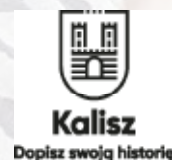


# Senior • kaliski

biuletyn seniorów

jesień 2018







## Zapraszamy do współpracy

### Szanowni Państwo, Koleżanki i Koledzy...

Oddajemy w Państwa ręce numer 3-4 biuletynu osób starszych. Ze względów organizacyjno-technicznych będzie to jedyny numer w tym roku, ale w objętości podwójnej. Od obecnej edycji będzie ukazywał się pod nazwą Kaliski Senior - tak jak zakładka na stronie Urzędu Miasta zawierająca informacje dot. spraw i uprawnień osób starszych. Nie każdy z nas posługuje się komputerem, ale każdy z nas lubi poczytać i mieć pod ręką pisaną papierową informację. Nie mieliśmy jako Rada Seniorów problemu, aby przekonać Władze Miasta do uwzględnienia naszej prośby o realizację i sfinansowanie takiego przedsięwzięcia. Na nas jednak, na środowisku osób starszych ciąży obowiązek wypełniania łam biuletynu treścią. O przekazanie ogólnych informacji o uprawnieniach i sprawach ważnych dotyczących naszego środowiska Kaliska Rada Seniorów jest w stanie zadbać. Ale nie przekona osoby starszej, samotnej, nie uczestniczącej w żadnym gremium, że warto mieć wokół siebie grono osób o tych samych możliwościach i potrzebach. Że realizowanie swoich pasji i zainteresowań to podniesienie jakości swojego życia. Mogą to zrobić tylko organizacje i pojedyncze osoby prezentując swoje działania. O taką współpracę będziemy prosić i zabiegać.

**Grażyna Mazurek**

Przewodnicząca Kaliskiej Rady Seniorów



# Dwa lata Rady

Już prawie dwa lata owocnie działa powołana przez prezydenta Grzegorza Sapińskiego Kaliska Rada Seniorów.

KRS powstała w listopadzie 2016 roku. Ma ona na celu reprezentowanie środowiska osób starszych oraz integrację kaliskich seniorów. W bieżącym roku Rada zajmowała się wieloma sprawami. - Wyraziliśmy m.in. swój sprzeciw w sprawie zmniejszenia środków finansowych przez NFZ na kontrakt z przychodnią rehabilitacyjną na osiedlu Dobrzec - mówi Grażyna Mazurek, przewodnicząca KRS. - Odbyliśmy spotkanie z przedstawicielami Biura Rewitalizacji Miasta Kalisza w celu omówienia działań Biura uwzględniających w programie rewitalizacji poprawę warunków życia starszych mieszkańców Kalisza. Nasza opinia o przyjętych propozycjach była pozytywna. Zaprojektowano m.in. Centrum Organizacji Pozarządowych przy ul. Babina oraz na ul. Podgórze tzw. Dom Mieszkańca.

Rada podjęła też współpracę z Kaliską Izbą Aptekarską, której efektem były dwa spotkania z osobami starszymi. KRS współpracuje też z władzami miasta. - Na etapie wyłonienia wykonawcy jest przyjęty do realizacji przez Urząd Miasta, na wniosek Rady Seniorów projekt, którego celem jest zwiększenie poziomu poczucia bezpieczeństwa osobistego seniorów w ich miejscu zamieszkania poprzez udzielenie wsparcia i drobnych napraw technicznych ograniczających wystąpienie zagrożeń dla zdrowia z powodu niesprawności instalacji, sprzętów i urządzeń domowych - podkreśla przewodni-

cząca KRS.

### Kontakt z Kaliską Radą Seniorów

email: [radaseniow@um.kalisz.pl](mailto:radaseniow@um.kalisz.pl)  
tel.: 515 804 278.

### Adres pocztowy

Kaliska Rada Seniorów, Urząd Miejski  
Wydział Spraw Społecznych i Miesz-  
kaniowych, ul. Kościuszki 1A, 62-800  
Kalisz.

### Dyżury Kaliskiej Rady Seniorów

W każdy 1 i 3 poniedziałek miesiąca  
(z wyjątkiem ustawowych dni wolnych)  
w godz. 15.30 do 17.00 w siedzibie Fun-  
dacji Inkubator Przedsiębiorczości przy  
ul. Częstochowskiej 25.

### Terminy najbliższych spotkań KRS

17 września, 1 i 15 października, 5 i 19  
listopada, 3 i 17 grudnia 2018 r.

KALISKI SENIOR - publikacja wydana  
na zlecenie Urzędu Miasta w Kaliszu  
i Kaliskiej Rady Seniorów. Na zdjęciu na  
okładce Krystyna Wylandowska.





# Dzienny Dom Pomocy Społecznej

Dzienny Dom Pomocy Społecznej przy ul. Cegielnianej powstał w 1985 roku. Jest ośrodkiem skupiającym 110 podopiecznych i proponuje seniorom szereg działań mających w różnym stopniu zaspokoić potrzeby osób starszych.

- Każdy z naszych podopiecznych może wybrać coś dla siebie a zajęcia mamy różnorodne - zapewnia Maria Kamińska, kierownik Dziennego Domu Pomocy Społecznej w Kaliszu.

- W ramach zajęć usprawniających prowadzimy zajęcia ruchowe, przy muzyce, aerobik, nordic walking, gimnastykę ogólnorozwojową oraz zajęcia relaksacyjne. W naszym klubie organizowane są też rozgrywki brydżowe, ćwiczenia pamięci. Każdego dnia seniorzy spotykają się przy kawie i herbacie, grają w gry, czytają aktualną prasę czy dyskutują na bieżące tematy. Korzystają z zajęć z zakresu biblioterapii, muzykoterapii i ergoterapii. Uczestniczą również w różnych zajęciach tematycznych i warsztatach terapeutycznych. Nie brakuje spotkań towarzyskich z okazji imienin lub urodzin naszych podopiecznych. Dodatkowo pomagamy seniorom serwując obiady oraz udzielając podstawowych usług opiekuńczych w trakcie pobytu seniora w ośrodku.

W DDPS prowadzone są zajęcia „sprawne ręce, sprawny umysł” oraz szereg innych zajęć w ramach, których podopieczni ośrodka mogą wykazać się swoimi talentami i umiejętnościami. Seniorzy uczą się języka angielskiego, uczestniczą w zajęciach komputerowych oraz w spotkaniach, które uczą obsługi nowoczesnych urządzeń takich jak tablet, bankomat czy telefon komórkowy. Ośrodek otwarty jest na współpracę z dziećmi, młodzieżą oraz środowiskami innych osób dorosłych. - Organizujemy szereg zajęć integracyjnych, w ramach których współpracujemy z młodzieżą niepełnosprawną z Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Kaliszu, razem czytamy, śpiewamy czy pieczemy ciasteczka - mówi Maria Kamińska. - Maluchy z kaliskich przedszkoli są częstymi gośćmi naszego ośrodka. Nasi seniorzy ze wzruszeniem oklaskują występy, pokazy i prezentacje przedszkolaków. Odwiedzają nas również uczniowie różnych szkół, podopieczni Środowiskowego Domu Samopomocy Tulipan oraz chórzyci

z UTW. Organizujemy spotkania „historyczne”, na których seniorzy opowiadają o swoich doświadczeniach wojennych, ale też o tradycjach wyniesionych ze swoich domów. Klub jest miejscem spotkań z pasjonatami różnych dziedzin, np. genealogii, kosmetologii, a wracający z wojaży podopieczni prezentują zdjęcia z różnych stron Polski i świata. W ostatnich latach przeprowadziliśmy też wiele spotkań edukacyjnych i profilaktycznych w zakresie przeciwdziałania przemocy wobec seniorów. Zapraszaliśmy do współpracy przedstawicieli policji, straży miejskiej, którzy informowali naszych podopiecznych jak bronić się przed różnymi formami przemocy. W DDPS powstał chór „Optymiści”, a na spotkaniach muzycy seniorzy prezentują swoje umiejętności wokalne. Ośrodek organizuje spotkania integracyjne seniorów: uroczystą wieczerzę wigilijną, Dzień Seniora, bale karnawałowe, Walentynki, Andrzejki, spotkania wielkanocne, Dzień Babci i Dziadka, Dzień Kobiet, Dzień Matki i Ojca czy zabawy taneczne. Integracyjne spotkania odbywają się też w ogrodzie ośrodka: grill, święto pieczonego ziemniaka czy biesiady pierogowe. - Staramy się przeciwdziałać izolacji społecznej seniorów, wspierać ich w zakresie uzyskiwania większej samodzielności i aktywizacji społecznej - mówi Maria Kamińska. - Organizujemy zajęcia poruszające tematykę uzależnień, łagodzenia konfliktów interpersonalnych, radzenia sobie z pozytywnymi i przykrymi aspektami dnia codziennego oraz promującymi zdrowy tryb życia.

## Kontakt z DPS

Kalisz, ul. Cegielniana 6  
tel. 62 753 57 78 | [www.ddpskalisz.pl](http://www.ddpskalisz.pl)





rozmowa z Grzegorzem Sapińskim

# prezydentem Kalisza

Moim marzeniem jest, żeby seniorzy byli jak najbardziej obecni w życiu miasta.







# Stowarzyszenie Pod Lasem

Integrację i wzajemną pomoc w gronie seniorów propaguje kaliskie Stowarzyszenie Pod Lasem, które powstało w kwietniu bieżącego roku.

Stowarzyszenie Pod Lasem obecnie zrzesza 42 emerytów. Są to głównie mieszkańcy kaliskiego osiedla Winiary oraz kilka osób z innych dzielnic naszego miasta. - Jesteśmy młodą organizacją, bo powstała dopiero w kwietniu tego roku - mówi Teresa Maciejewska, założycielka Stowarzyszenia Pod Lasem. - Stowarzyszenie powstało po to, żeby osoby starsze mogły spotykać się ze sobą, porozmawiać czy zwierzyć się innym ze swoim problemem. Pierwsze spotkanie integracyjne członków Stowarzyszenia Pod Lasem odbyło się w czerwcu. - Naszym spotkaniom zawsze towarzyszy muzyka, gdyż w naszym gronie mamy osoby utalentowane muzycznie - mówi Teresa Maciejewska. - To spotkanie miało jednak także walor edukacyjny. Oprócz grilla mieliśmy możliwość obejrzenia pokazu pierwszej pomocy. Regularne spotkania członków Stowarzyszenia Pod Lasem odbywają się raz

w miesiącu w obiekcie Caritasu na osiedlu Winiary przy ul. Gajowej 60. - Chcemy, żeby seniorzy nie siedzieli w domach tylko spędzali czas we wspólnym, przyjaznym dla nich gronie - twierdzi założycielka stowarzyszenia. - Dlatego oprócz spotkań organizujemy też wycieczki krajoznawcze. Pierwszą z nich był wspólny wyjazd członków stowarzyszenia do Torunia. Wycieczka odbyła się 29 sierpnia, a uczestniczyło w niej prawie 30 osób. Członkom „Pod Lasem” udało się na ten integracyjny wyjazd pozyskać sponsorów. - Będziemy współpracować z osobami, które będą wspierać nasze stowarzyszenie - mówi Maciejewska. - 5 września zorganizowaliśmy spotkanie, na którym podziękowaliśmy wszystkim za wsparcie. Chcemy poszerzać ofertę naszego stowarzyszenia i stale ją rozwijać z pożytkiem dla kaliskich seniorów.

## Seniorzy z Piwonice

**W styczniu 2018 r. powstało Stowarzyszenie Seniorzy Piwonice.**

Obecnie do stowarzyszenia należą 94 osoby. W ramach integracji seniorów stowarzyszenie organizuje spotkania dla osób starszych, imprezy oraz wycieczki krajoznawcze. Seniorzy z Piwonice byli już w tym roku, m.in. w Poznaniu, Krynicy Morskiej oraz w Górach Stołowych. Członkowie stowarzyszenia wspólnie bawili się też na Dniu Kobiet i zabawie tanecznej w jednej z kaliskich restauracji. - Jesteśmy nowo powstałym stowarzyszeniem, ale cały czas organizujemy wolny czas dla starszych osób, żeby nie były samotne - mówi Bożena Marchwicka, prezes Stowarzyszenia Seniorzy Piwonice.

## Letni UTW

**Podczas wakacji słuchacze UTW Calisia wzięli udział w Spotkaniu Uniwersytetów Trzeciego Wieku Wielkopolski Południowej.**



Spotkanie, zorganizowane przez ODN w Kaliszu, odbyło się w sierpniu w Ostrzeszowie. Kaliszanie spotkali się tam z przedstawicielami sześciu UTW z Gołuchowa, Jarocina, Kępna, Odolanowa, Ostrowa Wlkp. i Ostrzeszowa. Kaliskie Stowarzyszenie zaprezentowało w piosenkach i skeczach członkowie Kabaretu UTW Calisia - Irena Janik i Waldemar Pawlak. Piosenkę biesiadną UTW zaśpiewała jej autorka, Teresa Górecka.



# Z uśmiechem do ludzi

Uwielbia podróże, książki oraz tańczyć. Przyrządza pysznego śledzia po japońsku i ciasteczka. Ćwiczy tai chi i uczęszcza na wykłady Uniwersytetu Trzeciego Wieku. - Nie mam czasu na starzenie - mówi ze śmiechem 87-letnia kaliszanka Krystyna Wylandowska.

Pani Krystyna jest osobą w zacnym wieku, ale życiowej energii i pogody ducha mogłoby jej wielu pozazdrościć. Jest rodowitą poznanianką, jednak większość swojego życia spędziła w Kaliszu. Do naszego miasta przyjechała, po ukończeniu Liceum Gastronomicznego w Poznaniu i zdaniu w nim matury w 1951 roku. Po maturze została skierowana do pracy w Szkole Gastronomicznej w Kaliszu (obecny Zespół Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich im. Janka Bytnara), w której pracowała do 1984 roku. W niej uczyła przedmiotów zawodowych, technologii gastronomicznej. - Na początku miałam małe trudności adaptacyjne, gdyż przeprowadziłam się z większego miasta do mniejszego - zaznacza pani Krystyna. - Z czasem bardzo się przywiązałam do Kalisza. W gronie pedagogicznym napotkałam grono bardzo życzliwych osób, które serdecznie przyjęły mnie i trzy inne koleżanki absolwentki, które przyjechały ze mną z Poznania. Panowała wówczas bardzo serdeczna, wręcz rodzinna atmosfera, w której czułam się doskonale. W szkole poznałam też swoją przyszłą teściową - dodaje ze śmiechem kaliszanka.

Pani Krystyna ucząc młodzież nie zaniedbywała swojego wykształcenia. Pracując ukończyła studia zaoczne w Studium Nauczycielskim w Częstochowie oraz zdobyła dyplom kwalifikacji równoważny wyższym studiom zawodowym w zakresie gastronomii praktycznej nauki zawodu. Stale również dokształcała się na corocznych miesięcznych, wakacyjnych kursach zawodowych w Warszawie, Poznaniu, Gdańsku i Wrocławiu. Za swoją działalność edukacyjną uhonorowana została medalami Komisji Edukacji Narodowej, Złotym Krzyżem Zasługi i Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, mimo że w ówczesnych czasach była bezpartyjna. Pracując zajmowała się też domem i wychowaniem dwójki dzieci, córki i syna. Oprócz pracy ze szkolną młodzieżą, prowadzenia domu, kaliszanka znajdowała czas na realizowanie swoich prywatnych zainteresowań. Jedną

z nich były podróże. - Zwiedziłam wspólnie z mężem i przyjaciółmi wiele krajów - mówi kaliska seniorka. - Byłam w wielu krajach Europy oraz w stolicy Iraku, Bagdadzie. Do dziś mam pamiątkowy album ze zdjęciami z wielu miejsc, które odwiedziłam.

Pani Krystyna bardzo lubi czytać książki, w tym poezję oraz mimo swoich już 87-lat stara się prowadzić życie towarzyskie. - Po śmierci męża starałam się przezwyciężyć żalobę i znaleźć się w gronie życzliwych ludzi - mówi kaliszanka. - Jestem członkiem Kaliskiego Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów, które mieści się przy ul. Targowej, gdzie uczestniczę w organizowanych tam spotkaniach, wyjazdach wypoczynkowych oraz imprezach tanecznych, gdyż bardzo lubię tańczyć. Jestem też sympatykiem koła absolwentów Szkoły Ekonomicznej, gdzie czynnie uczestniczę w licznych imprezach i wycieczkach. Od pięciu lat jestem słuchaczką Uniwersytetu Trzeciego Wieku i biorę udział w wielu ciekawych wykładach, zajęciach tai chi, bioróżnorodności oraz krajoznawczych wypadach. Wszędzie na swojej drodze spotykam bardzo miłych i koleżeńskich ludzi. Polecam wszystkim emerytom, by nie zamykali się w swoich domach i nie siedzieli na kanapach lecz korzystali z udziału w zajęciach prowadzonych w kaliskich stowarzyszeniach emerytów czy też w Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Stwierdzą wtedy, że nie mają czasu na starzenie.

Sędziwa kaliszanka, jak przystało na jej wykształcenie zawodowe, bardzo dobrze czuje się też w kuchni. - Bardzo lubię garmażerkę, potrafię przyrządzić rybę faszzerowaną czy rybę w galarecie - mówi pani Krystyna. - Swoich znajomych podejmuję śledziem po japońsku. Wszyscy goście bardzo go lubią. Jaka jest jej recepta na długowieczność? - Staram się podchodzić optymistycznie do życia i lubić ludzi. Do każdego podchodzę z uśmiechem, życzliwością i sympatią - kończy 87-letnia kaliszanka.





# Jubileusz DPS-u

30-lecie działalności obchodził Dom Pomocy Społecznej w Kaliszu. Z tej okazji pod patronatem prezydenta Miasta Kalisza, Grzegorza Sapińskiego zorganizowano jubileuszową uroczystość, na której zaprezentowano wieloletnią, bogatą historię kaliskiej placówki.

**D**wudniowe uroczystości jubileuszowe zainaugurowała msza święta, odprawiona przez biskupa kaliskiego Łukasza Buzuna w Sanktuarium św. Józefa. W nabożeństwie wzięli udział mieszkańcy, pracownicy oraz przyjaciele kaliskiego DPS. Następnego dnia w Auli Collegium Novum PWSZ podsumowano 30-letnią historię i dokonania kaliskiej placówki. Wśród licznie przybyłych gości znaleźli się parlamentarzyści, samorządowcy, przedstawiciele placówek opieki społecznej z Kalisza i regionu. Specjalne, urodzinowe życzenia złożyli m.in. senator RP Andrzej Wojtyła, prezydent Kalisza Grzegorz Sapiński, wicemarszałek Województwa Wielkopolskiego Krzysztof Grabowski, wicestarosta kaliski Jan Kłysz. Na ręce dyrektor Haliny Szalskiej złożono liczne listy gratulacyjne m.in. od Wojewody Wielkopolskiego Zbigniewa Hoffmana, Członka Zarządu Województwa Wielkopolskiego Marzeny Wodzińskiej, Posłów na Sejm RP Jana Mosińskiego i Tomasza Ławniczaka, Kaliskiej Rady Seniorów oraz wielu innych. - Każdy jubileusz skłania do refleksji o osobach, które dane nam było spotkać, o upływającym z każdą chwilą czasie, do zastanowienia się nad tym, co udało nam się do tej pory osiągnąć oraz nad tym, jakie wyzwania stoją jeszcze przed nami - mówiła Halina Szalska, dyrektor DPS. - W 30-letniej historii nasz Dom zamieszkiwało wiele osób, których biografie mogłyby stanowić wzór dla przyszłych pokoleń. Przez minione lata kaliski Dom bez wątpienia znalazł godne miejsce

w historii miasta i regionu. Nie byłoby to możliwe dzięki oddanej pracy pracowników naszego Domu oraz wsparcia i pomocy osób życzliwych. Dlatego z głębi serca pragnę podziękować wszystkim osobom, które wspierają nas w życiu codziennym jak również tym, którzy wsparli nas w organizacji jubileuszowej uroczystości. Pamiętajmy aby szanować, pomagać i kochać starszych ludzi bo oni byli tacy jak my, a my będziemy tacy jak oni. Nieśmy przykład dla przyszłych pokoleń i uczmy szacunku dla osób starszych.

Podczas spotkania w PWSZ zaprezentowano bogatą, wieloletnią działalność kaliskiego DPS-u. Goście obejrżeli archiwalne zdjęcia i materiały, które przypominały ważne i szczególne momenty w historii Domu, a także wyjątkowych ludzi, którzy go współtworzyli na przestrzeni ostatnich lat. Ze specjalnym programem artystycznym wystąpiła kaliska wokalistka Marzena Ugorna oraz chór Kopernik.

Druga część jubileuszowych uroczystości z udziałem zaproszonych gości odbyła się na terenie DPS-u. Zorganizowano tam wspólną zabawę i urodzinowy poczęstunek. Na scenie wystąpił chór Agnus Dei oraz młodzież ze Studia Art Muz, Calisia Saxophone Quartet plus. Odbył się również pokaz kickboxingu przygotowany przez zawodników KS Ziętek Team, a całą imprezę zakończyło wspólne śpiewanie piosenek biesiadnych z młodzieżą ze szkoły w Stawiszynie, grill i zabawa taneczna przy muzyce Henryka Orzykowskiego.







# Osiedlowe Kluby Seniora

Na naszych łamach nie może zabraknąć informacji na temat Klubów Seniora działających na terenie Kalisza.



Są one prowadzone przez spółdzielnie mieszkaniowe w klubach osiedlowych. Kaliska Spółdzielnia Mieszkaniowa Lokatorsko-Własnościowa prowadzi dwa kluby: Klub Osiedlowy „Blaszak” oraz Klub Osiedlowy Serbinowska. Spółdzielnia Mieszkaniowa Dobrzec organizuje zajęcia mieszkańcom w Klubie Osiedlowym „Promonta”. Można w nich znaleźć miejsce do realizacji swoich zainteresowań, miejsce poprawienia swojej kondycji fizycznej,

pograć w szachy, pośpiewać czy wspólnie pozwiedzać Kalisz, Polskę i inne kraje, ale to co jest dla nas bardzo ważne znaleźć się w grupie równolatków i nawiązać znajomości oraz znaleźć nowych przyjaciół.

Wszystkie te Kluby prowadzą zajęcia adresowane dla grup wiekowych np. dzieci, młodzieży czy osób w wieku 60+ ale również i takie, które integrują wszystkie roczniki wokół realizowanego, ciekawego tematu.

## Aquapark dla aktywnych

Od 2014 roku kaliski Aquapark uruchomił promocję dla osób starszych – Klub Aktywnego Seniora.

Jeżeli jesteś osobą, która ukończyła 60 lat oraz jesteś już emerytem lub rencistą możesz zapisać się do Klubu i w godz. od 8.00 do 14.00 od poniedziałku do piątku otrzymać 20% ulgę od ceny biletu ulgowego przysługującego wszystkim emerytom i rencistom, którzy ukończyli 55 lat. Według obecnie obowiązujących cen zapłacisz zamiast 11,00 zł. (cena biletu ulgowego) tylko 8,80 zł. za godzinę korzystania ze świadczonych usług

w ramach basenu. I odpowiednio więcej jeżeli przedłużasz swój pobyt na basenie.

Dla posiadacza Karty Klubu Aktywnego Seniora przysługuje również 10% zniżka w dziale Rehabilitacja. Imienna Karta Klubu Aktywnego Seniora wydawana jest od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 do 14.00 w Aquaparku w Dziale Marketingu i Obsługi Klienta (parter pok. 1.10a). Nr telefonu: 62 598 67 09 wew. 6.

## Promonta

W ramach Klubu Osiedlowego Promonta działa Klub Seniorów, który ma swoją siedzibę przy tej samej ulicy, Prymasa Stefana Wyszyńskiego w budynku nr 43. Spotkania Klubu odbywają się w co drugi wtorek od godz. 16.00. Bliższych informacji można uzyskać pod nr tel. 62 765 35 45. Działalność Klubu Seniora to historia zapisana złotymi literami. 30 -lecie działalności obchodzono 8 listopada 2016 r. Terminy spotkań Klubu Seniora: 18.09, 2 i 23.10, 6 i 27.11 oraz 11 i 31.12.

## Serbinowska

20 marca 2018 r. członkowie Rady Osiedla XXV-Lecia zaprosili starszych mieszkańców osiedla do klubu Kaliskiej Spółdzielni Mieszkaniowej przy ul. Serbinowskiej. Zaproszenie skierowane było do seniorów mieszkających na osiedlu a organizatorzy zaproponowali zebraniem utworzenie Klubu Seniora. Propozycja spotkała się z dużym zainteresowaniem. Wpłynęło wiele propozycji różnych tematów, które będą realizowane.

**Klub Osiedlowy KSM L-W**  
**ul. Serbinowska 25**  
**tel. 62 764-47-37**  
**e-mail: klub.ksm@wp.pl**  
**czynny od poniedziałku do piątku**  
**od godz. 14.00**

## Blaszak

Działania Klubu Seniora a teraz Klubu Dobrych Spotkań, bo taką nazwę przyjęła grupa to uczestnictwo w wielu wydarzeniach kulturalnych. Spotkania Klubu odbywają się we wtorki od godz. 16:00. Warto więc w nowym sezonie zajrzeć do Klubu Blaszak i aktywnie uczestniczyć w proponowanych zajęciach, spotkaniach w grupie seniorów oraz korzystać z oferty artystycznej Klubu.

**Klub „BLASZAK” KSM L-W**  
**ul. M. Konopnickiej 2-4 (1 piętro)**  
**tel. 62 766 39 48**  
**e-mail: klub.blaszak.kalisz@wp.pl**





## Dla wojskowych

Prawie 40 członków liczy koło Związku Żołnierzy Wojska Polskiego.

Rejonowy oddział kaliskiego koła wojskowych emerytów zrzesza byłych żołnierzy z Kalisza, Ostrowa Wielkopolskiego, Pleszewa oraz Krotoszyna. Koło powstało w 1980 roku i liczy obecnie 38 członków. Podczas spotkań zarządu omawiane są bieżące sprawy dotyczące działalności koła oraz rozdzielane zadania wśród członków stowarzyszenia. Byli wojskowi aktywnie uczestniczą w uroczystościach patriotycznych, które odbywają się na

terenie naszego miasta. Przedstawiciele koła 15 sierpnia wzięli udział w uroczystościach rocznicy Bitwy Warszawskiej, a 1 września złożyli kwiaty pod tablicą pamiątkową upamiętniającą ofiary II wojny światowej. Żołnierze rezerwy uczestniczą też w spotkaniach integracyjnych organizowanych przez kaliskie koło, które świadczy pomoc dla znajdujących się w potrzebie i chorobie byłych wojskowych.

## Szczepienia przeciw grypie

Miasto Kalisz informuje, że od 3 września 2018 r. zostanie uruchomiony program profilaktycznych szczepień przeciwko grypie dla mieszkańców Kalisza powyżej 60 roku życia.

Program realizowany będzie do 30.11.2018r. lub do wyczerpania limitu szczepień. Miejsce wykonania szczepienia: NZOZ „Art&Med” ul. Winiarska 12.

- poniedziałek w godz. od 16.00 do 17.00.

- środa w godz. od 16.00 do 17.00.

- czwartek w godz. od 15.30 do 18.00 oraz dodatkowo bez rejestracji 29.09.2018r. od godz. 14.00 do godz. 18.00 w Hali Arena ul. Prymasa Stefana Wyszyńskiego 22-24.

Obowiązuje wcześniejsza rejestracja telefoniczna pod nr 62

767 00 66.

- poniedziałek - środa od 8.00 do 18.00.

- czwartek - od 8.00 do 17.00.

- piątek - od 8.00 do 16.00.



## W górach i nad morzem

Dla Kaliskiego Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów lato to czas wyjazdów i wędrówek turystycznych.



Jak każdego roku seniorzy wypoczywali w Dziwnowie i Świnoujściu. Pierwszy raz wybrali się też do Łeby, spędzając tam 10 uroczych dni. Zachwyliły ich ruchome wydmy, zachody słońca i przejażdżka statkiem po Bałtyku. Dużym powodzeniem wśród seniorów cieszyły się także krótkie wyjazdy. W maju i lipcu kaliszanie byli w Uniejowie, gdzie kąpali się w basenach termalnych a później mieli wspólnie relaks na pikniku.

Dla wielbicieli wycieczek turystycznych stowarzyszenie każdego roku organizuje wyjazdy do ciekawych miejsc w kraju oraz za granicą. W tym roku wielu kaliskich seniorów zwiedziło: Wrocław, Pragę i Bieszczady. - Wspólnie widoki, ciekawe miejsca turystyczne i historyczne dostarczyły nam niezapomnianych wrażeń - twierdzą kalisy emeryci. - Oprócz wycieczek zorganizowaliśmy również wiele spotkań okolicznościowych, w tym Dzień Kobiet, Dzień Seniora, Śniadanie Wielkanocne a także inne wyjazdy integracyjne.

W sumie z wyjazdów w tym roku skorzystało już 460 emerytów. Zarząd Stowarzyszenia przygotowuje wiele atrakcji dla seniorów na jesień i zimę 2018 roku. Zapraszamy wszystkich chętnych do naszego Klubu od poniedziałku do czwartku w godz. 10.00 do 13.00 ul. Targowa 3-5-7. Tel.: 603 409 307.



# SENIORIAADA

KALISKA

26.09 - 29.09

**26.09.2018**

**godz. 15:00** Rozpoczęcie. I Kaliskiej Senioriady. Przekazanie kluczy do bram Miasta Kalisza. Korwód ulicami Kalisza do Domu Pomocy Społecznej

**27.09.2018**

**godz. 8:00** Rozpoczęcie pracy Seniorów w UM Kalisz w gabinecie Prezydenta Miasta Kalisza

**godz. 9:00** Udział Seniorów w Sesji Rady Miasta

**godz. 11:00 - 14:00** Otwarte drzwi Ratusza dla Seniorów

**godz. 15:00 - 16:00** Spotkanie Wiceprezydenta Miasta Kalisza z Seniorami

**28.09.2018**

**godz. 17:00 - 22:00** Rozpoczęcie Balu Seniorów czyli Pora dla Seniora - Pokaz mody Wybory Miss i Mistera Seniorów Dyskoteka

**godz. 20:00** Uroczyste zakończenie Senioriady i przekazanie kluczy Prezydentowi Miasta Kalisza

**29.09.2018**

**godz. 14:00 - 18:00** "Zdrowy Kalisz-od juniora do seniora"  
Bezpłatne szczepienia i badania w Hali Arena

Serdecznie zapraszam  
Prezydent Miasta Kalisza  
Grzegorz Sapiński



**Kalisz**

Dopisz swoją historię





# Bezpłatna pomoc prawna dla Seniorów



## Osoby uprawnione do korzystania z nieodpłatnej pomocy prawnej:

- które w okresie ostatnich 12 miesięcy uzyskały świadczenie z pomocy społecznej,
- które posiadają ważną Kartę Dużej Rodziny,
- które posiadają zaświadczenie o byciu kombatantem oraz niektóre osoby będące ofiarami represji wojennych i okresu powojennego,
- które posiadają ważną legitymację weterana albo legitymację weterana poszkodowanego,
- które nie ukończyły 26 lat,
- które ukończyły 65 lat,
- które poniosły straty w wyniku klęski żywiołowej, katastrofy naturalnej lub awarii technicznej,
- które są w ciąży.

Aby uzyskać prawo do nieodpłatnej pomocy prawnej należy posiadać:

- oryginał lub odpis decyzji o przyznaniu świadczenia z pomocy społecznej
- ważną Kartę Dużej rodziny,
- zaświadczenie o byciu kombatantem lub osobą będącą ofiarą represji wojennych i okresu powojennego,
- legitymację weterana lub weterana poszkodowanego,
- dokument stwierdzający tożsamość,
- przedłożenie dokumentu potwierdzającego ciążę lub należy złożyć oświadczenie, że zachodzi co najmniej jedna z ww. okoliczności.

## Nieodpłatna pomoc prawna nie obejmuje:

- spraw podatkowych związanych z prowadzeniem działalności podatkowej,
- spraw z zakresu prawa celnego, dewizowego i handlowego,
- spraw związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, z wyjątkiem przygotowania do rozpoczęcia tej działalności.

## Wykaz punktów udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej

na obszarze miasta Kalisza w 2018 r.

**Powiatowy Urząd Pracy w Kaliszu** ul. Staszica 47a pok. 13 – dyżury pełnią radcy prawni od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 12.00 | punkt prowadzony przez organizację pozarządową:

Fundacja Honeste Vivere | ul. Amałowicza – Tatar 7, 04-474 Warszawa

**Lokal przy ul. Górnośląskiej 10 nr 1** – dyżury pełnią adwokaci od poniedziałku do piątku w godz. od 13.00 do 17.00 punkt prowadzony przez organizację pozarządową:

Fundacja Honeste Vivere | ul. Amałowicza – Tatar 7, 04-474 Warszawa

## Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kaliszu

ul. Graniczna 1 – dyżury pełnią adwokaci | od poniedziałku do piątku w godzinach od 14.00 do 18.00

**Lokal przy ul. Polnej 29** (wejście od ul. Legionów) – dyżury pełnią radcy prawni od poniedziałku do piątku w godzinach od 11.00 do 15.00



# NFZ w Kaliszu

## D. 1. Pomoc nocna i świąteczna

„Wieczorynka” - Nocna i świąteczna opieka zdrowotna to świadczenia w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej udzielane od poniedziałku do piątku w godzinach od 18.00 do 8.00 dnia następnego oraz w soboty, niedziele i inne dni ustawowo wolne od pracy w godzinach od 8.00 do 8.00 dnia następnego.

W Kaliszu pomocy wieczorowej i świątecznej udziela Wojewódzki Szpital Zespolony im. Ludwika Perzyny ul. Poznańska 79, tel. 62 765 16 54 (odrębny budynek po prawej stronie wejścia do szpitala).

## D. 2. Najbliższy Oddział Geriatryczny

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej Ostrów Wielkopolski ul. 3 Maja 35, tel. 62 591 54 44 - [www.szpital.osw.pl](http://www.szpital.osw.pl)

Do Oddziału przyjmowani są chorzy powyżej 65 roku życia ze schorzeniami ostrymi, przewlekłymi, które w chwili konieczności hospitalizacji uległy zaostrzeniu, dekomensacji lub w celach diagnostycznych. Celem pobytu w Oddziale jest przywrócenie do stanu zdrowia osoby objętej hospitalizacją w określonym czasie pobytu, a jeżeli to niemożliwe ze względu na nieuleczalność i przewlekłość schorzenia – podniesienie stanu funkcjonalno-czynnościowego osoby chorej na wyższy poziom. Oddział pełni też funkcje edukacyjne dla rodzin i opiekunów prawnych chorych w zakresie opieki sprawowanej opieki. Kto wystawia skierowanie: lekarz podstawowej opieki zdrowotnej.

## D. 3. Leki bezpłatne

Aby otrzymać bezpłatny lek muszą być spełnione 3 warunki: Wiek – ukończony 75 rok życia, weryfikowany przez numer PESEL (u osób, które nie mają numeru PESEL będzie to data urodzenia), Recepta – litera S wpisana w polu „kod uprawnień dodatkowych”, Wykaz – potrzebny lek musi znajdować się

### Kto może wystawić receptę na lek bezpłatny

- Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej
- Pielęgniarka podstawowej opieki zdrowotnej posiadająca specjalizację
- Lekarz wystawiający receptę dla siebie i dla rodziny

w wykazie bezpłatnych leków.

## D. 4. Koszty leczenia mogą być niższe

Każdy ubezpieczony pacjent ma prawo do otrzymania recepty z przysługującą mu w danym przypadku zniżką. Wystarczy, że uda się do lekarza posiadającego umowę z NFZ. Lekarz wypisujący receptę powinien poinformować pacjenta o możliwości

zakupu leków generycznych, czyli tańszych zamienników, tak by pacjent nie miał wątpliwości, że leczenie tymi lekami będzie miało pozytywny skutek. Zasady wydawania leków generycznych (zamienników) przez farmaceutę określa ustawa o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. Zgodnie z nią na żądanie pacjenta personel apteki ma obowiązek wydać lek, którego cena jest mniejsza niż cena leku przepisanego na receptę, chyba że lekarz na receptę umieścił adnotację „nie zamieniać”. Można wymienić lek oryginalny na tańszy zamiennik, jeżeli zostaną spełnione kryteria: ta sama substancja chemiczna, wielkość opakowania, postać leku, droga podania, cena zamiennika nie przekracza lub jest niższa od limitu ceny leku przepisanego na receptę. W ten sposób farmaceuta nie zmienia wskazań lekarza, tylko zmniejsza zazwyczaj comiesięczny nasz wydatek na leki.

W przypadku, gdy przepisany lek refundowany nie posiada zamiennika, farmaceuta wydaje ten lek lub na życzenie pacjenta może wydać droższy (odpłatny 100%).

Ważne! Jeśli chcesz zmniejszyć koszt swojej terapii, musisz zgłosić to lekarzowi i farmaceucie, jeśli żaden nie poinformował Cię o tańszych zamiennikach. – [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)

## D. 5. Ubezpieczenie w sytuacji wyjazdu za granicę

[www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl) pod tym adresem można znaleźć w Menu dla pacjenta:

Jak wyrobić EKUZ – Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego, kiedy wyjeżdżamy za granicę, jak ubezpieczyć się dobrowolnie.

Te informacje i możliwość wyrobienia karty masz też dostępne w Delegaturze Oddziału NFZ w Kaliszu, ul. Kolegialna 4 pok. 149, 144, 145 | tel. 62 501 89 85.

## D. 6. Jak wyjechać na leczenie do uzdrowiska

Wniosek o leczenie uzdrowiskowe wystawia lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, pod którego opieką jesteście. Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe może być przesłane do oddziału Funduszu przez lekarza kierującego lub przez zainteresowanego świadczeniobiorcę. - [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)

## D. 7. Jak zaopatrzyć się w środki pomocnicze i ortopedyczne

Pacjentom przysługuje refundacja różnych wyrobów medycznych. Są to różnego rodzaju protezy, aparaty i ortezy ortopedyczne, wózki inwalidzkie, laski i kule, balkoniki, obuwie ortopedyczne, zestawy infuzyjne do osobistych pomp insulinowych, pieluchomajtki, cewniki czy sprzęt stomijny, aparaty słuchowe, okulary.

Pełny wykaz refundowanych wyrobów, osoby uprawnione do wystawienia zlecenia oraz limit refundacji i procent dopłaty przez pacjenta określa załącznik do rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 31 maja 2017 r. poz.1061 - Dz.U. z dnia 31 maja 2017 r. poz. 106.



## Jak zrealizować zapotrzebowanie na wyroby medyczne

---

### Krok 1.

Po zlecenie na zaopatrzenie w wyroby medyczne należy zgłosić się do lekarza, pod którego opieką pozostajemy.

**Ważne!** Zlecenie ważne jest bezterminowo z wyjątkiem zaopatrzenia comiesięcznego.

Zlecenie na zaopatrzenie miesięczne może być wystawione na okres nie dłuższy niż 3 kolejne miesiące i może zostać zrealizowane wyłącznie w miesiącach, na które zostało wystawione, z wyłączeniem miesięcy, które upłynęły.

### Krok 2.

Zlecenie należy potwierdzić w oddziale NFZ, na którego terenie jesteś ubezpieczony.

Dla mieszkańców Kalisza jest to Delegatura Wielkopolskiego Oddziału NFZ ul. Kolegialna 4 pok. nr 136, 134. Telefon 62 501 89 77, 62 501 89 78.

Zlecenie może być potwierdzone osobiście przez pacjenta, inną osobę w jego imieniu lub drogą pocztową, które zostanie odesłane na adres pacjenta. Osoba odbierająca potwierdzone zlecenie musi posiadać do wglądu dowód osobisty.

**Ważne!** Jeżeli konieczne jest natychmiastowe zaopatrzenie pacjenta w wyrób medyczny poza obszarem zarejestrowania zgłoś się do najbliższej delegatury oddziału NFZ.

### Krok 3.

Wyrób medyczny możesz odebrać w każdej placówce na terenie kraju, z którą NFZ ma podpisaną umowę.

Nie obowiązuje w tym wypadku rejonizacja.

Pacjent ma prawo wyboru wyrobu medycznego spośród zróżnicowanej oferty. Jeżeli cena wybranego produktu jest wyższa od wysokości refundacji określonej limitem, pacjent dopłaca różnicę.

**Zadania w zakresie rehabilitacji zawodowej i społecznej**  
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kaliszu realizuje zadania w zakresie rehabilitacji zawodowej i społecznej w ramach ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. Środki na realizację zadań pochodzą z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Rada Miejska w miastach na prawach powiatu w formie uchwały określa zadania, na które przeznaczają środki pochodzące z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

## Formy pomocy:

---

- dofinansowanie zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny oraz przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze
- dofinansowanie likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych, w związku z indywidualnymi potrzebami osób niepełnosprawnych,
- dofinansowanie do uczestnictwa osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych, dofinansowanie usług tłumacza języka migowego lub tłumacza - przewodnika,

Formy pomocy kierowane do osób starszych, na które jest duże zapotrzebowanie to przede wszystkim dofinansowanie do aparatów słuchowych, protez, wózków inwalidzkich oraz dofinansowanie do łóżek rehabilitacyjnych. - [www.orzecznictwo.kalisz.pl](http://www.orzecznictwo.kalisz.pl)

## W Kaliszu placówkami, które posiadają umowę z NFZ są

---

### 1. Przeds. Obrotu i Fabrykacji Artykułów

ul. Górnośląska 40 | tel. 62 766 75 70  
ul. Poznańska 58 | tel. 62 760 10 22

### 2. AKSON SP. Z O.O.

ul. Św.Józefa 1 | tel. 62 757 03 52

### 3. ORTO-TECH Ortopedyczny Punkt Usług

ul. Szkolna 6 | tel. 62 757 56 06

### 4. PATRON SP. Z O.O.

ul. Mostowa 2 | tel. 62 766 44 56

### 5. GO-MAX GROUP SP. Z O.O.

ul. Główny Rynek 8 | tel. 792 555 208

### 6. TOMASZ NOWICKI TN

ul. Poznańska 37 | tel. 512 199 720

### 7. Sklep z art.med. K. HENDRYSIAK

ul. Poznańska 79 | tel. 62 765 13 83

### 8. ORTHO-SMILE PAWEŁ KIELISZKOWSKI

ul. Górnośląska 5 | tel. 697 583 537

### 9. MEDYK S.C JASKÓLSKA NATALIA,

ul. M.Konopnickiej 3-5 | tel. 508 271 892

### 10. KANIA KRZYSZTOF

ul. Podkowińskiego 2 | tel. 508 271 892

**Ważne!** Obowiązkiem placówki wydającej produkt jest posiadanie przynajmniej jednego produktu w grupie w cenie limitu określonego przez Ministra Zdrowia.



# KALISKIE ORGANIZACJE SENIORALNE

## POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW ODDZIAŁ OKRĘGOWY

ul. Skalmierzycka 10 | 62 757 18 16 | pzerii-kalisz@wp.pl | Przewodniczący: Zygmunt Morek

## KALISKIE STOWARZYSZENIE EMERYTÓW I RENCISTÓW

ul. Targowa 3-5-7 | 603 409 307 | 609 431 165 | kaliscyseniorzy@onet.pl  
Prezes: Mirosława Kolańczyk | Wiceprezes: Bożena Gorzelańczyk | Wiceprezes: Zofia Zgarda

## STOWARZYSZENIE EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW

ul. Polna 29 | wt.-pt. 9.-12 | 62 501 16 83 | 502 825 032 | 504 373 248  
Prezes: Józef Jaworowicz | Wiceprezes: Ryszard Tułaziński | Zastępca Prezesa: Wojciech Domański

## STOWARZYSZENIE UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU „CALISIA”

ul. Targowa 24 | 604 509 864 | 668 399 630 | biuroutwcalisia@onet.pl  
Prezes: Krystyna Robak | Wiceprezes: Halina Jędruszkiewicz | Wiceprezes: Alfreda Pietrzykowska

## STOWARZYSZENIE „SENIORZY PIWONICE”

ul. Ptolemeusza 13. | 508 269 625 | szymanskacz54@wp.pl | Prezes: Bożena Marchwicka

## STOWARZYSZENIE „POD LASEM”

ul. Lubelska 40 | 697 191 956 | Prezes: Teresa Maciejewska

## ZWIĄZEK EMERYTÓW I RENCISTÓW POŻARNICTWA RP KOŁO W KALISZU

ul. Nowy Świat 40-42 | 62 76 54 203 | kmppskalisz@psp.wlkp.pl | Prezes: Julian Kaleta

## STOWARZYSZENIE EMERYTÓW I RENCISTÓW POLICYJNYCH PRZY KOMENDZIE MIEJSKIEJ POLICJI W KALISZU

ul. Jasna 1/3 | 607 184 919 | henryk.ku@wp.pl | Prezes: Zbigniew Gąsiołek | Wiceprezes: Henryk Kubik

## STOWARZYSZENIE „RODZINA KATYŃSKA” W KALISZU

ul. Stawiszyńska 2 | adres do korespondencji: M. Starego 6, Kalisz | 602 521 526

## ZWIĄZEK SYBIRAKÓW ODDZIAŁ w KALISZU

ul. Wąska 13 | 62 766 79 57

## ZWIĄZEK INWALIDÓW WOJENNYCH RP

ul. Skalmierzycka 10 | 601 356 926

## ZWIĄZEK KOMBATANTÓW RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ I BYŁYCH WIĘŹNIÓW POLITYCZNYCH

ul. Skalmierzycka 10 | 62 753 25 16 | 62 757 18 57

## ZWIĄZEK ŻOŁNIERZY WOJSKA POLSKIEGO KOŁO NR 1 W KALISZU

Adres do korespondencji: ul. Prymasa S. Wyszyńskiego 43 m. 46 | 603 124 768  
Prezes Zarządu: kmdr ppor. Roman Muszyński

## ŚWIATOWY ZWIĄZEK ŻOŁNIERZY ARMII KRAJOWEJ

ul. Stawiszyńska 2 | 62 757 34 46