

**Program Gmina Przyjazna Seniorom - Ogólnopolska Karta Seniora jako forma wsparcia seniorów, przedsiębiorców i samorządów.**



**Łukasz Salwarowski**  
Prezes Stowarzyszenia MANKO  
Redaktor Naczelny Magazynu *Głos Seniora*  
[salwarowski@manko.pl](mailto:salwarowski@manko.pl)  
Tel. do biura 12 429 37 28

## **KIM JESTEŚMY?**

- 20-letnią niezależną **Organizacją Pożytku Publicznego** (OPP 1 %)
- Organizatorem kampanii społecznych
- Wydawcą magazynu **Ogólnopolski Głos Seniora**
- Wydawcą **Ogólnopolskiej Karty Seniora**
- Organizatorem **Ogólnopolskich Senioraliów**

# NASZE MEDIA



# NASZE KAMPANIE



# NAGRODY I WYRÓŻNIENIA



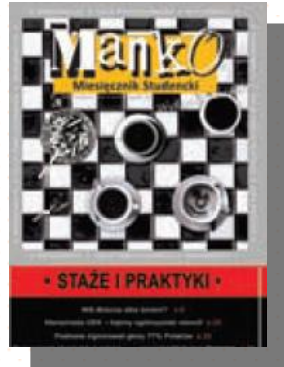
2011 IGTC International Tobacco Alumni Award For Excellence



2011 Kryształ Sali



2011 Złote Spinacze



2010 Najlepsza okładka



2007 Biały Kruk



2009 Laury Magellana



POLSKA NAGRODA  
INTELIGENTNEGO  
ROZWOJU

2019

2019 Polska Nagroda  
Inteligentnego Rozwoju

# PARTNERZY NASZYCH DZIAŁAŃ



Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej



Ministerstwo Zdrowia



MINISTERSTWO FUNDUSZY  
I POLITYKI REGIONALNEJ



Rzecznik Praw Pacjenta



KONFERENCJA  
EPISKOPATU  
POLSKI



MINISTERSTWO  
SPRAWIEDLIWOŚCI  
[www.ms.gov.pl](http://www.ms.gov.pl)



Kraków



MAŁOPOLSKA



serce Polski



WOJEWODA ŚLĄSKI



POLICJA



ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH

WSPÓLNOTA



WOJEWODA  
MAŁOPOLSKI



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

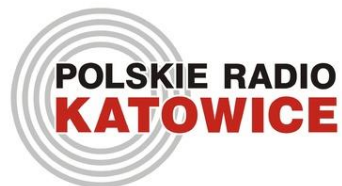


# WSPARCIE DZIAŁAŃ OGÓLNOPOLSKICH



Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej

# PARTNERZY MEDIALNI NASZYCH KAMPANII



# PRO-SENIORSKIE DZIAŁANIA STOWARZYSZENIA MANKO GŁOSU SENIORA



## Narzędzia:

Gmina Przyjazna Seniorom

Ogólnopolska Karta Seniora

Ogólnopolski Magazyn Głos Seniora

Dni Seniora, Ogólnopolskie Senioralia

naupanic.

Szkoła/Przedszkole Przyjazne Seniorom

Solidarni z Seniorami - Razem Damy Radę!

Stop Manipulacji, nie daj się oszukać

Życie zaczyna się po 60tce,

Stylowi Seniorzy

Opowiedz nam swoją historię

Bezpieczny Senior



## NASZE LICZBY

1 mln - roczny zasięg naszych działań

25 000 nakład Magazynu Ogólnopolski Głos Seniora

6 wydań Magazynu Ogólnopolski Głos Seniora rocznie

70 000 czytelników magazynu Głos Seniora

400 000 posiadaczy Ogólnopolskiej Karty Seniora (OKS)

2600 firm honorujących OKS

50 000 uczestników eventów z naszym udziałem

180 gmin partnerskich

800 organizacji partnerskich



# DLACZEGO TO ROBIMY?

## Problemy osób starszych w Polsce

Samotność i niska aktywność społeczna

Dostęp do służby zdrowia

Niewystarczające środki ekonomiczne

Niekorzystny medialny i społeczny obraz seniora

Niska świadomość zdrowotna, prawna i ekonomiczna

### KONSEKWENCJE:

Zły stan zdrowia, alienacja, oszustwa,

Koszty społeczne, ekonomiczne Państwa i samorządów

Nie wykorzystywanie potencjału osób 60+



# GMINA PRZYJAZNA SENIOROM

180 SAMORZĄDÓW

Wsparcie rozwoju polityki senioralnej w samorządzie partnerskim

180 samorządów wydaje z nami lokalną edycję Ogólnopolskiej Karty Seniora

Każdy samorząd może przystąpić do Programu Gmina Przyjazna Seniorom

Seniorzy otrzymują Ogólnopolską Kartę Seniora w swojej miejscowości w kilka minut, nie ponoszą kosztów wysyłki formularza

W gminie partnerskiej angażuje się więcej firm, które udzielają rabatów na Ogólnopolską Kartę Seniora

Seniorzy z samorządu partnerskiego mogą odbierać bezpłatne egzemplarze Magazynu Głos Seniora, brać udział w wydarzeniach pro-seniorskich oraz tworzyć Program Ogólnopolskiej Karty Seniora



# CELE PROGRAMU



## WSPIERANIE SAMORZĄDU W:

ROZWOJU POLITYKI SENIORALNEJ

WSPIERANIE INTEGRACJI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ

AKTYWIZACJI SENIORÓW I LOKALNYCH ORGANIZACJI SENIORSKICH

PROMOCJI GMINY I LOKALNYCH PRZEDSIĘBIORCÓW



# PARTNERZY NASZYCH DZIAŁAŃ 180 GMIN I MIAST PARTNERSKICH

**PARTNERZY PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOM**





**PARTNERZY PROGRAMU GMINA PRZYJAZNA SENIOROM**

CEKCYN	CHELMIEC	CHECINY	CIECHANÓW	CIECOCINEK	CIESZYŃ	CZERWIONKA-LESZCZYNY	DĄBROWA GÓRNICZA	DEBICA GMINA	DEBICA MIASTO	DŁUGOLEKA	DOBRA
JEDLŃIA-LETNISKO	JEJKOWICE	JELENIA GÓRA	JERZMANOWICE-PRZEGONIA	KAZIMIERZA WIELKA	KĄTY WROCŁAWSKIE	KIELCE	KISIELICE	KLUCZE	KŁAJ	KŁODZKO GMINA	KŁODZKO MIASTO
LĘBORK	POWIAT LEBORSKI	LIBIĄŻ	LIDZBARK	LUBANIE	LUBAWA	LUBIN	WOJEWÓDZTWO LUBELSKIE	ŁOPUSZNO	MALBORK	MASŁÓW	MICHAŁOWICE
NĘDZA	NOWE MIASTO LU-BAWSKIE GMINA	NOWE MIASTO LU-BAWSKIE MIASTO	NOWY DWÓR MAZOWIECKI	NYSA	OLKUSZ	OSTRÓDA	POWIAT OŚWIĘCIMSKI	OŻAROWICE	PIASECZNO	PIESZYCE	PŁOŃSK
RZESZÓW	SANDOMIERZ	SEROCK	SĘDZISZÓW MAŁOPOLSKI	SEKOWA	SKAŁA	SKARŻYSKO-KAMIENNA	SKARŻYSKO-KOŚCIELNE	SKAWINA	SKOCZÓW	SŁAWA	STARE BABICE
POWIAT ŚWIECKI	ŚWIĘTOCHŁOWICE	TARNOBRZEG	TOMASZÓW LUBELSKI	TRZEBNICA	TYSZOWCE	UJAZD	USTRON	USTRZYKI DOLNE	WAŁBRZYCH	WERBKOWICE	WIĄZOWNA
ZAWIERCIE	ZBUCZYN	POWIAT ZGIERSKI	ZGORZELEC	ZŁOTY STOK	ŻABIA WOLA						

W AŻ 80 % PROGRAM GMINA PRZYJAZNA SENIOROM  
WDRAŻAJĄ ORAZ KOORDYNUJĄ RADY SENIORÓW  
I ORGANIZACJE SENIORSKIE

GMINA PRZYJAZNA  
*Seniorom*



# KORZYŚCI DLA SAMORZĄDU Z UDZIAŁU W



**UTWORZENIE LOKALNEJ EDYCJI  
OGÓLNOPOLSKIEJ KARTY SENIORA.**



**PROMOCJA LOKALNYCH FIRM.**



# KORZYŚCI DLA SAMORZĄDU Z UDZIAŁU W



UDZIAŁ W TWORZENIU MAGAZYNU GŁOS SENIORA.



UCZESTNICTWO W COROCZNYCH MIĘDZYNARODOWYCH SENIORALIACH.

# KORZYŚCI DLA SAMORZĄDU Z UDZIAŁU W



WSPÓŁORGANIZACJA INAUGURACJI PROGRAMU.



PROMOCJA SAMORZĄDU JAKO PRZYJAZNEGO SENIOROM.



DOSTĘP DO LICZNYCH EDUKACYJNO-AKTYWIZACYJNYCH PRO-SENIORSKICH KAMPANII

# KORZYŚCI DLA SAMORZĄDU Z UDZIAŁU W



**UDZIAŁ W SZKOLENIACH.**



**KONFERENCJA SZKOLENIOWA DLA WŁADZ SAMORZĄDOWYCH.**



**WSPARCIE GMIN W ZAKRESIE INICJATYW PRO-SENIORSKICH, W TYM MIĘDZYPOKOLENIOWYCH.**

# KORZYŚCI DLA SENIORÓW Z PROGRAMU



Oszczędność

Wygoda wyrabiania OKS

Większa liczba firm, gdzie można uzyskać zniżkę

Regularna prenumerata Głosu Seniora

Dostęp do GŁOS SENIORA TV

Udział w aktywizacyjnych konkursach

Udział w Senioraliach

Współtworzenie GS i OKS



# GMINA PRZYJAZNA SENIOROM MOŻE PRZYSTĄPIĆ DO LICZNYCH KAMPANII:

Stop Manipulacji-nie daj  
się oszukać

Szkoła Przyjazna  
Seniorom

Solidarni z Seniorami-  
Razem Damy Radę!

Zażywaj mądrze leki!  
Polipragmazja

Samorząd Przyjazny  
Pszczołom

# SOLIDARNI Z SENIORAMI-RAZEM DAMY RADE



# STOP MANIPULACJI, NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ





# MAŁOPOLSKA PRZYJAZNA PSZCZOŁOM

Dnia 01.10.2020r.



## CERTYFIKAT

PARTNER KAMPANII  
MAŁOPOLSKA PRZYJAZNA  
PSZCZOŁOM

GMINA  
**JERZMANOWICE-PRZEGINIA**

.....  
**ŁUKASZ SALWAROWSKI**  
PREZES STOWARZYSZENIA  
MANKO





# ZAŻYWAJ MĄDRZE LEKI! POLIPRAGMAZJA

## CERTYFIKAT

DLA

*MIASTA OŁKUSZ*

PARTNERA OGÓLNOPOLSKIEJ KAMPANII SPOŁECZNEJ



**Mądre Leczenie**

TO SZYBSZY POWRÓT DO ZDROWIA!

KRAKÓW, 24.03.2021 R.

ORGANIZATORZY:

**MANKO**  
STOWARZYSZENIE

*Głos*  
**SENIOŃKA**

KARTA SENIOŃKA  
RODZINNA  
MIŁA PRZYJAZŃ  
...i więcej...



**PASMI**

# SENIORZE, WEŹ UDZIAŁ W AKTYWIZACYJNO-EDUKACYJNYCH KONKURSACH **GŁOSU SENIORA**



**Stylowi Seniorzy**



**Senior Działkowiec**



**Zwierzak lekiem na samotność**



**Miłość po 60-tce**



**Przekaż nam swój przepis!**



**Patriotyczny Głos Seniora**



**Senior Moto-Retro**



**Stop Manipulacji, nie daj się oszukać!**



## TELEWIZJA INTERNETOWA GŁOSU SENIORA



Co tydzień nowe  
pro-seniorskie programy!



[www.youtube.com/GlosSenioraTV](http://www.youtube.com/GlosSenioraTV)



# OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA

## CELE

edukacja i aktywizacja seniorów

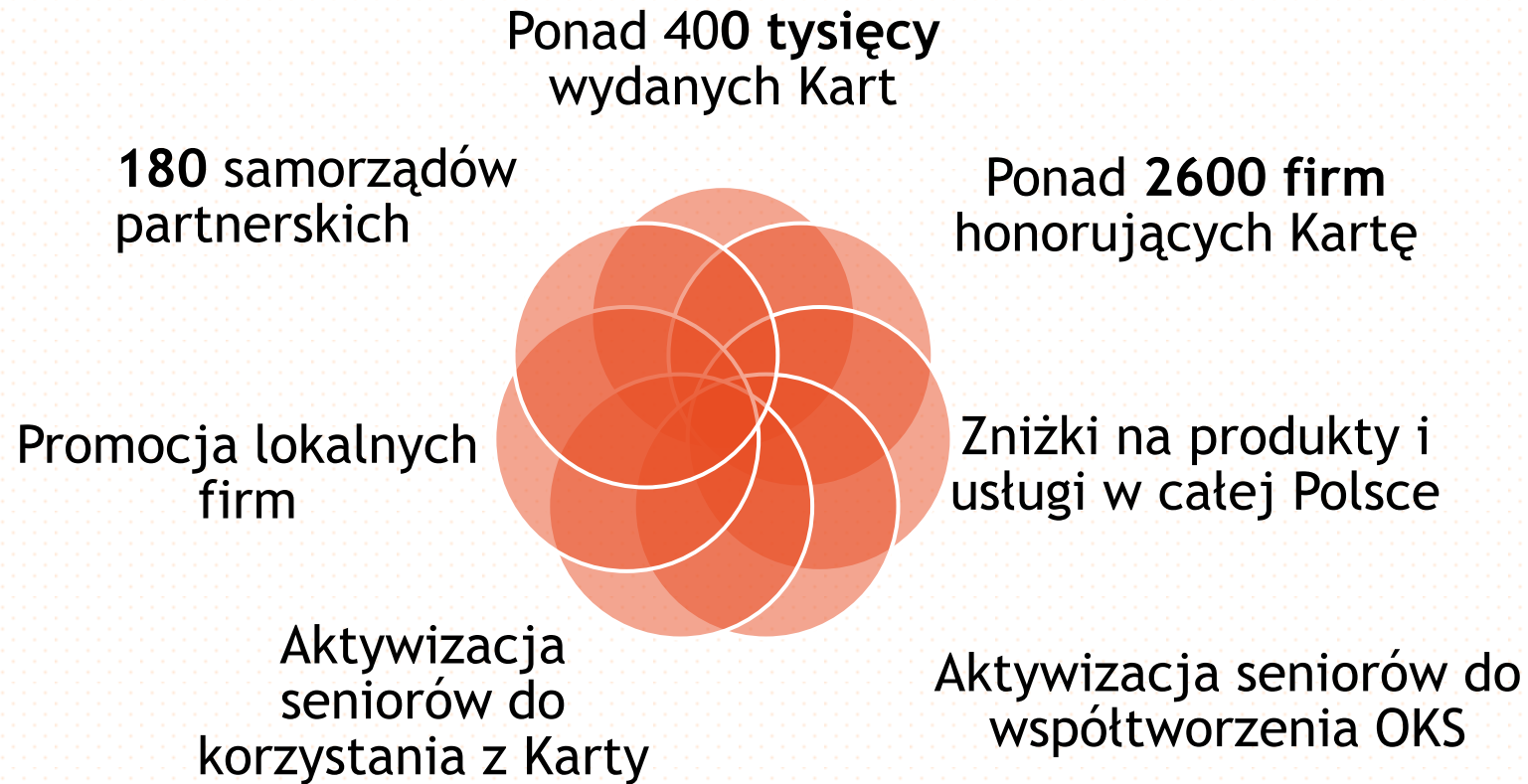
edukacja przedsiębiorców

edukacja samorządowców



**KARTA SENIORA**  
OGÓLNOPOLSKA

# OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA





Głos  
SENIORA

# KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA

25001

Głos  
SENIORA

MANKO  
STOWARZYSZENIE



# KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA



KARTĄ MOŻE POSŁUGIWAĆ SIĘ WYŁĄCZNIE OSOBA, KTÓREJ PODPIS WIDNIEJE NA REWERSIE NINIEJSZEJ KARTY. POWYŻSZA KARTA NIE JEST KARTĄ KREDYTOWĄ ANI PŁATNICZĄ I MOŻE BYĆ UŻYWANA ZGODNIE Z REGULAMINEM PROJEKTU „OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA” ORGANIZOWANEGO PRZEZ STOWARZYSZENIE MANKO. KARTA UPRAWNIA DO KORZYSTANIA Z OFERT SPECJALNYCH PARTNERÓW PROGRAMU „OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA” ZGODNIE Z UMOWAMI ZAWARTYMI MIĘDZY ORGANIZATOREM I PARTNERAMI. RABAT DLA POSIADACZA KARTY NIE SUMUJE SIĘ Z INNYMI RABATAMI I OFERTAMI SPECJALNYMI PARTNERÓW.

W PRZYPADKU ZNALEZIENIA KARTY PROSIMY O JEJ ZWROT NA ADRES:  
STOWARZYSZENIE MANKO, al. Słowackiego 46/30, 30-018 Kraków

Podpis posiadacza

ORGANIZATORZY:

MECENASI KARTY SENIORA:  
patron honorowy



Ministerstwo Zdrowia  
Patronat Honorowy Ministra Zdrowia



www.uzdrowiskobusko.pl

Głos  
SENIORA  
MANKO  
STOWARZYSZENIE

tel: 12 429 37 28  
e-mail: kartaseniora@manko.pl  
www.glosseniora.pl

*Głos*  
**SENIORA**

  
**KARTA SENIORA**  
OGÓLNOPOLSKA

**MANKO**  
STOWARZYSZENIE

# AMBASADORZY OGÓLNOPOLSKIEJ KARTY SENIORA



*Głos*  
**SENIORA**

  
**KARTA SENIORA**  
OGÓLNOPOLSKA

**MANKO**  
STOWARZYSZENIE

**JOANNA TALAR - AMBASADORKA OGÓLNOPOLSKIEJ KARTY SENIORA**

**rozdała osobom niezrzeszonym już 2500 kart**

Joanna Talar  
Ambasadorka  
Ogólnopolskiej  
Karty Seniora



## PRZYKŁADOWE FIRMY, KTÓRE PRZYSTĄPIŁY DO OGÓLNOPOLSKIEJ KARTY SENIORA



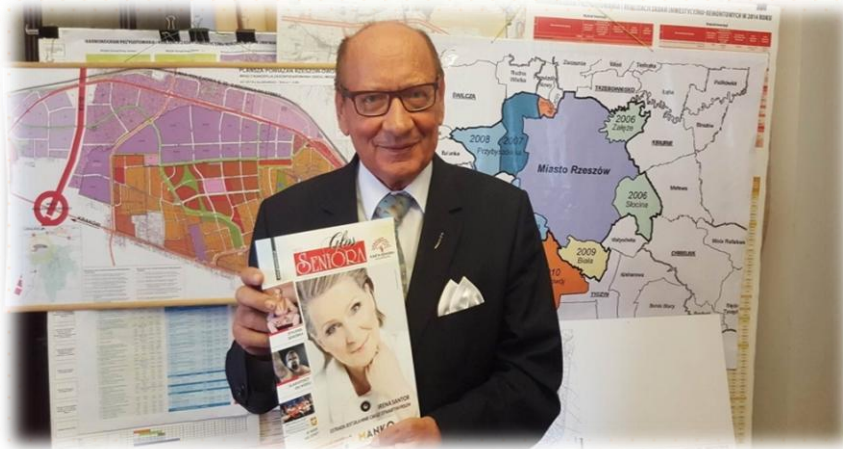
**Centrum Medyczne IMIcare** wraz z dr hab.n.med. Mieczysław Pasowicz zaprasza posiadaczy Ogólnopolskiej Karty Seniora do skorzystania z 10% na wszystkie usługi



Kawiarnia „I love coffee” znajdująca się na ulicy Kazimierza Wielkiego 86 w Krakowie oferuje seniorom posiadającym kartę 10% zniżki.



# INAUGURACJA LOKALNEJ EDYCJI OGÓLNOPOLSKIEJ KARTY SENIORA NA TERENIE GMINY RZESZÓW



START KRAJ I ŚWIAT KRONIKA POLICYJNA MIASTA REGION SPORT

FOTO BUDOWNICTWO PORADNIK EDUKACJA ZDROWIE CO, GDZIE, KIEDY PUBLICYSTYKA PATRONATY PR

## Karta Seniora już w Rzeszowie

09, 09.06.2016 /Redaktor



### RZESZÓW. Ogólnopolski projekt w trosce o portfel seniora.

Ogólnopolska Karta Seniora uprawnia do korzystania ze zniżek na wybrane produkty i usługi. Wśród partnerów znajdują się m.in.: uzdrowiska, ośrodki zdrowotno-medyczne, jak i kulturalne. Możliwość skorzystania z takiej opcji już teraz mają



# GMINNE EDYCJE OGÓLNOPOLSKICH KONKURSÓW



## I MIKOŁOWSKA EDYCJA KONKURSU *Stylowi Seniorzy*



**WEŹ UDZIAŁ W KONKURSIE  
I WYGRAJ NAGRODY!**



KRYSTYNA KOTOWICZ  
- I MIEJSCE

## I MIKOŁOWSKA EDYCJA KONKURSU „STYLOWI SENIORZY”

Wiosna to wspaniała okazja, aby zachęcić seniorów do modowych eksperymentów, zabawy kolorami, podkreślenia swojego stylu bądź wykreowania nowego – a wszystko po to, aby pokazać, że piękno nie ma wieku. Dlatego „Głos Seniora” we współpracy z **Iwoną Spychałą-Długosz Zastępcą Burmistrza Mikołowa – Gminy Przyjaznej Seniorom** zorganizował lokalną edycję konkursu „Stylowi Seniorzy”. Z przyjemnością przedstawiamy zwycięzców. Zapraszamy kolejne gminy partnerskie do udziału w ogólnopolskim konkursie „Stylowi Seniorzy” oraz do współorganizowania z nami lokalnej edycji.



WALENTYNA KOZIÓŁ  
- WYRÓŻNIENIE



AMALIA JADAMUS  
- WYRÓŻNIENIE

## Konkurs Stylowa Seniorka

Droga Seniorko, wyślij nam zdjęcie w niezwykłej kreacji - pokaż, że kobiety po 60 też są i czują się piękne!

Zdjęcia prosimy wysyłać na adres e-mail [konkurs@manko.pl](mailto:konkurs@manko.pl) z dopiskiem: styl60+

Najlepsze stylizacje zostaną opublikowane, a ich autorki wezmą udział w specjalnym pokazie mody 60+ podczas **Warszawskich Dni Seniora!**

ORGANIZATORZY:



Fot. Boho boco WARSZAW/Helena Nbrówitz

Głos  
SENIORA

MANKO  
STOWARZYSZENIE

## KONKURS: STYLOWI SENIORZY



# ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ




Tak niewiele trzeba, aby poczuć się szczęśliwym i spełnić dobry uczynek. Wystarczy zaopiekować się zwierzątkiem, a ono samo nas uszczęśliwi. Nie trzeba czekać na odpowiedni moment, wystarczy podjąć decyzję już teraz.

Czekamy na Państwa opowieści, w których podzielą się Państwo zdarzeniami z życia swojego pupila. Opowieści prosimy przysyłać na adres mailowy [glos.seniora@manko.pl](mailto:glos.seniora@manko.pl) lub pocztą: al. J. Słowackiego 46/30, 30-018 Kraków.



## KAMPANIA: ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ

- Ogólnokrajowa kampania skierowana do osób starszych po 60tce
- Celem kampanii jest wzmocnienie więzi między właścicielami a ich pupilami, przeciwdziałanie wykluczeniu i samotności seniorów poprzez opiekę nad zwierzętami; aktywizacja seniorów



Czy wiesz,  
czym jest  
depresja?

Wciąż z nią  
walczysz,  
a może już ją  
pokonałeś?

## ROZPOCZYNAMY KAMPANIĘ **PRZEGONIĆ SMUTEK!**

– podziel się z naszymi Czytelnikami  
Twoim sposobem na depresję.

Wyślij nam na adres: [konkurs@manko.pl](mailto:konkurs@manko.pl)  
swoją historię  
i pomóż innym pokonać depresję!



## KAMPANIA: PRZEGONIĆ SMUTEK

- Ogólnokrajowa kampania skierowana do osób starszych po 60tce
- Celem kampanii jest przeciwdziałanie wykluczeniu i samotności seniorów; zwalczaniu depresji oraz aktywizacji seniorów

**ELEONORA CHMIELARSKA Z BOCHNI (89 LAT)**  
AMBASADORKA KONKURSU ORAZ GŁOSU SENIORA



## **DROGI SENIORZE!**

Uwielbiasz spędzać czas uprawiając ogród lub działkę, a ogrodnictwo to Twoja pasja? A może posiadasz ukwiecony balkon, którego zazdrozczą Ci sąsiedzi i znajomi? Pochwal się nim i zachęć innych do tej pasji.

Wyślij na adres [konkurs@manko.pl](mailto:konkurs@manko.pl) maksymalnie 3 zdjęcia, ukazujące owoce Twojej pracy. Jury „Głosu Seniora” wybierze najpiękniejsze zdjęcia waszych ogrodów, działek i balkonów i opublikuje je na naszych łamach. Ponadto na zwycięzców czekają nagrody niespodzianki!



## **KAMPANIA: SENIOR DZIAŁKOWIEC**

- Ogólnokrajowa kampania skierowana do osób starszych po 60tce
- Celem kampanii jest aktywizacja seniorów, promowanie poczucia estetyki, rozwijanie pasji seniorów

# KONKURS: MIŁOŚĆ PO 60-TCE



## KONKURS MIŁOŚĆ PO 60-TCE

POKAŻ INNYM, ŻE KOCHAĆ  
MOŻNA W KAŻDYM WIEKU,  
A ROMANTYCZNE CHWILE  
NIE SĄ DOMENĄ JEDYNI  
LUDZI MŁODYCH. WYŚLIJ  
NAM SWOJĄ HISTORIĘ  
MIŁOSNĄ NA ADRES  
MAILOWY  
**KONKURS@MANKO.PL**



# KONKURS: PRZEKAŻ NAM SWÓJ PRZEPIS



PRZEKAŻ NAM  
SWÓJ PRZEPIS!

Głos  
SENIORA



## PRZEKAŻ NAM SWÓJ PRZEPIS

### KOROWAJE

**ROZCZYN:** Do ciepłego mleka dodajemy drożdże, 1-2 łyżki cukru oraz kilka łyżek mąki, wszystko razem dokładnie mieszamy, odstawiamy w ciepłe miejsce, przykrywając ściereczką.

**CIASTO:** Gdy rozczyn podwoi swoją objętość dodajemy pozostałe składniki, czyli jajka, resztę cukru, mąkę, sól, roztopione i wystudzone masło. Wyrabiamy ciasto, które powinno „odstawać od ręki”. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na ok. 20-30 minut, aby podwoiło swoją objętość. W tym czasie wykonujemy kruszonkę. Do 1 szklanki mąki wsypujemy ½ szklanki cukru pudru, dodajemy ½ kostki margaryny – zagniatamy ciasto, zawijamy w folię i wkładamy do zamrażalnika na 15 minut. Schłodzone ciasto, dzielimy na części, formujemy wałeczki, z których skręcamy ślimaczki.

Z wyrośniętego ciasta formujemy małe buteczki nadziewając je ulubioną, twardą marmoladą lub serem. Smarujemy roztrzepanym białkiem, kładąc na każdej ślimaczka z kruszonki. Odstawiamy buteczki w ciepłe miejsce, aby podrosły. Wkładamy do nagrzanego piekarnika do 180°C i pieczemy aż nabiorą złotego koloru (ok. 20-25 minut).



- 12 dkg drożdży
- 3 szklanki mleka
- ¾ szklanki cukru
- ½ kostki masła
- 2 całe jajka
- 2 żółtka
- Około 1 kg mąki
- Szczypta soli

■ PANI WŁADZIA,  
DOM DZIENNEGO POBYTU W CIESZANOWIE

### KAWA Z ŻYWIOŁAMI, KTÓRA STAWIA NA NOGI

Zalać wrzątkiem 100 do 150 ml wody mineralnej niegazowanej

Wiadomo, że:

- Imbir pobudza krążenie
- Kardamon likwiduje szkodliwe związki kawy
- Wiesiołek posiada lecznicze właściwości pokarmy kobiety karmiącej
- Cynamon działa przeciwbakteryjnie
- Walory miodu są ogólnie znane.



- ½ monej łyżeczki płaskiej imbiru
- ½ monej łyżeczki płaskiej wiesiołka
- ½ monej łyżeczki płaskiej cynamonu
- 1 pełna łyżeczka do herbaty kawy rozpuszczalnej
- 1 pełna łyżeczka do herbaty miodu wielokwiatowego

■ ELEONORA CHMIELARSKA,  
BOCHNIA



### KRUCHY TORCIK

**PRZYGOTOWANIE CIASTA:**

Oddzielić żółtka od białek. Mąkę z proszkiem do pieczenia, tłuszczem, żółtkami, posiekać nożem, dodać 1/3 szklanki cukru, następnie szybko zagnieść



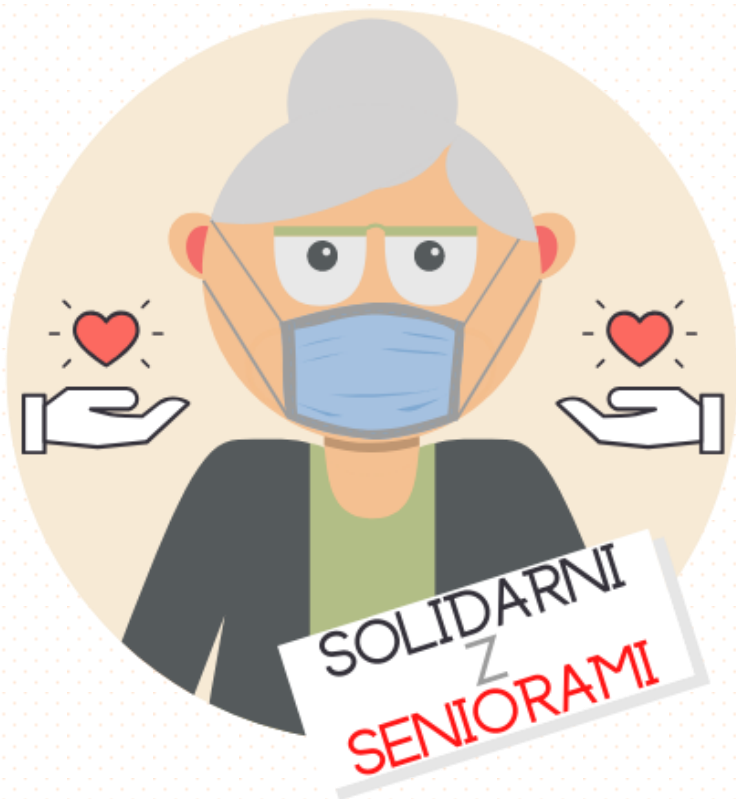
Solidarni z Seniorami-razem damy radę oraz Stop manipulacji, nie daj się oszukać jako innowacyjne formy wsparcia Seniorów podczas pandemii.



**Łukasz Salwarowski**  
Prezes Stowarzyszenia MANKO  
Redaktor Naczelny Magazynu *Głos Seniora*  
[salwarowski@manko.pl](mailto:salwarowski@manko.pl)  
Tel. do biura 12 429 37 28

# SOLIDARNI Z SENIORAMI - RAZEM DAMY RADE!

Kampania społeczna wspierająca seniorów w czasie epidemii koronawirusa



# SOLIDARNI Z SENIORAMI - RAZEM DAMY RADE!

## Kampania społeczna wspierająca seniorów w czasie epidemii koronawirusa

Patroni Honorowi:



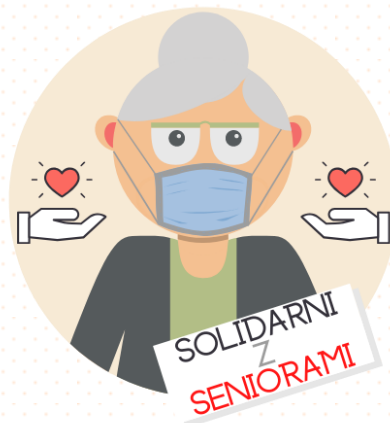
Patroni Medialni:



Partner:



- ▶ Celem ogólnopolskiej kampanii społecznej „Solidarni z Seniorami - razem damy radę!” jest zwiększenie świadomości społeczeństwa dotyczącej sytuacji Seniorów w dobie panującej epidemii koronawirusa, a przede wszystkim wsparcie odizolowanych od świata seniorów w naszym kraju poprzez pomoc, rzetelną informację, edukację i aktywizację.



# KAMPANIA SOLIDARNI Z SENIORAMI UZYSKAŁA POPARCIE PARY PREZYDENCKIEJ RP

PREZYDENT.PL



„Solidarni z Seniorami – Razem Damy Radę”.



PREZYDENT RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ  
Andrzej Duda

Warszawa, 22 maja 2020 roku

Organizatorzy i Uczestnicy  
akcji „Solidarni z Seniorami  
– razem damy radę”

*Szanowni Państwo!*

Chcemy podziękować wszystkim, którzy włączyli się w akcję „Solidarni z Seniorami – razem damy radę”. Tych, którzy chcieliby zaangażować się w tę inicjatywę, gorąco zachęcamy do współtworzenia tego jakże ważnego i potrzebnego przedsięwzięcia. Serdecznie dziękujemy także inicjatorom i organizatorom kampanii za Państwa cenny wysiłek.

Epidemia koronawirusa postawiła przed nami nowe wyzwania. Ale mimo powszechnego zagrożenia ciężką chorobą my, Polacy, śmiało stawiliśmy czoła nieznanym wcześniej przeciwnościom. Jesteśmy dumni z postawy naszych rodaków, którzy w tym trudnym czasie niosą pomoc najbardziej potrzebującym, wśród których znajdują się zwłaszcza seniorzy. Osoby starsze wymagają szczególnej ochrony przed zarażeniem: w tym celu konieczne jest ograniczenie kontaktów społecznych. Podnosi to znacznie ich bezpieczeństwo, ale rodzi również wiele problemów. Dlatego seniorzy potrzebują naszej solidarności zarówno w formie pomocy w załatwianiu codziennych spraw, takich jak zakupy, jak też poprzez wsparcie psychiczne i emocjonalne.

Patrzmy z nadzieją w najbliższą przyszłość. Ale pamiętamy i o tym, by konsekwentnie wprowadzając zasady dystansu społecznego nie było poczucie osamotnienia i pozostawienia samym sobie. Oprócz żywności i środków ochrony osobistej przeciw zarażeniu każdy z nas potrze-



PARA PREZYDENCKA

FOT. GRZEGORZ JAKUBOWSKI KPRP

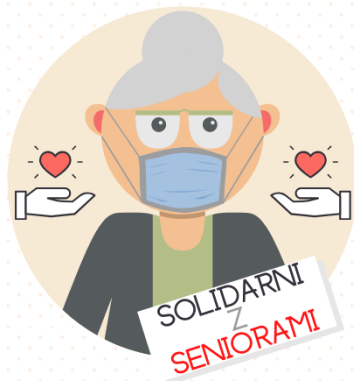
buje także obecności innych, życzliwej rozmowy i wzajemnego dodawania sobie otuchy – nawet jeśli tylko za pośrednictwem komunikacji elektronicznej.

Dlatego apelujemy: bądźmy nadal solidarni, tak jak byliśmy solidarni dotąd. Bądźmy razem z osobami starszymi, naszymi krewnymi i sąsiadami, ale też ludźmi dotąd nieznanymi. Odpowiadajmy na prośby o pomoc i sami pytajmy seniorów, czy potrzebują wsparcia. Włączajmy się w akcje pomocowe, ofiarowując swój czas, siły i środki. Wspólnie zapobiegajmy różnorodnym negatywnym skutkom pandemii. Niech to doświadczenie uczyni nas lepszymi i życzliwszymi dla siebie nawzajem na co dzień, także w czasie po pandemii.

**Solidarni z seniorami – razem damy radę!**

*Z szanami, pracownikami i sympatii*

*Korneliusz-Luda*



# SOLIDARNI Z SENIORAMI - RAZEM DAMY RADĘ!



Myj ręce, używając mydła i wody



Unikaj dotykania ust, nosa i oczu



Kiedy kichasz/kaszlesz zakrywaj usta zgiętym łokciem lub chustką



Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób, które kaszlą i kichają



Ogranicz bezpośrednie kontakty np. podawanie ręki, przytulanie



# Solidarni z Seniorami - razem damy radę!



Jak pomóc seniorowi podczas epidemii koronawirusa?

1. Zrób zakupy!



2. Wyprowadź PSA!



3. Porozmawiaj przez telefon!

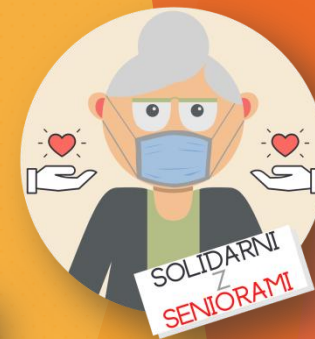


Jeżeli potrzebujesz pomocy, zadzwoń na

.....

# SOLIDANI Z SENIORAMI - RAZEM DAMY RADE!

## Głos Seniora TV - 500 tys.



# SOLIDANI Z SENIORAMI

## - RAZEM DAMY RADE! - Zakupy dla Seniora

PROMOWANE POMOCY SĄSIEDZKIEJ I MĘDZYPKOLENOWEJ.



**Solidarni z Seniorami**  
- razem damy radę!

Jak pomóc seniorowi podczas epidemii koronawirusa?

1. Zrób zakupy! 

2. Wyprowadź PSA! 

3. Porozmawiaj przez telefon! 

Jeżeli potrzebujesz pomocy, zadzwoń na

# SOLIDANI Z SENIORAMI - RAZEM DAMY RADE!

## 50 000 przekazanych Pakietów Wsparcia dla Seniorów





# SOLIDARNI Z SENIORAMI - RAZEM DAMY RADE!

## Szyjmy razem maseczki dla seniorów i szpitali

Szyjcie z nami maseczki dla seniorów i szpitali!



Masz maszynę?  
Napisz, wyślemy materiał!



Masz materiał?  
Wyślij do nas, uszyjemy maseczki!



Nie masz materiału ani maszyny?  
Chcesz pomóc? Wesprzyj nasze  
działania darowizną!



# SOLIDARNI Z SENIORAMI - RAZEM DAMY RADE!

Specjalne numery Magazynu poświęcone epidemii koronawirusa

**Głos SENIORA**  
KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA  
SOLIDARNI Z SENIORAMI  
NR 50 | MAJ-CZERWIEC 2020 | ISSN 2299-6990 | www.glosseniora.pl

**SOLIDARNI Z SENIORAMI**

**ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ**

**KUPUJ TYLKO POLSKIE PRODUKTY**

**Musimy wygrać ten rajd SOBIESŁAW I EWA ZASADA**

ZAMÓW PRENUMERATĘ GŁOSU SENIORA s. 68  
ZAMÓW OGÓLNOPOLSKĄ KARTĘ SENIORA s. 70  
ZNAJDZIESZ NAS TEŻ NA FACEBOOKU

**MANKO**  
STOWARZYSZENIE

**Głos SENIORA**  
KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA  
SOLIDARNI Z SENIORAMI  
NR 51 | LIPIEC-SIERPIEN 2020 | ISSN 2299-6990 | www.glosseniora.pl

**SOLIDARNI Z SENIORAMI**

**ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ**

**KUPUJ TYLKO POLSKIE PRODUKTY**

**Papaia, czyli żyj kolorowo URSZULA DUDZIAK**

ZAMÓW PRENUMERATĘ GŁOSU SENIORA s. 68  
ZAMÓW OGÓLNOPOLSKĄ KARTĘ SENIORA s. 70  
ZNAJDZIESZ NAS TEŻ NA FACEBOOKU

**MANKO**  
STOWARZYSZENIE

# SOLIDANI Z SENIORAMI - RAZEM DAMY RADE!

## Ponad 35 nowych technik manipulacji i oszustw



# SOLIDARNI Z SENIORAMI - RAZEM DAMY RADE!

## Seniorze, Kupuj Tylko Polskie Produkty!

### SENIORZE, KUPUJ TYLKO POLSKIE, LOKALNE PRODUKTY



**Seniorze, Kupuj Tylko Polskie Produkty**, wspieraj lokalną gospodarkę i lokalnych przedsiębiorców. Korzystaj z lokalnych firm honorujących **Ogólnopolską Kartę Seniora**.

Kontakt:  
e-mail: [gps@manko.pl](mailto:gps@manko.pl)  
tel.: 12 429 37 28  
515 387 924

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



# SOLIDARNI Z SENIORAMI - RAZEM DAMY RADĘ!

## Zwierzak lekiem na samotność

Ponad 30 zaadoptowanych zwierzaków

**SENIORZE! ZAADOPTUJ MNIE!**

TELEFON  
KONTAKTOWY  
12 429-92-41



**ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ**

DZIĘKUJEMY  
ZA NOWY DOM  
DLA WERO!



**ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ**



**SENIORZE! ZAADOPTUJ MNIE!**

TELEFON  
KONTAKTOWY  
12 429-92-41



**ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ**



**SENIORZE! ZAADOPTUJ MNIE!**

TELEFON  
KONTAKTOWY  
12 429-92-41



**ZWIERZAK LEKIEM NA SAMOTNOŚĆ**

# WSPARCIE GMIN PRZYJAZNYCH SENIOROM W CZASIE PANDEMII



Gmina Krzeszowice



Gmina Bobrowniki



Gmina Lesko



Rzeszów

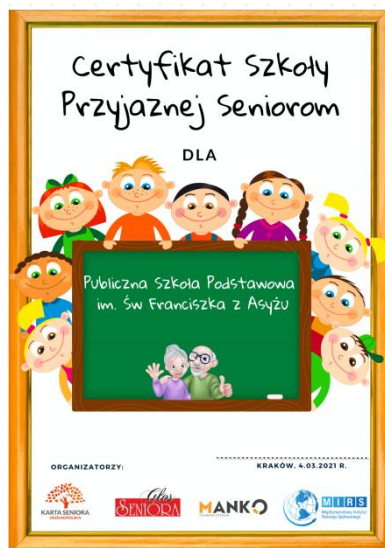


Sędziszów Małopolski



Olkusz

# SZKOŁA/PRZEDSZKOLE PRZYJAZNE SENIOROM



# SZKOŁA/PRZEDSZKOLE PRZYJAZNE SENIOROM

Erasmus +



**NOWY MIĘDZYPOKOLENIOWY PROJEKT MIĘDZYNARODOWY**

**SZKOŁA PRZYJAZNA SENIOROM**

**POLSKA-IRLANDIA-SŁOWENIA-TURCJA**



**Kolejny międzynarodowy projekt dla seniorów wchodzi do realizacji!**

Co się wydarzy w ramach projektu?

- **120 seniorów** w Polsce, Turcji, Irlandii i Słowenii będzie mogło wziąć udział w szkoleniach przygotowujących do prowadzenia warsztatów w szkołach lub roli ambasadorów programu Szkoła Przyjazna Seniorom.,
- pilotażowe warsztaty dla dzieci szkolnych, prowadzone przez seniorów,
- seminaria promocyjne i informacyjne dla szkół i seniorów,
- wykorzystanie nowoczesnych metod i technik nauczania oraz uczenia się w ramach działań projektowych – storytelling, gra karciana, podcasty, książka video.

Program realizowany będzie od **11.2020 do 31.12.2022** i zakończy się międzynarodową konferencją.





# OGÓLNOPOLSKI MAGAZYN GŁOS SENIORA





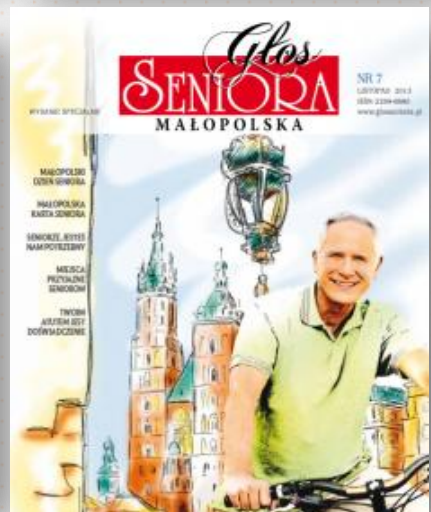
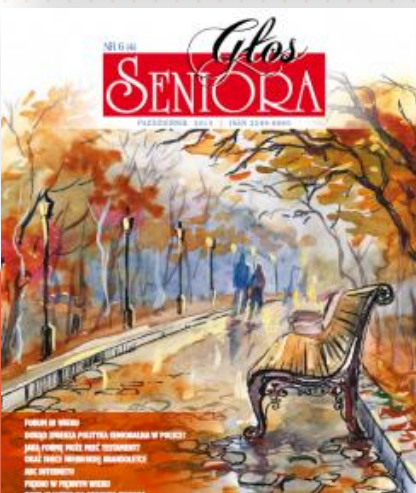
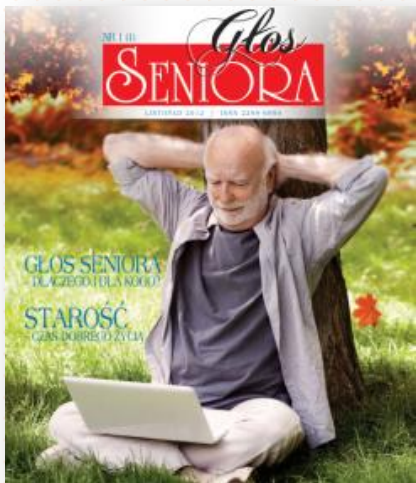
# OGÓLNOPOLSKI GŁOS SENIORA

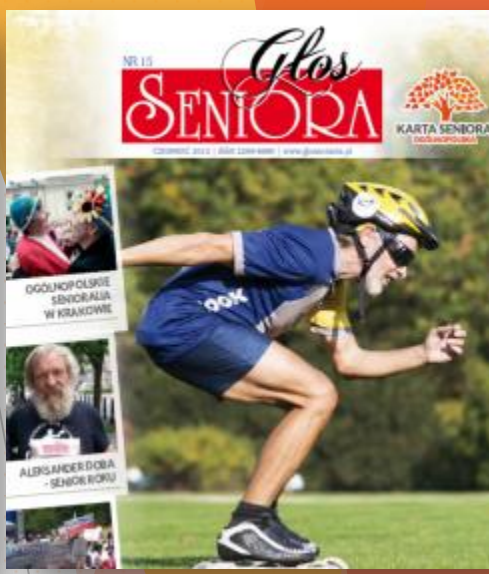
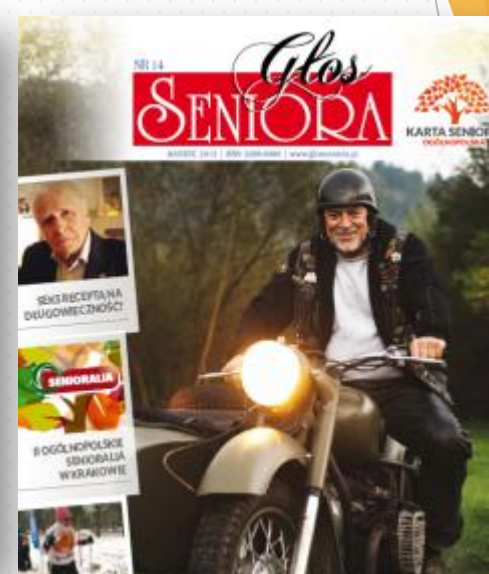
Nakład **30 tys.** egzemplarzy  
Ponad **800** punktów dystrybucji:  
**Sześć** wydań w ciągu roku  
**57** wydań 2012 -2021

Współpracują z nami:

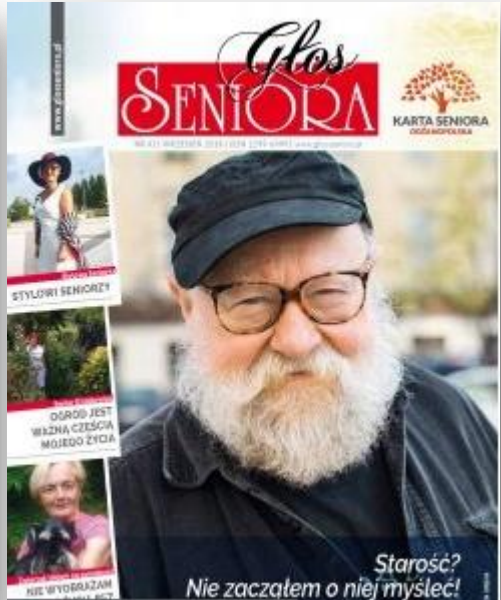
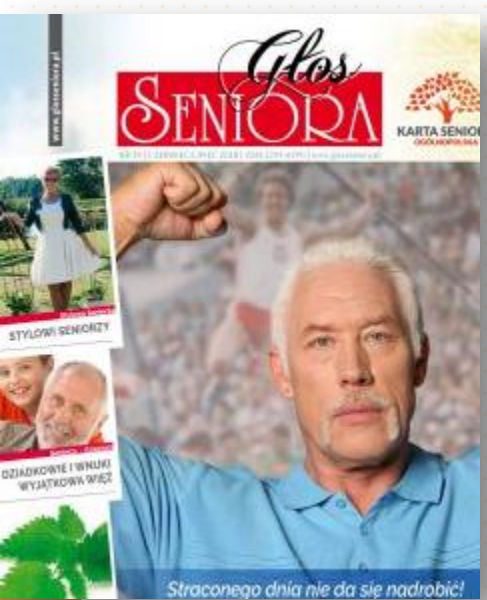
- ✓ *Uniwersytety Trzeciego Wieku,*
- ✓ *Kluby Seniora,*
- ✓ *Biblioteki,*
- ✓ *Ośrodki Sanatoryjne i Uzdrowiskowe*

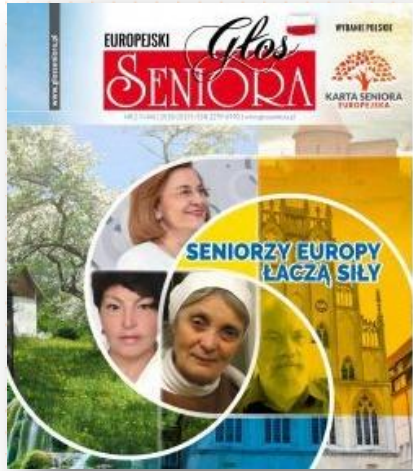
# 56 wydań MAGAZYNU *Głos* SENIORA













## LOKALNE EDYCJE GŁOSU SENIORA

WARSAWSKI GŁOS SENIORA

Warszawski Głos Seniora jest drugą edycją lokalną naszego magazynu Głos Seniora.



# JUNIORZY-SENIOROM SENIORZY-JUNIOROM

## JUNIORZY SENIOROM – SENIORZY JUNIOROM

### ADOPTUJ BABCIE, DZIADKA – ADOPTUJ WNUCZKA



PROJEKT „ADOPTUJ BABCIE, DZIADKA – ADOPTUJ WNUCZKA” POWSTAŁ DZIĘKI WSPÓLPRACY PRZEDSZKOLA BAJKOWA AKADEMIA Z GDANSKA I FUNDACJI GERIATRICS Z KRAKOWA. CELEM PROJEKTU BYŁO BUDOWANIE SYSTEMU WARTOŚCI I WYCHOWYWANIE DZIECI TAK, ABY BYŁY WRAZLIWE NA LOS OSÓB STARSZYCH.

Projekt realizowany był od września 2018 r. do czerwca 2019 r. i wzięło w nim udział 14 seniorów i 14 przedszkolaków z opiekunami. W dużej mierze polegało na wymianie korespondencji. Przed-

szkolaki przygotowali dla seniorów prezenty z okazji świąt Bożego Narodzenia oraz Dnia Babci i Dziadka, jak również występ artystyczny, który zaprezentowały podczas wizyty seniorów w Gdań-

sku. Krakowscy seniorzy natomiast wystali dzieciom paczki pod choinkę, z okazji Wielkanocy i Dnia Dziecka oraz przygotowali zbiór bajek pt. „Opowieści krakowskich seniorów”. Całoroczny projekt zakończył się trzydniową wycieczką krakowskich seniorów do Gdańska.

■ EWELINA KANARKOWSKA  
Przedszkole Bajkowa Akademia  
z Gdańska

## BABCIE W LOCIE Z DZIADKIEM

„BABCIE W LOCIE Z DZIADKIEM” TO GRUPA ŁÓDZKICH PASJONATÓW LITERACKICH, KTÓRZY PREZENTUJĄ SWOJE WIERSZE I OPOWIADANIA W FORMIE WYSTĘPÓW DLA DZIECI I DOROSŁYCH.



Odwiedzają ze swoimi przedstawieniami szkoły, przedszkola, fundacje, domy dziecka i wszędzie tam czekają na nich dzieci. Sami tworzą teksty, organizują występy, scenografie, startują w różnych konkursach

i projektach. Grupa wydała dotychczas 9 książeczek dla dzieci z własnymi utworami ilustrowanymi dziecięcymi rysunkami wytonionymi w konkursie. Za swoją działalność zostali uhonorowani wieloma dyplomami uznania.

Doceniając inicjatywę Urząd Miasta w Łodzi jednemu ze skwerów miejskich nadał nazwę „Latające babcie z Plussem” – była to poprzednia nazwa grupy.

Grupę tworzą Ambasadorki Głosu Seniora – Babcia Basia Maciejewska i Elżbieta Boryniec oraz Ewa Eleonora Karpuk, Nina Strzemieczna, Ania Ubysz, Halinka Debińska, Eugeniusz Dołat, a także nie latające, ale piszące – Jadwiga Głazewska i Czesława Bednarek.



## ZAPRASZAMY DO KONKURSU

### JUNIORZY SENIOROM – SENIORZY JUNIOROM

Napisz do nas, jeżeli:

- Znasz młodych, którzy bezinteresownie pomagają osobom starszym
- Znasz seniorów, którzy udzielają się na rzecz młodego pokolenia

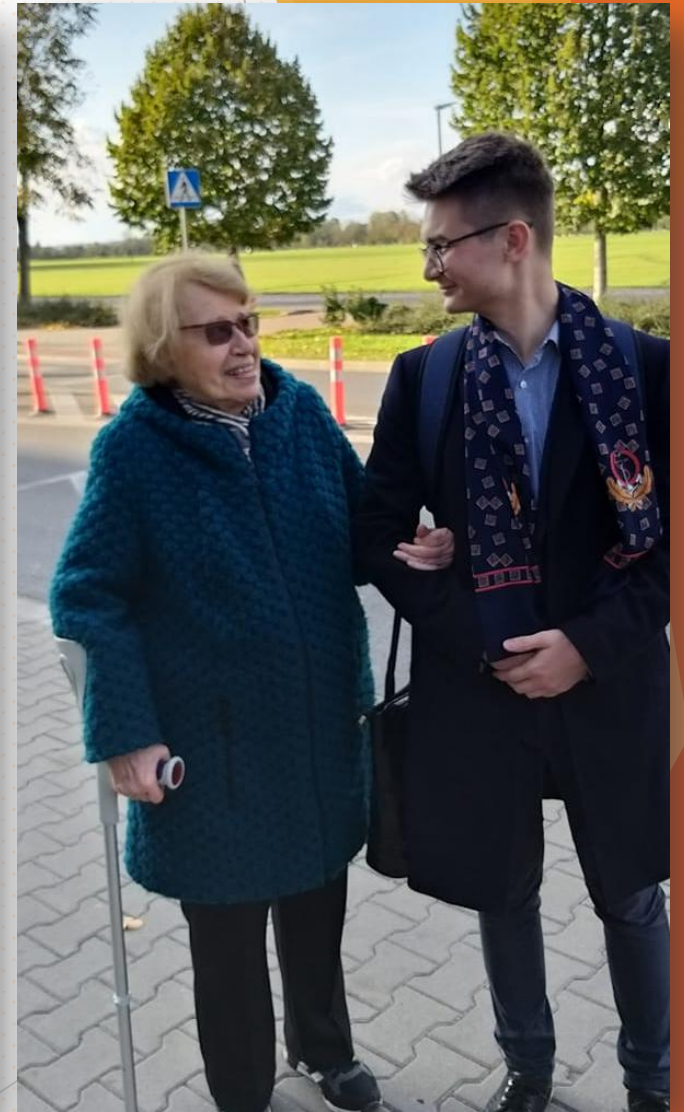
Czekamy na przykłady działań łączących pokolenia!

Najciekawsze zgłoszenia opublikujemy w naszym magazynie!

Prosimy o nadsyłanie zgłoszeń na adres [konkurs@manko.pl](mailto:konkurs@manko.pl)

## WOŁONTARIAT DLA SENIORÓW

Są młodzi ludzie poświęcający bezinteresownie swój czas dla seniorów. Zrobienie zakupów, drobne prace domowe czy towarzystwo podczas spaceru – dla sprawnego człowieka to niewiele, a bardzo dużo dla osoby potrzebującej takiej pomocy. Nasza Ambasadorka Anna Przybytek-Boraczynska korzysta z pomocy wolontariusza, 16-letniego Szymona Wincenciaka, dla którego wolontariat to nie tylko jednostronne dawanie. To czerpanie z doświadczenia życiowego seniorów, odkrywanie innego spojrzenia na świat. W kolejnym Głosie Seniora zamieścimy wywiad, który Pani Ania przeprowadziła z tym młodym człowiekiem.



# V OGÓLNOPOLSKIE SENIORALIA

W KRAKOWIE

ORGANIZATORZY:



piątek  
21 września  
2018 r.

## PROGRAM UROCZYSTOŚCI

- 9.00–10.00 | Msza Święta w Kościele Mariackim
- 10.00–11.00 | Przemarsz z Kościoła Mariackiego na Plac przed Muzeum Narodowym
- 11.00–12.00 | Oficjalne otwarcie
- 12.15–16.00 | bezpłatne wykłady i badania (Kino Kijów, AGH, Klub Studencki Żaczek)
- 16.40–17.10 | Pokaz Mody Stylowych Seniorów
- 17.10–17.40 | Występ Zespołu Pieśni Słowiańskiej „Prastowianki”
- 18.00–18.10 | Rozstrzygnięcie konkursów
- 18.10–18.40 | „Herbatka u Jadźki” – program satyryczny w wykonaniu „Babc w locie z dziadkiem”
- 18.40–19.00 | Pokaz Muzykoterapii z użyciem gongów
- 19.00–22.00 | Międzypokoleniówka z DJ Wiką

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

PATRONI HONOROWI:

PATRONI MEDIALNI:



# SENIORALIA



# 19 WRZEŚNIA 2019

## VI MIĘDZYNARODOWE SENIORALIA W KRAKOWIE



# 19 WRZEŚNIA 2019

## VI MIĘDZYNARODOWE SENIORALIA W KRAKOWIE



WRZESIEŃ 2020

VII OGÓLNOPOLSKIE SENIORALIA W KRAKOWIE - 10 eventów, 8 rejsów = 1000 osób



## WYKŁADY - ZDROWIE, PRAWO, EKONOMIA 25 BEZPŁATNYCH BADAŃ



# STYLOWI SENIORZY - POKAZ MODY 60+ NA VI MIĘDZYNARODOWYCH SENIORALIACH W KRAKOWIE



# STYLOW SENORZY - POKAZ MODY 60+ NA VI MIĘDZYNARODOWYCH SENIORALIACH W KRAKOWIE





WRZESIEŃ 2021

VIII MIĘDZYNARODOWE SENIORALIA W PARKU JORDANA, KRAKÓW, 3000 osób



Głos  
SENIORA

SENIORALIA

MANKO  
STOWARZYSZENIE

## MIĘDZYPOKOLENIÓWKA Z DJ WIKA



# MARSZ GŁOSU SENIORA



# ZAKWAS Z BURAKÓW GŁOSU SENIORA



# DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ



**KARTA SENIORA**  
OGÓLNOPOLSKA

*Głos*  
**SENIORA**

## KONTAKT

Łukasz Salwarowski

Prezes Stowarzyszenia MANKO

Redaktor Naczelny Magazynu *Głos Seniora*

[salwarowski@manko.pl](mailto:salwarowski@manko.pl)

Tel. do biura 12 429 37 28