczeblach państwowych. Jej głos realnie kształtuje rozwiązania dedykowane osobom starszym w całym kraju – służy jako stały doradca **Komisji Sejmowej Polityki Senioralnej** oraz członkini **Rady ds. Polityki Senioralnej przy Mi-**



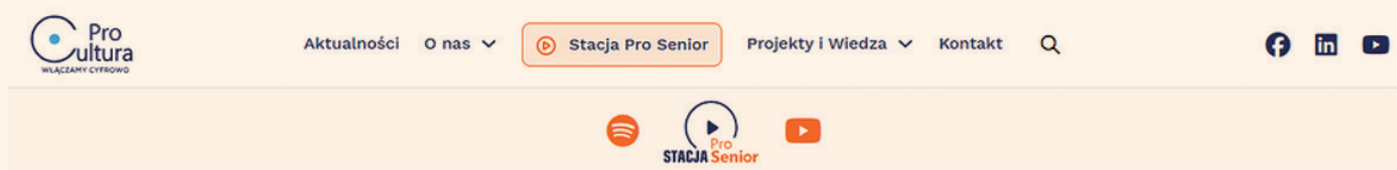
nistrze Polityki Senioralnej (na kadencję 2024–2026). Swoją misję realizuje również w pomorskich samorządach lokalnych, wspierając ich władze wiedzą, doświadczeniem i konkretnymi pomysłami na innowacyjne działania w ramach lokalnej polityki senioralnej.

Jako pracownik **Wydziału Zarządzania i Ekonomii Politechniki Gdańskiej** w swojej pracy naukowej dr inż. Anita Richert-Kaźmierska skupia się na zagadnieniach polityki społecznej, w tym deinstytucjonalizacji usług społecznych, systemach wsparcia osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, społecznym i ekonomicznym konsekwencjach starzenia się społeczeństwa czy dyskryminacji osób starszych na rynku pracy.

Dr inż. Anita Richert-Kaźmierska, dzięki unikalnemu połączeniu akademickiej precyzji i ogromnej empatii, współtworzy rzeczywistość, w której każdy senior może czuć się bezpieczny, ważny i potrzebny.

*Dr inż. Anita Richert-Kaźmierska –
z pasją i sercem dla seniorów*

GŁOS SENIORA W CYFROWYM ŚWIECIE. POZNAJMY STACJĘ PRO SENIOR I STWÓRZMY ODDZIAŁ W GDAŃSKU!



Nawigacja

Strona główna

Nasze audycje

Czym jest Stacja Pro Senior?

Aktualności

Wolontariat

Oddziały

Kontakt

Wolontariat



Chcesz nagrywać własne audycje?

(Współ)twórz z nami!

Podoba Ci się nasza twórczość? Zostań Wolontariuszem/ką i nagrywaj własne audycje!

Czy uważacie, że podcasty i nowinki technologiczne to domena wyłącznie młodych? Nic bardziej mylnego! Poznajcie wyjątkowy projekt – Stację Pro Senior. To pierwszy w Polsce portal internetowy, w którym podcasty oraz materiały wideo są tworzone od początku do końca przez dziennikarzy amatorów – seniorów (osoby 60+).

Radio tworzone przez seniorów dla seniorów (i nie tylko!)

Stacja Pro Senior przeciera szlaki na mapie polskich mediów. Twórcy sami zajmują się nagrywaniem, montowaniem i publikowaniem swoich audycji. Do tej pory udało im się zrealizować już ponad setkę różnorodnych nagrań, tworząc inspirującą społeczność.

Tematyka audycji jest niezwykle bogata i każdy znajdzie tu coś dla siebie. Wśród najpopularniejszych cykli znajdziemy m.in.: „**J@nek radzi**” – przystępne porady cyfrowe, z których seniorzy mogą dowiedzieć się np. jak zablokować spam w telefonie czy jak samodzielnie nagrać dźwięk z komputera, „**Z życia wzięte**” – wzruszające i inspirujące historie, a także praktyczne porady dotyczące relaksacji i zdrowia, „**Ogrodowe fascynacje**” oraz „**Kulinarna playlista**” – audycje pełne porad dla miłośników zieleni oraz smaków, przepisów i wspomnień, „**Kultura bez metryki**” oraz „**Podróże z doświadczeniem**” – relacje z niezwykłych miejsc i inspirujące rozmowy o sztuce, teatrze i literaturze.

Stacja posiada już swoje aktywne oddziały, a wirtualne fale eteru podbijają m.in. seniorzy i seniorki z warszawskich Bielan, Olsztyna czy z Krosna.

Czas na Gdańsk! Przejmijmy stery i zabierzmy głos.

Wszyscy chętni zostaną przeszkoleni i zaopatrzeni w niezbędne elementy sprzętu.

Czy w środowisku gdańskich seniorów znajdują się osoby, które chciałyby tworzyć gdański oddział tego podkastowego radia?

Nie trzeba mieć profesjonalnego doświadczenia dziennikarskiego ani zaawansowanego sprzętu. Organizatorzy portalu stale zachęcają do dołączenia do grona wolontariuszy, dając przestrzeń do nagrywania własnych audycji. Nieważne, czy interesuje Cię poezja, historia Twojej dzielnicy, podróże, czy po prostu masz chęć do działania i poznawania nowych technologii – to wspaniała okazja, aby podzielić się swoją pasją ze światem!

Gorąco zachęcamy do zaangażowania się w tę inicjatywę! **W razie zainteresowania pojedynczych osób, zespołów lub grup seniorów, prosimy o kontakt z Jarosławem Polańskim z Centrum Informacji i Animacji Senioralnej.**

Nie czekajcie Państwo – dołączcie do wirtualnego świata, pokażcie swoją kreatywność i udowodnijcie, że gdańscy seniorzy mają naprawdę wiele do powiedzenia!

Gdzie można posłuchać audycji przygotowanych przez seniorów?

Audycje przygotowanych przez seniorów można posłuchać przede wszystkim na popularnych platformach takich jak **YouTube** oraz **Spotify**. W tych serwisach dostępne są dedykowane playlisty z materiałami wideo oraz podcastami audio stworzonymi przez osoby w wieku 60+.

Wszystkie te materiały są również dostępne bezpośrednio na **portalu internetowym projektu Stacja Pro Senior** (www.stacjaprosenior.pl).

Zależnie od tematyki, jakiej szukasz, możesz włączyć między innymi:

- Na platformie **Spotify** – cykl podcastów zatytułowany **„Rozmowy na poważnie i niepoważnie”**.
- Na platformie **YouTube** – liczne audycje zebrane na dedykowanym kanale, w tym serie takie jak: **„J@nek radzi”**, **„Kulinarna playlista”**, **„Kultura bez metryki”**, **„Ogrodowe fas-**



cynacje”, **„Podróże z doświadczeniem”** czy wzruszające historie z cyklu **„Z życia wzięte”**.

W jakich miastach działają już oddziały radia?

Oddziały radia Stacja Pro Senior działają obecnie między innymi w:

- **Warszawie**, gdzie audycje tworzą seniorzy i seniorki z warszawskich Bielan (we współpracy z Bielańskim Centrum Wsparcia Seniorów).
- **Olsztynie**, gdzie lokalni seniorzy nagrywają materiały o swoich aktywnościach, na przykład z zakresu „parkietoterapii”.
- **Krośnie**, w którym prężnie działa m.in. Uniwersytet Trzeciego Wieku angażujący się w tworzenie audycji.

Jak zostać wolontariuszem Stacji Pro Senior?

Aby zostać wolontariuszem Stacji Pro Senior, możesz zaangażować się na dwa główne sposoby opisywane przez organizatorów:

- **Tworzenie własnych audycji:** Portal stale zaprasza nowe osoby do zespołu, zachęcając do spróbowania swoich sił w roli twórców radia. Jako wolontariusz lub wolontariuszka możesz nagrywać własne podcasty oraz materiały wideo.
- **Udział w programie „Cyfrowy Doradca Seniora”:** Jest to szczególna forma wolontariatu oferowana przez fundację, do której chętni mogą się przygotować poprzez udział w dedykowanym, bezpłatnym kursie online.

Więcej szczegółów na temat możliwości współpracy znajdziesz bezpośrednio na stronie internetowej projektu, w specjalnych zakładkach takich jak **„Wolontariat”** oraz **„Dołącz do nas!”** oraz **w Centrum Informacji i Animacji Senioralnej w Gdańsku.**

Opracował
Jarosław Polański
Urząd Miejski w Gdańsku
na podstawie pro-cultura.pl

CYFROWE KLUCZE W TWOIM ZASIĘGU, CZYLI **WSZYSTKO**, CO MUSISZ WIEDZIEĆ O KODACH QR

Pewnie coraz częściej widują Państwo w gazetach, na przystankach, a nawet na stolikach w kawiarniach małe, czarno-białe kwadraciki wypełnione mozaiką plamek. To kody QR (z ang. Quick Respon-

se, czyli „szybka odpowiedź”). Choć na pierwszy rzut oka wyglądają tajemniczo, w rzeczywistości są niezwykle prostym i pomocnym narzędziem, które ułatwia codzienne życie w cyfrowym świecie.



Czym właściwie jest kod QR?

Wyobraźmy sobie kod QR jako nowoczesny odpowiednik kodu kreskowego, który znamy z opakowań produktów w sklepie. Różnica polega na tym, że kod QR może pomieścić znacznie więcej informacji – oprócz ceny może on zawierać:

- Link do strony internetowej z aktualnym rozkładem jazdy;
- Menu restauracji w formie cyfrowej;
- Dane do przelewu (aby nie wpisywać ręcznie długiego numeru konta);
- Informacje o zabytku, przed którym właśnie stoimy.

Jak „odczytać” taki kod? To prostsze niż myślisz!

Do odczytania kodu QR nie potrzebują Państwo żadnych specjalistycznych urządzeń – wystarczy zwykły smartfon. Oto krótka instrukcja krok po kroku:

- 1. Wyjmij telefon i włącz aparat** – dokładnie tak, jakbyś chciał(a) zrobić komuś zdjęcie.
- 2. Skieruj obiektyw na kod** – postaraj się, aby kwadracik znalazł się w środku ekranu. Nie musisz naciskać przycisku migawki!
- 3. Kliknij w powiadomienie** – po chwili na ekranie pojawi się żółty lub biały pasek (link) albo mała ikonka. Dotknij jej palcem.
- 4. Gotowe!** Telefon automatycznie przeniesie Cię na stronę internetową lub wyświetli ukrytą informację.

Wskazówka:

Jeśli Twój telefon jest starszego typu i aparat nie reaguje na kod, możesz pobrać bezpłatną aplikację „Skaner kodów QR” ze sklepu Google Play lub App Store.

Gdzie warto korzystać z kodów QR?

Kody te stają się naszymi sprzymierzeńcami w wielu sytuacjach:

- **W przychodni i aptece:** Pozwalają szybko sprawdzić ulotkę leku lub zapisać się na wizytę.
- **W bankowości:** Skanując kod QR z faktury za prąd czy gaz, aplikacja bankowa sama uzupełni dane do przelewu. To ogromna oszczędność czasu i pewność, że nie zrobimy błędu w numerze konta.



Fot. canva.com

- **W kulturze:** W muzeach kody QR często zastępują papierowe przewodniki, oferując dodatkowe zdjęcia lub nagrania audio o wystawie.

Bezpieczeństwo przede wszystkim

Choć kody QR są bardzo wygodne, warto zachować taką samą ostrożność, jak przy klikaniu w linki w wiadomościach e-mail.

- **Sprawdzaj źródło:** Skanuj kody w miejscach zaufanych (urzędy, muzea, znane restauracje).
- **Uważaj na naklejki:** Jeśli widzisz, że na oryginalny kod QR ktoś nakleił inną, podejrzaną naklejkę – zachowaj czujność i nie skanuj jej.
- **Podgląd linku:** Zanim klikniesz w odnośnik, który wyświetlił aparat, rzuć okiem, czy nazwa strony wygląda znajomo.

Podsumowanie

Kody QR to nie „czarna magia” dla wybranych, ale pomocne narzędzie stworzone po to, by oszczędzić nasz czas. Zachęcamy do pierwszej próby przy najbliższej okazji, wystarczy bowiem chwila cierpliwości, by świat cyfrowych informacji stanął przed Państwem otworem!

Opracował
Jarosław Polański
Urząd Miejski w Gdańsku

BEZPIECZNY SENIOR – JAK NIE DAĆ SIĘ OSZUKAĆ WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE

Fot. ChatGPT



Współczesny świat niesie ze sobą wiele udogodnień, ale również zagrożeń – zwłaszcza dla osób starszych. Oszuści stale udoskonalają swoje metody działania, wykorzystując zarówno nowe technologie, jak i zaufanie oraz dobre serce seniorów. Poniższy artykuł opracowano na podstawie materiałów profilaktycznych Komendy Miejskiej Policji w Gdańsku, które przedstawiciele Komendy wykorzystują, gdy odwiedzają kluby senioralne, domy i kluby sąsiedzkie, organizacje pozarządowe. Prezentacja pokazuje najczęstsze zagrożenia i podpowiada, jak się przed nimi chronić.

Fałszywe inwestycje i „szybkie zyski”

Jednym z najczęstszych zagrożeń są połączenia telefoniczne dotyczące rzekomych inwestycji –

szczególnie w kryptowaluty czy giełdę. Oszuści przekonują, że wystarczy zainwestować oszczędności, aby szybko osiągnąć duży zysk.

Ich działania są często długofalowe i bardzo przemyślane. Potrafią przez wiele tygodni, a nawet miesięcy budować zaufanie – rozmawiają, tłumaczą zasady działania rynku, przeprowadzają swoiste „szkolenia”, a nawet testy wiedzy. Często są pozornie zainteresowani Państwa życiem prywatnym, lub zwracają się z własnych problemów celem wzbudzenia zaufania. Wszystko po to, by w kluczowym momencie nakłonić seniora do przelania pieniędzy na fałszywe konta/aplikacje inwestycyjne lub do tzw. „bitomatów”.

Zdarza się również, że przestępcy przekonują do zaciągnięcia kredytu, aby „zwiększyć inwestycję”. Efekt? Utrata całych oszczędności.

Podstawowe zasady bezpieczeństwa

Aby nie stać się ofiarą oszustwa, warto zapamiętać kilka prostych zasad:

- Jeśli ktoś z rodziny prosi telefonicznie o pomoc – zawsze oddzwon i upewnij się, że sytuacja jest prawdziwa.
- Nigdy nie przekazuj pieniędzy obcej osobie.
- Przed przekazaniem pieniędzy:
 - skontaktuj się z rodziną i sprawdź sytuację,
 - upewnij się, kto naprawdę potrzebuje pomocy,
 - dawaj pieniądze wyłącznie osobom, które znasz osobiście.

Uwaga na nieproszonych gości

Oszuści często próbują dostać się do mieszkań, podszywając się pod:

- hydraulików,
- pracowników spółdzielni,
- przedstawicieli ZUS,
- kominiarzy,
- sprzedawców czy nawet zagubionych przechodniów.

Najważniejsza zasada: nie otwieraj drzwi nieznanym

Jeśli w budynku nie było wcześniej informacji o planowanych pracach (np. przeglądzie gazowym), należy zachować szczególną ostrożność. Co ważne – zdarzają się przypadki, że sami oszuści wywieszają fałszywe ogłoszenia o takich wizytach.

Niebezpieczeństwo czyha także podczas korzystania z usług fachowców znalezionych w internecie (np. OLX) lub takich, które wywieszane są na słupach w miejscach publicznych z kartkami i numerem telefonu do wyrwania.

Oszust podczas takiej wizyty domowej może:

- poprosić o wodę lub odwrócić uwagę,
- zażądać zaliczki bez pokwitowania,
- próbować dowiedzieć się, gdzie przechowujemy pieniądze i kosztowności.

Jak zachować się przy wizycie „fachowca”?

- Zawsze potwierdzaj wizyty telefonicznie w spółdzielni (numer znajdziesz na tablicy ogłoszeń na klatce schodowej).
- Nie zostawiaj obcej osoby samej w mieszkaniu.



Fot. Macrovector / Magnific

- Nie pokazuj, gdzie przechowujesz pieniądze.
- Jeśli umawiana była zapłata:
 - przygotuj wcześniej odliczoną kwotę,
 - przekazuj pieniądze wyłącznie za pokwitowaniem i po okazaniu dokumentu tożsamości.

Bezpieczeństwo w miejscach publicznych

Zagrożenia czyhają także poza domem:

- Na przejściu dla pieszych, zanim na nie wejdziesz, upewnij się, że samochód zahamuje.
- Jeśli ktoś obcy podchodzi do samochodu – nie otwieraj drzwi, tylko uchyl lekko szybę. W razie potrzeby wezwij pomoc.
- Na stacji paliw zamknij auto, zanim wejdziesz do budynku, aby zapłacić. Zabieraj kluczyki ze sobą.
- W sklepach pilnuj torebki i portfela – złodzieje często działają w parach i odwracają uwagę rozmową.

Zawieranie umów – na co uważać?

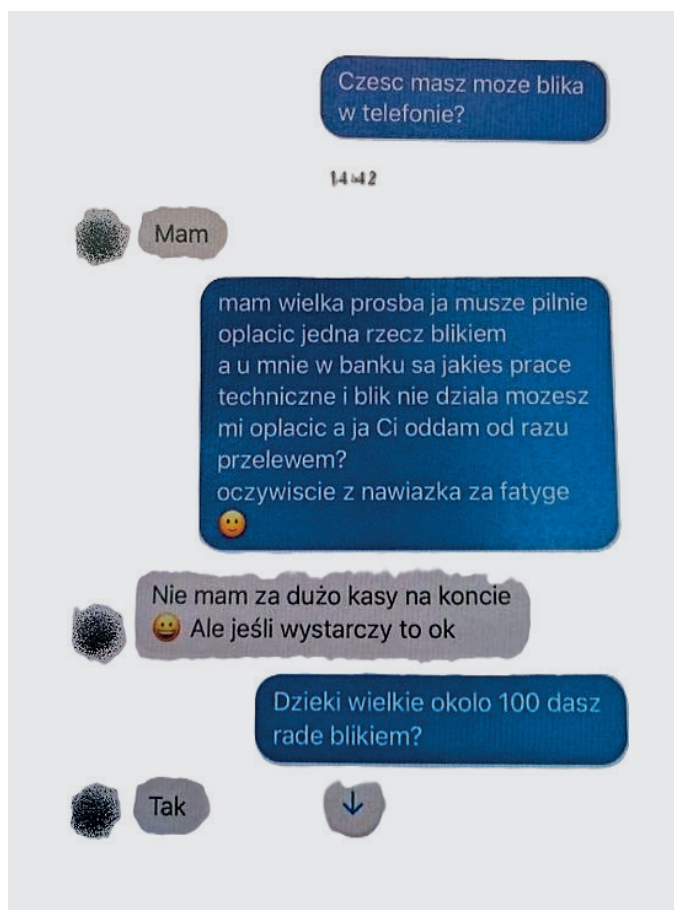
Podpisywanie dokumentów to moment, w którym łatwo o poważne konsekwencje finansowe.

Pamiętaj:

- Nigdy nie podpisuj umowy bez dokładnego przeczytania.
- Nie działaj pod presją czasu – masz prawo się zastanowić i skonsultować z rodziną.

Szczególną ostrożność zachowaj przy tzw. „chwilówkach”. Bezpieczne zaciąganie pożyczek opiera się na czterech zasadach:

1. Sprawdź wiarygodność firmy.
2. Policz całkowity koszt.
3. Dokładnie przeczytaj umowę.
4. Nie podpisuj, jeśli czegoś nie rozumiesz.



Oszustwa internetowe coraz częstszym problemem

Internet to kolejne pole działania przestępców. Najczęstsze zagrożenia to:

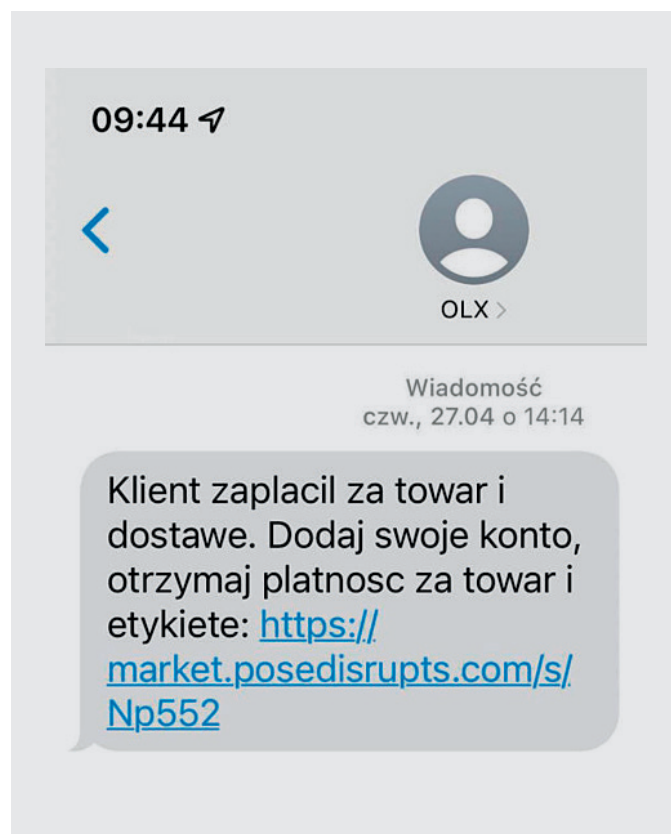
- przejmowanie kont w mediach społecznościowych,
 - podszywanie się pod znajomych,
 - prośby o szybkie przelewy BLIK,
 - fałszywe strony płatności przy zakupach online.
- Jak się chronić?
- Nie klikaj w podejrzaną linki.
 - Zawsze upewnij się, kto prosi o pieniądze – najlepiej zadzwoń.
 - Jeśli nie masz pewności – nie wysyłaj pieniędzy.
 - Gdy odkryjesz oszustwo, powiadom znajomego, by zmienił hasło.
 - Nie korzystaj z zewnętrznych stron płatności wskazanych przez sprzedającego.

Bezpieczeństwo haseł i sieci

Twoje hasła to klucz do prywatnych danych – także dla przestępców.

Pamiętaj:

- nie zapisuj haseł w niezasyfrowanych plikach,
- stosuj silne, trudne do odgadnięcia hasła,



- korzystaj z programów antywirusowych,
- unikaj publicznych sieci Wi-Fi, a jeśli musisz z nich korzystać – nie loguj się wtedy do banku ani mediów społecznościowych.

Co zrobić, gdy padniesz ofiarą?

Najważniejsze: **nie wstydź się i nie zwlekaj.**

- Jak najszybciej powiadom policję i rodzinę.
 - Zadzwoń pod numer alarmowy **112**.
 - Przekaż jak najwięcej szczegółów – wygląd sprawcy, sposób działania, okoliczności zdarzenia.
- Szybka reakcja może nie tylko pomóc odzyskać straty, ale także uchronić inne osoby przed podobnym losem.

Podsumowanie

Bezpieczeństwo seniorów to nie tylko kwestia ostrożności, ale także świadomości zagrożeń. Oszuści wykorzystują zaufanie, pośpiech i niewiedzę – dlatego najlepszą ochroną jest rozwaga, sceptycyzm i konsultowanie ważnych decyzji z bliskimi.

Pamiętajmy: lepiej sprawdzić dwa razy, niż stracić dorobek życia.

*podkom. Honorata Betlejewska
Komenda Miejska Policji Gdańsk*

„ŚWIADOMY SENIOR – BEZPIECZNY SENIOR”

Ogólnopolski program edukacji prawnej rusza na Pomorzu!
Wyjątkowe spotkanie dla gdańskich seniorów w Hevelianum.



Fot. pexels.com

Jak skutecznie bronić się przed oszustwami, bezpiecznie zarządzać własnym majątkiem, surfować w sieci bez lęku i w pełni korzystać ze swoich praw konsumenckich oraz praw pacjenta? Odpowiedzi na te kluczowe pytania przynosi nowa, ogólnopolska inicjatywa Ministerstwa Sprawiedliwości i Pełnomocnika Rządu ds. Polityki Senioralnej. Już 2 czerwca 2026 roku w gdańskim Hevelianum odbędzie się uroczysta inauguracja programu w województwie pomorskim.

Wiedza to najlepsza tarcza

Program „Świadomy Senior – Bezpieczny Senior” to bezpośrednia odpowiedź na realne zagrożenia, z jakimi na co dzień mierzą się osoby starsze. Choć polskie prawo stale ewoluuje, by lepiej chronić obywateli, to – jak słusznie zauważa Marzena Okła-Drewnowicz, Pełnomocnik Rządu ds. Polityki Senioralnej – nawet najlepsze przepisy nie zapewnią nam pełnego bezpieczeństwa, jeśli nie będziemy wiedzieli, jak z nich w praktyce korzystać.

Inicjatywa ta opiera się na sukcesie ubiegłorocznego pilotażu przeprowadzonego w województwie świętokrzyskim, gdzie w 13 spotkaniach edukacyjnych wzięło udział blisko 1000 uczestników. Tegoroczna, rozszerzona formuła obejmie aż 15 województw, dając seniorom w całym kraju bezpłatny dostęp do wiedzy eksperckiej, rzetennych porad oraz sprawdzonych narzędzi ochrony przed nadużyciami.

Sześć filarów bezpieczeństwa

Edukacja w ramach programu została podzielona na sześć kluczowych bloków tematycznych, które wyselekcjonowano na podstawie policyjnych statystyk przestępczości wobec osób powyżej 60. roku życia. Podczas szkoleń poruszane będą następujące zagadnienia:

1. Ochrona przed oszustwami

Jak rozpoznać manipulację i nie dać się złapać na bezwzględne metody „na wnuczka”, „na policjanta” czy „na urzędnika”.

2. Bezpieczeństwo w Internecie

Jak bezpiecznie korzystać z bankowości elektronicznej, unikać fałszywych linków i chronić swoje dane osobowe.

3. Zarządzanie majątkiem

Przepisy dotyczące testamentów, darowizn oraz umów dożywocia, czyli jak mądrze i bezpiecznie dysponować dorobkiem całego życia.

4. Świadomy konsument

Jak skutecznie odstąpić od niekorzystnej umowy zawartej na pokazie handlowym lub przez telefon oraz jakie prawa przysługują nam przy reklamacji towarów.

5. Prawa pacjenta i świadczenia

Jak sprawnie poruszać się w systemie opieki zdrowotnej oraz optymalnie korzystać z przysługujących świadczeń emerytalno-rentowych.

6. Przeciwdziałanie przemocy domowej

Jak właściwie reagować, rozpoznawać symptomy nadużyć i gdzie szukać natychmiastowego wsparcia.

Wielka inauguracja w Gdańsku

Wojewoda Pomorski Beata Rutkiewicz serdecznie zaprasza przedstawicieli oraz członków pomorskich i gdańskich organizacji senioralnych do wzięcia udziału w tym wyjątkowym wydarzeniu inauguracyjnym. Będzie to nie tylko okazja do wysłuchania

prelekcji wybitnych ekspertów, ale także przestrzeń do dyskusji, zadawania pytań i bezpośredniej wymiany doświadczeń pomiędzy samymi seniorami a przedstawicielami administracji publicznej.

Warto podkreślić, że ranga wydarzenia przyciągnęła najpoważniejszych partnerów instytucjonalnych. W realizację programu, obok resortu sprawiedliwości, zaangażowały się m.in. Kancelaria Prezesa Rady Ministrów, Komenda Główna Policji, NASK, Zakład Ubezpieczeń Społecznych, UOKiK, Biuro Rzecznika Praw Pacjenta oraz Krajowa Rada Notarialna.

Pamiętajmy – świadomy senior to bezpieczny senior. Nie przegapmy szansy na zdobycie wiedzy, która daje spokój i pewność w codziennym życiu!

Informacje organizacyjne dla uczestników

Kiedy?

2 czerwca 2026 r. (wtorek), godziny 11:00 – 14:00.

Gdzie?

Centrum Nauki Hevelianum w Gdańsku, ul. Gradowa 6.

Dla kogo?

Przedstawiciele organizacji senioralnych, klubów seniora, uniwersytetów trzeciego wieku oraz wszyscy zaangażowani seniorzy (w wieku 60+).

Zgłoszenia!

Ze względów bezpieczeństwa udział w spotkaniu wymaga wcześniejszego potwierdzenia. Zgłoszenia przyjmowane są **do 27 maja 2026 r.** na adres: **sekretariat.wojewody@gdansk.uw.gov.pl** lub telefonicznie pod numerem: **58 307 72 13**.

Wsparcie logistyczne

Wojewoda Pomorski zwróciła się również do Starostów Powiatowych z prośbą o pomoc organizacyjną w transporcie grup seniorów, zwłaszcza osób mieszkających poza Gdańskiem. Ogólnopolskim wsparciem edukacyjnym podczas trwania programu będzie także bezpłatna broszura „Warto wiedzieć – poradnik dla seniora”.

*Opracował
Jarosław Polański
na podstawie informacji
z Kancelarii Prezesa Rady Ministrów*

PRZYJAŹŃ NA RECEPTĘ. DLACZEGO KLUBY SENIORA TO NASZE „DRUGIE DOMY”?



Fot. Dominik Paszliński

Dla większości z nas wyjście do klubu seniora to coś znacznie więcej niż tylko gimnastyka czy wspólna kawa. To tam budujemy „rodzinę z wyboru”, która pomaga nam przetrwać trudniejsze chwile.

Jesień życia wcale nie musi wiązać się z ciszą i osamotnieniem, o czym coraz głośniejszą mówią eksperci zajmujący się demografią. Jedną z najważniejszych postaci kształtujących dzisiejszą politykę senioralną w Polsce jest dr inż. Anita Richert-Kaźmierska. Jako Pełnomocnik Wojewody Pomorskiej ds. Rodziny, Polityki Społecznej i Senioralnej, Przewodnicząca Pomorskiego Zespołu Ekspertów ds. Polityki Senioralnej, Doradca Stały Komisji Sejmowej Polityki Senioralnej oraz członkini Rady ds. Polityki Senioralnej przy Ministrze ds. Polityki Senioralnej, realnie wpływa na to, jak wyglądają standardy aktywizacji, integracji i wsparcia osób starszych w naszym kraju.

Na podstawie publikacji naukowej, w której dr inż. Anita Richert-Kaźmierska analizowała więzi łączące seniorów, wyłania się fascynujący obraz tego, jak bardzo potrzebujemy siebie nawzajem w dojrzałym wieku.

Współczesny model rodziny ulega dynamicznym przemianom, co sprawia, że tradycyjne wielopokoleniowe domy stają się rzadkością. Dzieci i wnuki często mieszkają daleko, a seniorzy nierzadko sami muszą mierzyć się z wyzwaniami codzienności. Z badań, które przeprowadziła dr inż. Anita Richert-Kaźmierska, wynika, że aż dwie trzecie osób aktywnych w klubach seniora prowadzi jednoosobowe gospodarstwa domowe. Właśnie w takich okolicznościach relacje rówieśnicze stają się bezcennym fundamentem, który autorka określa mianem swoistego systemu wsparcia społecznego. To właśnie w grupach osób o podobnych doświadczeniach życiowych od-



Fot. Dominik Paszliński

najdujemy poczucie bezpieczeństwa i zrozumienie, którego czasem brakuje w kontaktach z młodszymi pokoleniami.

Publikacja, której autorką jest dr inż. Anita Richert-Kaźmierska, rzuca światło na cztery kluczowe rodzaje wsparcia, jakie dają nam spotkania w klubach seniora. Najsilniej odczuwamy tak zwane wsparcie instrumentalne, czyli konkretną, namacalną pomoc w codziennych sprawach. Może to być pomoc w zrobieniu zakupów, zorganizowanie transportu do lekarza czy drobna pożyczka w nagłej sytuacji. Przekonanie o tym, że można liczyć na rówieśników w takich momentach, deklaruje niemal każdy badany senior. Równie ważne jest wsparcie emocjonalne, czyli zwykłe poczucie, że jesteśmy lubiani i że nasza obecność w grupie jest wyczekiwana. To właśnie te ciepłe komunikaty i uśmiechy sprawiają, że redukuje się napięcie, a nasze samopoczucie ulega znacznej poprawie.

Kolejnym istotnym elementem, o którym pisze dr inż. Anita Richert-Kaźmierska, jest wymiana informacji. Seniorzy w swoich grupach stają się dla siebie najlepszymi doradcami w kwestiach zdrowia, kultury czy obsługi nowoczesnych urządzeń. Nieco trudniejszym obszarem okazuje się jednak wsparcie wartościujące, czyli poczucie, że jest się osobą ważną i szanowaną za swoją mądrość życiową. Au-

torka zauważa, że wraz z wiekiem i postępującymi ograniczeniami zdrowotnymi, niektórzy z nas mogą tracić wiarę we własną użyteczność. Jest to sygnał dla całego społeczeństwa, abyśmy jeszcze mocniej dbali o autorytet osób starszych i doceniali ich wkład w życie społeczności, bo potrzeba bycia potrzebnym nie znika wraz z upływem lat.

Kwestia bezpieczeństwa i zaufania to kolejny filar, na którym opierają się rozważania, jakie prezentuje autorka publikacji. Choć lęk przed oceną czy plotkami bywa obecny, to właśnie sformalizowane grupy, takie jak kluby seniora, oferują bezpieczną przystań. Dzięki obecności koordynatorów oraz jasno określonym regulaminom, wszelkie przejawy niechęci czy wyśmiewania są skutecznie eliminowane. Tworzy to przestrzeń, w której większość z nas czuje się swobodnie i chętnie dzieli się swoimi problemami. To niezwykle ważne, zwłaszcza że dr inż. Anita Richert-Kaźmierska od lat promuje model deinstytucjonalizacji usług, co w praktyce oznacza tworzenie takich warunków, by każdy senior mógł jak najdłużej cieszyć się aktywnością w swoim lokalnym środowisku, a nie w izolowanych placówkach.

Działalność, którą prowadzi dr inż. Anita Richert-Kaźmierska, jest dowodem na to, że nauka może i powinna służyć ludziom. Jej zaangażowanie w projekty takie jak Pomorze w Dialogu Pokoleń czy praca nad gminnymi programami senioralnymi pokazuje, że głos osób starszych jest słyszalny na najwyższych szczeblach władzy. Dzięki takim analizom wiemy, że relacje rówieśnicze to nie tylko wspólne spędzanie czasu przy herbacie, ale realny lek na samotność i klucz do godnego, aktywnego starzenia się. Warto więc wyjść z domu i poszukać swojej grupy, bo jak udowadnia w swojej pracy dr inż. Anita Richert-Kaźmierska, drugi człowiek w podobnym wieku może stać się naszym najważniejszym sojusznikiem w codzienności.

*Opracował
Jarosław Polański
na podstawie publikacji
dr inż. Anity Richert-Kaźmierskiej
Pełnomocnik Wojewody Pomorskiej
ds. Rodziny i Polityki Społecznej, pt.
„Relacje rówieśnicze wśród osób w wieku późnej
dorosłości. Doświadczenia uczestników zajęć
w klubach seniora działających na obszarze
metropolitalnym Gdańsk-Gdynia-Sopot”
(Opublikowano w czasopiśmie
„Polityka i Społeczeństwo”, nr 2/2025)*

„ZŁOTA RĄCZKA” SKUTECZNIE POMAGA SENIORKOM I SENIOROM W GDAŃSKU

Mieszkanki i mieszkańcy Gdańska w wieku 70+ mogą bezpłatnie skorzystać z pomocy fachowca, który usunie drobne, domowe usterki. Miesięcznie w ramach projektu pt. „Złota rączka dla seniora” wykonywanych jest ponad sto takich napraw w domach osób starszych, potrzebujących. To sprawdzone wsparcie dla tej grupy mieszkańców.

Drobna awaria w domu, taka jak cieknący kran czy obłuzowane gniazdko, dla wielu z nas może być nie lada wyzwaniem. Na szczęście mieszkanki i mieszkańcy Gdańska, którzy ukończyli **70. rok życia**, nie muszą mierzyć się z tymi problemami sami. Dzięki kontynuacji miejskiego projektu, fachowe wsparcie jest na wyciągnięcie ręki.

Kto może skorzystać z pomocy?

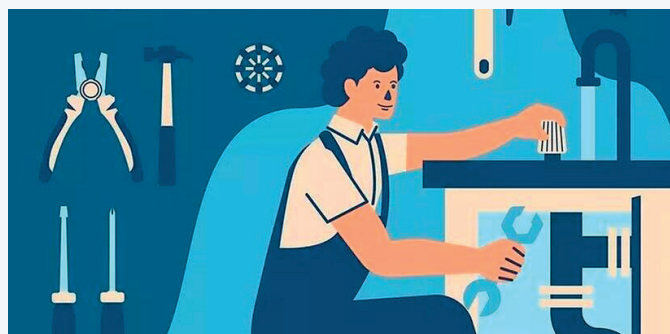
Program „Złota rączka dla seniora” jest finansowany ze środków Miasta Gdańska i potrwa aż do **końca października 2026 roku**. Usługa została stworzona z myślą o osobach starszych, a w szczególności samotnych oraz tych o mniejszej sprawności fizycznej (wynikającej ze stanu zdrowia czy niepełnosprawności) lub posiadających skromne zasoby finansowe.

Z bezpłatnej wizyty fachowca można skorzystać **dwa razy w roku**.

Szeroki wachlarz usług

Na zlecenie Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku, naprawy wykonują pracownicy Gdańskiej Spółdzielni Socjalnej (GSS). Obecnie w mieście działają dwie „złote rączki”, które pomagają w takich obszarach jak:

- **Hydraulika:** uszczelnianie kranów, wymiana wężyków, głowic, naprawa lub wymiana spłuczek oraz montaż deski sedesowej.
- **Elektryka:** mocowanie gniazdek i włączników, wymiana żarówek, a także podłączanie pralki lub zmywarki.



Fot. carva.com

- **Drobne prace meblowe i montażowe:** regulacja okien i drzwi, wymiana zamków, przykręcanie klamek, montaż regałów, karniszy czy obrazów.

Ważne kwestie finansowe

Usługa jest **całkowicie bezpłatna** (zarówno robocizna, jak i materiały), o ile koszt części potrzebnych do naprawy nie przekroczy **80 zł brutto**. W sytuacji, gdy materiały są droższe, senior pokrywa jedynie różnicę w ich cenie, przy czym sama praca fachowca pozostaje darmowa. Wszystkie koszty są wcześniej omawiane z GSS, aby uniknąć zaskoczenia wysokim wydatkiem.

Jak się zgłosić?

Aby umówić się na wizytę, wystarczy zadzwonić pod numer telefonu: **881 703 096**

Zgłoszenia przyjmowane są w dni powszednie w godzinach **7.30–15.30**. Podczas rozmowy pracownik ustali z Państwem zakres prac oraz dogodny termin wizyty.

To realne i sprawdzone wsparcie – każdego miesiąca fachowcy usuwają ponad sto usterek w domach gdańskich seniorów, przywracając im komfort i bezpieczeństwo.

Opracował
Jarosław Polański
Urząd Miejski w Gdańsku

KONSUMENCKIE ABC DLA SENIORA – CO WARTO WIEDZIEĆ!

Z okazji Światowego Dnia Konsumenta, przypadającego 15 marca, kilka dni wcześniej pracownicy Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej w Gdańsku spotkali się z Seniorami z Klubu Seniora „Motława”. Przedstawili im zasady bezpiecznych zakupów w sieci oraz podstawy procedur reklamacyjnych. Poniższy artykuł przedstawia najważniejsze zagadnienia Konsumentckiego ABC dla Seniora – zapraszamy do lektury!

Zacznijmy od początku – kim jest konsument?

To osoba fizyczna dokonująca z przedsiębiorcą czynności prawnej niezwiązanej bezpośrednio z jej działalnością gospodarczą lub zawodową. Konsumentem jest się zatem tylko w sytuacji zakupu od przedsiębiorcy, a nie gdy kupuje się od osoby prywatnej!

Konsument składa reklamację

Każdy towar niezgodny z umową można reklamować. Są dwa reżimy składania reklamacji:

- z tytułu niezgodności towaru z umową – podmiotem odpowiedzialnym jest sprzedawca. Konsument ma prawo reklamować towar dwa lata od daty jego zakupu, jest to uregulowane ustawowo. Reklamację najlepiej złożyć na piśmie – napisać samodzielnie lub skorzystać w gotowego formularza, dostępnego u sprzedawcy. Powinna zawierać: dane reklamującego, opis wady towaru, datę zakupu i żądania reklamującego (naprawę, wymianę, obniżenie ceny lub zwrot gotówki). Warto załączyć do niej dowód zakupu. Sprzedawca ma 14 dni, aby odpowiedzieć na reklamację. Jeśli w tym czasie nie odpowie, oznacza to, że uznał roszczenie konsumenta.
- z tytułu gwarancji – jest ona dobrowolnym oświadczeniem gwaranta (zazwyczaj producenta) dotyczącym jakości towaru, określającym jego obowiązki (np. naprawa, wymiana) w przypadku wystąpienia wady. Gwarant sam określa termin obowiązywania ochrony i zakres swoich obowiązków. Jedynie ogólne zasady gwarancji

wynikają z ustawy Kodeks cywilny. I tak, jeśli gwarant nie określił terminu ochrony, to przyjmuje się, że wynosi ona 2 lata od dnia wydania towaru konsumentowi. Ponadto, powinien on wykonać swoje obowiązki niezwłocznie, ale nie później niż w terminie 14 dni, licząc od dnia dostarczenia towaru przez konsumenta. Należy wspomnieć, że z gwarancji warto skorzystać zwłaszcza, gdy upłynął już okres odpowiedzialności sprzedawcy z tytułu niezgodności towaru z umową, a została ona udzielona na okres dłuższy niż dwa lata.

Gwarancja i niezgodność z umową – co warto wiedzieć?

Gwarancja funkcjonuje niezależnie od reklamacji z tytułu niezgodności towaru z umową. Konsument może wybrać, z którego trybu chce skorzystać. Skorzystanie z gwarancji nie wyłącza ani nie ogranicza odpowiedzialności sprzedawcy. Co więcej, w razie wykonywania przez kupującego uprawnień z gwarancji, bieg terminu do wykonania uprawnień z tytułu niezgodności rzeczy sprzedanej z umową ulega zawieszeniu z dniem zawiadomienia sprzedawcy o wadzie. Termin ten biegnie dalej od dnia odmowy przez gwaranta wykonania obowiązków wynikających z gwarancji albo bezskutecznego upływu czasu na ich wykonanie.

Umowy zawarte poza lokalem lub na odległość – co to oznacza?

- Umowy zawarte poza lokalem przedsiębiorstwa – np. w domu konsumenta, podczas wycieczki zorganizowanej przez przedsiębiorcę, w trakcie pokazu zorganizowanego przez przedsiębiorcę,
- Umowy na odległość – zawierane bez jednoczesnej obecności stron, najczęściej przez Internet.

Prawo odstąpienia od umowy

Konsument, który zawarł umowę poza lokalem lub na odległość, może od niej odstąpić bez podawania przyczyny:

- w przypadku umowy zawartej podczas nieumówionej wizyty przedsiębiorcy w miejscu zamieszkania konsumenta lub podczas wycieczki, podpisujący ma na to 30 dni.
- w pozostałych przypadkach (np. zakupy w Internecie) – 14 dni

Kiedy nie można odstąpić od umowy zawartej na odległość!

Od każdej reguły są wyjątki, w przypadku odstąpienia od umowy także. Jest ich całkiem sporo, wszystkie znajdują się w Ustawie o prawach konsumenta. Przykłady:

- rzeczy wykonane na zamówienie (np. koszulka z własnym nadrukiem),
- produkty szybko psujące się (np. żywność),
- rzeczy w zapieczętowanym opakowaniu, których nie można zwrócić po otwarciu ze względów higienicznych (np. soczewki kontaktowe).

Zwrot w sklepie stacjonarnym

W tym przypadku zwrot towaru jest tylko dobrą wolą sprzedawcy. Wiele sieci handlowych oddaje pieniądze tylko na kartę podarunkową, więc przed zakupem warto dopytać sprzedawcę o zasady zwrotów, by potem uniknąć przykrości.

Bezpieczne zakupy w Internecie – co to jest dropshipping?

Wiele sklepów internetowych działa w modelu dropshippingu, w którym wysyłka towaru realizowana jest przez zewnętrznego dostawcę. W regulaminach takich sklepów mogą pojawiać się pojęcia „sprzedawca” i „pośrednik”. Oznacza to, że faktyczny sprzedawca może mieć siedzibę poza Unią Europejską, a pośrednik jedynie przekazuje zamówienia. W praktyce może to oznaczać długi czas dostawy oraz wysokie koszty zwrotu – szczególnie jeśli towar trzeba odesłać za granicę.

Fałszywe sklepy internetowe – to jakie?

W Internecie często pojawiają się reklamy sklepów oferujących produkty w wyjątkowo atrakcyjnych cenach. Kuszą komunikatami typu: „wielka wyprzedaż tylko dzisiaj do godz. 20:00” albo wzruszającymi historiami o przedsiębiorcach, którzy z powodu trudnej sytuacji życiowej zostali zmuszeni



Inspekcja handlowa, Gdańsk, źródło: WIH

do natychmiastowej wyprzedaży swojego majątku. Należy zachować ostrożność – takie sklepy mogą być tworzone przez oszustów w celu wyłudzenia pieniędzy lub danych osobowych. Zdarza się, że po dokonaniu płatności konsument otrzymuje towar gorszej jakości lub nie otrzymuje go wcale. Kontakt ze sprzedawcą bywa wtedy utrudniony lub niemożliwy.

Inspekcja Handlowa – polub polubowne!

Sprzedawca nie uznał Twojej reklamacji? Kupiłeś garnki na pokazie i chcesz je zwrócić? Inspekcja Handlowa pomaga bezpłatnie konsumentom w rozwiązywaniu sporów cywilnoprawnych z przedsiębiorcami. Wystarczy złożyć wniosek o wszczęcie postępowania w sprawie pozasądowego rozwiązania sporu konsumenckiego. Szczegółowe informacje dotyczące procedury oraz formularze wniosków znajdują się na stronie internetowej Inspektoratu: www.ihgd.pl (SPORY KONSUMENCKIE).

Pracownicy Inspekcji Handlowej mogą także spotkać się z Państwem w klubach seniora. W tej sprawie prosimy liderów klubów o kontakt z Jarosławem Polańskim z Urzędu Miejskiego w Gdańsku (Centrum Informacji i Animacji Senioralnej), telefon 506 314 278 (w godzinach pracy urzędu) lub mailem: jaroslaw.polanski@gdansk.gda.pl.

**Wojewódzki Inspektorat
Inspekcji Handlowej w Gdańsku**
ul. Marii Konopnickiej 4, 80-240 Gdańsk
www.ihgd.pl
tel. (58) 341-08-77
e-mail: sekretariat@ihgd.pl

*Aleksandra Wójcik
starszy inspektor
Wydział ds. Pozasądowego
Rozwiązywania Sporów Konsumenckich*

DOBRO PRZY ULICY DOBREJ – MIEJSCE WSPARCIA DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ W GDAŃSKU

Przy ulicy Dobrej 8 w Gdańsku działa od 2025 roku placówka, w której dorosłe osoby z niepełnosprawnością intelektualną, bezpłatnie otrzymują wsparcie w codziennym funkcjonowaniu. Powstała ona dzięki współpracy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie i Caritas Archidiecezji Gdańskiej.

Środowiskowy Dom Samopomocy „Dom Dobra” Caritas zaprasza mieszkanki i mieszkańców z niepełnosprawnością intelektualną oraz ich rodziny, do skorzystania z oferty pomocowej, terapeutycznej, aktywizującej i integrującej społecznie. Placówka ma jeszcze wolne miejsca. Rekrutacja uczestników odbywa się we współpracy z gdańskim MOPR, na podstawie wydanej decyzji. Mieszkańcy z niepełnosprawnością (także ich rodziny) zainteresowani udziałem w zajęciach, warsztatach, różnorodnych aktywnościach, które bezpłatnie zapewnia placówka, proszeni są o skontaktowanie się w tej sprawie z pracownikami Centrum Pracy Socjalnej (CPS) MOPR w Gdańsku, obsługującym dzielnicę zamieszkania. Kontakt do CPS dostępny jest na stronie Ośrodka pod adresem <https://mopr.gda.pl/kontakt/#centra-pracy-socjalnej>.

Aktywne, autentyczne, dające zadowolenie życie

„Dom Dobra” to wyjątkowe miejsce, które tworzą uczestnicy zajęć, ale też ich rodziny. Placówka działa w dni powszednie, w godzinach od 8.00 do 16.00. Prowadzi zajęcia, które pozwalają uczestniczkom i uczestnikom rozwijać praktyczne, niezbędne w codziennym życiu umiejętności. Chodzi przecież o zwiększanie zaradności i samodzielności podopiecznych „Domu Dobra”. Zapewnienie im pełniejszego, dającego zadowolenie życia z zachowaniem więzi rodzinnych oraz społecznych. W trakcie pobytu uczestnicy otrzymują posiłek, ale mogą



Fot. z archiwum placówki

też samodzielnie przygotowywać kulinarne propozycje. Wystarczy udział w zajęciach z prowadzenia gospodarstwa domowego, by nabyć nowe, bardzo przydatne w kuchni zdolności. Można też rozwijać umiejętności w pracowniach: florystycznej, komputerowej oraz arteterapii, tj. metody wykorzystującej różne formy artystycznej ekspresji, w celu poprawy zdrowia psychicznego i emocjonalnego. Nie brakuje zajęć poświęconych aktywności ruchowej. Placówka ma salę do rehabilitacji ruchowej i terapii sensorycznej. Do dyspozycji uczestników jest też pokój wyciszeń. Oferta Środowiskowego Domu Samopomocy „Dom Dobra” Caritas obejmuje również indywidualne i grupowe zajęcia z psychologiem. Budynek placówki jest dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, nie ma barier architektonicznych.

Co bardzo istotne, „Dom Dobra” to przede wszystkim miejsce przyjazne, pełne empatii, zapewniające podopiecznym niezbędną opiekę, poczucie bezpieczeństwa i akceptacji.

Kontakt do placówki:
ul. Dobra 8, tel. komórkowy: 536 530 636.

Sylwia Ressel
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku

ROZŁOŻENIE ZACHOWKU NA RATY? TO MOŻLIWE!

Zstępny (dzieciom, wnukom, prawnukom), małżonkowi oraz rodzicom spadkodawcy, którzy byliby powołani do spadku z ustawy (zasadniczo) należy się **zachówek**.

Jeżeli uprawniony nie otrzymał należnego mu zachowku – czy to w postaci powołania do spadku, czy to w postaci otrzymanej od spadkodawcy darowizny, bądź w postaci zapisu, ewentualnie w postaci świadczenia od fundacji rodzinnej lub mienia w związku z rozwiązaniem fundacji rodzinnej – przysługuje mu (zasadniczo) przeciwko spadkobiercy **roszczenie o zapłatę sumy pieniężnej** potrzebnej do pokrycia zachowku albo do jego uzupełnienia.

Gdy uprawniony do zachowku jest trwale niezdolny do pracy albo jeśli uprawniony zstępny jest osobą małoletnią – to przysługuje mu roszczenie o **2/3** wartości udziału spadkowego, który **by mu przypadał przy dziedziczeniu ustawowym**. Pozostałym uprawnionym przysługuje roszczenie odpowiadające **1/2** wartości tego udziału.

Konieczność wypłaty zachowku stanowi często **znaczne obciążenie** dla spadkobiercy.

W sytuacji, gdy osoba obowiązana do zapłaty zachowku i osoba uprawniona do zachowku nie osiągną porozumienia co do wysokości świadczenia należnego do zapłaty (albo co do warunków zapłaty), wówczas sprawa zwykle trafia na wokandę.

Ważna nowelizacja Kodeksu Cywilnego dotycząca terminu zapłaty zachowku

Jeszcze do niedawna możliwość skutecznego żądania w sądzie rozłożenia na raty świadczenia z tytułu zachowku była dość problematyczna. Wprawdzie można było – na podstawie różnych przepisów – wnosić o raty, nie było jednak podstawy prawnej dedykowanej bezpośrednio sprawom spadkowym. To się jednak zmieniło. **Od 22 maja 2023 roku** znowelizowano bowiem przepisy Kodeksu Cywilnego, wprowadzając podstawę prawną do tego, by żądać w toku sprawy sądowej rozłożenia zachowku na raty.



Na ile rat sąd może rozłożyć płatność zachowku?

Przepisy dopuszczają termin **do 5 lat**. Ponadto, **w wypadkach zasługujących na szczególne uwzględnienie**, sąd – na wniosek zobowiązanego do zapłaty świadczenia z tytułu zachowku – może odroczyć termin zapłaty rat już wymagalnych lub przedłużyć termin zapłaty rat aż **do 10 lat**.

Czy nowe przepisy stosuje się także do spraw wszczętych przed nowelizacją przepisów?

Z uwagi na fakt, że procesy o zachówek często trwają nawet kilka lat – warto wiedzieć, że powyższe regulacje **stosuje się także** do postępowań w sprawie roszczeń z tytułu zachowku, które **zostały wszczęte przed 22 maja 2023 roku**, ale jeszcze nie zostały zakończone.

Adwokat Agnieszka Kapała-Sokalska

SERCE I PŁUCA – NASI NAJLEPSI PRZYJACIELE NA CAŁE ŻYCIE. JAK O NIE DBAĆ BEZ WYCHODZENIA Z DOMU?



Drodzy Czytelnicy, serce i płuca towarzyszą nam od pierwszych chwil życia i, co tu dużo mówić, nikt z nas nie planuje ich wymieniać na nowe. Są one nierozdzielnie połączone – mieszkają w jednej klatce piersiowej i bez przerwy ze sobą współpracują. Jak zatem mądrze i bezpiecznie o nie zadbać w wieku senioralnym?

Nie bójmy się chorób, bójmy się... bezruchu!

Często martwimy się nadciśnieniem, zaburzeniami rytmu serca czy widmem zawału. Prawda jest jed-

nak taka, że przy obecnej medycynie i świetnych lekach czy stymulatorach, nie musimy się ich panicznie bać. Nawet **zawał nie jest powodem do tego, by zamknąć się w fotelu – wręcz przeciwnie, to sygnał, że trzeba zacząć się ruszać**, by wrócić do normalnego życia.

Podobnie jest z płucami. Z wiekiem mogą nam dokuczać różne dolegliwości, takie jak przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), astma czy tak zwane serce płucne (kiedy problemy z płucami obciążają serce). Są to często skutki dawnego palenia, pracy w szkodliwych warunkach, ale też genetyki lub przebytego COVID-19. Najważniejsza rada? Nie

zamykamy się w czterech ścianach – korzystajmy z porad specjalistów i rehabilitacji.

Twoje mięśnie pomagają sercu

Wszyscy wiemy, że serce to pompa. Mało kto jednak wie, że **nasz układ ruchu (mięśnie) przejmuje od 30 do 50 procent pracy związanej z przepompowaniem krwi!** Zwykłe leżenie i siedzenie obciąża serce seniora o wiele bardziej niż odpowiednio dobrany ruch. Gdy się ruszamy i pracujemy klatką piersiową, pobudzamy do działania również przeponę – nasz główny mięsień oddechowy.

Dobre oddychanie i ruch to same korzyści. Krew dostarcza tlen do mózgu, oczu, serca, nerek i mięśni, a jednocześnie odbiera z nich szkodliwe produkty przemiany materii (co jest szczególnie ważne, gdy zażywamy dużo leków, które obciążają organy). Co więcej, najzwyczajniejszy ruch zapobiega bardzo krępującym problemom żołądkowym i trawiennym, które potrafią uprzykrzyć nam życie, gdy tylko siedzimy.

Praktyka: Jak prawidłowo oddychać?

Telewizja często wymusza na nas złą pozycję – siedzimy zapadnięci, z wysuniętą brodą. Czas to zmienić!

- **Wypnij dumnie pierś:** Wyprostuj się, by podnieść żebra i otworzyć klatkę.
- **Weź głęboki wdech:** Wciągaj powietrze nosem, odchylając wyprostowane ręce i głowę do tyłu.



- **Zrób pełny wydech:** Wypuszczaj powietrze ustami, pochylając brodę i krzyżując ramiona na klatce piersiowej – skuteczny wydech jest tak samo ważny jak wdech!

Pamiętajcie, by oddychać płynnie i **nigdy nie wstrzymywać powietrza na szczycie wdechu – nie zdajemy egzaminu na nurka!** Wystarczą zaledwie 2-3 takie świadome oddechy. Jeśli zrobicie ich za dużo, mogą pojawić się mroczki przed oczami, a hiperwentylacja nie jest wskazana.

Praktyka: Ćwiczenia krążeniowe przed telewizorem

Aby pobudzić krążenie, nie trzeba od razu iść do kardiologa. Zróbcie to sami w domu:

- **Pompowanie dłońmi:** Mocno zaciskajcie i otwierajcie pięści, zginajcie nadgarstki i łokcie. Uruchamia to krążenie w najdrobniejszych naczynkach krwionośnych.
- **Krążenie stopami:** Siedząc, kręćcie kółka stopami. To uratuje wasze nogi przed niebezpiecznymi zastojami.

Gdy połączycie ćwiczenia stóp i rąk, a do tego zrobicie kilka świadomych oddechów na przewietrzonym balkonie – Wasze serce będzie najszczęśliwsze na świecie!



Zobacz video

Opracował
Jarosław Polański
na podstawie materiału video
„Serce i płuca – jak najdłużej swoje”
– lek. geriatra D. Wiewiórkowska,
P. Kamiński mgr fizjoterapii
nagrane dla TVSenior

KAWA Z DODATKIEM

Dla wielu osób kawa to nie tylko źródło kofeiny, ale także codzienny rytuał. Jedni wybierają ją czarną i intensywną w smaku, inni chętnie sięgają po różnego rodzaju dodatki. Warto jednak zadać sobie pytanie, czy każdy z nich rzeczywiście służy zdrowiu.

Sama kawa stanowi bogate źródło antyoksydantów. Wspomaga pracę wątroby, układu nerwowego i sercowo-naczyniowego, poprawia nastrój oraz może zmniejszać ryzyko rozwoju niektórych nowotworów. Jej prozdrowotny potencjał można dodatkowo wzmocnić, wybierając odpowiednie dodatki. Niestety, równie łatwo można go osłabić, sięgając po składniki niekorzystne dla organizmu.

Najzdrowsze warianty kawy

Wiele powszechnie dostępnych przypraw oraz wybrane suplementy diety pozwalają wydobyć z kawy znacznie więcej korzyści. Często wystarczy niewielka ilość dodatku, by codzienny napój stał się elementem świadomej profilaktyki zdrowotnej.

Kawa z kurkumą

Kurkuma znana jest ze swoich właściwości przeciwzapalnych i antyoksydacyjnych. Wspiera profil lipidowy krwi, pomaga regulować poziom glukozy, wzmacnia odporność oraz korzystnie wpływa na funkcjonowanie wątroby. Dodanie do kawy $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ łyżeczki kurkumy stanowi prosty sposób na jej regularne spożywanie. Najlepiej łączyć ją z mlekiem roślinnym, które łagodzi charakterystyczny smak przyprawy. Zalecana dzienna ilość kurkumy wynosi od 1 do 3 g.

Kawa z cynamonem

Cynamon ceniony jest przede wszystkim za działanie wspierające gospodarkę węglowodanową. Jego regularne spożywanie wiąże się z obniżeniem poziomu hemoglobiny glikowanej, co ma znaczenie zarówno w profilaktyce cukrzycy, jak i w zapobieganiu jej powikłaniom. Dodatek około pół łyżeczki cy-



namonu dziennie pozwala wzmocnić prozdrowotny charakter kawy.

Kawa z przyprawą piernikową

Przyprawa piernikowa to mieszanka m.in. cynamonu, kardamonu, imbiru, goździków, anyżu i gałki muszkatołowej. Charakteryzuje się wysokim potencjałem antyoksydacyjnym i działaniem łagodzącym stany zapalne. Może być doskonałą bazą do przygotowania aromatycznego piernikowego latte, które łączy walory smakowe z właściwościami prozdrowotnymi.

Kawa z kakao lub karobem

Kakao, podobnie jak kawa, jest bogate w antyoksydanty wspierające układ nerwowy i krążenia, poprawiające koncentrację i samopoczucie. Alternatywą dla kakao jest karob – proszek ze strąków drzewa chlebowca świętojańskiego, pozbawiony kofeiny i kwasu szczawiowego. Karob dostarcza składników mineralnych i może korzystnie wpływać na poziom cholesterolu oraz trójglicerydów. Oba dodatki przygotowuje się w ten sam sposób – rozmieszczając proszek w niewielkiej ilości gorącej wody i dodając do kawy.

Kawa z inuliną

Inulina to naturalny prebiotyk wspierający rozwój korzystnej mikroflory jelitowej. Jej dodatek do kawy może usprawniać trawienie, regulować poziom glukozy oraz trójglicerydów we krwi. Korzystne efekty obserwuje się przy spożyciu około 10–15 g inuliny dziennie, co odpowiada 2–3 łyżeczkom proszku.

Kawa z kolagenem

Kolagen coraz częściej dodawany jest do kawy jako element codziennej suplementacji. Jego regularne spożywanie wspiera kondycję skóry, włosów, paznokci oraz stawów. Dodatek kolagenu do porannej kawy może ułatwić systematyczność i stać się prostym nawykiem wspierającym organizm.

Zdrowa słodycz do kawy

Osoby, które nie przepadają za gorzkim smakiem kawy, często sięgają po dodatki słodzące. Cu-

kier i syntetyczne słodziki nie są jednak najlepszym wyborem. Zamiast nich można wykorzystać miód, a także naturalne substancje słodzące, takie jak stevia czy ksylitol.

Miód dostarcza związków bioaktywnych, jednak jego indeks glikemiczny zależy od zawartości fruktozy. Miody o jej niższej zawartości, np. akacjowy czy spadziowy, charakteryzują się niższym indeksem glikemicznym. Należy pamiętać, by nie dodawać miodu do bardzo gorącej kawy. Ostrożność powinna towarzyszyć również stosowaniu syropu z agawy, który mimo niższego indeksu glikemicznego stanowi istotne źródło fruktozy.

Najmniej zdrowe dodatki do kawy

Na liście dodatków, których warto unikać, znajduje się przede wszystkim cukier – niezależnie od jego rodzaju. Sprzyja on gwałtownym wahaniom glukozy, zaburza pracę wątroby i jelit oraz nasila procesy zapalne w organizmie. Podobnie działają słodzone syropy smakowe, zawierające duże ilości cukru, sztuczne aromaty i barwniki.

Niepolecane są także śmietanki w proszku, które nie mają nic wspólnego z naturalną śmietanką. Zawierają syropy glukozy, utwardzone tłuszcze, emulgatory i stabilizatory, pozbawione wartości odżywczych i potencjalnie obciążające organizm.

Dr Marek Skoczylas

Smoothie kawowo-bananowe

Składniki:

50-60 ml mocnej kawy (najlepiej espresso),
¼ szklanki jogurtu naturalnego,
100 ml mleka roślinnego,
½ łyżki kakao,
1 banan (pokrojony na mniejsze kawałki).

Przygotowanie:

Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj!

Przechowywanie:

Smoothie przechowuj w lodówce i spożyj w ciągu 2 dni!



Fot. canva.com

85. ROCZNICA PRZYMUSOWEJ WYWÓZKI POLAKÓW NA WSCHÓD. PAMIĘĆ O TYCH, KTÓRZY ZOSTALI WYRWANI ZE SWOJEJ ZIEMI



Fot. z archiwum autorów

10 lutego 2025 roku minęło 85 lat od pierwszej masowej deportacji polskich obywateli na Syberię, do Kazachstanu i Uzbekistanu. Był to początek dramatycznych wydarzeń, które dotknęły setki tysięcy Polaków – kobiet, mężczyzn, dzieci i osób starszych. Wspomnienia tamtych dni to nie tylko historia cierpienia, ale także nadziei, odwagi i walki o przetrwanie.

Cztery wielki deportacje

Pierwsza zsyłka rozpoczęła się w nocy z 9 na 10 lutego 1940 roku. Tysiące rodzin, często w środku zimy i bez czasu na spakowanie dobytku, wywożo-

no w głąb Związku Radzieckiego. Podróż w bydłych wagonach trwała tygodniami.

W kolejnych miesiącach nastąpiły następne fale wywózek:

- 13–14 kwietnia 1940 r. – druga wielka deportacja, obejmująca głównie rodziny wojskowych, urzędników i nauczycieli.
- 29–30 czerwca 1940 r. – trzecia deportacja, obejmująca m.in. tzw. bieżęćców, czyli osoby uciekające przed frontem.
- 22 maja oraz 22 czerwca 1941 r. – czwarta, ostatnia wielka fala wysiedleń z terenów przygranicznych.

W tym samym dniu, 22 czerwca 1941 r., Niemcy zaatakowały ZSRR. Wycofujące się oddziały NKWD

dokonały wówczas masowych mordów więźniów – tragicznych „marszów śmierci”.

Amnestia i powstanie Armii Polskiej na Wschodzie

Po podpisaniu Układu Sikorski–Majski (30 lipca 1941 r.) przywrócono stosunki dyplomatyczne pomiędzy Polską a ZSRR. Niedługo potem, 12 sierpnia, ogłoszono amnestię dla Polaków znajdujących się na zesłaniu.

Wówczas rozpoczęto formowanie Armii Polskiej pod dowództwem generała Władysława Andersa. Latem 1941 roku powstawały polskie dywizje piechoty m.in. w Tockoje i Tatiszczewie. Pod koniec tego samego roku Anders miał już pod komendą około 96 tysięcy żołnierzy.

Mimo ogromnego entuzjazmu brakowało wszystkiego: żywności, ubrań, butów, broni. Stalin naciskał, by Polacy walczyli pod sowieckim dowództwem, jednak stanowczy sprzeciw generała Andersa doprowadził do podjęcia decyzji o ewakuacji.

31 marca 1942 r. Stalin podpisał zgodę na ewakuację polskich sił zbrojnych oraz cywilów do Iranu (ówczesnej Persji). Latem 1942 roku Związek Radziecki opuściło ponad 115 tysięcy osób, w tym:

- 78,5 tys. żołnierzy,
- tysiące kobiet z Pomocniczej Służby Kobiet,
- junacy,
- dzieci, starcy i cywile.

W porcie Pahlewi na ewakuowanych czekała pomoc, czyste ubrania, jedzenie i opieka medyczna. Po latach nieludzkich warunków wielu Polaków mówiło, że nie mogli uwierzyć, iż nikt na nich nie krzyczy i nie bije. Niestety setki tysięcy osób nie dożyły tego momentu – zmarłych często grzebano prowizorycznie na stepach Kazachstanu i Uzbekistanu. Miejscowa ludność, ryzykując represje, przykrywała ciała kamieniami, by uchronić je przed zwierzętami.

Pielgrzymka pamięci – Uzbekistan i Kazachstan 2025

W dniach 6–11 października 2025 r. odbyła się wyjątkowa pielgrzymka szlakiem miejsc pamięci związanych z polskimi deportacjami. Organizatorem był Urząd do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych z ministrem Lechem Parellem na czele oraz Zarząd Główny Związku Sybiraków.

W delegacji uczestniczyło również Koło „Rodziny Żołnierzy gen. Andersa” w Gdańsku.



Fot. z archiwum autorów

Taszkent – Uzbekistan:

- Wizyta na cmentarzu wojennym w Olmazor I.
- Modlitwa w kościele za Polaków, którzy zginęli w drodze do Armii Andersa.
- Żłożenie kwiatów pod pomnikiem generała Andersa.
- Spotkanie z Polonią mieszkającą w Uzbekistanie.

Kazachstan – Szymkent:

- Wizyta na polskim cmentarzu w Szokpak Baba.
- Wieczorna modlitwa w miejscowym kościele.
- Żłożenie wieńców i wiązanek w narodowych barwach.

Astana – Alżir

Delegaci odwiedzili także muzeum w Alżir – miejscu dwóch odrębnych łagrów: męskiego i żeńskiego – celowo oddzielano rodziny, aby więźniowie nie mogli się spotykać. Warunki życia w obozach miały złamać ludzi, odebrać im godność i nadzieję.

Pamięć, która łączy pokolenia

85. rocznica pierwszej deportacji to nie tylko spojrzenie w przeszłość – to również obowiązek przekazywania tej historii kolejnym pokoleniom. Każde odwiedzone miejsce, zapalona świeca i modlitwa stanowią hołd dla tych, którzy cierpieli, walczyli i nie doczekali powrotu do domu. To także wyraz wdzięczności dla tych, którzy przeżyli i mimo bólu przekazali nam prawdę o tamtych czasach.

*Andrzej Siewruk
Przewodniczący Koła „Rodziny Żołnierzy
gen. Andersa” w Gdańsku*

*Mikołaj Sobczak
Sekretarz Koła „Rodziny Żołnierzy
gen. Andersa” w Gdańsku*

RADOŚĆ NA WADOWICKIEJ

Jeszcze niedawno Dom Sąsiedzki przy ulicy Wadowickiej 5 był miejscem, gdzie dwa razy w miesiącu spotykała się grupa seniorów. Dziś codziennie tętni on życiem od samego rana. Wszystko za sprawą seniorów, którzy w ostatnim roku pokazali, ile mają energii, pomysłów i radości, które mogą wnieść do lokalnej społeczności.

Od kilku lat w Domu Sąsiedzkim spotykają się członkowie Klubu Seniora „Tęcza”. W minionym roku ich aktywność wyraźnie wzrosła. Seniorzy zaczęli spotykać się regularnie co tydzień, a czwartkowe spotkania przestały być jedyną okazją do wspólnego spędzania czasu. Coraz częściej angażują się bowiem w dodatkowe wydarzenia, warsztaty i spotkania integracyjne.

Obecnie Dom Sąsiedzki przy Wadowickiej stał się także przestrzenią dla nowych inicjatyw. Oprócz członków Klubu Seniora „Tęcza” inni seniorzy z lokalnej społeczności postanowili rozwijać tu swoje

pasje. Powstało koło brydżowe „Studio Brydż”, gdzie miłośnicy tej strategicznej gry regularnie spotykają się przy kartach i dobrej rozmowie. Z kolei grupa senierek „Witalne Seniorki” postawiła na aktywność fizyczną – wspólne ćwiczenia, ruch i dbanie o zdrowie stały się ważną częścią ich życia.

Dziś Dom Sąsiedzki zaczyna żyć już od godziny 9.00. Ta zmiana nie wydarzyła się przypadkiem. W marcu ubiegłego roku funkcję koordynatorki i animatorki miejsca objęła Katarzyna Haczkiwicz, zatrudniona przez Wydział Rozwoju Społecznego Miasta Gdańska. To właśnie ona otworzyła Dom Sąsiedzki szerzej na potrzeby i pomysły seniorów, uwzględniając ich pasje.

Od samego początku koordynatorka bardzo dobrze współpracuje z Urszulą Bartkowiak – przewodniczącą Klubu Seniora „Tęcza”. Dzięki tej współpracy seniorzy mogli w ciągu ostatniego roku zorganizować wiele wydarzeń, które na długo zapadną



Fot. z archiwum klubu



Fot. z archiwum klubu

w pamięć uczestników. W Domu Sąsiedzkim odbyła się między innymi zabawa andrzejkowa, wspólna wigilia oraz wymianka ubraniowa.

Co ważne, swoje miejsce znaleźli tu także seniorzy działający w mniejszych, nieformalnych grupach. Dom Sąsiedzki stał się przestrzenią do integracji, spędzania wolnego czasu, aktywności fizycznej, a przede wszystkim do budowania nowych relacji i przyjaźni, które pozwalają rozwijać zainteresowania i uczyć się nowych rzeczy.

Wszystko to sprawiło, że w Domu Sąsiedzkim na Wadowickiej zagościła wyjątkowa atmosfera – pełna życzliwości, energii i poczucia wspólnoty. Z dwóch spotkań w miesiącu powstał dziś bogaty kalendarz wydarzeń, a seniorzy spotykają się niemal codziennie, uczestnicząc w różnorodnych aktywnościach.

Do stałych zajęć należy między innymi kilka godzin gry w brydża (trzy razy w tygodniu), gry planszowe oraz liczne zajęcia ruchowe. Prowadzone

są dwie grupy jogi na krzesłach, zajęcia „Zdrowy kręgosłup” oraz gimnastyka 60+. Oprócz dbania o ciało seniorki rozwijają także umysł podczas zajęć „Bystry Umysł” oraz „Fitness Mózgu”. Nie brakuje również spotkań towarzyskich, takich jak „Kawka z Sąsiadką”.

Poza stałymi zajęciami odbywa się wiele warsztatów i spotkań tematycznych, podczas których można zdobyć nową wiedzę i umiejętności. Organizowane są między innymi spotkania z dietetykiem, warsztaty malarskie, zajęcia z tworzenia biżuterii czy robótki na drutach. Dom Sąsiedzki łączy także pokolenia – przykładem jest wspólne świętowanie Dnia Babci i Dziadka z zaprzyjaźnionym przedszkolem.

Można śmiało powiedzieć, że właśnie tak narodziła się prawdziwa radość na Wadowickiej.

Urszula Bartkowiak

CENTRUM PRACY SENIOREK I SENIORÓW – AKTYWNOŚĆ ZAWODOWA NIE MA WIEKU



Aneta Piotrowska Kierownik Centrum Pracy Seniorek i Seniorów Gdańskiego Urzędu Pracy, źródło: CPSiS GUP

W sercu Wrzeszcza działa miejsce wspierające seniorów w pozostaniu aktywnymi zawodowo – Centrum Pracy Seniorek i Seniorów. Powstało w 2018 roku z inicjatywy Gdańskiego Urzędu Pracy i jest pierwszą w Polsce placówką kompleksowo zajmującą się pośrednictwem pracy oraz poradnictwem zawodowym dla osób dojrzałych. To przestrzeń, w której doświadczenie spotyka się z nowoczesnym doradztwem, a emerytura nie musi oznaczać końca kariery.



Obsługa klienta CPSiS GUP, źródło: CPSiS GUP

Od początku celem tej inicjatywy była odpowiedź na dwa równoległe zjawiska. Z jednej strony rosła liczba osób, które mimo osiągnięcia wieku emerytalnego chciały nadal pracować i czerpać z tego satysfakcję. Z drugiej – pracodawcy coraz częściej potrzebowali dojrzałych pracowników, nie tylko ze względu na ich wiedzę, lecz także z powodu niedoboru rąk do pracy. W ten sposób powstało miejsce, w którym seniorzy otrzymują wsparcie dopasowane do swoich potrzeb, a pracodawcy mogą odkryć korzyści płynące z zatrudniania osób z dużym doświadczeniem.

Umiejętności, potrzeby i motywacje

Do Centrum zgłaszają się przede wszystkim osoby pobierające świadczenie emerytalne, które chcą pozostać aktywne zawodowo. W wielu przypadkach motywacją jest konieczność uzupełnienia domowego budżetu. Szczególnie w sytuacji, gdy wysokość emerytury jest niewystarczająca w stosunku do rosnących kosztów utrzymania, takich jak opłaty mieszkaniowe, żywność czy wydatki związane ze zdrowiem. Jednocześnie motywacje seniorów nie ograniczają się wyłącznie do kwestii finansowych.

Dla wielu osób praca jest ważnym elementem codziennego funkcjonowania – pomaga utrzymać aktywność i daje poczucie przynależności. Głównie osoby samotne podkreślają, że wykonywanie pracy pozwala zachować regularny rytm dnia i przeciwdziała izolacji.

– Niektórzy seniorzy przychodzą do nas z poczuciem niepewności lub brakiem motywacji, często obawiając się konkurencji młodszych kandydatów. W takich sytuacjach doradcy pomagają odkryć mocne strony i atuty, wzmacniają pewność siebie oraz zachęcają do aktywnego poszukiwania pracy. Dzięki temu osoby te mogą poczuć, że ich doświadczenie ma wciąż znaczenie i jest doceniane – mówi Piotr Stefaniak, Dyrektor Gdańskiego Urzędu Pracy.

W siedzibie placówki seniorzy otrzymują kompleksowe wsparcie na każdym etapie poszukiwania zatrudnienia. Doradcy pomagają w tworzeniu CV i niezbędnych dokumentów aplikacyjnych, przygotowują do rozmów rekrutacyjnych oraz wskazują oferty pracy dopasowane do kwalifikacji, umiejętności i indywidualnych preferencji. Propozycje są starannie dobierane tak, aby praca była nie tylko satysfakcjonująca, ale także możliwa do pogodzenia z codziennym życiem, a miejsce zatrudnienia znajdowało się możliwie blisko domu.

Od momentu otwarcia zarejestrowano w bazie blisko 4 000 dojrzałych mieszkańców Gdańska i okolic, przeprowadzono prawie 30 000 konsultacji, a przy wsparciu doradców zatrudnienie podjęło już ponad 2 000 osób. To nie tylko liczby – to historie osób, które odnalazły swoją drogę zawodową i poczuły, że wciąż mogą być aktywne.

Zmiana spojrzenia na wiek

Jednym z kluczowych zadań Centrum jest uświadamianie pracodawców, jakie korzyści płyną ze współpracy z dojrzałymi pracownikami. Doradcy ds. zatrudnienia uczestniczą w licznych konferencjach, seminariach i spotkaniach branżowych, prezentują pozytywne przykłady firm zatrudniających seniorów i zachęcają do wdrażania polityk zarządzania wiekiem.

Dzięki tym działaniom w ostatnich latach zgromadzono ponad 21 000 ofert pracy dedykowanych osobom 55+, co wyraźnie potwierdza, że ta grupa pracowników pozostaje istotna i poszukiwana na rynku pracy. Ich rola nie ogranicza się jednak wyłącznie do realizacji obowiązków zawodowych, coraz częściej stają się oni naturalnymi mentorami dla młodszego pokolenia. Bogate doświadczenie życiowe i zawodowe pozwala im nie tylko przekazywać wiedzę, ale również kształtować postawy, wspierać rozwój kompetencji oraz budować dobre praktyki w środowisku pracy.

– Coraz więcej pracodawców dostrzega zalety seniorów – lojalność i odpowiedzialność. To cechy, które często są mniej widoczne u młodszych osób dopiero wchodzących na rynek pracy. Nie można jednak pominać faktu, że część firm nadal poddaje się stereotypom, postrzegając seniorów jako mniej wydajnych czy mniej elastycznych – podkreśla Aneta Piotrowska, kierownik Centrum Pracy Seniorek i Seniorów.

A więc jakiej pracy mogą szukać seniorzy? Propozycje pracy dla osób dojrzałych są różnorodne, od



Warsztaty komputerowe, źródło: CPSIS GUP

zajęć prostych po stanowiska wymagające ogromnej wiedzy. W Centrum znaleźć można oferty administracyjne, biurowe, porządkowe i gospodarcze, opiekuńcze, w handlu, obsłudze klienta, ochronie czy dozorze. Zauważalne jest także rosnące zapotrzebowanie na specjalistów technicznych, takich jak pracownicy branży stoczniowej, spawacze, ślusarze czy osoby wykonujące prace montażowe i serwisowe. To odpowiedź na realne braki kadrowe w sektorach wymagających praktycznych umiejętności, które seniorzy mogą skutecznie wnieść do firm. Dostępne są ogłoszenia w pełnym i niepełnym wymiarze czasu pracy.

Aktualny wykaz ofert pracy dla seniorek i seniorów dostępny jest u doradców w Centrum, na stro-



Warsztaty plastyczne, źródło: CPSIS GUP



Targi Pracy i Aktywności Seniorów, źródło: CPSIS GUP

nie internetowej www.pracadaseniorow.pl, a także na interaktywnej mapie www.jobmapa.pl/seniorzy/oferty-pracy-seniorzy.

Rozwój, zdrowie i integracja

Poza pośrednictwem pracy, zespół specjalistów wspiera seniorów także w obszarze rozwoju osobistego i aktywności społecznej. Przekazują oni informacje o wydarzeniach kulturalnych i edukacyjnych, w tym o zajęciach uniwersytetów trzeciego wieku oraz ofercie instytucji szkoleniowych.



Jarmark, źródło: CPSIS GUP

Organizowane są warsztaty manualne oraz dni tematyczne łączące wiedzę, kreatywność i profilaktykę zdrowotną. Między innymi w lutym 2026 roku odbył się dzień tematyczny „Warto dbać o siebie”, podczas którego uczestnicy mogli skorzystać z bezpłatnych badań medycznych, natomiast w marcu zorganizowano warsztaty plastyczne „Gdańsk oczami seniorów – kamienice jak malowane”. Nie brakuje też zajęć z gimnastyki umysłu, a od 2023 roku prowadzone są również warsztaty komputerowe „W labiryncie cyfryzacji”. Dzięki którym, do końca lutego bieżącego roku, 122 osoby zdobyły podstawowe kompetencje cyfrowe, ucząc się m.in. zakładania skrzynek e-mail i korzystania z nowoczesnych narzędzi rekrutacyjnych.

Jesteśmy tam, gdzie są seniorzy

Centrum nie ogranicza swojej działalności wyłącznie do siedziby – dociera tam, gdzie są seniorzy i gdzie toczy się ich codzienne życie. Obecność na wydarzeniach takich jak tematyczne targi, Parada i Piknik Seniorów czy Jarmark Dominikański pozwala na bezpośredni kontakt, rozmowę i przedstawienie oferty wsparcia w przyjaznej, otwartej atmosferze.

Ważnym elementem są również spotkania pod hasłem „Wiedza – dojrzałość i doświadczenie”. Odbywają się one w bibliotekach, klubach seniora i do-



Centrum Pracy Seniorek i Seniorów, źródło: CPSIS GUP



Obsługa klienta CPSIS GUP, źródło: CPSIS GUP



Centrum Pracy Seniorek i Seniorów, źródło: CPSIS GUP



Radosne święta w zdrowym stylu, źródło: CPSIS GUP

mach sąsiedzkich, czyli miejscach dobrze znanych i łatwo dostępnych dla mieszkańców. W ciągu ostatnich trzech lat zrealizowano ponad 30 takich spotkań, w których uczestniczyło więcej niż 500 osób, co pokazuje, jak istotna jest możliwość bezpośredniej rozmowy w najbliższym otoczeniu.

Targi Pracy i Aktywności Seniorów

Częścią działalności jest także coroczna organizacja Targów Pracy i Aktywności Seniorów, które odbywają się w październiku w AmberExpo. To wyjątkowa okazja, by spotkać pracodawców, zapoznać się z setkami ofert zatrudnienia i zdobyć praktyczne informacje w strefach tematycznych.

Na uczestników każdorazowo czekają m.in. porady prawne, badania i liczne konsultacje zdrowotne, a także informacje o instytucjach wspierających seniorów. Na miejscu można wziąć udział w warsztatach artystycznych i sportowych, obejrzeć pokazy mody dla seniorów oraz posłuchać inspirujących prelekcji znanych osób. Ósma edycja wydarzenia zaplanowana jest na 8 października br. Szczegóły dostępne będą w kolejnym numerze magazynu.

Twoja szansa na nowy początek

Jeżeli czujesz, że możesz jeszcze wiele zrobić dla siebie, rozwijać swoje umiejętności i pozostać aktywnym, w Centrum Pracy Seniorek i Seniorów czeka na Ciebie profesjonalne wsparcie, inspiracje i realne szanse na podjęcie pracy. To przestrzeń, w której każdy się liczy – bez względu na wiek.

Placówka mieści się przy Al. Grunwaldzkiej 30/32 w Gdańsku. Z doradcami można skontaktować się telefonicznie pod numerami **58 500 56 35** oraz **58 500 56 36**. Aktualne informacje o ofercie, wydarzeniach i dostępnych formach wsparcia publikowane są na stronie www.pracadlaseniorow.pl oraz na profilu Facebook: www.facebook.com/centrum.seniora.gdansk.

*Aneta Piotrowska
Kierownik Centrum Pracy Seniorek i Seniorów
Gdańskiego Urzędu Pracy*

JUŻ 15 LAT DOMU SĄSIEDZKIEGO „GOŚCINNA PRZYSTAŃ”



Dom Sąsiedzki „Gościenna Przystań” na Oruni, od 2010 roku łączy nie tylko mieszkańców naszej dzielnicy.

Zrodzony z potrzeby bliskości, pierwszy Dom Sąsiedzki w Gdańsku, stał się miejscem przyjaźni, ciepła i wzajemnego wsparcia — prawdziwą wspólnotą, w której każdy może poczuć się jak w domu.

„Gościenna Przystań” to nie tylko nazwa – tu każdy znajdzie coś dla siebie, niezależnie od wieku, statusu, wyznania – od maluszków (Klub Rodzica) i przedszkolaków, poprzez młodzież, aż po senio-

rów, bo oferta uszyta jest na każdą miarę. Tu od początku, pod okiem wódaty tego miejsca, zawsze otwartych na nowe pomysły i chętnych do współpracy, budowano dobre relacje i lokalną wspólnotę.

Dom Sąsiedzki „Gościenna Przystań”, którym kieruje Pan Przemysław Kluz wraz z zespołem działa pod egidą Gdańskiej Fundacji Innowacji Społecznej. Wspólnie tworzą to miejsce i nadają mu sąsiedzki charakter. Dzięki ich działaniom, dla wielu to miejsce stało się drugim domem. Nic z tego nie byłoby możliwe bez kadry oraz grupy wolontariuszy. Jeste-



śmy im wdzięczni za serce, energię, pasję, codzienne zaangażowanie i gotowość do podejmowania nowych wyzwań. To oni nadają temu miejscu sens.

Podczas pięknego Jubileuszu, który już za nami, zaprezentowały się wszystkie grupy. To był dzień pełen emocji, wspomnień, uśmiechów i spotkań, a także moment refleksji i ogromnej wdzięczności

za wszystkie działania, inicjatywy, rozmowy i relacje, które wydarzyły się tu na przestrzeni lat.

Niech przystań i jeszcze do tego gościnnie od rana do wieczora nadal, z iście polską gościnnością, tętni życiem – tutaj jest jak w domu.

Nie dziwi, że w tym miejscu i takiej atmosferze działa kilka Klubów Seniora o różnych pro-



filach. Jednym z nich jest Międzykulturowy Klub Seniora, polsko-ukraińska grupa, która spotyka się w każdy poniedziałek i bardzo aktywnie działa w wielu sferach – nie tylko dla siebie. Posadziliśmy kwiatki w ogródku i w korytkach, którymi udekorowaliśmy okna naszego domu, co roku na Wielkim Rodzinnym Festynie w Parku Oruńskim organizujemy kawiarenkę dla seniora, piszemy projekty, które pomagają nam się rozwijać, a nasze koleżanki z Ukrainy (przy naszej skromnej pomocy) przygotowują pyszne dania na różne imprezy... Oj, długo by wymieniać...

A dla siebie?

Przy kawie i słodkościach, wzajemnie się poznajemy, śpiewamy, edukujemy historycznie, poznajemy tradycje i kulturę obu narodów, pokazujemy naszym ukraińskim klubowiczom piękny Gdańsk, a także odwiedzamy inne miasta (Malbork, Bydgoszcz i Olsztyn). Zajmują nas również wszelakie ręczne robótki, jak ozdabianie toreb, koszyków, okazjonalne stroiki i dekoracje. Organizujemy pikniki i potańcówki – bardzo lubimy zabawę.

Mam ogromną przyjemność działać w tym klubie i jestem wdzięczna za serce, energię, talenty i ciepły, serdeczny klimat, z jakimi się w nim spotykam.

Tu jest nasze miejsce, nasz dom – gościnny, przyjazny, otwarty dla każdego, kto tylko się zjawi. Dom, w którym jest miejsce na edukację, rehabilitację, zabawę, czy zwykłe spotkanie.

Barbara Wyka

*Wiceprzewodnicząca Komisji Kultury
przy Gdańskiej Radzie Seniorów*

Autorem zdjęć jest Zbyszek Petrak – nasz oruński fotograf, społecznik, kurator comiesięcznych wernisaży, które odbywają się w Domu Sąsiedzki „Gościnnia Przystań”.

W styczniu swoją twórczość prezentowali seniorzy z Redzikowa, w lutym malarstwo i śpiew Asi Sawkowskiej, w marcu malarstwo Jurka Dąbrowskiego, w kwietniu kolaże absurda „Nonsensy” Ewy Partyk, a w maju odbył się wernisaż Katarzyny Andrzejewskiej „Widzę Cię”.



 szukaj nas na facebook'u 
www.facebook.com/magazynlaweczka

„SENIORZY ART 2027”. WIELKIE ODLICZANIE DO ŚWIĘTA GDAŃSKIEJ DOJRZAŁOŚCI ARTYSTYCZNEJ



Gdańsk stawia na kulturę bez barier wieku. Gdańska Rada Seniorów wraz z Urzędem Miejskim ogłaszają start pionierskiego projektu „Seniorzy ART”. To nie tylko festiwal – to prawie dwuletnia podróż przez pasje, talenty i niezwykłą energię gdańskich klubów oraz kół seniora, która swój finał może znaleźć na profesjonalnych deskach jednego z gdańskich teatrów.

W Gdańsku działa ponad sto klubów i organizacji zrzeszających seniorów. Choć na co dzień mogą kojarzyć się z integracją i wsparciem, drzemie w nich

ogromny potencjał artystyczny, który często nie wychodzi poza mury osiedlowych świetlic. Projekt „Seniorzy ART” ma to zmienić.

Z dzielnicy na wielką scenę

Inicjatywa, nad którą czuwa Komisja ds. Kultury przy Gdańskiej Radzie Seniorów, została rozpisana na dwa lata. Już w maju 2026 roku rusza pierwszy etap – nabór grup artystycznych. Chóry, zespoły taneczne, trupy teatralne i kabarety z całego Gdańska będą mogły zaprosić do siebie przedstawicieli Miasta i Gdańskiej Rady Seniorów.

– *Nie chcemy tradycyjnych, stresujących castingów* – mówi Barbara Wyka – Wiceprzewodnicząca Komisji Kultury przy Gdańskiej Radzie Seniorów. – *Zamiast tego stawiamy na wizyty studyjne. Chcemy zobaczyć grupy w ich naturalnym środowisku, poznać ich historie i zobaczyć pasję, która towarzyszy ich próbom.*

Wizyty te potrwać aż do kwietnia 2027 roku. W tym czasie członkowie Rady Seniorów oraz Referatu Współpracy Lokalnej UMG odwiedzą kilkanaście miejsc na mapie Gdańska – od Oliwy po Wyspę Sobieszewską.

Siedmiu wspaniałych na profesjonalnej scenie

Kulminacyjnym punktem projektu będzie **Pierwszy Gdański Festiwal Inspiracji Artystycznych – Seniorzy ART**, zaplanowany na październik 2027 roku. Wybór daty nie jest przypadkowy – październik to tradycyjnie miesiąc seniorów.

Spośród wszystkich odwiedzonych grup, kapituła wyłoni siedem formacji, które zaprezentują się podczas wielkiej gali finałowej. Organizatorzy celują



Fot. canva.com

w najwyższą półkę: – *Chcielibyśmy, aby finał odbył się na Scenie Kameralnej lub w ikonicznym Gdańskim Teatrze Szekspirowskim* – mówi Pani Barbara.

Inspiracja, nie rywalizacja

Choć finałowa siódemka będzie sercem festiwalu, organizatorzy podkreślają, że zwycięzcami są wszyscy. Każdy klub biorący udział w projekcie otrzyma certyfikat „**Miejsca Inspiracji Artystycznej**”, a dokumentacja zebrana podczas wizyt studyjnych posłuży do stworzenia pierwszej tak obszernej mapy aktywności kulturalnej seniorów w naszym mieście.

Jak się zgłosić?

Szczegółowy harmonogram oraz formularze zgłoszeniowe zostaną udostępnione już w maju 2026 roku w siedzibie Gdańskiej Rady Seniorów

oraz na stronach miejskich. Rozesłane zostaną również mailowo i poprzez Newsletter senioralny.

Podsumowanie Seniorzy ART 2027

- **Maj 2026:** Ogłoszenie naboru i start zgłoszeń.
- **Czerwiec 2026 – Kwiecień 2027:** Wizyty studyjne i prezentacje w gdańskich klubach.
- **Maj – Czerwiec 2027:** Wyłonienie 7 grup finałowych.
- **Październik 2027:** Wielki Finał w profesjonalnej oprawie teatralnej.

To wydarzenie udowodni, że artystyczna dusza nie przechodzi na emeryturę, a Gdańsk jest miastem, gdzie dojrzała twórczość zyskuje należny jej blask i prestiżową scenę.

Opracował
Jarosław Polański
Urząd Miejski w Gdańsku

SALON BETWEEN-GENERATION – BUDUJEMY MOSTY ZAMIAST MURÓW

O sztuce rozmowy, walce z samotnością i sile międzypokoleniowych spotkań

Statystyki bywają bezlitosne – pokazują prawdę o samotności, która dotyka zarówno seniorów, jak i ludzi młodych. Pandemia COVID-19 tylko pogłębiła ten smutny obraz społeczeństwa, zamykając nas w domach przed ekranami telewizorów. Czas izolacji przyniósł tragiczne żniwo w postaci wzrostu liczby samobójstw w wielu grupach wiekowych – statystyki mówią o 70% przypadków wśród mężczyzn i 30% wśród kobiet. Jako osoba od dwóch kadencji aktywnie działająca w Radzie Seniorów, nie mogłam przejść obok tego obojętnie. Postanowiłam przekuć smutną rzeczywistość w coś konstruktywnego i tak narodził się salon dyskusyjny międzypokoleniowy.

Spotkanie dwóch światów

Sama nazwa – „Between Generation” – oddaje sens tego miejsca. To przestrzeń, gdzie spotykają się dwa punkty widzenia. Prowadzę go wspólnie z Marią Kadłubowską, młodą i energiczną prezeską Fundacji Parkowisko. Nasza współpraca jest najlepszym dowodem na to, że wiek to tylko liczba, a wspólna pasja do działania nie zna granic. Dzięki życzliwości pana dyrektora Tomasza Limona, nasze spotkania odbywają się w prestiżowej siedzibie Pracodawców Pomorza. To miejsce daje poczucie, że uczestniczy się w czymś ważnym. Gościnność gospodarzy dodała nam odwagi do zapraszania wyjątkowych gości i poruszania tematów, które naprawdę angażują: od rozmów o sztuce, przez pasjonujące relacje z podróży, aż po dyskusje o życiowych pasjach.

Wierzę, że miejsce i ludzie tworzą unikalną atmosferę, która pozwala otworzyć się na drugiego człowieka.



Fot. facebook.com/Parkowisko

Z tradycją w nowoczesność

Inspirację czerpię z bogatej historii polskich salonów literackich, o których słyszałam w rodzinnym domu. Miałam też zaszczyt być członkiem Salonu prof. Marii Szyszkowskiej – słynnego Salonu Don Kichota w Muzeum Marii Dąbrowskiej w Warszawie. Pamiętam tę atmosferę: poeci czytający wiersze, fragmenty książek, relacje z podróży i Pani Profesor, która jako „Pani Domu” czuwała nad klimatem spotkania. Tę samą jakość chcemy przenieść do Gdańska. Salon Between-Generation to nie tylko dyskusje, to budowanie prawdziwego życia towarzyskiego, opartego na szacunku i ciekawości drugiego człowieka, niezależnie od tego, czy ma on 20, czy 80 lat.

Warto wiedzieć: Fundacja Parkowisko

To społeczność, której celem jest budowanie mostów pokoleniowych i rozwijanie uważności na drugiego człowieka. Wspólnie z salonem kultywujemy tradycje, wartości i uczymy się lepszej komunikacji między pokoleniami w naszych lokalnych społecznościach. Zachęcam Państwa gorąco: organizujmy spotkania, wychodźmy z domów i wspólnie tworzymy klimat ciekawego życia. Samotność wygrywa tam, gdzie brakuje rozmowy.

Maria Bąkowska
Gdańska Rada Seniorów
Przewodnicząca Komisji Inicjatyw Senioralnych

MALARSTWO, PASJA I WIRTUALNA RZECZYWISTOŚĆ – JUBILEUSZ 10-LECIA GRUPY „WSPÓLNE MALOWANIE” W GDAŃSKU



**WYSTAWA
CYFROWA**

“WSPÓLNE MALOWANIE”

JUBILEUSZ 10-LECIA
GRUPY TWORZĄCEJ POD OKIEM
Daniela Kufła

Dofinansowano ze środków miasta Gdańska

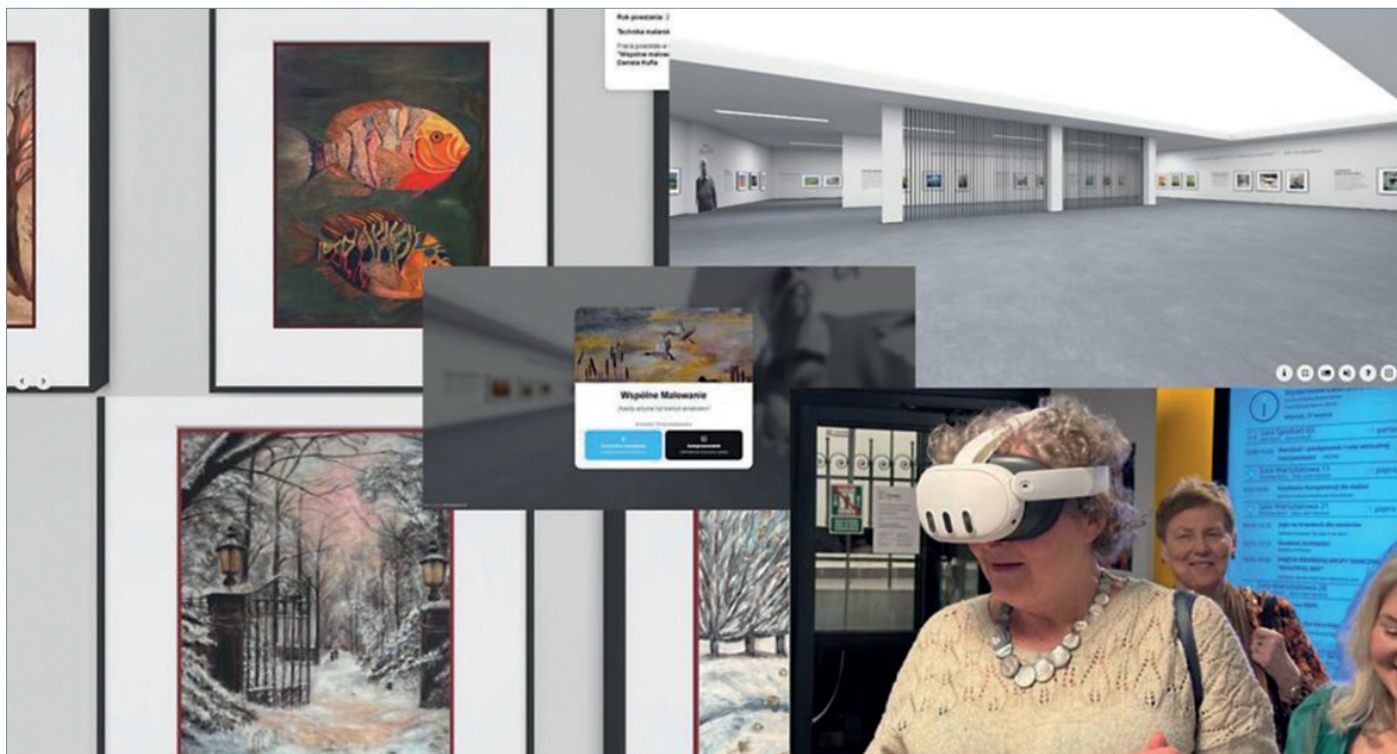
W gdańskim Centrum Dolna Brama odbył się wyjątkowy, hybrydowy wernisaż z okazji 10-lecia działalności grupy artystycznej „Wspólne Malowanie”. Wydarzenie, będące połączeniem tradycyjnej wystawy z nowoczesnymi technologiami VR, stało się manifestem twórczej aktywności gdańskich seniorów.

Grupa od dekady rozwija swoje talenty pod opieką merytoryczną Daniela Kufła – uznanego gdańskiego malarza, grafika i popularyzatora kultury Żuław, ucznia prof. Kazimierza Śramkiewicza. Artystyczne credo opiekuna grupy – „Każdy artysta był kiedyś amatorem” – stało się fundamentem wystawy, na której zaprezentowano prace 21 autorów.

Wystawa ma charakter hybrydowy. Obok fizycznych prac (oleje, akwarele, gwasze, asamblaże), organizatorzy przygotowali przestrzeń cyfrową. Dzięki wsparciu ekspertów, goście mogli zwiedzać galerię

w goglach VR oraz pobrać mobilną wersję wystawy na własne urządzenia za pomocą kodów QR. Pasja nie zna granic, ani wiekowych, ani technologicznych. Malarstwo dla wielu autorów stało się nowym życiem, sposobem na aktywność po zakończeniu kariery zawodowej i odnalezienie piękna mimo upływu lat. Pełną kolekcję prac jubileuszowych udostępniamy w formie cyfrowej galerii internetowej. Wystawę oglądać można na każdym smartfonie, tablecie, komputerze czy telewizorze i dzielić się nią z całym światem!





Fot. Sebastian Bednarek

Autorzy prac: Krystyna Rajca, Grażyna Nawacka, Lilianna Violetta Iwińska-Reginia, Celina Banaszczyk, Maria Pieczonka, Jadwiga Burdzicka, Elżbieta Putrym, Barbara Sobolewska-Olszewska, Jerzy Dąbrowski, Barbara Krzyżanowska, Ela Łukowska, Ewa Tomaszewska, Stanisław Putrym, Ewa Jarosiewicz, Edyta Anzewska, Zdzisław Lewandowski, Jolanta Paradziej-Łukowicz, Ludwika Marianowska, Krysty-

na Degutis, Teresa Synowiecka, Iwona Stobińska oraz Daniel Kufel.

Organizatorzy: Urząd Miejski w Gdańsku, Grupa „Wspólne Malowanie”.

Projekt sfinansowany ze środków Miasta Gdańska.

*Opracował
Jarosław Polański
Urząd Miejski w Gdańsku*

„SERNIK PACHNĄCY WANILIĄ”



Fot. z archiwum autorki

Maria miała osiemdziesiąt lat i jedno jedyne okno, które stało się jej całym światem. Tego wieczoru szyba była zimna, ale ona nie odsuwała twarzy. Na stole w kuchni leżał sernik – lekko opadnięty, bo prąd w starej kamienicy znów płatał figle, ale wciąż pachnący wanilią. Obok stały cztery talerzyki – odświeżne, z wyszczerbioną krawędzią, którą Maria zawsze obracała tak, by nie było jej widać.

To były jej urodziny. Wszystkie trzy telefony milczały, choć każde z dzieci rano obiecywało: „Będziemy, mamó. Wyjedziemy wcześniej”.

Wspomnienia przemykały pod jej powiekami jak stare, czarno-białe filmy. Widziała siebie sprzed wielu lat, gdy po nagłej śmierci męża została z trójką dzieci i długami, których nie dało się spłacić uczciwą pracą na jeden etat. Pamiętała noce, gdy mały Pawełek dusił się w ataku astmy, a ona, nie mając na lekarstwa, owijała go we własny jedyny wełniany płaszcz, ogrzewając go oddechem do świtu. Widziała swoje dłonie – wtedy młode, ale wiecznie popękane od żrących środków czystości, gdy szorowała schody w urzędach, by najmłodszy – Marek, mógł mieć korepetycje z matematyki. Oddała im wszystko: swoje zdrowie, kręgosłup, który teraz wył z bólu przy każdym ruchu, i marzenia o byciu kimś więcej niż tylko cieniem w ich życiu. Zamieniła godność na

dwie prace, by głód nigdy nie zajrzał im w oczy głębiej niż ona sama.

Zegar w przedpokoju wybił dwudziestą. Maria poprawiła sweter. W kieszeni ścisnęła telefon, czekając na sygnał od Pawła, który dzwonił po południu: „Mamo, auto mi nawaliło, ale biorę zastępcze, będę za dwie godziny”. I od Marka, który pisał SMS-a: „Kończę projekt, wyjeżdżam z biura, grzeję sernik”.

Szukała dla nich usprawiedliwień z taką samą gorliwością, z jaką kiedyś ukrywała przed nimi swoje łzy, gdy nie było jej stać na nowe buty dla Anny. „Paweł ma teraz tyle stresu z dziećmi”, myślała, choć te same dzieci nie zadzwoniły nawet z życzeniami. „Marek tyle pracuje, buduje dom...”

W pokoju było cicho. Ta cisza była gęsta, oskarżająca. Płakała nad pustymi krzesłami – jednym dla Pawła, który znów wybrał wygodę własnej kanapy, i drugim dla Marka, który o jej urodzinach przypominał sobie zwykle tydzień później i trzecim dla Anny – ukochanej córki. Płakała nad tym, że miłość, którą siała przez tyle lat, okazała się ziarnem rzuconym na beton.

Około północy łzy Marii powysychały. Nie dlatego, że poczuła ulgę, ale dlatego, że źródło bólu wypaliło się do cna. Jej serce, zmęczone dźwiganiem cudzych losów, chorób dzieci i wiecznym czekaniem, postanowiło, że już wystarczy. Gdy zegar zaczął wybijać pierwszą w nocy, jej czoło oparło się o chłodną szybę. Serce przestało bić dokładnie wtedy, gdy na ekranie telefonu, leżącego w jej dłoni, pojawiło się krótkie powiadomienie od syna: *Mamo, nie dotrę, przełożymy to na niedzielę?*

Była trzecia nad ranem, gdy ciszę klatki schodowej rozdarł dźwięk klucza. To Anna – ta, która zawsze była najdalej, a jednak przyjechała pierwsza. Zobaczyła Marię zamarłą w wiecznym wyczekiwaniu.

Szloch, który wyrwał się z piersi córki, był krzykiem wszystkich niewykonanych telefonów. Anna tuliła to kruche ciało, czując na policzku chłód dłoni, które kiedyś – mimo biedy i chorób – stworzyły im bezpieczny świat.

I wtedy, w bladym świetle świtu, Anna dostrzegła to, co Maria zostawiła dla nich wszystkich. Staruszka miała zamknięte oczy, ale jej usta zastygły w delikatnym uśmiechu.

To nie był uśmiech triumfu. To był uśmiech kogoś, kto wiedział, że dzieci – mimo swojego egoizmu i zapomnienia – wciąż są tymi samymi maleństwami, którym kiedyś ocierała nosy. Maria, odchodząc, zabrała ze sobą ich winę, by nie musieli jej dźwigać. Wybaczyła im spóźnienie, zanim w ogóle zdążyli przeprosić. Anna trzymała ją tak aż do pełnego słońca, wiedząc, że jedyne, co teraz może zrobić, to zadzwonić do braci i powiedzieć im, że sernik wciąż pachnie wanilią, ale dom stał się nagle przerażająco pusty.

Barbara Kaletha-Zys

Dziękuję, że przeczytali Państwo z uwagą. To autentyczna historia. Podzielcie się swoimi przemyśleniami, proszę ...

Jak to widzą nasi czytelnicy?

Matka ma serce dla wszystkich dzieci, one obiecują, że będą pisać, dzwonić, przyjeżdżać, ale nigdy nie dotrzymują słowa, a matka czeka na próżno w swojej chatce z tęsknoty.

Jadwiga Szkopińska, lat 70

Ta historia o matczynej miłości jest tak prawdziwa, a zarazem tak smutna, że trudno wyrazić to w kilku zdaniach.

Maria Wiśniewska, lat 73

Historia smutna i przygnębiająca. Sugeruje brak emocjonalnej więzi, która nie przetrwała upływu czasu. Osamotnienie wyniszcza, zabiera poczucie bezpieczeństwa, a odkładane spotkanie na później może nigdy nie nadejść. Ta historia to lekcja, której nie odrobiono na czas.

Hanna Ossowska, poetka, matka i babcia

Historia Marii to ostrzeżenie dla młodych, by nie zapomnieli, że za ekranem smartfona jest żywy człowiek. Zestawmy dwa światy: tragiczną historię Marii i nowoczesną srebrną rewolucję. Największy paradoks współczesnej starości polega na bezwzględnej

biologii i potrzebie bliskości, której nie oszukamy. Maria siedzi przy oknie, płacze nad pustymi krzesłami i czeka aż świat zewnętrzny (jej dzieci) nada sens jej egzystencji. Technologia posłużyła w tym przypadku do łatwego zbywania bliskich i jest cyfrowym alibi dla egoizmu dzieci, a przecież może być mostem. Niejeden senior sam wysyła zdjęcia, linki, uczestniczy w życiu rodziny przez komunikatory. Zaopatrzmy w sprzęt, nauczmy obsługi. I choć aplikacja nie zastąpi zapachu sernika z wanilią i fizycznej obecności drugiego człowieka pozwoli zachować sprawność umysłu i poczucie przynależności do społeczeństwa. Gdyby Maria miała dostęp do srebrnych treści, to może jej serce po prostu wytrzymałoby niejedną noc dłużej...

*dr Piotr Toczyski, psycholog, socjolog
EU Policy Expert in Team Europe Direct*

Miłość matczyna to tajemnica przekraczająca racjonalne myślenie. Matka, która kocha swe dzieci zniesie każdy trud, upokorzenie, ogołocenie, aby jej dzieci mogły żyć godnie. Prawdziwa miłość jest bezwarunkowa, nie oczekuje na spłatę i czasem nic w zamian nie otrzymuje. Potrafi jednak zmieniać rzeczywistość swoim fenomenem. Nierzadko się zdarza, że realizuje się biblijna prawda: „ziarno musi najpierw obumrzeć, aby wydać plon”. Tak też bywa z matczyną miłością – dopiero gdy jej zabraknie, otwiera oczy wszystkim tym, którzy narzekali, że za dużo, za bardzo, że przesadza, że to nieżyłowe...

*dr Anna Owczarek,
naukowiec, Uniwersytet Gdański*

Chcemy by rodzice żyli wiecznie, lecz ich śmierć następuje nieoczekiwanie.

Ewa Sandak, fryzjerka

W tradycyjnym ujęciu natura matki jest pojmowana jako bezwarunkowa ofiarność. To ona bierze na siebie ciężar długów, biedy i lęku, aby nad głowami dzieci niebo pozostało bezchmurne. Istnieje tragiczne pęknięcie w tym jak społeczeństwo postrzega sukces wychowawczy samotnej matki albo matki w ogóle. W tym przypadku może mieć miejsce społeczna pułapka, która polega na tym, że kiedy

dzieci faktycznie stają się silne i niezależne, istnieje ryzyko, że odetną pepowinę zbyt brutalnie. Dzieci Marii zapomniały, by na chwilę zatrzymać swój własny świat dla niej, dla ukochanej matki.

*dr Jadwiga Łuczak-Wawrzyniak
psycholog kliniczny, propagatorka nauki, superwizor*

Wielka bezgraniczna miłość do dzieci niekiedy nie przekłada się na wdzięczność i szacunek ze strony dzieci. W tym miejscu przywołam przykazanie czwarte:

Niech uczucia twe się dwoją.
Niechaj będą czegoś warte.
Czczij ojca swego i matkę swoją.
To jest przykazanie czwarte.

Marian Domachowski, poeta

Niektórzy z Państwa odpowiedzieli wierszem, zacytuję fragmenty, wiersze zamieścimy w całości w następnym numerze Ławeczki.

... I tak utknęłam w klatce własnych myśli,
o serc dotrzeć też nie potrafiłam,
lecz pozostawię ten wiersz niedokończony
z wiarą, że wielka miłość korzenie zapuściła

Joanna Świątek, poetka Gdańsk

Upiekła sernik jak dawniej
z nutą wanilii i
czekania.
Firanka drgnęła,
jakby ktoś już był w
drodze ...

Alina Lasota, poetka Szczecinek

... Bo Ty jesteś już w niebie
z pewnością skrzydła masz
Dołączymy do Ciebie
gdy nadejdzie nasz czas ...

Barbara Kaletha-Zys, psycholog

Co w przyszłym numerze w naszym kąciku?

Poznamy Hymn Seniorów – „Bezpieczni na drogach”, porozmawiamy wierszem o bezpieczeństwie ruchu drogowego, zapoznamy się z relacjami z warsztatów z seniorami z Gdańskiej Akademii Seniora, dowiemy się jak wypadło wielopokoleniowe spotkanie z młodzieżą, przedszkolakami i seniorami. Trwa zbiórka resoraków, jeśli chcesz wesprzeć to w CKZiU nr 1 w Gdańsku przy, Al. Hallera 16/18.

O tym wszystkim w kolejnym numerze Ławeczki. Dosiłajcie proszę na adres redakcji krótkie wierszyki dla przedszkolaków o bezpieczeństwie na drogach, jeździe na rowerach i hulajnogach. Najciekawsze wydrukujemy

Do następnego spotkania w „Ławeczce”. :-)

Barbara Kaletha-Zys



Rys. freepik.com

5
EDYCJA

NAGRODY RADY MIASTA GDAŃSKA



ZA ZASŁUGI
DLA GDAŃSKICH
SENIORÓW

ZA ZASŁUGI
DLA GDAŃSKIEJ
MŁODZIEŻY

Wnioski zawierające zgłoszenia kandydatów do nagród mogą być składane na piśmie do dnia **31 maja** danego roku do Gdańskiej Rady Seniorów, Młodzieżowej Rady Miasta Gdańska lub Rady Miasta Gdańska przez osoby prawne, instytucje i organizacje mające siedzibę w Gdańsku, rady dzielnic, samorządy uczniowskie lub grupę 50 mieszkańców Gdańska.

szczegóły:
www.facebook.com/RadaMiastaGdanska
www.bip.gdansk.pl/rada-miasta



Rada Miasta
Gdańska



Gdańska Rada
Seniorów



MRMG

Nagroda zainicjowana już **5 lat temu** przez Przewodniczącą Rady Miasta Gdańska Panią **Agnieszka Owczarczak**, ma na celu uhonorowanie osób i instytucji zaangażowanych w działania na rzecz środowiska seniorów i młodzieży w Gdańsku, a także ma sprzyjać integracji międzypokoleniowej.



Gdańskie Dni Sąsiedzkie

8 maja — 30 czerwca 2026



Dobre sąsiedztwo zaczyna się od spotkania.

Zorganizuj spotkanie sąsiedzkie!

więcej gdansk.pl



PARADA I PIKNIK SENIORÓW PARADA

www.wolontariatgdansk.pl
gfs@wolontariatgdansk.pl

START PARADY 11:00
FONTANNA NEPTUNA



CENTRUM INFORMACJI I ANIMACJI SENIORALNEJ

Centrum Informacji i Animacji Senioralnej to odpowiedź na głosy senierek i seniorów, co do potrzeby sieciowania informacji o ofercie i wsparciu oraz sze rokim ich komunikowaniu. Centrum działa również jako punkt informacyjny oraz otwarte i przyjazne miejsce aktywności senioralnych.

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

