

# Super Senior

jesień 2019

biuletyn kaliskich seniorów



**Kalisz**



## Szanowni Państwo, Koleżanki i Koledzy

**I** SENIORIADA dobiegła końca. Oddaliśmy Prezydentowi Miasta Panu Krystianowi Kinastowskiemu Klucz – symbol. Powierzenie go odbieramy jako wyraz uznania za nasz, seniorów wkład w rozwój miasta w okresie naszej aktywności zawodowej, ale też wyraz troski o zapewnienie godnego życia najstarszej grupie mieszkańców i wyjście naprzeciw naszym potrzebom przez obecnych Włodarzy Kalisza. Odebraliśmy też zapewnienie, że w przyszłym roku możemy liczyć na równie bogatą w wydarzenia, wykłady, warsztaty, zmagania sportowe, spotkania z historią, muzyką i tańcem podczas III Senioriady. Doceniamy to i serdecznie dziękujemy. Z odbieranych sygnałów słownych, które docierały do członków Kaliskiej Rady Seniorów i z coraz większej liczby osób uczestniczących możemy wnioskować, że takie spotkanie integracyjne naszego środowiska sprawdza się i jest potrzebne. Mówi też o tym zaangażowanie zarządów organizacji senioralnych w cały proces organizacyjny i za to też należą się podziękowania. Za samą organizację tego niemałego przedsięwzięcia i jego przebieg słowa uznania i gorące podziękowania należą się Pani Agnieszce Pawełczyk – Kierownikowi Referatu Zdrowia, Polityki Społecznej i Senioralnej w Wydziale Spraw Społecznych i Mieszkaniowych. Dziękujemy za ogrom włożonej pracy, troskę o szczegóły organizacyjne, zapewnienie medialnej informacji, a przy tym empatię oraz wyraz akceptacji nas i zrozumienie naszych potrzeb. Dziękujemy Pani i wszystkim Pani współpracownikom Szanowna Pani Agnieszko. Słowa podziękowania kierujemy też do wszystkich instytucji, które nas gościły, które nam przekazywały swoją wiedzę, które nam umożliwiły miło spędzić czas i przekonać się, że warto jest podejmować nowe wyzwania i uczestniczyć na co dzień w przedstawionych propozycjach. Dziękujemy też serdecznie młodzieży, która tak czynnie włączyła się w nasze święto, bez której nie byłoby chociażby tak sprawnie przeprowadzonej I Olimpiady Sportowej Seniorów i miłej obsługi Balu Seniorów. Cieszy nas tak liczny udział seniorów tych już zrzeszonych w organizacjach, jak i coraz większa liczba osób, dla której udział jest pierwszym krokiem do czynnego uczestnictwa w życiu społecznym najstarszej grupy mieszkańców.

**Zapraszamy i umawiamy się na wrześniowe spotkania w 2020 r.**

*Grażyna Mazurek  
Przewodnicząca Kaliskiej Rady Seniorów*

PS. Z przyczyn organizacyjnych zawieszamy spotkania KRS w Fundacji Inkubator Przedsiębiorczości. Z Radą Seniorów można kontaktować się telefonicznie pod nr 515 804 278.



# Druga

**D**ruuga Senioriada w Kaliszu rozpoczęła się 15 września na Głównym Rynku, kiedy to klucze do bram miasta przekazał seniorom prezydent Krystian Kinastowski. Następnie barwny korowód seniorów przeszedł do Domu Pomocy Społecznej przy ulicy Winiarskiej, gdzie wszyscy uczestnicy bawili się na pikniku.



W tym roku Senioriada była wyjątkowa, bo trwała aż sześć dni. Co się wydarzyło podczas rządów seniorów w Kaliszu?

16 września upłynął pod hasłem Akademia Zdrowego Seniora. Seniorzy uczestniczyli w wykładach poświęconych zdrowiu, które odbywały się w ratuszu. Dużym



# Kaliska Senioriada



zainteresowaniem seniorów cieszyły się warsztaty kulinarne, dotyczące zdrowego odżywiania się oraz bezpłatne badania profilaktyczne w ramach akcji „Białe soboty”, które były przeprowadzone w Domu Seniora przy ul. Częstochowskiej. Z kolei Ośrodek Dziennego Pobytu Bursztyn w ramach „otwartych drzwi” przygotował m.in. atrakcyjne warsztaty terapii zajęciowej, wykłady oraz pokazy ćwiczeń z fizjoterapeutą dla osób starszych.



medale, dyplom oraz pakiet startowy. Zwycięzcom olimpiady przyznano nagrody.

19 września był dniem kultury dla seniorów. Seniorzy odwiedzili Centrum Kaliskich Legend i Baśni oraz Lokacji Miasta w Baszcie Dorotce, a także Skarbiec Bazyliki św. Józefa. Nie brakowało chętnych do zwiedzania Kalisza zabytkowym autobusem oraz uczestniczenia w warsztatach z rękodzieła artystycznego. Swoje oferty skierowane do seniorów zaprezentowały również Książnica Pedagogiczna oraz filia nr 4 Miejskiej Biblioteki Publicznej.

20 września w Domu Pomocy Społecznej zasadzono żonkile – symbole nadziei dla osób przebywających w hospicjach. Inicjatorem akcji Żonkilowe Pola Nadziei była Fundacja „Z godnością”.

Zwieńczeniem Kaliskiej Senioriady był bal w sali widowiskowo-sportowej OSRiR przy ul. Łódzkiej. Wtedy też seniorzy zwrócili władzom Kalisza klucze do bram miasta. *BJ-K*



17 września poświęcony był edukacji i bezpieczeństwu seniora. W ratuszu odbyło się spotkanie z przedstawicielami Komendy Miejskiej Policji, Miejskim Rzecznikiem Konsumentów oraz doradcą finansowym, którzy przekazali osobom starszym rady pozwalające uniknąć sztuczek oszustów. Seniorzy mogli też zapisać się na warsztaty komputerowe pod hasłem „Bezpieczeństwo w sieci”.

18 września na Stadionie Miejskim odbyła się Kaliska Olimpiada dla Zdrowia Seniora. Uczestnicy rozegrali osiem konkurencji rekreacyjnych. Wszyscy otrzymali pamiątkowe

# Spotkanie z uczestniczkami Senioriady: Dorotą Adamiak i Henryką Benc

*Wiem, że Panie wzięły udział w Kaliskiej Senioriadzie po raz pierwszy. Dlaczego zdecydowałyście się na uczestnictwo w tym wydarzeniu?*

**D.A. i H.B.:** Do udziału w Kaliskiej Senioriadzie zachęciła nas Grażyna Mazurek, przewodnicząca Kaliskiej Rady Seniorów, z którą znamy się od wielu lat z ogródków działkowych. Wcześniej nie uczestniczyłyśmy w żadnych wydarzeniach senioralnych, ale nasza koleżanka zainteresowała nas programem Senioriady.

**H.B.:** Tak, program okazał się bardzo ciekawy. W tym roku Kaliska Senioriada była wyjątkowa, bo trwała aż sześć dni, rozpoczęła się 15 września. Większość wydarzeń była na zapisy, a chętnych było naprawdę bardzo dużo. Zdecydowałyśmy się na uczestniczenie we wszystkich zajęciach.

*Proszę powiedzieć, jakie odniosły Panie odczucia podczas Kaliskiej Senioriady?*

**D.A.:** Jesteśmy pod olbrzymim wrażeniem. Spędziłyśmy bardzo ciekawie czas, spotkałyśmy dawnych znajomych i przyjaciół. To było bardzo miłe. Niektóre zajęcia odsłoniły nasze ukryte dotychczas zdolności. Nie wiedziałam, że zajęcia rękodzielnicze mogą sprawiać tyle radości. Okazało się, że robienie niektórych ozdób, np. osłonek na kwiaty, wcale nie jest takie trudne.

*16 września upłynął pod hasłem Akademii Zdrowego Seniora. W jakich zajęciach Panie wzięły udział?*

**D.A. i H.B.:** Wysłuchałyśmy bardzo interesujących wykładów poświęconych zdrowiu. Szczególnie ciekawy był wykład Elżbiety Dębskiej, radnej w Kaliszu, dotyczący cukrzycy. Zaciekało nas także spotkanie z psychologiem, z kolei udział w warsztatach

kulinarnych zachęcił do eksperymentowania w kuchni.

*W ramach Senioriady odbyła się Kaliska Olimpiada dla Zdrowia. Czy konkurencje sprawiły Paniom trudności?*

**D.A.:** Nie, to była przede wszystkim fantastyczna zabawa. Wszyscy uczestnicy poradzili sobie doskonale. Tu nie liczył się czas i osiągnięte wyniki. Każdy starał się ćwiczyć zgodnie z własnymi możliwościami. Rozegraliśmy osiem konkurencji rekreacyjnych, a były to: strzały na bramkę, rzuty na bramkę, rzuty piłką palantową, bieg na 100 metrów, kozłowanie piłki slalomem, toczenie hula-hop, zbijanie kręgli i ćwiczenia na ergometrze. Po zajęciach wzmocniła nas zupa witaminowa ugotowana przez młodzież z kaliskiego Gastronomika.

**H.B.:** Musimy pochwalić się: otrzymaliśmy pamiątkowe medale oraz dyplomy za uczestnictwo w Kaliskiej Olimpiadzie dla Zdrowia.

*Gratuluję! Myślę, że zachętą do dalszej aktywności fizycznej będą także kijki nordic walcिंग, które uczestnicy olimpiady otrzymali – oprócz pamiątkowych medali i dyplomów – od prezydenta Kalisza Krystiana Kinastowskiego.*

**D.A.:** Tak, bardzo się cieszymy, zwłaszcza że piękna złota jesień zachęca do spacerów z kijkami.

*Seniorzy są, niestety, narażeni na różne niebezpieczeństwa. Czy wzięły*

*Panie udział w zajęciach poświęconych edukacji i bezpieczeństwu Seniorów?*

**H.B.:** Takie zajęcia odbyły się w kaliskim ratuszu. Szczególnie pouczające było spotkanie z przedstawicielami Komendy Miejskiej w Kaliszu oraz ostrzeżenia dotyczące naszych zachowań w bankach. Otrzymaliśmy też pudełeczka życia.

*19 września był z kolei dniem kultury dla Seniorów. Czy były jakieś zajęcia, które zainteresowały Panie w sposób szczególny?*

**D.A. i H.B.:** Tak, to były spotkania w bibliotece. Niezwykle ciekawy okazał się temat kulinariów w literaturze. Zachęciło to nas do własnych poszukiwań...

*Zakończeniem Kaliskiej Senioriady był wielki bal...*

**D.A.:** A na balu było ponad 400 osób. Bawiliśmy się doskonale.

*Czy po Kaliskiej Senioriadzie nabrały Panie ochoty na zapisanie się do którejś z organizacji senioralnych?*

**D.A. i H.B.:** Tak, rozmawiamy o tym z Grażyną Mazurek...

**Grażyna Mazurek, przewodnicząca Kaliskiej Rady Seniorów:**

Bardzo się cieszę, że udało mi się namówić koleżanki do udziału w Kaliskiej Senioriadzie. Chciałabym w tym miejscu dodać, że to wydarzenie ma dwa aspekty: z jednej strony przyciąga nowe osoby, służy aktywizacji Seniorów i Seniorów, z drugiej strony ukierunkowuje instytucje, biblioteki, szkoły, wolontariat na działania na rzecz Seniorów. Ważne jest to, że mamy bardzo ciekawe plany na dalszą współpracę.

*Dziękuję za ciekawą rozmowę. Życzę zrealizowania wszystkich projektów.*



Rozmawiała:  
Barbara  
Jakimowicz-Klein

# Kalisz liderem e-zdrowia



**M**iasto Kalisz zostało wyróżnione w konkursie „Lider e-zdrowia 2019”. Wiceprezydent Kalisza Mateusz Podsadny odebrał pamiątkową statuetkę 1 października podczas konferencji „E-zdrowie w Polsce – czas liderów, wyzwań i szans”.

Celem konkursu jest promowanie dobrych praktyk w zakresie informatyzacji systemu ochrony zdrowia oraz upowszechnienie rozwiązania, jakim jest e-recepta.


Uczestnicy konferencji, podczas której wystąpił także Janusz Cieszyński, podsekretarz stanu w Ministerstwie Zdrowia, wzięli udział w panelach dyskusyjnych: „Miejsce samorządów w cyfrowej rewolucji systemu leczenia” oraz „Dlaczego Polska potrzebuje informatyzacji w zdrowiu? E-recepta, e-skierowanie, e-zwolnienie odpowiedzią na wyzwania sprawnego państwa”.

Informatyzacja w służbie zdrowia zatacza coraz szersze kręgi. Celem najnowszych zmian, które obejmą cały

kraj, a więc również Kalisz, jest m.in. uszczelnienie systemu sprzedaży leków, uniknięcie kolejek do lekarza POZ, zwiększenie bezpieczeństwa przechowywania dokumentacji medycznej.

Od stycznia 2020 roku recepty będą wystawiane wyłącznie w systemie elektronicznym.

Lekarze w całej Polsce zyskają dostęp do informacji o pacjencie, jego schorzeniach, realizacji recept. Funkcjonujący już projekt ma ułatwić pracę wielu instytucjom. Pacjenci z kolei, w ramach e-usług, mogą zyskać dostęp do konta internetowego, w którym znajdują się informacje o przebytych chorobach, przyjmowanych lekach, terminach wizyt lekarskich itp. Również kaliskie przychodnie podejmują działania służące informatyzacji w celu usprawnienia funkcjonowania służby zdrowia.

Przedsięwzięcie zorganizowali: Dziennik Gazeta Prawna, Ministerstwo Zdrowia oraz Centrum Systemów Informatycznych Ochrony Zdrowia. 




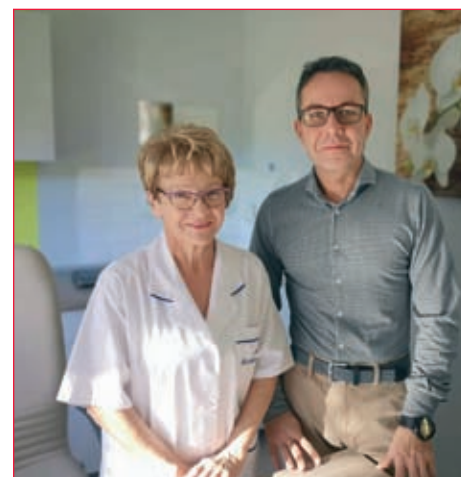
## Białe soboty

**W** 2019 r. Wydział Spraw Społecznych Urzędu Miasta Kalisza przeprowadził i współuczestniczył w organizacji 13 Białych Sobót.

Zakres akcji i przeprowadzonych badań był zróżnicowany. Dobór badań uzależniony był od możliwości lokalowych oraz zapotrzebowania organizatorów.

Podczas akcji mieszkańcy Kalisza mieli możliwość wykonania m.in. badania: w kierunku osteoporozy, cukru, ciśnienia, słuchu, wzroku, wad postawy, spirometrii, RTG płuc, EKG, USG doppler tętnic przedmózgowych, skorzystać z konsultacji logopedycznej, psychologicznej oraz dietetycznej wraz z analizą składu ciała oraz światłoterapii bioptron. Dodatkowo 12 października była możliwość badania znamion skórnych - videodermatoskopem. Łącznie przeprowadzono 3697 badań i konsultacji, w szczególności:


- 239 światłoterapii bioptron
- 830 badań cukru i ciśnienia
- 247 konsultacji dietetycznych wraz z analizą składu ciała
- 252 badań słuchu
- 445 badań wzroku
- 151 badań wad postawy
- 48 konsultacji psychologicznych
- 13 konsultacji logopedycznych
- 67 konsultacji lekarskich
- 98 badań EKG
- 308 badań spirometrycznych
- 505 badań w kierunku osteoporozy
- 357 badań rtg płuc
- 120 USG Doppler
- 17 videodermatoskopii. 





## Miasto Kalisz liderem w zakresie profilaktyki grypy

Miasto Kalisz zostało wyróżnione tytułem „Lidera w zakresie profilaktyki grypy” w uznaniu dla zasług na rzecz szerzenia profilaktyki grypy oraz za trud wkładany w realizację ważnych zadań z zakresu promocji ochrony zdrowia. Ogólnopolski Program Zwalczenia Grypy co roku nagradza samorządy realizujące programy zdrowotne w dziedzinie profilaktyki grypy. W tegorocznej edycji konkursu w gronie laureatów znalazło się Miasto Kalisz. Wiceprezydent Kalisza Mateusz Podsadny odebrał 10 września pamiątkową statuetkę w Warszawie podczas XI Debaty Ekspertów Flu Forum 2019, która odbyła się w Sali Kolumnowej Sejmu.

Debata Flu Forum odbywa się w ramach Ogólnopolskiego Programu Zwalczenia Grypy, którego celem jest budowanie świadomości Polaków w zakresie zagrożeń wynikających z grypy i jej powikłań. Spotkanie jest okazją do wymiany wiedzy i doświadczeń ekspertów medycznych, przedstawicieli instytucji państwowych, towarzystw medycznych oraz wszystkich zaangażowanych w działania na rzecz upowszechniania profilaktyki grypy w Polsce. Spotkanie było objęte patronatem Marszałka Senatu Stanisława Karczewskiego. 

## Szczepienia ochronne


Jesień to pora zachorowań na grypę. Seniorzy ze względu na osłabienie układu odpornościowego są szczególnie narażeni na powikłania pogrypowe. Dlatego warto porozmawiać z lekarzem o profilaktycznym zaszczepieniu się przeciw grypie.

Szczepienia przeciw grypie są zalecane każdej osobie powyżej 65., a niektóre organizacje obniżają poprzeczkę do 50. roku życia. Szczepienie przeciw grypie zabezpiecza przed jej powikłaniami (zapaleniami płuc), które są najczęstsze po 65. roku życia. Osoby starsze ze względu na osłabienie układu odpornościowego są szczególnie podatne na poważne powikłania pogrypowe. Wpływają na to oprócz wieku także współistniejące przewlekłe choroby układu sercowo-naczyniowego, układu oddechowego, cukrzyca oraz inne schorzenia upośledzające reakcję obronną ludzkiego organizmu.

Warto porozmawiać z lekarzem rodzinnym także o ewentualnych innych szczepieniach ochronnych.

Szczepienie przeciwko pneumokokom jest zalecane osobom powyżej 65. r.ż. Zabezpiecza przed niebezpiecznymi zapaleniami płuc.

Szczepienie przeciwko tężcowi zapobiega chorobie, której 60% przypadków występuje u osób powyżej 60. r.ż.

Razem z lekarzem warto rozważyć także inne szczepienia, np. przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby lub ospie wietrznej. 



**Szczepienia przeciwko grypie dla seniorów 60+**

MIEJSCE: NZOZ Przychodnia Lekarska „Centrum”, ul. Browarna 5  
TERMIN: Zapraszamy od 2 września do 20 grudnia 2019 r.  
W dniu wizyty należy zarejestrować się:  
• osobiście, od g. 7.30 lub  
• telefonicznie od godz. 8.00, dzwoniąc pod numer: 62 757 74 43, 62 757 22 34

Szczepienia wykonywane są w:  
poniedziałki, g. 12.00-14.00 / wtorki, g. 15.00-17.00 /  
środy, g. 15.00-17.00 / czwartki, g. 15.00-17.00 / piątki, g. 12.00-14.00

Program realizuje NZOZ Przychodnia Lekarska „Centrum”, ul. ul. Browarna 5 [www.nzoz-centrum.pl](http://www.nzoz-centrum.pl)

Kalisz Działaj swoją historią 

# Dieta na mocne kości

Późną jesienią i zimą jesteśmy, niestety, narażeni na upadki, konsekwencją których są różnego rodzaju urazy, od banalnych stłuczeń po groźne złamania. Wiadomo, że remedium są ruch i ćwiczenia fizyczne. Warto również zadbać o odpowiedni jadłospis.

Osteoporoza nazywana jest „cichym złodziejem kości”, bo przez lata nie powoduje żadnych dolegliwości. Niestety, może grozić każdemu z nas. Na szczęście można ją wcześniej rozpoznać i odpowiednio leczyć. W walce z osteoporozą bardzo duże znaczenie ma sposób odżywiania i odpowiedni dobór składników spożywczych. Podobnie jak cały organizm, tak i nasze kości do prawidłowego funkcjonowania potrzebują określonej ilości składników mineralnych. Zarówno nadmiar, jak i ich brak jest dla nich bardzo niebezpieczny. Niezależnie od wieku podstawę zapobiegania osteoporozie stanowi dostateczna podaż wapnia i witaminy D. Zasadnicze znaczenie w walce z osteoporozą ma profilaktyka. Pamiętajmy, że na rozpoczęcie działań profilaktycznych zawsze jest dobry czas. W każdym wieku można wzmocnić kości.

## JAK NAKARMIC KOŚCI?

**Wapń:** To nie tylko gwarancja mocnych kości, ale także sprawnych mięśni i zdrowego serca. Źródłem wapnia jest mleko i jego przetwory (kefir, maślanka, jogurt naturalny, twaróg). Warto pamiętać, że wapń przyswaja się lepiej ze sfermentowanych przetworów mlecznych niż z surowego mleka. W diecie powinien znaleźć się również żółty ser. To prawdziwa „bomba” wapniowa. Szczególnie dużo wapnia mają ryby morskie (zwłaszcza sardynki i szprotki w oleju jedzone z ościami, łososie, śledzie); ciemnozielone warzywa, jak brokuły, pietruszka, brukselka, jarmuż, kapusta włoska (oprócz szpinaku, szczawiu i rabarbaru, ponieważ zawierają szczawiany, które wiążą wapń i zakłócają jego przyswajanie). Powinniśmy polubić sałatki i spożywać je w dużych ilościach. Dużo wapnia mają także rośliny strączkowe (szczególnie soja i fasola) oraz pestki słonecznika, ziarna zbóż i orzechy.

**Witamina D:** Najwięcej tej witaminy zawierają tran i ryby (łosoś, tuńczyk, śledzie, makrele, sardynki), wątróbka kurza, żółtka jajek, awokado, mleko i przetwory mleczne.

**Witamina C:** Źródłem są warzywa o zielonych liściach (sałata, szpinak, jarmuż, brukselka), a także cytrusy, porzeczki, truskawki, mango, melon, kiwi, arbuzy, czerwona papryka, oleje roślinne, kiełki.

**Krzem:** Doskonałym źródłem są produkty pełnoziarniste, a także fasolka szparagowa, szczypior, rzeпа, banany, chrzan, rzodkiewki, cebula, winogrona, jabłka i ogórki.

**Fosfor:** W prawidłowych proporcjach fosfor i wapń występują w jajkach, pełnoziarnistych produktach zbożowych, orzechach, grochu, fasoli, soczewicy.

**Magnez:** Znajdziemy w roślinach strączkowych, soi, burakach, grochu, cebuli, pomidorach, bananach, orzechach, warzywach liściastych, produktach pełnoziarnistych, kakao.

**Potas:** Jeśli w ciągu dnia mamy ochotę na przekąskę wybierzmy suszone figi, suszone żurawiny, rodzynki,

płatki bananowe oraz inne suszone owoce, które mają dużo cennego dla kości magnezu i potasu.

**Bor:** Źródłem są jabłka, gruszkę, winogrona, wiśnie, suszone śliwki, morele i daktyle, orzeszki ziemne, miód.

**Kwasy tłuszczowe omega-3:** Wysokiej jakości nasycone tłuszcze chronią przed niszczeniem kości przez wolne rodniki. W naszym menu powinny znaleźć się ryby morskie, a także oliwa z oliwek i oleje roślinne.

## CZEGO POWINIŚMY UNIKAĆ?

Nadmiernej ilości kofeiny, soli kuchennej, alkoholu, a także białka (nadmiar białka może zwiększyć wydalanie wapnia nawet o 50%). Osoby z grupy ryzyka nie powinny spożywać szpinaku, rabarbaru, coca coli, zup w proszku, przypraw instant i fast foodów.

**I jeszcze jedna ważna uwaga:** Aby kości były w dobrej kondycji, ważna jest nie tylko odpowiednio zbilansowana dieta, ale również regularna, umiarkowana aktywność fizyczna. Dla Seniorów najbardziej wskazane są spacerowanie (można spróbować spacerów z kijkami – nordic walking) i poranna lekka gimnastyka, a także pływanie, jazda na rowerze i taniec.

BJ-K



Zajęcia finansowane z Budżetu Miasta Kalisz

**Kalisz** Seniorzy  
Zdrowie dla Kalisza

Bezpłatne zajęcia aerobiku dla mieszkańców Kalisza 60+ od 7.10. do 19.12.2019 r.

**Szkoła Podstawowa nr 17**,  
ul. Prymasa Stefana Wyszyńskiego 3b  
poniedziałek i środa, g. 15.45 – 16.45

**Szkoła Podstawowa nr 2**,  
ul. Juliana Tuwima 4  
czwartek, g. 17.30 – 18.30

**Kaliszka Spółdzielnia Mieszkaniowa**,  
ul. Serbinowska 25  
wtorek, g. 15.30 – 17.30

**Zespół Szkół Gastronomiczno – Hotelarskich**,  
ul. Wodna 11-13  
poniedziałek, g. 16.00 – 17.00  
środa, g. 17.15 – 18.15

**Klub Osiedlowy „BLASZAK”**,  
zajęcia prowadzone w zakresie Fitness Zdrowy Kręgosłup,  
ul. Marii Konopnickiej 2-4  
poniedziałek, g. 16.00 – 17.00

# GIMNASTYKA DLA SENIORÓW!

wstęp wolny

# Bezpieczny senior

**S**tarsze osoby są, niestety, narażone na ryzyko napadu na ulicy lub włamania do swoich domów. Ponieważ wielu dzisiejszych seniorów wzrastało w czasach, gdy nader rzadko atakowano ludzi w podeszłym wieku, nie zawsze zachowują się ostrożnie – nie zawsze zamykają na klucz drzwi swych domów lub robią zakupy z torebką włożoną do sklepowego koszyka.

## JAK NIE PAŚĆ OFIARĄ PRZESTĘPSTWA

Niestety, starsze osoby bardzo często stają się ofiarami różnych naciągaczy, którzy np. stosują metodę „na wnuka”, „na bratanka” lub „na policjanta”. I tak na przykład nieznanomy telefonuje do wybranej osoby, podszywa się pod członka rodziny (najczęściej dawno niewidzianego) i prosi o pożyczone pieniądze, bo trafiła mu się świetna okazja kupna mebli lub samochodu. W ostatniej chwili dzwoni i oznajmia, że po pieniądze wysła znajomego, bo sam nie ma jak się dostać do „cioci”. Ofiary oszustów, które niejednokrotnie tracą kilkadziesiąt tysięcy złotych, nie zawsze zgłaszają się na policję. Głównie ze wstydu, że dały się nabrać. Coraz popularniejszą formą oszustwa jest prośba o przesłanie pieniędzy za pomocą przelewów bankowych za granicę. Wszystkie tego typu sytuacje natychmiast zgłaszamy na policję. Nigdy nie podajemy nieznanym osobom naszych danych przez telefon. Nie ujawniamy numeru PESEL, numeru dowodu osobistego, numeru konta, karty kredytowej, debetowej, numerów PIN, haseł do kont, numeru legitymacji emerytalnej, itp. Miły głos nie musi należeć do przyjaciela. Jeśli ktoś nalega, zdecydowanie kończymy rozmowę. Nigdy nie podajemy swojego nazwiska, adresu i innych danych osobie, która dzwoni np. przez pomyłkę. Jeśli ktoś nas straszy lub nęka przez telefon, szybko wyłączamy telefon, nie dajemy wciągnąć się w rozmowę, zawiadamiamy policję. Nigdy nie mówimy przez telefon, że jesteśmy sami w domu.

Bądźmy podejrzliwi, zwłaszcza jeżeli zapraszają nas na tzw. prezentacje/pokazy, bezpłatne badania lekarskie, kursy zdrowego gotowania, pokazy wyjątkowych właściwości jakiegoś produktu. Zakończmy rozmowę, mówiąc: dziękuję, nie jestem zainteresowany.

## JAK ROZPOZNAĆ OSZUSTA?

Nie dajmy się nabrać na tzw. superoferty. Wyjątkowo niska cena atrakcyjnego towaru ma być wabikiem, który skusi ofiarę. Jeśli kupujemy w internecie na aukcjach, bądźmy ostrożni – za zamówiony przedmiot płacimy przy otrzymaniu przesyłki, nie wpłacamy, zwłaszcza większej sumy, na konto sprzedawcy. Sprawdzajmy opinię o sprzedającym na forum.

Nie wpuszczajmy do mieszkania nieznanym osobom lub przygodnie spotkanych. Jeśli obcy podaje się za pracownika gazowni lub energetyki czy administracji, sprawdźmy najpierw w danej firmie, czy faktycznie miał nas odwiedzić. Jeśli nie ma takiej możliwości – umówmy się na kolejny termin. Nie pozwólmy się ponaglać, gdy przekonuje, że np. na osiedlu lub w bloku jest awaria. 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.

## CZYM MOŻE NAS UJĄĆ OSZUST:

- Jest raczej młody lub co najwyżej w średnim wieku.
- Łatwo nawiązuje kontakt, jest sympatyczny.
- Budzi zaufanie.
- Jest gadatliwy, zasypuje potokiem słów.
- Uśmiecha się.
- Umiejętnie zadaje pytania.
- Patrzy w oczy.

## NUMER ALARMOWY

Dzwonimy pod **112** w nagłych sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia, a także przestępstwa.