

Senior

kaliski

zima 2022



Rada Seniorów
powołana



Kalisz
Dopisz swoją historię

Stowarzyszenia senioralne

1. POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW

I INWALIDÓW Oddział Okręgowy

Kalisz, ul. Skalmierzycka 10, tel. 62 757 18 16

2. STOWARZYSZENIE EMERYTÓW, RENCISTÓW

I INWALIDÓW

Kalisz, ul. Polna 29, tel. 62 501 16 83

3. KALISKIE STOWARZYSZENIE EMERYTÓW

I RENCISTÓW

Kalisz, ul. Targowa 3-5-7, tel. 603 409 307, +48 609 431 165

4. STOWARZYSZENIE UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU „CALISIA”

Kalisz, ul. Targowa 24, tel. 604 509 864

5. STOWARZYSZENIE „SENIORZY PIWONICE”

Kalisz, ul. Ptolemeusza 13, tel. 508 269 625

6. STOWARZYSZENIE „POD LASEM”

Kalisz, ul. Lubelska 40, tel. 697 191 956

7. STOWARZYSZENIE EMERYTÓW, RENCISTÓW

I INWALIDÓW POLICYJNYCH

przy Komendzie Miejskiej Policji w Kaliszu,

Kalisz, ul. Augustyna Kordeckiego 32, tel. 607 184 919

8. STOWARZYSZENIE „PRZY PARKU”

Kalisz, Al. Wolności 14, tel. 504 430 267

MIEJSKI RZECZNIK KONSUMENTÓW

Kalisz, ul. Kościuszki 1A (Urząd Miasta Kalisza, wejście A, parter, domofon po prawej stronie), tel. 62 765 43 23

Godziny przyjęć interesantów: poniedziałki i czwartki
godz. 7.30 – 15.30, tel. 62 765 43 23,

e-mail: rzecznikkonsumentow@um.kalisz.pl

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

tel. 515 804 439 (w godzinach pracy Urzędu Miasta Kalisza:
7:30- 15:30) Pomoc prawna udzielana jest od poniedziałku
do piątku w godz. 10:00–19:00.

Ewa Witczak – przewodnicząca Rady Seniorów



*„Nasza dusza,
nasza wewnętrzna siła
nie ma wieku.
Dopóki żyjemy,
wciąż mamy szansę
wspiąć się wyżej
– zdobyć przynajmniej
jeszcze jeden szczyt.
Nie czekaj na lepsze czasy
– lepszy czas
może być tylko jeden.”*

Daniel Gregory Amen

W głosowaniu publicznym zostałam wybrana do Kaliskiej Rady Seniorów, pełnię funkcję przewodniczącej II kadencji Kaliskiej Rady Seniorów. Mam duszę i serce otwarte dla wszystkich osób potrzebujących pomocy i wsparcia w pokonaniu życiowych problemów.

Studia wyższe, kierunek nauki społeczne, ukształtowały we mnie postawy prospołeczne. Dały mi otwartość na drugiego człowieka, niezależność myślenia, niezależność poglądów na wszystkie role społeczne, które pełniimy w swoim życiu.

Posiadam umiejętność pracy z różnymi organizacjami i grupami społecznymi, narzędzie, które spełnia możliwość bycia liderem, przewodniczyć grupie w dialogu społecznym.

Doświadczenie, które zdobyłam podczas ośmioletniego wypełniania mandatu radnej Miasta Kalisza, zasad funkcjonowania jednostek samorządowych, pracy zawodowej w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, obecnej pracy w Fundacji na rzecz osób z niepełnosprawnościami daje mi siłę i potencjał do dalszych działań społecznych. Najważniejszy jest dla mnie człowiek. Człowiek jako istota życia.

Zamiłowanie do naturalnego środowiska przyrodniczego, kształtowanie przestrzeni zielonych w ogrodach przydomowych, tworzenie kompozycji kwiatowych, jest moją pasją. Uwielbiam odpoczywać w otoczeniu przyrody, delektować się jej naturalnym pięknem, zapachem każdej pory roku.

Ewa Witczak

Przewodnicząca

Kaliskiej Rady Seniorów

Rada Seniorów powołana



Kaliska Rada Seniorów rozpoczyna pracę w nowym składzie. Wybrane głosami mieszkańców członkinie gremium odebrały powołania z rąk wiceprezydenta Mateusza Podsadnego.

– W imieniu prezydenta Krystiana Kinastowskiego oraz własnym serdecznie gratuluję wyboru. Niektóre z Pań kontynuują, inne rozpoczynają pracę w Kaliskiej Radzie Seniorów. Licznie oddane głosy świadczą o tym, że społeczność

obdarza Panie dużym zaufaniem. Bardzo się cieszę na współpracę i życzę owocnej działalności na rzecz środowisk senioralnych w naszym mieście – powiedział Mateusz Podsadny, wiceprezydent Kalisza.

W skład drugiej kadencji Rady wchodzi: Grażyna Botor, Zdzisława Grajek, Grażyna Grzyb, Małgorzata Kraszkiewicz, Bożena Piotrowska, Dorota Przybyłowska, Krystyna Robak, Irena Sawicka oraz Ewa Witczak.

Przewodniczącą gremium została Ewa Witczak, wiceprzewodniczącą – Małgorzata Kraszkiewicz, a sekretarzem – Dorota Przybyłowska.

Kaliska Rada Seniorów to organ o charakterze doradczym i opiniotwórczym. Jej zadaniem jest konsultowanie pomysłów dotyczących aktywności seniorów, ale także zgłaszanie własnych inicjatyw. Kadencja Rady trwa 4 lata.

Bezpieczny senior

Policjantki z Komendy Miejskiej Policji w Kaliszu spotykają się cyklicznie z kaliskimi seniorami i przekazują im niezbędną wiedzę, mającą na celu zwiększenie bezpieczeństwa osób starszych. Policja odnotowuje coraz więcej oszustw, w których pokrzywdzonymi są osoby starsze.

Nie wpuszczajmy do mieszkania nieznanym osobom lub przygodnie spotkanym. Jeśli obcy podaje się za pracownika gazowni lub energetyki czy administracji, sprawdzimy najpierw w danej firmie, czy

faktycznie miał nas odwiedzić. Poprośmy o pokazanie legitymacji służbowej lub dowodu osobistego. Nie ufajmy telefonującym, którzy podają się za członków rodziny i chcą pożyczyć pieniądze – lepiej zadzwońmy do krewnych, aby się upewnić. Gdy mamy podejrzenia, zawsze możemy powiadomić policję. Dlatego też policjantki uświadamiają seniorów, jak nie stać się ofiarą przestępstw metodą „na wnuczka, czy też policjanta CBS”. Współcześni seniorzy chętnie korzystają



z komunikatorów, dokonują również zakupów w sieci, czy korzystają z bankowości elektronicznej, dlatego na spotkaniach edukacyjno-profilaktycznych poruszany jest również temat oszustw internetowych.

Teleopieka dla seniorów



17 lipca Prezydent Miasta Kalisza wraz z Marleną Małąg – Minister Rodziny i Polityki Społecznej wręczyli seniorom teleopaski, które kontrolują stan zdrowia

i pozwalają wezwać natychmiastową pomoc w przypadku jego zagrożenia. Teleopaski zwiększają bezpieczeństwo, a tym samym podnoszą komfort życia starszych kaliszan, wśród których jest wiele osób mieszkających samotnie. Z pilotażowego projektu skorzystało 111 seniorów.

– Jedną z pierwszych rzeczy, którą zrobiliśmy po rozpoczęciu kadencji, było stworzenie w Urzędzie Miasta referatu, który odpowiada za sprawy starszych kaliszan. Dbamy o naszych seniorów. Chcemy, by jak najdłużej cieszyli się zdrowiem, byli

aktywni i mogli samodzielnie funkcjonować. Teleopaski, które dzisiaj wręczyliśmy, przełożą się bezpośrednio na komfort życia seniorów. I to kolejne nasze działanie na ich rzecz – powiedział prezydent Krystian Kinastowski.

Teleopaski zostały zakupione w ramach środków, które Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kaliszu pozyskał w ramach programu Ministra Rodziny i Polityki Społecznej „Korpus Wsparcia Seniorów”. Była to kwota 50 tys. złotych.

1,1 mln złotych na wsparcie kaliskich seniorów

Prezydent Krystian Kinastowski podpisał 12 października umowę na dofinansowanie w ramach projektu „Opracowanie i pilotażowe wdrożenie mechanizmów i planów deinstytucjonalizacji usług społecznych”. Miasto Kalisz otrzyma 1.116.600 zł na poszerzenie oferty usług dla osób starszych.

Wsparciem zostaną objęte osoby w wieku 60 lat i starsze.

– To niezwykle prestiżowe wyróżnienie dla Kalisza. Znaleźliśmy się w gronie 21 samorządów oraz instytucji opieki społecznej, które zyskają dofinansowanie na pilotażowy projekt wspierający seniorów w ich miejscu zamieszkania. Jednocześnie spełniamy wytyczne Unii Europejskiej, których celem jest przejście od opieki instytucjonalnej do usług świadczonych w środowisku lokalnym. To ważne zadanie. Tym bardziej cieszy fakt, że możemy je realizować przy wsparciu środków zewnętrznych – powiedział prezydent Krystian Kinastowski.

Warto dodać, że do ministerstwa wpłynęło ponad 500 wniosków o dofinansowanie.

Projekt realizowany przez Dom Pomocy Społecznej w Kaliszu obejmuje m.in.:

- świadczenie usług opiekuńczych dla 5 mieszkańców Kalisza w ich miejscu zamieszkania (poza DPS-em),
- wsparcie w formie teleopieki dla 25 mieszkańców,
- wdrożenie nowej usługi poprzez wprowadzenie usług sąsiedzkich dla maksymalnie 10 mieszkańców miasta,
- modernizację gabinetów rehabilitacyjnych w Domu Pomocy Społecznej w Kaliszu,



Fot. Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

- przygotowanie mieszkańcom Domu indywidualnych planów usamodzielnienia w oparciu o faktyczne możliwości mieszkańców,
- wykonanie diagnozy lokalnej: badanie zasobów i potrzeb mieszkańców miasta w wieku 60+,
- przygotowanie planu deinstytucjonalizacji usług społecznych dla Miasta Kalisza z uwzględnieniem polityki Polski i Unii Europejskiej.

Projekt realizowany będzie do 30 września 2023 r.

Dofinansowanie pochodzi z Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 Oś priorytetowa II Efektywne polityki publiczne dla rynku pracy, gospodarki i edukacji Działanie 2.8. Rozwój usług społecznych świadczonych w środowisku lokalnym.

Białe soboty



W 2022 r. Wydział Spraw Społecznych i Mieszkaniowych Urzędu Miasta Kalisza przeprowadził i współuczestniczył w organizacji czterech Białych Sobót, które odbyły się :

- 21 maja w ZPOZ „PULS” Przychodni Medycyny Rodzinnej przy ul. Polnej 29
- 27 sierpnia w Hali Kalisz Arena przy ul. Prymasa S. Wyszyńskiego 22-24
- 17 września w Klubie Osiedlowym „Błaszak” przy ul. Marii Konopnickiej 2-4
- 1 października w Szkole Podstawowej nr 6 przy ul. Chełmskiej 18

Zakres akcji i przeprowadzonych badań był zróżnicowany. Dodatkowo od 2 listopada w ramach Białych Sobót kaliszanie 40+ mogli skorzystać z badania USG doppler tętnic przedmózgowych.

Łącznie przeprowadzono aż 1242 następujących badań i konsultacji:

- 158 badań USG doppler tętnic przedmózgowych
- 117 badań RTG płuc
- 106 badań w kierunku osteoporozy
- 150 badań cukru
- 112 badań ciśnienia
- 87 badań słuchu
- 35 badań wzroku

- 68 badań spirometrycznych
- 59 badań krwi w zakresie wykrywania wirusa HBV i HCV
- 55 badań w kierunku czerniaka
- 14 badań cytologicznych
- 24 badań mammograficznych
- 21 konsultacji lekarskich
- 19 konsultacji psychologicznych
- 74 konsultacji dietetycznych wraz z analizą składu ciała
- 62 światłoterapii bioptron
- 33 nauki samobadania piersi
- 48 edukacji w zakresie WZW



Miasto dla Seniorów



Programy i usługi wsparcia dla seniorów cieszą się dużą popularnością w naszym mieście. Pani Irena Ptak oraz pani Maria Górka spotkały się z prezydentem Krystianem Kinastowskim, aby podzielić się opinią na temat programu „Złota rączka dla Seniora” i „Mycie okien dla Seniora”. Obie formy pomocy zostały ocenione bardzo pozytywnie. W tym roku z bezpłatnej usługi „Złota rączka dla Seniora” skorzystało 201 osób, a w ramach programu „Mycie okien dla Seniora” umyto blisko 1.500 m² okien.

Podobnie jak w zeszłym roku, kaliscy seniorzy mogli skorzystać z usługi bezpłatnego uporządkowania grobów ich bliskich na cmentarzu komunalnym. Ze wsparcia w uporządkowaniu



nagrobków skorzystały 24 osoby, które ukończyły 80 lat i mieszkają samotnie bądź z osobą niepełnosprawną lub niesamodzielną.

Kaliska Karta Senior cieszy się również coraz większym zainteresowaniem. Karta Senior jest jedną z elementów Kaliskiej Karty Mieszkańca, która przysługuje osobom w wieku 60+. Uprawnia ona do korzystania z wielu ulg i zniżek. Pozwala osobom posiadającym legitymację emeryta lub rencisty na bezpłatne korzystanie z przejazdów autobusami KLA. Wniosek o wydanie karty należy złożyć w Punkcie Obsługi Klienta, mieszczącym się w budynku Dworca PKS przy ul. Podmiejskiej 2a w poniedziałek w godz. 7.30-17.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 7.30-15.30 (wykaz zniżek i ulg na www.kalisz.pl). Do tej pory wydano 3658 Kaliskich Kart Senior. ■

103 urodziny pana Leona

28 października do świętującego 103. urodziny pana Leona z życzeniami zdrowia pospieszyli Krystian Kinastowski, prezydent Kalisza oraz wiceprezydent Mateusz Podsadny. Władze miasta regularnie odwiedzają mieszkańców kończących 100 lub więcej lat. Pan Leon jest jednym z najstarszych mieszkańców naszego miasta. Od niedawna jest mieszkańcem Domu Pomocy Społecznej w Kaliszu. Czuje się tu bardzo dobrze. Zarządza optymizmem, pogodą ducha i serdecznością. Najstarszą kaliszanką jest obecnie 105-letnia pani Jadwiga. ■



Sposób na aktywną turystykę



„Na łonie natury pod okiem kultury” to nazwa projektu zrealizowanego przez Stowarzyszenie Stacja Inspiracja w Kaliszu na rzecz osób 60+. Kryje się pod nią cykl 4 wyjazdów łączących zwiedzanie wielkopolskich perełek kulturalnych z udziałem w aktywnościach na świeżym powietrzu. Pierwsza grupa seniorów odwiedziła siedzibę rodziny Raczyńskich w Rogalinie, gdzie miała okazję nacieszyć swoje oczy dziełami zgromadzonymi w Gabinetie londyńskim, Powozowni oraz Galerii Obrazów. Następnie na terenie polany rekreacyjnej, w sąsiedztwie pięknego francuskiego ogrodu wzięła udział w aktywnych zajęciach – gimnastyce dla seniorów – prowadzonych przez instruktora – p. Anię.

Druga grupa senioralna gościła w posiadłości Białej Damy w Kórniku. Swoją podróż rozpoczęła na terenie arboretum, gdzie w sąsiedztwie wspaniałej roślinności przygotowała się do zajęć nordic walking. Instruktorka na temat posługiwania się kijami udzieliła seniorom p. Ewa. Po wysłuchaniu historii kórnickiego zamku seniorzy przenieśli się na polanę rekreacyjną, gdzie uczestniczyli w zajęciach nordic walking.

Kolejna, trzecia grupa senioralna spędziła znaczną część dnia na terenie zespołu pałacowo-parkowego w Dobrzycy. Pobyt w tym miejscu rozpoczął od treningu QI-GONG, łagodnej gimnastyki zdrowotnej,

wywodzącej się z tradycyjnej medycyny chińskiej. Łagodne ćwiczenia ruchowo-oddechowe prowadził p. Adam Jakubek. Zwiedzając Muzeum Ziemiaństwa, seniorzy poznali historię ich właścicieli, podziwiali wspaniałe, pałacowe wnętrza. Szczególną uwagę zwrócili na piękną sztukaterię i polichromie. Mieli też okazję obejrzyć wystawę czasową poświęconą tradycjom związanym z ziemiańskim ucztowaniem. Nosiła ona tytuł „Dzień rozpoczynano od kawy ze śmietanką. O kulturze stołu w ziemiańskich dworach i pałacach”.

Ostatnia, czwarta grupa wybrała się do miejscowości Koszutka. Tutaj, na terenie polany rekreacyjnej pod okiem instruktorki – p. Małgorzaty Kraszkiewicz – ćwiczyła jogę. Nie brakło też ćwiczeń z wykorzystaniem gum. Po takiej aktywności seniorzy

gościli w XVIII-wiecznym dworze szlacheckim, obecnie Muzeum Ziemi Średzkiej. Dzięki interakcjom prowadzonym przez pracownika muzeum przenieśli się w odległe czasy i wcielili w role postaci, których w naszej rzeczywistości już nie ma. Wszystkim czterem wyjazdom towarzyszyła piękna pogoda, sprzyjająca aktywnościom na łonie natury. Wspólnie spędzony czas pozytywnie wpłynął na relacje między seniorami oraz pokazał, że można w ciekawy sposób łączyć turystykę z dbaniem o własny rozwój fizyczny i psychiczny.

Projekt „Na łonie natury pod okiem kultury” został dofinansowany w ramach rządowego programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025, Edycja 2022. ■





Radosnych Świąt

Święta Bożego Narodzenia to czas radości, miłości i pokoju.
Niech staną się okazją do refleksji nad prawdziwymi wartościami.
Narodził się Chrystus, nadzieja ludzkości na lepsze jutro.
Oby Jego chwała i moc były dla nas życiowym drogowskazem.
Dobrych chwil przeżywanych w gronie najbliższych, spokoju i zdrowia.
W nowym roku - wytrwałości, siły w spełnianiu planów i zamierzeń
oraz wszelkiej pomyślności życzy


Krystian Kinastowski
Prezydent Miasta Kalisza