

Skorzystaj ze zniżek
w polskich uzdrowiskach

Strona 3

To trzeba wiedzieć. Łatwo
o taką karę w sanatorium

Strona 7

Masło orzechowe idealne
dla seniorów

Strona 9

Echo
Dnia

forum seniora

20 października 2026

Najlepsze sanatoria na najczęstsze problemy

Zobaczcie gdzie najlepiej
się odchudzać oraz gdzie
dobrze leczą choroby
krążenia i kręgosłupa

AUTOREKLAMA

ORGANIZATOR



PARTNER GŁÓWNY WYDARZENIA



PARTNERZY



0011598864

FOT. GETTY IMAGES

PATRONI HONOROWI RADOMSKIEGO FORUM SENIORA



**prof. dr hab.
Sławomir Bukowski**
J.M. Rektor Uniwersytetu Radomskiego
im. K. Pułaskiego



Waldemar Trelka
Starosta Powiatu
Radomskiego



Marian Niemirski
Starosta Powiatu
Przysuskiego



Andrzej Skorek
Starosta Powiatu
Zwoleńskiego



Artur Szewczyk
Burmistrz Miasta i Gminy
Ciepielów



Hubert Czubaj
Burmistrz Miasta i Gminy
Głowaczów



Marek Łuszczek
Burmistrz Miasta i Gminy
Iłża



Teresa Pancerz-Pyrka
Burmistrz Miasta i Gminy
Kazanów



Mariusz Prawda
Burmistrz Gminy
Kozienice



Wojciech Wachnik
Burmistrz Miasta i Gminy
Magnuszew



Robert Lipiec
Burmistrz Miasta i Gminy
Mogielnica



Barbara Gąsiorowska
Burmistrz Miasta i Gminy
Nowe Miasto nad Pilicą



Kamil Korycki
Burmistrz Miasta i Gminy
Odrzywół



Łukasz Miśkiewicz
Burmistrz Miasta
Pionki



Adam Pałgan
Burmistrz Miasta i Gminy
Przysucha



Dariusz Wołczyński
Burmistrz Miasta i Gminy
Przytyk



Małgorzata Szymańska
Burmistrz Miasta i Gminy
Solec nad Wisłą



Tomasz Rawski
Burmistrz Miasta i Gminy
Warka



Władysław Piątkowski
Wójt Gminy Belsk Duży



Janusz Witczak
Wójt Gminy Chotcza



Paweł Dziewit
Wójt Gminy Gózd



Wojciech Ćwierz
Wójt Gminy Jastrzębia



Kamil Dziewierz
Wójt Gminy Jedlińsk



Wiesław Pachniewski
Wójt Gminy Kowala



Artur Siwiorek
Wójt Gminy Mirów



Ireneusz Szymczak
Wójt Gminy Pniewy



Marta Kaczor
Wójt Gminy Potworów



Wojciech Nowak
Wójt Gminy Promna



Jerzy Kamionka
Wójt Gminy Przyłęk



Tomasz Neubauer
Wójt Gminy Rusinów



Karol Burek
Wójt Gminy Rzecznów



Krzysztof Stykowski
Wójt Gminy Stromiec



Agnieszka Kozuń
Wójt Gminy Tczów



Krzysztof Sobczak
Wójt Gminy Wieniawa



Agnieszka Jastrzębska
Wójt Gminy Wierzbica



Ewa Markowska-Bzducha
Wójt Gminy Wolanów

SKORZYSTAJ Z WIELU ZNIŻEK W POLSKICH UZDROWISKACH. WYSTARCZY JEDEN DOKUMENT

Wyjazd do sanatorium wciąż bywa postrzegany jako kosztowny, jednak w praktyce wielu seniorów może skorzystać z ulg, które wyraźnie zmniejszają cenę pobytu. Jeśli zadbamy o wyrobienie jednego dokumentu, możemy sporo zaoszczędzić.

● Co to jest Ogólnopolska Karta Seniora?

Ogólnopolska Karta Seniora przysługuje wszystkim tym, którzy mają ukończone 60 lat. Jest to inicjatywa promująca aktywność seniorów oraz ułatwiająca im dostęp do tańszych usług w codziennym życiu i podczas wyjazdów.

Posiadacze karty mogą korzystać z rabatów w wielu punktach na terenie całego kraju, od placówek medycznych, aptek i salonów optycznych, przez sklepy i restauracje, po instytucje kultury czy obiekty turystyczne. Co istotne, baza partnerów stale się powiększa, więc zakres dostępnych ulg z roku na rok jest coraz szerszy.

Sama karta ma prostą formę i nie zawiera danych osobowych właściciela. Przypisany jest do niej jedynie indywidualny numer. Aby skorzystać z przysługującej zniżki, wystarczy okazać ją w miejscu objętym programem partnerskim.

● Na jakie zniżki można liczyć w uzdrowiskach dzięki Ogólnopolskiej



Ogólnopolska Karta Seniora uprawnia między innymi do zniżek i preferencyjnych warunków na pobyty w sanatoriach i uzdrowiskach

Karcie Seniora?

Jednym z najmocniejszych atutów programu są zniżki w sanatoriach i uzdrowiskach, czyli w miejscach, gdzie seniorzy najczęściej wydają najwięcej pieniędzy. Aktualnie Ogólnopolska Karta Seniora honorowana jest już w kilkudziesięciu obiektach w całej Polsce.

W Uzdrowisku Rabka posiadacze karty mogą skorzystać z 10 proc. zniżki na kosmetyki uzdrowiskowe dostępne zarówno w sklepie stacjonarnym, jak i internetowym, a także z 10 proc. rabatu na komercyjne zabiegi realizowane w Zakładzie Przyrodolecznictw przy ul. Orkana.

Uzdrowisko Wieniec-Zdrój, znane z bogatej oferty zabiegów, od kinezyterapii po balneoterapię również oferuje 5 proc. zniżkę na pobyty komercyjne nierabatowane z pominięciem ofert specjalnych.

W Uzdrowisku Konstancin rabat wynosi 10 proc. na usługi i nawet 20 proc. na zabiegi rehabilitacyjne w wybranych placówkach. W sanatorium Energetyk można zapłacić o 20 proc. mniej m.in. za dodatkowe zabiegi czy parking dla osób z niepełnosprawnością.

Ciekawą ofertę przygotował także Solec-Zdrój, karmalny kurort z ponad 180-let-

nią tradycją. W sezonie zimowym rabaty sięgają tam nawet 10 proc. na pobyty, a dodatkowo można liczyć na 15 proc. zniżki na wizyty lekarskie i 20 proc. na wybrane zabiegi. Nawet restauracja na miejscu oferuje 10 proc. rabatu.

W Ośrodku Sanatoryjno-Wczasowym „Poznanianka” z Ogólnopolską Kartą Seniora przysługuje 15 proc. zniżki na pobyty lecznicze w sezonie jesień-wiosna oraz 10 proc. zniżki na pobyty w sezonie letnim.

● Jak wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora?

Uzyskanie Ogólnopolskiej

Karty Seniora jest nieskomplikowane i nie wymaga wielu formalności. Wystarczy wypełnić formularz zgłoszeniowy, dostępny na stronie internetowej programu: glos-seniora.pl, a następnie przesłać go pocztą na wskazany adres.

Wyrobienie karty wiąże się z niewielką opłatą członkowską. Obecnie wynosi ona 35 zł za kartę ważną przez rok oraz 50 zł za wersję dwuletnią. Warto jednak pamiętać, że w części gmin udział w programie jest finansowany lokalnie – w takich miejscach seniorzy mogą otrzymać kartę całkowicie bezpłatnie.

Autorka: Katarzyna Wąs-Zaniuk



DWOREK ANNA TO WYJĄTKOWE MIEJSCE, GDZIE LUKSUS SPOTYKA SIĘ Z NATURĄ.

Położony w malowniczej miejscowości Podgóra, zaledwie kilka minut od Radomia, ukryty wśród pachnących lasów i zielonych terenów, nasz obiekt oferuje ciszę, spokój i prywatność – idealne warunki zarówno do odpoczynku, jak i organizacji niezapomnianych uroczystości.

Tu każdy moment płynie wolniej, a Goście mogą w pełni zanurzyć się w atmosferze harmonii, elegancji i gościnności. Stylowa architektura, otaczająca zieleń oraz wyjątkowy klimat sprawiają, że Dworek Anna jest miejscem, do którego chce się wracać.

ZAPRASZAMY DO DWORKU ANNA!

Podgóra 23, 26-634 Gózd

☎ 48 333 92 03 | ☎ 695 988 008 | ☎ 698 627 189 | ☎ 728 462 389

✉ biuro@dworekanna.pl | www.dworekanna.pl | /DworekAnna

ODPOCZNIJ!

Do Państwa dyspozycji mamy 70 pokoi i 150 miejsc noclegowych.

Każdy pokój zapewnia pełne wyposażenie, wygodę i przestrzeń dla naszych gości. Pomieszczenia hotelowe są stylowe i nowoczesne. Wszystkie pokoje posiadają własną łazienkę. Dbamy o to, by nasi goście byli zadowoleni i wypoczęci



SAUNY & WELLNESS

Zapraszamy do świata spokoju, zanurzonego w naturze i elegancji. Nasze SPA to miejsce stworzone z myślą o odprężeniu, harmonii i pielęgnacji ciała oraz ducha. Dla Gości hotelowych wejście jest nielimitowane i wliczone w cenę pobytu.

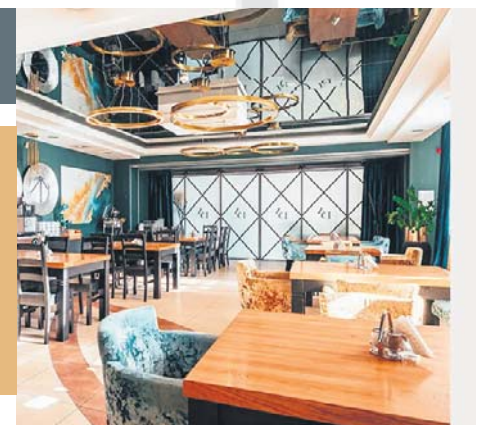
W naszej strefie wellness odnajdą Państwo przestrzeń sprzyjającą całkowitemu wyciszeniu:

- Sauna fińska - intensywne ciepło, głęboki detoks, odprężenie mięśni
- Biosauna - delikatniejsza temperatura, aromaterapia, harmonia i regeneracja
- Sauna infrared - Promienie podczerwone, które regenerują ciało od wewnątrz, redukują napięcia i wspierają odnowę organizmu.
- Grota solna - mikroklimat bogaty w minerały, dobroczynny dla oddechu i odporności
- Studnia schładzająca - orzeźwienie i pobudzenie po seansie saunowym
- Prysznic wrażeń - połączenie światła, zapachu i strumieni wody, które stymulują zmysły i regenerują ciało



W SERCU DWORKU ANNA CZEKA NA PAŃSTWA RESTAURACJA.

w której wyrafinowana estetyka spotyka się z wyjątkową kulturą kulinarną. To miejsce stworzone z myślą o Gościach ceniących elegancję, spokój i najwyższą jakość. Menu restauracji inspirowane jest nowoczesną kuchnią europejską, przeplatana tradycyjnymi polskimi smakami. Bazujemy na świeżych, regionalnych produktach, sezonowych składnikach oraz autorskich kompozycjach. Każda potrawa przygotowywana jest z dbałością o najwyższą jakość, a jej prezentacja zadowoli najbardziej wymagających estetów.



NASZA SALA KONFERENCYJNA TO IDEALNE MIEJSCE

do organizacji spotkań biznesowych, szkoleń, warsztatów oraz konferencji. Nowoczesne wyposażenie, wygodna infrastruktura oraz profesjonalna obsługa gwarantują najwyższy standard wydarzenia - bez względu na jego charakter i skalę.

Oferujemy:

- klimatyzowaną, przestronną salę z możliwością różnego ustawienia stołów i krzeseł
- nowoczesny sprzęt multimedialny (projektor, ekran, nagłośnienie, mikrofony)
- Wi-Fi • flipchart, materiały biurowe na życzenie
- możliwość pełnego zaciemnienia sali do prezentacji



BENZOBABCIE ŁYKAJĄ TE LEKI JAK CUKIERKI. PSYCHIATRA UJAWNIA GORZKĄ PRAWDĘ O ICH UZALEŻNIENIU

Benzodiazepiny, przyjmowane latami na sen lub nerwy, stają się dla wielu kobiet niezbędne do codziennego funkcjonowania. Dr Grzegorz Opielak zwraca uwagę, że wiele z nich nie ma świadomości rozwiniętego uzależnienia.

● Benzobabcie. Uzależnienie od benzodiazepin wśród starszych pacjentek

Nazywa się je „benzobabciami”. To starsze pacjentki, które regularnie pojawiają się w gabinetach lekarskich z jasno określonym oczekiwaniem: kolejna recepta na benzodiazepiny.

Modelowy obraz pacjentki obejmuje kobietę z wieloletnimi zaburzeniami lękowymi lub depresyjnymi, obciążoną jednocześnie współchorobowością somatyczną, w tym z uporczywymi zespołami bólowymi.

- Najczęściej przepisywanymi lekami są te krótkodziałające. Czyli tutaj będzie Lorafen, Estazolam, które tak naprawdę jako krótko działające bardzo szybko też dają uzależnienie. Bo to uzależnienie pojawia się relatywnie szybko (...) Problem się pojawia przede wszystkim dlatego, że pojawia się tolerancja. Więc jeżeli pacjentka bierze założmy 2 mg Estazolanu, to po dwóch latach te 2 mg przestają działać. - wyjaśnia dr Grzegorz Opielak, psychiatra.

● Wyparcie, agresja. Za wszelką cenę chcą dostać receptę

Osoby nadużywające benzodiazepin często nie zdają sobie

sprawy z tego, że rozwinęło się u nich uzależnienie. Gdy lekarz próbuje ograniczyć lub przerwać farmakoterapię, spotyka się z silnym oporem, od nacisków i emocjonalnych reakcji po wyraźną wrogość.

- Jak już zaczynają być świadome, bo ktoś je uświadomi, np. ja, to to wypierają. Niejednokrotnie obserwuje u tych pacjentek agresję. Czują złość, że ja, lekarz nie chcę wypisać recepty, na coś czego po-

trzebują. Szczególnie utkwiał mi w pamięci przykład pacjentki, pani doktor, stosującej zolpidem. Zaznaczę, że zolpidem jest chemicznie nie benzodiazepiną, ale działa jak benzodiazepina. Tak samo uzależnienia. Ta pacjentka sama wypisywała sobie recepty. Przyjmowała dawki wielokrotnie przekraczające standardy. Jeżeli mamy 10 mg, czyli jedną tabletkę dziennie, uznana za wartość prawidłową i taką

wartość, która powiedzmy jest dopuszczalna, to pani wypisała sobie 560 tabletek w ciągu miesiąca i tyle brała, żeby normalnie funkcjonować. Ona chodziła do pracy i jeździła samochodem - opowiada dr Grzegorz Opielak.

Jeśli pacjent początkowo przyjmuje jedną tabletkę, to po pewnym czasie, na przykład po kilku miesiącach, potrzebuje już dwóch, by uzyskać ten sam efekt. Z czasem

dawki rosną dalej, tworząc mechanizm narastającej tolerancji.

Jak wyjaśnia specjalista, w efekcie rozwija się swoista spirala, w której pacjent przyjmuje coraz większe ilości leku, aż dochodzi do momentu, gdy nie jest w stanie normalnie funkcjonować bez dawek sięgających nawet pięcio- czy sześciokrotności wartości uznawanych za bezpieczne.

Autorka: Katarzyna Wąs-Zaniuk



W Polsce mamy poważny problem z nadużywaniem leków z grupy benzodiazepin przez osoby starsze

„BEZPIECZNY SENIOR – DOSKONALENIE TECHNIKI JAZDY”

WORD
RADOM

Wojewódzki Ośrodek
Ruchu Drogowego
w Radomiu

– bezpłatne szkolenia dla kierowców w wieku 60+ w Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego w Radomiu

Na mocy porozumienia pomiędzy Województwem Mazowieckim, Mazowieckim Centrum Polityki Społecznej i Wojewódzkimi Ośrodkami Ruchu Drogowego z terenu województwa mazowieckiego powstała inicjatywa realizacji szkoleń pn. „Bezpieczny senior – doskonalenie techniki jazdy” dla kierowców w wieku 60.

Inicjatywa ta zrodziła się na skutek coraz częściej pojawiających się informacji o wypadkach z udziałem kierowców w wieku 60. W szczególności dotyczy to wypadków spowodowanych jazdą pod wpływem alkoholu, jazdą pod prąd oraz związanych m.in. z obniżonym poziomem koncentracji i uwagi, zwłaszcza w okolicy przejść przez jezdnię, czego konsekwencją bywa potrącenie pieszych przechodzących przez przejście.

Grupa kierowców powyżej 60. roku życia ma wyrobione już pewne nawyki i doświadczenia, i często zgubna jest tzw. „jazda na pamięć”, bez zwracania uwagi na znaki. Ww. grupa kierowców w większości uzyskała uprawnienia do kierowania pojazdami w czasach, kiedy sieć dróg szybkiego ruchu praktycznie nie istniała. W Polsce wraz z rozwojem technologicznym pojawiło się wiele dróg szybkiego ruchu i niektórzy kierowcy, którzy sporadycznie z nich korzystają, mogą odczuwać stres związany z dużym natężeniem ruchu. Dlatego też zdarzają się przypadki jazdy pod prąd, kiedy kierowca nie zwraca uwagi na znaki, a nawet wykonywania manewru cofania po przejechaniu z trasy. Są to bardzo niebezpieczne zachowania, które mogą doprowadzić do wielu wypadków i stanowią bardzo duże zagrożenie dla innych uczestników ruchu drogowego.

W ramach zajęć teoretycznych kierowcy zaktualizują swoją wiedzę o przepisach ruchu drogowego, dokształcając się na temat działania niektórych leków na koncentrację i refleks, dowiedzą się, co należy zrobić, a czego bezwzględnie unikać w sytuacjach ekstremalnych występujących na drodze. Natomiast na zajęciach praktycznych kierowcy, w warunkach kontrolowanych pod okiem instruktora doskonalenia techniki jazdy, sprawdzą swój refleks na nagłe sytuacje na drodze.

Szkolenie jest dedykowane osobom, które pragną:

- **Zwiększyć świadomość jako kierowca** – lepiej rozumieć zagrożenia, które mogą pojawić się podczas jazdy, i skutecznie ich unikać;
- **Poznać swoje reakcje na zaskakujące sytuacje drogowe** – przetestować swoje umiejętności w kontrolowanych warunkach;
- **Unikać ryzykownych sytuacji na drodze** – nauczyć się rozpoznawać niebezpieczeństwa i podejmować właściwe decyzje w krytycznych momentach;
- **Podnieść poziom komfortu podczas prowadzenia pojazdu** – czerpać większą przyjemność z jazdy dzięki lepszej kontroli nad samochodem;
- **Doskonalić świadomą technikę jazdy** – wprowadzić dobre nawyki, które przełożą się na większe bezpieczeństwo i płynność jazdy.

Więcej informacji nt. szkoleń można uzyskać w siedzibie WORD w Radomiu przy ul. Suchej 13 lub pod numerem tel. (48) 38 98 110.



BEZPIECZNY SENIOR ZA KIEROWNICĄ

Weź udział w bezpłatnych szkoleniach
dla kierowców 60+
i odzyskaj pewność siebie za kierownicą.

Więcej informacji na www.mazovia.pl, www.mcps.com.pl

organizatorzy kampanii:

Mazowsze.
serce Polski

MCPS

W SANATORIUM LEPIEJ TEGO NIE RÓB. GROZI CI 500 ZŁOTYCH KARY

Palenie w sanatorium może mieć poważne konsekwencje. Kuracjusze przyłapani na łamaniu zakazu muszą liczyć się z karą finansową, a w przypadku ponownego naruszenia, nawet z dyscyplinarnym wydaleniem z uzdrowiska.

● **Palenie w sanatorium może cię słono kosztować**

Pobyty w sanatorium to nie tylko zabiegi i chwile odpoczynku. Trzeba się liczyć z tym, że obowiązują tam konkretne zasady, których kuracjusze muszą bezwzględnie przestrzegać. W wielu ośrodkach regulaminy są bardzo szczegółowe i jasno określają, co wolno, a czego nie.

Szczególnie surowo podchodzi się do kwestii palenia papierosów. Coraz więcej sanatoriów całkowicie zakazuje palenia nie tylko w budynkach, ale również na balkonach czy w otoczeniu ośrodka. Kuracjusze, którzy ignorują te przepisy, muszą liczyć się z dotkliwymi konsekwencjami, np. karami finansowymi.

Jak ostrzega Sanatorium Uzdrowiskowe MSWiA w Kołobrzegu w swoim regulaminie:

„Na terenie całego sanatorium (pomieszczenia, balkony, teren otaczający obiekt) obowiązuje bezwzględny zakaz palenia wyrobów tytoniowych, papierosów elektronicznych i spożywania napojów alkoholowych. Kto pali wyroby tytoniowe, nowatorskie wyroby tytoniowe lub papierosy elektroniczne w miejscach objętych zakazami, podlega karze grzywny do 500 zł”.



W sanatoriach obowiązują konkretne zasady, których kuracjusze muszą bezwzględnie przestrzegać

W Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju również obowiązuje bezwzględny zakaz palenia. Złamanie zakazu może skutkować nałożeniem kary pieniężnej.

„Ze względu na wymagania ochrony przeciwpożarowej i ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu na terenie całego obiektu obowiązuje bezwzględny zakaz palenia tytoniu. Naruszenie powyższego zakazu sankcjonowane jest karą finansową w wysokości 500 zł”.

W Uzdrowisku Krynica-Zagietów S.A. również obo-

wiązuje zakaz palenia zapisany w regulaminie placówki. Osoby, które złamią tę zasadę, muszą liczyć się z karą finansową w wysokości 500 zł. W przypadku ponownego naruszenia zasad kuracjusz może zostać pozbawiony możliwości dalszego leczenia i usunięty z ośrodka.

● **Skutki palenia papierosów mogą być bardzo dotkliwe**

Choć o szkodliwości papierosów mówi się od lat, wiele osób wciąż nie potrafi z niego

zrezygnować. Na co dzień skutki mogą wydawać się niewielkie, ale organizm stopniowo odczuwa konsekwencje tego nawyku. Uzależnienie od nikotyny wpływa nie tylko na codzienne samopoczucie, ale przede wszystkim stopniowo wyniszcza organizm.

Palenie papierosów zwiększa ryzyko chorób serca, nadciśnienia, udaru oraz nowotworów, szczególnie raka płuc, gardła i krtani. Dym tytoniowy osłabia również układ oddechowy, prowadząc do przewlekłego

kaszlu, duszności i większej podatności na infekcje.

Negatywne skutki nałogu widoczne są także na zewnątrz. Skóra szybciej się starzeje, traci elastyczność i zdrowy kolor, a zęby i dłonie często ulegają przebarwieniom.

Palenie obniża także kondycję organizmu, pogarsza jakość snu i utrudnia regenerację. Co ważne, konsekwencje odczuwają nie tylko sami palacze, ale również osoby przebywające w ich otoczeniu, narażone na bierne wdychanie dymu.

Autorka: Katarzyna Wąs-Zaniuk

Zostań bohaterem nowego semestru w Radomskim Medyku

Zapraszam na kierunki:

– **Opiekun medyczny**, na którym nauka trwa 1,5 roku w formie dziennej lub stacjonarnej, zajęcia są prowadzone 3 dni w tygodniu. Absolwenci kierunku uzyskują zatrudnienie w szpitalach, przychodniach, domach i ośrodkach opieki społecznej. Opiekunowie medyczni bardzo często pracują w domu chorego, gdzie towarzyszą mu w codziennych czynnościach. Jest to zawód dla osób empatycznych i cierpliwych. W ostatnich latach cieszy się dużą popularnością ze względu na rosnący popyt na usługi opiekuńcze.

– **Technik farmaceutyczny** to zawód medyczny i kierunek trwający 2,5 roku. Zajęcia odbywają się w trybie dziennym. Absolwenci zdobywają wiedzę i umiejętności z zakresu sporządzania i wydawania produktów leczniczych, wyrobów medycznych oraz prowadzenia obrotu farmaceutycznego. Po ukończeniu nauki mogą podjąć pracę w aptekach ogólnodostępnych, aptekach szpitalnych, hurtowniach farmaceutycznych, laboratoriach farmaceutycznych i kosmetycznych oraz firmach farmaceutycznych.

– **Terapeuta zajęciowy** to kierunek trwający 2 lata, a zajęcia odbywają 3 dni w tygodniu. Absolwenci mają możliwość zatrudnienia w placówkach rehabilitacyjnych, szpitalach, sanatoriach, domach dziennego pobytu, domach pomocy społecznej, warsztatach terapii zajęciowej, klubach seniora i innych placówkach ochrony zdrowia i pomocy społecznej.

Terapeuta zajęciowy to specjalista, który pomaga osobom z niepełnosprawnościami, chorobami lub trudnościami w codziennym funkcjonowaniu, projektując i prowadząc indywidualne plany terapeutyczne, które obejmują zajęcia manualne, artystyczne, ruchowe i społeczne, by poprawić ich sprawność fizyczną, psychiczną, a także wspierać ich samodzielność i reintegrację społeczną.

– **Podolog** to zawód, na którym nauka trwa 2 lata. Zajęcia odbywają się 3 dni w tygodniu. Po uzyskaniu dyplomu potwierdzającego kwalifikacje w zawodzie absolwent może podjąć pracę w prywatnych gabinetach podologicznych, sanatoriach, hospicjach, domach opieki społecznej, gabinetach rehabilitacyjnych, ośrodkach wellnes i spa. Kierunek jest dedykowany dla osób lubiących pracę z pacjentem.

– **Higienistka stomatologiczna** to kierunek trwający 2 lata, a zajęcia odbywają 3 dni w tygodniu. Absolwenci mogą pracować w gabinetach stomatologicznych, klinikach i centrach dentystycznych, oddziałach chirurgii twarzowo-szczękowej, a także w szkolnych i przedszkolnych gabinetach lekarskich, gdzie prowadzą zajęcia z zakresu edukacji higieny jamy ustnej. Mogą również uruchomić własny gabinet higieny stomatologicznej.

– **Asystentka stomatologiczna** to kierunek, który trwa 1 rok w formie stacjonarnej. Zajęcia odbywają się 3 dni w tygodniu. Osoby kończące ten kierunek zatrudnienie uzyskują głównie w gabinetach stomatologicznych, klinikach i centrach stomatologicznych, hurtowniach i firmach zajmujących się dystrybucją asortymentu stomatologicznego oraz oddziałach chirurgii twarzowo-szczękowej. Obydwa wyżej wymienione zawody stomatologiczne są dedykowane dla osób cechujących uśmiechem, pogodą ducha, empatią oraz cierpliwością.

– **Technik usług kosmetycznych** oferuje naukę trwającą 2 lata w formie zaocznej lub stacjonarnej. Zawód jest dedykowany dla osób lubiących pracę z klientem, interesujących się zagadnieniami z zakresu kosmetyki i stylizacji.

Absolwenci mogą pracować w salonach kosmetycznych oraz gabinetach odnowy biologicznej i SPA. Często prowadzą również własną działalność gospodarczą.

– **Opiekunka dziecięca** to kierunek, na którym kształcenie trwa 2 lata w formie zaocznej. Zajęcia odbywają się w weekendy. Absolwenci mogą uzyskać zatrudnienie w żłobkach, przedszkolach, domach małego dziecka, salach zabaw, sanatoriach, szpitalach oraz w domach prywatnych. Jest to kierunek proponowany tym, którzy lubią pracę z dziećmi.

Ucz się za darmo!

Słuchaczem naszej szkoły może zostać każdy, nie wymagamy matury. Do szkoły na kwalifikacyjny kurs zawodowy można przyjść bez ukończenia szkoły średniej na kierunek opiekunka dziecięca oraz technik usług kosmetycznych. Zajęcia odbywają się weekendowo co 2 tygodnie.

Zapraszam!

Agnieszka Stolarczyk
Dyrektor Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Radomiu wraz z zespołem

ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ!

Semestr rusza już 1 września!

Zapisy online:

www.ckziradom.pl

oraz w sekretariatach:
Medyczna Szkoła Policealna
ul. Kelles-Krauza 3,
26-600 Radom
tel. 48 362 13 31

Centrum Kształcenia
Ustawicznego
ul. Plac Stare Miasto 10,
26-600 Radom
tel. 48 340 09 80,
kom. 503 472 159

Medyk
CKZIU w Radomiu

Kierunek na
przyszłość

Wybierz zawód, który będzie zawsze potrzebny.
Wybierz zawód z sercem.

www.ckziu.radom.pl

Mazowsze.
serce Polski

Jednostka organizacyjna Samorządu Województwa Mazowieckiego



PRAKTYCZNA NAUKA

ZAWÓD Z PRZYSZŁOŚCIĄ

NOWOCZESNE PRACOWNIE

0011596583

Marzysz o lataniu? Dobrze trafiłeś!

Zapisz się na szkolenie

Aeroklub Radomski

Zapraszamy na kursy - szybowcowe, samolotowe, spadochronowe



Aeroklub
Radomski

Aeroklub Radomski
26-660 Jedlińsk
tel. 48 321 51 01, 321 50 56

facebook.com/Aeroklub.Radomski
www.aeroklubradom.pl
info@aeroklubradom.pl



MASŁO ORZECHOWE – SUPERFOOD DLA SENIORÓW. TRZY ŁYŻKI DZIENNIE POMAGAJĄ ZACHOWAĆ SPRAWNE MIĘŚNIE

Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnym. A chodzi o łatwo dostępny produkt, który powinien znaleźć się w codziennej diecie osób starszych. Oto zaskakujące działanie masła orzechowego. Podpowiadamy, jak wybrać najlepsze.

Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. Najnowsze badania wskazują jednak, że ich dziadkowie również powinni sięgać po to smarowidło. Zawiera bowiem cenne składniki, które wspierają pracę mięśni - a te jak wiadomo, znacznie szwankują w wieku senioralnym, prowadząc do różnych zagrożeń zdrowotnych.

Badacze z Institute for Physical Activity and Nutrition przy Deakin University w Melbourne opublikowali właśnie swoje analizy w „Journal of Cachexia”. Badania trwały pół roku i przeprowadzono je z udziałem 120 osób w wieku 66-89 lat, żyjących samodzielnie, ale obarczonych zwiększonym ryzykiem upadków. Uczestników podzielono na dwie grupy: jedna przez pół roku codziennie jadła 43 gramy naturalnego masła orzechowego, a druga nie zmieniała swoich nawyków żywieniowych ani stylu życia.



Masło orzechowe może przeciwdziałać popularnej u seniorów sarkopenii

● Masło orzechowe wspiera mięśnie

Dzienna porcja masła orzechowego dostarczała ok. 250 kcal, 20 g tłuszczów (głównie nienasyconych) oraz 10-13 g białka roślinnego. Seniorzy mieli utrzymać dotychczasową aktywność fizyczną, aby można było ocenić wyłącznie wpływ zmian w diecie. Głównym miernikiem efektów była prędkość przejścia 4 metrów - tutaj nie zanotowano różnic między grupami.

Inaczej było w teście 5STS (pięciokrotnego wstawania z krzesła): osoby spożywające masło orzechowe poprawiły wynik o 1,23 sekundy względem grupy kontrolnej. Odnotowano też wzrost mocy mięśni kończyn dolnych - zarówno całkowitej, jak i przeliczonej na masę ciała.

● Ważne dla seniorów z sarkopenią

Jak wyjaśnia dr Sze Yen Tan, lepszy wynik w teście 5STS przekłada się na większą moc mięśniową, a ta ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania seniorów - umożliwia m.in. sprawniejsze wstawanie czy wchodzenie po schodach i zmniejsza ryzyko upadków. Większość badanych (73-85 proc.) spełniała kryteria zagrożenia sarkopenią według testu SARC F, dlatego nawet niewielki wzrost mocy mięśniowej (0,27 W/kg) ma wartość kliniczną. W literaturze podkreśla się, że poprawa rzędu 0,2-0,3 W/kg może oznaczać przejście do wyższego poziomu sprawności.

Co istotne, nie zaobserwowano równoległej poprawy

siły maksymalnej (np. chwytu dłoni czy siły prostowników kolana) ani zmian w składzie ciała mierzonym metodą DXA.

Chociaż grupa interwencyjna zwiększyła codzienne spożycie energii o średnio 256 kcal, a także białka i tłuszczu, nie stwierdzono wzrostu masy ciała. Autorzy badania wskazują, że tłuszcze nienasycone z orzechów są łatwiej spalane i mają wyższy efekt termiczny, a część energii z orzechów nie jest w pełni wchłaniana. To może tłumaczyć brak przytycia mimo wyższej kaloryczności diety.

● Jak wybrać najlepsze masło orzechowe dla seniora?

Najzdrowsze masło orzechowe ma jeden składnik:

100% orzechów (np. arachidów, migdałów, nerkowców). Dopuszczalna w składzie jest szczypta soli, ale zdecydowanie nie olej palmowy, cukier, syrop glukozowy, emulgatory czy stabilizatory. Te składniki sprawiają, że produkt rozmija się z tym, co nazywamy zdrowym odżywianiem.

Lepiej unikać także tzw. masła „smooth” czy „kremowego” z dodatkami. Często zawierają bowiem utwardzone oleje, cukier i niepotrzebne aromaty. Jeśli w słoiku zauważysz oddzielający się olej - to dobry znak, który świadczy o braku emulgatorów. Naturalne masło orzechowe ma prawo się rozwarstwiać.

● Dlaczego lepiej nie wybierać masła z olejem palmowym?

Olej palmowy jest tani i wydłuża trwałość produktu, ale:
► podnosi kaloryczność,
► często jest rafinowany,
► niepotrzebnie „rozrzedza” skład.

● Uważaj na wersje „proteinowe”

Zwykle mają dodatek:
► białka mlecznego,
► słodzików,
► aromatów.
Sprawdź wartości odżywcze. W dobrym maśle orzechowym są:
► tłuszcze nienasycone > nasycone,
► ok. 25 g białka / 100 g,
► zero dodanego cukru.

Niezbędnik bezpiecznego seniora

Koperta, która może pomóc ratownikom medycznym. Czujnik ostrzegający przed śmiertelnie niebezpiecznym czadem. Spotkania z policjantami i strażakami, podczas których seniorzy uczą się rozpoznawać oszustów. Do tego bezpłatna pomoc rzecznika konsumentów. Powiat Radomski od kilku lat rozwija programy, których wspólnym celem jest bezpieczeństwo osób starszych.

Pomoc seniorom to czasami proste rozwiązania, które w krytycznym momencie mogą zdecydować o zdrowiu, oszczędnościach, a nawet życiu.

Koperta, która może ratować

Jednym z takich rozwiązań jest program „Koperta Życia”, skierowany przede wszystkim do osób po 65. roku życia, ale również młodszych mieszkańców przewlekle chorych, z niepełnosprawnościami i mieszkających samotnie. **Koperty Życia można otrzymać w Wydziale Zdrowia i Spraw Społecznych w siedzibie Starostwa Powiatowego przy ul. Mazowieckiego 7 w Radomiu.** Zasada jest prosta. Senior umieszcza w specjalnej kopercie najważniejsze informacje o swoim zdrowiu, chorobach i przyjmowanych lekach. Pakiet zawiera kartę informacyjną, kopertę oraz oznaczenia na lodówkę i drzwi wejściowe.

Jeżeli starsza osoba załabnie i nie będzie mogła przekazać ratownikom informacji o swoim stanie zdrowia, służby medyczne wiedzą, gdzie ich szukać, co może przyspieszyć udzielenie właściwej pomocy. Program jest bezpłatny i dobrowolny.

Czujniki czadu dla seniorów

Powiat Radomski wspólnie z Państwową Strażą Pożarną i Policją organizuje okresowe kampanie informacyjne, podczas których przekazywano seniorom bezpłatne czujniki tlenku węgla. Ostatnio samorząd powiatowy kupił 1000 takich urządzeń, przeznaczonych przede wszystkim dla mieszkańców po 65. roku życia oraz osób szczególnie narażonych ze względu na chorobę, niepełnosprawność czy samotne zamieszkiwanie. Czujnik to niewielkie urządzenie, które może ostrzec przed zagrożeniem niewyczuwalnym dla człowieka. Tlenek węgla, nazywany cza-

dem, jest bowiem bezbarwny i bezwonny. Akcja nie ograniczała się do rozdawania sprzętu. Strażacy wyjaśniali, jak prawidłowo korzystać z czujników i urządzeń grzewczych. Policjanci przypominali natomiast o oszustwach „na wnuczka”, „na policjanta” czy „na pracownika banku”.

Oszuści zmieniają metody

W ramach programu „Bezpieczny Powiat Radomski” samorząd prowadzi również inne działania profilaktyczne. W 2025 roku rozpoczęto kampanię „Niezbędnik ostrożnego seniora”. Spotkania w gminach powiatu dotyczyły bezpieczeństwa finansowego, zagrożeń internetowych, przemocy oraz sposobów reagowania na próby oszustwa. Program „Bezpieczny Powiat Radomski” został przyjęty na lata 2025–2028, co pozwala kontynuować działania edukacyjne i profilaktyczne. Podczas spotkań seniorzy mogą bezpośrednio porozmawiać z policjantami, strażakami i specjalistami, zadać pytania oraz dowiedzieć się, jak reagować, zanim przekażą komuś pieniądze lub podpiszą niekorzystną umowę.

Rzecznik pomaga bezpłatnie

Ważną częścią powiatowego systemu wsparcia seniorów jest działalność Powiatowego Rzecznika Konsumentów. Osoby starsze często otrzymują zaproszenia na pokazy sprzętu medycznego, urządzeń gospodarstwa domowego czy wyjątkowe promocje. Kuszący prezent bywa pretekstem do podpisania kosztownej umowy, której konsekwencje konsument poznaje dopiero po powrocie do domu.

Powiatowy Rzecznik Konsumentów Sylwia Potera wyjaśnia seniorom zasady reklamacji, gwarancji, odstępowania od umów oraz dochodzenia roszczeń wobec przedsiębiorców. Co ważne, pomoc nie kończy się na spotkaniach edukacyjnych. Mieszkańcy powiatu radomskiego mogą bezpłatnie skorzystać z porad rzecznika, który pomaga również w sporach z przedsiębiorcami, przygotowywaniu pism i dochodzeniu praw konsumenckich. Rzecznik ostrzega także przed nowymi zagrożeniami. Przykładem były nierzetelne firmy powołujące się na program „Czyste Powietrze”, które uzyskiwały od klientów pełnomocnictwa, a następ-



nie nie realizowały w pełni zakontraktowanych prac. To szczególnie ważna pomoc dla osób starszych, które często rezygnują z dochodzenia swoich praw w obawie przed kosztami lub skomplikowanymi procedurami.

Bezpieczeństwo ma wiele wymiarów

„Koperta Życia”, czujniki czadu, spotkania z policjantami i strażakami czy pomoc rzecznika konsumentów dotyczą różnych dziedzin życia. Łączy je jednak jeden

cel - umożliwienie osobom starszym jak najdłuższego zachowania samodzielności i poczucia bezpieczeństwa. Powiat Radomski stawia przy tym nie tylko na reagowanie w sytuacjach kryzysowych, ale przede wszystkim na profilaktykę i edukację.



5 ZASAD BEZPIECZNEGO SENIORA

1. Nie przekazuj pieniędzy nieznanym!

Policjant ani pracownik banku nigdy nie poprosi o przekazanie gotówki czy podanie kodu BLIK w celu zabezpieczenia oszczędności.

2. Nie podpisuj umów pod presją!

Nie daj się skusić na „promocję tylko dziś”. Masz prawo spokojnie przeczytać dokumenty i poradzić się bliskich.

3. Zadbaj o bezpieczeństwo w domu!

Zamontuj czujnik czadu, dbaj o przeglądy instalacji i przygotuj aktualną „Kopertę Życia”.

4. Uważaj na oszustów w internecie!

Nie klikaj podejrzanych linków, nie podawaj hasel ani danych bankowych przez telefon.

5. Skorzystaj z bezpłatnej pomocy!

W razie problemów z zakupami, reklamacją czy nieuczciwym sprzedawcą zgłoś się do Powiatowego Rzecznika Konsumentów w Radomiu (budynek PUP, ul. ks. Andrzeja Łukasika 3).



Starostwo Powiatowe w Radomiu

ul. Tadeusza Mazowieckiego 7, 26-600 Radom

✉ powiat@radompowiat.pl

🌐 www.powiatradomski.pl

☎ centrala: 48 365 58 01, fax: 48 365 58 07

NAJLEPSZE SANATORIA I TURNUSY ODCHUDZAJĄCE. ZRZUCISZ KILOGRAMY BEZ EFEKTU JOJO

Otyłość jest dziś uznawana za przewlekłą chorobę metaboliczną, a nie wyłącznie problem estetyczny. Prowadzi do rozwoju wielu poważnych schorzeń, m.in. cukrzycy typu 2, nadciśnienia czy chorób serca, dlatego wymaga kompleksowego leczenia prowadzonego pod okiem specjalistów. Coraz więcej pacjentów w Polsce korzysta w tym celu z leczenia uzdrowskiego. Sanatoria odchudzające oferują nie tylko dietę redukcyjną, ale całe programy terapeutyczne, które mają pomóc w trwałej zmianie stylu życia i ograniczeniu skutków choroby.

● Czy warto leczyć otyłość w sanatorium?

Leczenie otyłości w sanatorium ma charakter kompleksowy i wielospecjalistyczny. Pacjent trafia pod opiekę zespołu, w skład którego wchodzi lekarze, dietetycy, fizjoterapeuci oraz często psycholodzy.

Program rozpoczyna się od dokładnej diagnostyki - oceny masy ciała, BMI, parametrów metabolicznych czy wydolności organizmu. Na tej podstawie opracowywany jest indywidualny plan terapii, obejmujący dietę, aktywność fizyczną oraz zabiegi wspomagające.

Największą zaletą leczenia uzdrowskiego jest zmiana środowiska i codziennych nawyków. Pacjent przez kilka tygodni funkcjonuje w warunkach sprzyjających zdrowiu - bez stresu, z regularnym rytmem dnia i stałym wsparciem specjalistów. To



Turnus odchudzający trwa zwykle 2-3 tygodnie

zwiększa szanse na trwałe efekty po powrocie do domu.

● Czy są sanatoria odchudzające?

W Polsce jest wiele sanatoriów oferujących leczenie otyłości.

► Kudowa-Zdrój - Polonia, Zameczek, Słoneczne TERNY, Koga, Zacisze.

► Szczawno-Jelina - Dom Zdrojowy, Mieszko, Młynarz.

► Ciechocinek - 22 Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny, York, Klinika pod Tężniami, Kolejowy Szpital Uzdrawiskowy, Eden, Chemik, Orion, Krystynka, Grażyna, Szpital Uzdrawiskowy nr 1, Dom Zdrojowy.

► Rabka - Olszówka, Rabczański Zdrój Medical Spa.

► Wysowa - Instytut Zdrowia

Człowieka, Biawena, Beskid. ► Iwonicz-Zdrój - Sanvit, Piast.

► Ustroń - KOS, Rosomak, Równica.

► Kołobrzeg - Mewa, Perła Bałtyku, Gryf, MSWiA.

► Połczyn - Gryf.

Najlepszymi opiniami wśród pacjentów cieszą się sanatoria w Kołobrzegu i Ciechocinku.

● Jakie zabiegi na otyłość oferują sanatoria

Sanatoria oferują szeroki wachlarz zabiegów, które wspierają redukcję masy ciała i poprawę metabolizmu. Podstawą jest aktywność fizyczna, czyli tzw. kinetyterapia - od gimnastyki po zajęcia w basenie czy nordic walking.

Istotną rolę odgrywają także zabiegi fizjoterapeutyczne i relaksacyjne, m.in. hydroterapia (kąpiele, masaże wodne), masaże limfatyczne i wyszczuplające czy zabiegi fizyczne, takie jak krioterapia lub elektrostymulacja.

Programy często uzupełniane są o konsultacje dietetyczne i edukację zdrowotną, które uczą, jak komponować posiłki i utrzymać efekty terapii. Nierzadko dostępne jest także wsparcie psychologiczne, pomagające w zmianie nawyków żywieniowych i radzeniu sobie z emocjonalnym podłożem otyłości.

Dlatego standardowe turnusy finansowane przez NFZ trwają zwykle 2-3 tygodnie, co daje większą szansę na realną poprawę parametrów

zdrowotnych i redukcję masy ciała.

● Jak dostać skierowanie do sanatorium na leczenie otyłości i ile się czeka

Aby skorzystać z leczenia uzdrowskiego w ramach NFZ, potrzebne jest skierowanie od lekarza - najczęściej rodzinnego lub specjalisty, np. diabetologa czy kardiologa. Dokument trafia do NFZ, gdzie jest oceniany przez lekarza balneologa. Na tej podstawie pacjent zostaje zakwalifikowany i wpisany na listę oczekujących.

Czas oczekiwania zależy od regionu i liczby dostępnych miejsc. Średnio wynosi od kilku miesięcy do około roku, choć w niektórych przypadkach może sięgnąć nawet kilkunastu miesięcy.

● Ile kosztuje turnus odchudzający?

W przypadku sanatorium na NFZ większość kosztów leczenia pokrywa Fundusz. Pacjent ponosi jedynie częściową opłatę za zakwaterowanie i wyżywienie, zależną od standardu pokoju i sezonu. Alternatywą są turnusy pełnopłatne. Ich ceny są bardzo zróżnicowane - tygodniowy pobyt kosztuje zwykle od około 1500 do 3500 zł, a dłuższe, kilkunastodniowe programy od 2500 do nawet 5000 zł lub więcej w ośrodkach o wyższym standardzie. Na ostateczny koszt wpływają m.in. lokalizacja uzdrowskiego, długość pobytu, standard zakwaterowania oraz zakres zabiegów w pakiecie.



Szanowni Czytelnicy!

„Łukasiewicz – Instytut Technologii Eksploatacji w Radomiu od 40 lat łączy naukę z potrzebami gospodarki. Bogate doświadczenie, nowoczesne zaplecze badawcze i konsekwentny rozwój pozwalają nam tworzyć innowacyjne technologie ważne dla Radomia, Mazowsza i całego kraju. Instytut od lat wspiera rozwój nowych rozwiązań, łącząc działalność naukową z praktycznymi potrzebami przedsiębiorstw i społeczeństwa. Realizowane projekty badawcze oraz inwestycje w infrastrukturę pokazują, że doświadczenie zgromadzone przez cztery dekady pozostaje solidnym fundamentem dla kolejnych przedsięwzięć i dalszego rozwoju”.

dr Adam Duszyk

Dyrektor Łukasiewicz – Instytutu Technologii Eksploatacji

40 lat Łukasiewicz - Instytutu Technologii Eksploatacji w Radomiu

W 2026 roku Łukasiewicz – Instytut Technologii Eksploatacji obchodzi 40-lecie działalności. To cztery dekady badań, współpracy z przedsiębiorstwami i pracy ludzi, którzy budowali naukowy potencjał Radomia. Jubileusz przypomina o ich dorobku, a realizowane dziś przedsięwzięcia pokazują, jak Instytut wykorzystuje to doświadczenie w kolejnych projektach.

Od radomskiego centrum do Sieci Łukasiewicz

Historia Instytutu rozpoczęła się 15 marca 1986 roku, kiedy powołano Międzyresortowe Centrum Naukowe Eksploatacji Majątku Trwałego. Jego działalność koncentrowała się na zagadnieniach użytkowania, niezawodności i trwałości maszyn oraz urządzeń technicznych. Badania miały pomagać przedsiębiorstwom w rozwiązywaniu konkretnych problemów technologicznych. W 1994 roku placówka otrzymała nazwę Instytut Technologii Eksploatacji, a w 2004 roku uzyskała status Państwowego Instytutu Badawczego. Kolejnym etapem było wejście w 2019 roku do Sieci Ba-

dawczej Łukasiewicz. Wraz ze zmianami organizacyjnymi rozwijały się laboratoria i zakres badań, obejmujący z czasem między innymi nowe materiały, automatykę oraz technologie środowiskowe.

Ludzie, którzy tworzyli historię

Za czterdziestoletnią historią stoją naukowcy, inżynierowie, konstruktorzy i pracownicy wspierający codzienną działalność Instytutu. Ich wiedza i zaangażowanie pozwalały rozwijać zespoły badawcze, budować nowoczesną aparaturę oraz wdrażać rozwiązania wykorzystywane w przedsiębiorstwach. Dzisiejsza pozycja Instytutu jest efektem pracy wielu pokoleń ludzi, którzy przez lata współtworzyli jego dorobek naukowy i organizacyjny. Dziś Instytut jest jednym z ważnych ośrodków badawczych regionu, łączącym wieloletni dorobek z nowoczesnym podejściem do nauki i technologii. Powstają tu rozwiązania wspierające przemysł, ochronę środowiska oraz rozwój innowacyjnych produktów i usług. Współpraca



z przedsiębiorstwami sprawia, że wyniki badań znajdują praktyczne zastosowanie, a prowadzone projekty odpowiadają na aktualne potrzeby gospodarki. Instytut od lat rozwija się wraz z regionem i aktywnie uczestniczy w budowaniu jego przyszłości.

Badania z praktycznym zastosowaniem

Specjaliści prowadzą badania między innymi w obszarze tribologii, czyli procesów tarcia i zużycia elementów maszyn, a także inżynierii powierzchni, nowoczesnych materiałów, mechatroniki oraz projektowania i budowy prototypów urządzeń. Ważne miejsce zajmują również zagadnienia związane z ochroną środowiska, racjonalnym wyko-

rzystaniem zasobów oraz edukacją zawodową. Dzięki temu Instytut wspiera rozwój przedsiębiorstw na różnych etapach powstawania nowych technologii – od pomysłu i badań, przez wykonanie prototypu, aż po wdrożenie rozwiązania do praktycznego zastosowania.

Jubileuszowy rok pełen wyzwań

Rok jubileuszowy jest jednocześnie czasem intensywnej pracy nad kolejnymi przedsięwzięciami badawczymi i inwestycyjnymi wzmacniającymi potencjał naukowy Radomia. Realizowane są kolejne inwestycje i projekty badawcze wzmacniające potencjał naukowy Radomia. Jednym z nich jest ProtoHUB 4.0,



którego celem jest rozwój infrastruktury umożliwiającej projektowanie i budowę prototypów z wykorzystaniem nowoczesnych technologii cyfrowych. Równolegle prowadzone są przedsięwzięcia BINGO i ZIP-PVD, rozwijające zaplecze badawcze między innymi w obszarze recyklingu, odzysku surowców i nowoczesnych materiałów. Dzięki tym inicjatywom Instytut umacnia swoją pozycję jako ważny partner dla przemysłu i ośrodków naukowych w kraju i za granicą.

Z myślą o przyszłości

Zmieniające się potrzeby gospodarki i dynamiczny rozwój technologii stawiają przed nauką nowe wyzwania. Łukasiewicz – Instytut Technologii Eksploatacji konsekwentnie rozwija swoje kompetencje, inwestuje w nowoczesną infrastrukturę badawczą i wzmacnia współpracę z przedsiębiorstwami. Dzięki temu pozostaje ważnym ośrodkiem naukowym wspierającym rozwój innowacyjnych rozwiązań, które znajdują zastosowanie zarówno w przemyśle, jak i w codziennym życiu.



Łukasiewicz

Instytut Technologii Eksploatacji

Łukasiewicz – Instytut Technologii Eksploatacji

ul. K. Pułaskiego 6/10, 26-600 Radom

tel.: (+48) 48 364 42 41

instytut@itee.lukasiewicz.gov.pl

www.itee.lukasiewicz.gov.pl

NAJLEPSZE SANATORIA W POLSCE DLA OSÓB Z CHOROBYMI UKŁADU KRAŻENIA. TEN MIKROKLIMAT OBNIŻA CIŚNIENIE

Masz nadciśnienie, jesteś po zawale albo operacji serca i słyszysz od lekarza: „proszę wyjechać do sanatorium”? To nie jest tylko formalność. Dobrze dobrane uzdrowisko może realnie poprawić wydolność serca, obniżyć ciśnienie i zmniejszyć ryzyko kolejnych epizodów choroby. W Polsce nie brakuje miejsc, które specjalizują się w terapii kardiologicznej, ale wybór konkretnego ośrodka nie powinien być przypadkowy.

● Najlepsze sanatoria dla sercowców w Polsce

Sanatoria kardiologiczne to placówki dla osób z chorobami układu krążenia, takimi jak choroba wieńcowa, niewydolność serca czy stan po zawale lub operacji bypass. Oferują kompleksową rehabilitację, m.in. kinezyterapię, fizykoterapię, leczenie uzdrowskawe i opiekę specjalistów.

Wśród najbardziej cenionych miejsc w Polsce znajdują się:

- Nałęczów - jedno z najważniejszych polskich uzdrowisk kardiologicznych, znane z łagodnego mikroklimatu i bogatej oferty rehabilitacji serca; Szczególnie polecany jest Kolejowy Szpital Uzdrowski w tej miejscowości.
- Ciechocinek - słynny z tężni solankowych i klimatu sprzyjającego układowi krążenia; Warte uwagi jest m.in. Sanatorium Uzdrowskie Chemik.
- Busko-Zdrój - uzdrowisko z ponad 190-letnią tradycją, którego wody siarczkowe



Mikroklimat Nałęczowa sprzyja obniżaniu ciśnienia i regeneracji serca

wspierają leczenie chorób układu krążenia; Flagowym obiektem oferującym kompleksową opiekę kardiologiczną jest Uzdrowski Szpital Kompleksowej Rehabilitacji „Krystyna”.

- Krynica-Zdrój - górskie uzdrowisko z dostępem do wód mineralnych i rozbudowaną bazą rehabilitacyjną; Najwyżej oceniane placówki to Nowe Łazienki Mineralne, Sanatorium Wojskowe czy Sanatorium Leśnik-Drzewiarz.
- Polanica-Zdrój i Kudowa-Zdrój - dolnośląskie ośrodki uzdrowskawe prowadzące m.in. rehabilitację

kardiologiczną; W profilaktyce i leczeniu chorób kardiologicznych oraz nadciśnienia tętniczego specjalizuje się m.in. Sanatorium Uzdrowskie Zdrowie.

- Ustroń - silne zaplecze rehabilitacyjne i specjalizacja w chorobach serca oraz układu krążenia; W Uzdrowsku Ustroń oferowana jest nowoczesna rehabilitacja kardiologiczna.
- Inowrocław - uzdrowisko solankowe wspierające leczenie nadciśnienia i chorób serca; Pacjenci polecają pod tym względem Szpital Uzdrowski.

► Kołobrzeg i Świnoujście - nadmorskie uzdrowiska, gdzie leczenie wspiera także klimat morski. Dużą estymą cieszy się Sanatorium MSWiA.

We wszystkich tych miejscach pacjenci mogą liczyć na programy rehabilitacyjne dopasowane do stanu zdrowia, a także edukację dotyczącą stylu życia, diety i aktywności fizycznej.

● Jaki mikroklimat jest najlepszy dla serca?

W przypadku chorób układu krążenia ogromne znaczenie ma nie tylko baza zabiegowa, ale także klimat.

Ekspertki podkreślają, że dla pacjentów kardiologicznych najlepsze są uzdrowiska:

- nizinne i podgórskie, gdzie nie występują duże wahania ciśnienia i tlenu,
- o łagodnym, stabilnym klimacie, który nie obciąża układu krążenia.

Dlatego tak dużą popularnością cieszą się miejscowości takie jak Nałęczów czy Ciechocinek, gdzie warunki środowiskowe sprzyjają rekonwalescencji i nie powodują nadmiernego wysiłku dla serca.

Klimat morski również ma swoje zalety. Powietrze bogate w aerozol solny i jod poprawia funkcjonowanie organizmu, wspiera układ oddechowy i pośrednio korzystnie wpływa na krążenie.

Z kolei klimat górski może być korzystny, ale tylko przy umiarkowanej wysokości. Wysokie góry są przeciwwskazane dla osób z niewy-

dolnością serca, ponieważ mogą prowadzić do niedotlenienia organizmu.

● Jakie zabiegi sanatoryjne są najlepsze dla serca?

W leczeniu uzdrowskowym kluczową rolę odgrywają odpowiednio dobrane zabiegi, które wspierają pracę serca i poprawiają kondycję układu krążenia. W sanatoriach kardiologicznych stosuje się przede wszystkim kinezyterapię, czyli specjalistyczne ćwiczenia ruchowe prowadzone pod nadzorem fizjoterapeuty, dostosowane do wydolności pacjenta i etapu choroby. Duże znaczenie mają również zabiegi fizykoterapeutyczne i hydroterapia, w tym kąpiele solankowe czy mineralne, które poprawiają krążenie i pomagają obniżyć napięcie mięśniowe.

Uzupełnieniem terapii są masaże lecznicze, treningi oddechowe oraz programy edukacyjne, uczące zdrowego stylu życia i kontroli czynników ryzyka, takich jak nadciśnienie czy otyłość. Regularna aktywność fizyczna prowadzona w bezpiecznych warunkach uzdrowskowych zwiększa wydolność organizmu i wspiera działanie leczenia farmakologicznego.

W praktyce to właśnie połączenie ruchu, zabiegów i nadzoru specjalistów sprawia, że pobyt w sanatorium może znacząco poprawić stan zdrowia pacjenta po zawale, operacji serca czy w przebiegu chorób przewlekłych układu krążenia.

„To nie jest tylko peruka. To często pierwszy krok do tego, żeby znów poczuć się sobą”

Rozmowa z **Anną Jaskulską** – ekspertką w zakresie peruk i uzupełnień włosów

Pani Anno, prowadzi Pani w Radomiu sklep medyczny specjalizujący się w perukach i uzupełnieniach włosów. Co sprawiło, że wybrała Pani właśnie tę dziedzinę?

– Zaczęło się od przekonania, że za każdym zakupem peruki czy uzupełnienia włosów stoi człowiek i jego historia. Utrata włosów może być bardzo trudnym doświadczeniem. Dla jednej osoby będzie to problem estetyczny, dla innej ogromna zmiana związana z chorobą czy leczeniem. Zrozumiałam, że w tej pracy nie wystarczy znać produkty. Trzeba przede wszystkim umieć słuchać i rozumieć potrzeby drugiego człowieka.

Czyli Pani praca to coś więcej niż sprzedaż?

– Zdecydowanie. Oczywiście dobieramy i sprzedajemy peruki oraz uzupełnienia włosów, ale dla mnie najważniejsza jest konsultacja i indywidualne podejście. Klient często przychodzi do mnie z niepewnością, czasami ze wstydem, czasami ze łzami w oczach. Chcę, żeby wychodził przede wszystkim z poczuciem, że znalazł rozwiązanie, w którym może czuć się dobrze i bezpiecznie.

Co jest najtrudniejsze dla osób, które po raz pierwszy potrzebują peruki?

– Myślę, że zaakceptowanie samego faktu, że jej potrzebują. Włosy są bardzo mocno związane z naszym wizerunkiem. Kiedy nagle zaczynamy je tracić, możemy mieć poczucie, że tracimy część siebie. Dlatego tak ważne jest, żeby w takim momencie nie zostać samemu z problemem.

Jak wygląda pierwsza wizyta u Pani?

– Zaczynamy od rozmowy. Pytam o oczekiwania, styl życia, fryzurę, którą klient lubił wcześniej, kolor włosów i wiele innych rzeczy. Następnie pokazuję dostępne możliwości. Nie chcę narzucać jednego rozwiązania. Wspólnie szukamy takiego, które będzie odpowiadało konkretnej osobie.

Czy można znaleźć perukę, która wygląda naprawdę naturalnie?

– Tak. Współczesne peruki i systemy włosów dają bardzo duże możliwości. Kluczowy jest jednak odpowiedni dobór. Liczy się kolor, długość, gęstość, rodzaj włosów, a także dopasowanie fryzury do twarzy.



Czasami drobne szczegóły decydują o tym, czy efekt będzie naturalny.

A czym różnią się uzupełnienia włosów od peruk?

– Uzupełnienia są świetnym rozwiązaniem dla osób, które mają własne włosy, ale są one przerzedzone w określonych miejscach. Możemy

wtedy optycznie zwiększyć gęstość i stworzyć fryzurę, która wygląda naturalnie. Peruka natomiast może być rozwiązaniem przy większej lub całkowitej utracie włosów. Dlatego zawsze najpierw oceniamy sytuację i dopiero później wybieramy odpowiednią metodę.

Jakie pytanie najczęściej słyszy Pani od klientów?

– „Czy będzie widać, że mam perukę?”. To bardzo częsta obawa. I całkowicie ją rozumiem. Nikt nie chce czuć się obserwowany ani zastanawiać się, czy inni zauważą zmianę. Dlatego tak dużą wagę przykładam do naturalnego efektu i odpowiedniego dopasowania.

Prowadzi Pani sklep medyczny. Czy pomaga Pani również osobom, którym przysługuje refundacja?

– Tak, pomagam również w kwestiach związanych z zakupem wyrobów medycznych i refundacją, zgodnie z obowiązującymi zasadami. Wiem, że formalności mogą być dla osoby, która jednocześnie przeżywa trudny czas, dodatkowym obciążeniem. Dlatego staram się przeprowadzić klienta przez cały proces możliwie spokojnie i jasno.

Co najbardziej ceni Pani w kontakcie z klientami?

– Zaufanie. Klient powierza mi bardzo osobistą część swojego życia. Czasami opowiada o chorobie, leczeniu, utracie włosów, kompleksach czy obawach. To dla mnie ogromna odpowiedzialność. Chcę, żeby każdy, kto przekracza próg mojego sklepu, czuł, że jest traktowany z szacunkiem i dyskrecją.

Czy pamięta Pani szczególnie ważne momenty ze swojej pracy?

– Jest ich bardzo wiele. Najbardziej zapadają mi w pamięć momenty, kiedy klient po dobraniu peruki lub uzupełnienia patrzy w lustro i nagle się uśmiecha. Czasami słyszę: „To znowu ja”. I właśnie wtedy wiem, że ta praca ma ogromny sens.

Brzmi tak, jakby najważniejszym produktem nie była sama peruka.

– Dokładnie. Peruka czy uzupełnienie włosów są narzędziami. Najważniejszy jest człowiek i to, jak się dzięki temu rozwiązaniu czuje. Jeżeli ktoś po wizycie odzyskuje odrobinę pewności siebie, zaczyna chętniej wychodzić z domu, spotykać się z ludźmi czy po prostu patrzeć na siebie w lustrze bez smutku

– to dla mnie jest największa wartość tej pracy.

Co powiedziała Pani osobie, która właśnie zaczyna tracić włosy i nie wie, co zrobić?

– Przede wszystkim: proszę nie zostawać z tym samemu. Warto porozmawiać ze specjalistą, poznać dostępne możliwości i spokojnie zastanowić się nad rozwiązaniem. Nie trzeba od razu podejmować decyzji. Czasami pierwsza rozmowa wystarczy, żeby zobaczyć, że możliwości jest znacznie więcej, niż początkowo nam się wydawało.

Gdzie mogą znaleźć Panią osoby, które chciałyby skorzystać z konsultacji?

– Prowadzę sklep medyczny w Radomiu przy ul. Okulickiego 50A. Zapraszam osoby, które potrzebują peruki, uzupełnienia włosów albo po prostu chcą porozmawiać i dowiedzieć się, jakie mają możliwości. Zależy mi na tym, aby każda osoba otrzymała indywidualną uwagę i rozwiązanie dopasowane do swoich potrzeb.

A gdyby miała Pani jednym zdaniem opisać swoją filozofię pracy?

– Powiedziałabym: nie dobieram tylko włosów – pomagam ludziom znowu poczuć się sobą.

Zapraszam do salonu Anna Jaskulska, Ekspertka w zakresie peruk i uzupełnień włosów



Sklep medyczny
Radom, ul. Okulickiego 50A
tel. 795-071-144,
509-096-169.
Pon.-pt.: 9.00-17.00
Sobota: 9.00-13.00



NAJLEPSZE SANATORIA W POLSCE NA SCHORZENIA KRĘGOSŁUPA. KONIECZNIE SKORZYSTAJ Z TOPOWYCH ZABIEGÓW

W Polsce działa kilkaset ośrodków uzdrowiskowych, ale tylko część z nich specjalizuje się w schorzeniach narządu ruchu i kręgosłupa. Leczenie uzdrowiskowe łączy rehabilitację, fizjoterapię i naturalne metody. Sprawdź, które sanatoria w Polsce mają najlepszą renomę i uznanie w leczeniu schorzeń kręgosłupa i jak zarezerwować w nich pobyt.

● Jakie schorzenia kręgosłupa można leczyć w sanatorium?

Leczenie uzdrowiskowe obejmuje przede wszystkim choroby narządu ruchu, czyli grupę schorzeń, w której mieszczą się także problemy z kręgosłupem.

W sanatoriach rehabilituje się m.in.:

- ▶ dyskopatię i zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa,
- ▶ przewlekłe bóle pleców o różnym podłożu,
- ▶ wady postawy i przeciążenia,
- ▶ stany po operacjach kręgosłupa (np. przepukliny dysku),
- ▶ urazy i następstwa kontuzji,
- ▶ choroby reumatyczne wpływające na kręgosłup.

Trzeba pamiętać, że leczenie sanatoryjne ma charakter uzupełniający - wspiera terapię farmakologiczną i często przyspiesza powrót do sprawności po zabiegach operacyjnych.

● Najlepsze sanatoria w Polsce oferujące zabiegi na kręgosłup?



Nie wszystkie sanatoria w Polsce specjalizują się w zabiegach na kręgosłup

Nie istnieje oficjalny ranking „najlepszych” sanatoriów dla kręgosłupa, ale można wskazać sprawdzone uzdrowiska i ośrodki, które regularnie pojawiają się w zestawieniach i oferują profil narządu ruchu.

Uzdrowiska z najwyższych rankingów i rekomendacji

- ▶ Sanatorium Włókniarz, Busko-Zdrój - jedno z najwyżżej ocenianych uzdrowisk w Polsce, cenione za leczenie schorzeń ortopedycznych i reumatologicznych oraz bogatą bazę zabiegową.

- ▶ Muszyna - Revita, Geovita czy Korona to cenione ośrodki łączące rehabilitację z dobrym klimatem i infrastrukturą medyczną.

- ▶ Świeradów-Zdrój - ceniony przez kuracjuszy za nowoczesną bazę rehabilitacyjną i szeroki zakres zabiegów.

- ▶ Polanica-Zdrój - Nowy Zdrój, Wielka Pieniawa czy Malwa to

ośrodki z doskonałym zapleczem dla leczenia schorzeń narządu ruchu.

- ▶ Sanatorium Uzdrowiskowe Bałtyk w Kołobrzegu - zmiany zwyrodnieniowe stawów i kręgosłupa, stany po urazach i operacjach (np. endoprotezo-plastyce), RZS, osteoporoza, dyskopatia.

- ▶ Wieniec-Zdrój położony niedaleko Ciechocinka - skorzystasz tu z kąpeli siarkowych i borowinowych świetnie wpływających na zdrowie kręgosłupa.

- ▶ Cenione są także sanatoria w Ciechocinku: np. „Promień”, „Chemic”, „Orion”.

W przypadku wyjazdu z NFZ lista „najlepszych” jest ograniczona - pacjenta kieruje fundusz według dostępności miejsc.

● Jakie zabiegi na kręgosłup są najlepsze?

Podstawą leczenia w sanatorium jest fizjoterapia i zabiegi wspierające regenerację kręgosłupa. Najczęściej stosowane i najlepiej udokumentowane metody to:

- ▶ kinezyterapia (ćwiczenia wzmacniające i stabilizacyjne),
- ▶ terapia manualna i masaże lecznicze,
- ▶ hydroterapia (kąpiele, masaże wodne),
- ▶ krioterapia (leczenie zimnem),
- ▶ elektroterapia (prądy przeciwbólowe),
- ▶ zabiegi borowinowe, siarkowe i solankowe,
- ▶ edukacja zdrowotna i nauka ergonomii.

Eksperci podkreślają, że najlepsze efekty daje połączenie kilku metod, dostosowanych do konkretnego schorzenia - nie istnieje jeden „najlepszy zabieg” dla wszystkich.

● Co brać pod uwagę wybierając sanatorium na kręgosłup?

Wybór ośrodka powinien być świadomy - nie każdy uzdrowiskowy pobyt będzie tak samo skuteczny. Najważniejsze kryteria to:

- ▶ profil leczenia - czy placówka ma specjalizację w narządzie ruchu,
- ▶ baza zabiegowa - dostęp do fizjoterapii, sprzętu i nowoczesnej rehabilitacji,
- ▶ kadra medyczna - doświadczeni fizjoterapeuci i lekarze,
- ▶ lokalizacja - góry, morze lub niziny (każdy mikroklimat ma inne właściwości),
- ▶ opinie pacjentów i rankingi,
- ▶ dostępność (szczególnie przy wyjazdach z NFZ).

W praktyce najważniejszy jest nie standard hotelowy, ale zakres i jakość leczenia.

● Jak uzyskać skierowanie i jak zarezerwować pobyt w sanatorium?

Wyjazd na NFZ:

- ▶ skierowanie wystawia lekarz rodzinny lub specjalista,
- ▶ dokument trafia do NFZ do oceny,
- ▶ fundusz przydziela konkretny ośrodek i termin,
- ▶ pacjent nie wybiera sam sanatorium, a czas oczekiwania wynosi średnio kilkanaście miesięcy.

Wyjazd prywatny:

- ▶ nie wymaga skierowania,
- ▶ można samodzielnie wybrać ośrodek i termin,
- ▶ koszt jest pełnopłatny, ale czas oczekiwania praktycznie nie istnieje.

www.kulturalna.warka.pl



Dworek na Długiej w Warce



Gminna Instytucja Kultury Samorządu Warki
„Dworek na Długiej”

05-660 Warka, ul. Długa 3, tel. +48 667 22 70, faks +48 667 22 47
www.dworek.warka.pl, www.facebook.com/dworeknadlugiej
dworek@dworek.warka.pl

WWW.TV.WARKA.PL



RUSZ DOOPE.PL

– TWOJA ZMIANA ZACZYNA SIĘ TERAZ!

Nie odkładaj siebie na potem.
Zacznij działać w miejscu, w którym liczy się człowiek, jego zdrowie i jego cel.

Szukasz miejsca, w którym zadbasz o formę, poprawisz kondycję, wzmocnisz ciało i odzyskasz energię? Poznaj RuszDoope.pl – kameralne Studio Treningu Personalnego i Fitness w Bieliszce koło Radomia.

To nie jest kolejna bezosobowa siłownia.
To przestrzeń dla osób, które chcą ćwiczyć w przyjaznej atmosferze, bez tłumów, presji i poczucia, że wszyscy na nie patrzą. Tutaj każdy jest zauważony, a trening dopasowujemy do jego możliwości, potrzeb i celu.



Co oferujemy?

Treningi personalne – indywidualny plan, pełne wsparcie trenera i praca nad konkretnym celem.

Treningi w minigrupach – skutecznie, w kameralnym gronie i z dodatkową dawką motywacji.

Zajęcia fitness – różnorodne formy ruchu, które pomagają budować kondycję, siłę i sprawność.

Trening siłowy i samodzielne ćwiczenia – dla osób, które chcą rozwijać się we własnym tempie.

Wsparcie w zmianie nawyków i pracy nad sylwetką – z możliwością konsultacji dietetycznej.

Pomagamy zarówno osobom, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z aktywnością, jak i tym, które chcą wrócić do formy, schudnąć, wzmocnić mięśnie czy po prostu poczuć się lepiej we własnym ciele.

Za studium stoi **Justyna Snarska** – pasjonatka ruchu, trenerka personalna i wieloletnia nauczycielka wychowania fizycznego. Jej doświadczenie, wiedza i empatyczne podejście sprawiają, że trening to nie tylko ćwiczenia, ale także wsparcie w budowaniu trwałej zmiany.

Nie myśl. Rusz. Twoja zmiana zaczyna się teraz!



📍 RuszDoope.pl
Bielicha
ul. Przytycka 213
☎ 535 310 249
🌐 www.ruszdoope.pl
📱 RuszDoope.pl

Tajemnica sukcesu Klubu Seniora w Gminie Kowala

**Październik zwany jest miesiącem Seniorów, bo-
wiem właśnie w tym czasie
w wyjątkowy sposób pod-
kreśla się ich rolę w naszym
społeczeństwie. W Gminie
Kowala już od 16 lat działa
miejsce, które celebrowa ich
siłę nie tylko przez jeden
okres, ale przez cały rok.**

Klub Seniora działający przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej to miejsce spotkań, radości i współpracy. W czym tkwi jego siła? Odpowiedź jest jedna – w ludziach tworzących to miejsce. Klub Seniora rozpoczął swoją działalność w 2010 roku, od samego początku rolę koordynato-

ra Klubu pełni Janina Łapczyńska. Do Klubu obecnie należy 32 aktywnych członków. Każdy z nich wnosi inną energię, doświadczenie i spontaniczność, co pozwala na realizację działań na różnych płaszczyznach. W ramach funkcjonowania tego miejsca – Klubowicze mają okazję uczestniczyć w cotygodniowych spotkaniach, na których omawiają bieżące sprawy przy kawie i herbacie, gotują czy też biorą udział w różnorodnych warsztatach (Kurs Pierwszej Pomocy, wyrób wianków, kwiatów z bibuły, warsztaty malarskie). Jedną z ulubionych aktywności Seniorów jest wspólnie



Zwiedzanie Torunia podczas powrotu z wakacji nad Morzem Bałtyckim



Pielgrzymka Klubu Seniora wraz z osobami zaprzyjaźnionymi do Świętej Lipki.



16. urodziny Klubu Seniora



Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu - warsztaty komputerowe

nie śpiewanie, w ramach działalności tego miejsca funkcjonuje dodatkowo zespół Stępcianki – biorący udział w corocznych festynach, piknikach czy koncertach. W swoim repertuarze mają ludowe pieśni, a także autorskie utwory, między innymi o swojej Gminie. Kolejnym istotnym punktem wzmacniającym rolę Seniorów w naszym Klubie jest współpraca międzypokoleniowa z uczniami oraz przedszkolakami. Dzięki niej Seniorzy mogą dzielić się swoim doświadczeniem, a dzieci i młodzież czerpią radość ze wspólnie spędzonego czasu. Rok 2026 obfity był w wiele wyjazdów integracyjnych, co śmiało możemy stwierdzić jest spoiwem łączącym naszych członków. Seniorzy mieli możliwość uczestniczenia między innymi w dwóch tygodniowych wycieczkach nad

polskie morze – w Dębках oraz w Łebie, a także kilku pielgrzymkach do ważnych miejsc kultu.

Charakter spotkań Seniorów z Gminy Kowala najlepiej oddają zdjęcia, które możemy oglądać na ich profilu na popularnym portalu społecznościowym.

Natomiast wszystkich, którzy chcieliby wspólnie tworzyć historię Klubu, zapraszamy do kontaktu telefonicznego z GOPS, tam znajdą Państwo informację, jak można zapisać się do Klubu.

Serdecznie zapraszamy!



Urząd Gminy w Kowali-Stępcinie

ul. Marii Walewskiej 7, 26-624 Kowala-Stępciniec
☎ 48 610 17 60

✉ kowala@kowala.pl 🌐 www.kowala.pl

Kowala
przestrzeń dla rozwoju



Tygodniowe wczasy nad morzem w Dębках



Występ Zespołu Stępcianki podczas Powiatowo-Gminnych Dożynek w Wierzbicy



Spotkanie pełne miłości - Walentynki 2026



Wakacyjne grillowanie

REKLAMA

0011594597



WĘDLINY

— Z WŁASNEJ WĘDZARNI —

**Zapraszamy
na nasze stoiska:**

Hala Feniks: ul. Staroopatowska 20

Hala Korej: ul. Wernera 10

Radomskie Hale Mięsne: ul. Wernera 10A



REKLAMA

0011593182

RYSZARD WOŹNIAK

LUNAPARK EUROPA

WYSTAWA CZYNNA DO 22.11.2026
KOORDYNATOR: MARIUSZ JOŃCZY



Mazowieckie Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia” w Radomiu, ul. Mikołaja Kopernika 1, 26-600 Radom www.mcswelektrownia.pl

PATRON HONOROWY



PATRON HONOROWY:



Mazowieckie Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia” w Radomiu
jest jednostką organizacyjną Samorządu Województwa Mazowieckiego



Dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego
pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Dzienny Dom **Senior+** w Borkowicach - tu jesień życia ma wiele barw

Nie tylko posiłki, rehabilitacja i zajęcia. Dla wielu seniorów z powiatu przysuskiego Dzienny Dom Senior+ w Borkowicach jest przede wszystkim miejscem spotkań, rozmowy i aktywnego spędzania czasu. Placówka działa od 2018 roku, a od początku kieruje nią Pani Edyta Majos.

Senior+ w Borkowicach jest miejscem przeznaczonym dla osób, które ukończyły 65 lat. Początkowo przy kwalifikowaniu uczestników nie stosowano szczególnych preferencji. Od końca 2023 roku większą uwagę zwraca się na osoby samotne oraz seniorów z problemami charakterystycznymi dla wieku podeszłego, m.in. zaburzeniami funkcji poznawczych. – Zapraszamy wszystkich chętnych – podkreśla kierownik Edyta Majos. Obecnie placówka dysponuje 30 miejscami, ale korzysta z niej 31 osób. Jak tłumaczy kierownik, dodatkowy uczestnik jest efektem starań o zwiększenie dostępności oferty. Ważnym elementem funkcjonowania Senior+ jest również frekwencja. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wymaga minimum 70 proc. obecności uczestników w skali miesiąca, co ma wpływ na wysokość dofinansowania.

Ponad pół miliona złotych na seniorów

Placówka jest finansowana z dwóch źródeł. W tym roku otrzymała 135 360 zł z Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Znacznie większe środki – 389 520 zł – przekazał z własnego budżetu powiat przysuski. Łącznie daje to ponad 524 tys. zł. Korzystanie z oferty Senior+ nie jest jednak całkowicie bezpłatne. Wysokość miesięcznej odpłatności, ustalana na podstawie sytuacji dochodowej uczestnika i przeprowadzonego wywiadu środowiskowego, wynosi 400 lub 500 zł. W procesie kwalifikacji placówka współpracuje z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Przysusze. Za tę kwotę seniorzy otrzymują jednak szeroki zakres wsparcia. Placówka zapewnia transport do Borkowic i powrót do domu, dwa posiłki dziennie, rehabilitację oraz zajęcia kulinarne i artystyczne. Organizowane są również spotkania ze specjalistami, m.in. fizjoterapeutą i osobami zajmującymi się zdrowiem i żywieniem. Seniorzy uczestniczą także w wycieczkach, uroczysto-



ciach lokalnych i spotkaniach integracyjnych. Współpracują m.in. z grupą poetycką „Ozimina”. Mogą również uczestniczyć w kursach – ostatnio odbył się kurs komputerowy.

Dzień pełen aktywności

Typowy dzień w placówce rozpoczyna się około godziny 8.00. Seniorzy są dowożeni do Borkowic, a po krótkim spotkaniu i rozmowie przychodzi czas

na śniadanie. Następnie rozpoczynają się zajęcia. Uczestnicy mogą korzystać ze sprzętu rehabilitacyjnego, ćwiczyć pod okiem specjalistów, a także korzystać z fotela masującego. Ważną częścią dnia są rozmowy, dyskusje oraz spotkania z zaproszonymi gośćmi. – Seniorzy szczególnie lubią wszelkiego rodzaju aktywności grupowe i spotkania z ludźmi, którzy poszerzają ich wiedzę



w sprawach, które ich bezpośrednio dotyczą – mówi Edyta Majos. Szczególnie istotne są tematy związane ze zdrowiem, utrzymaniem sprawności oraz kwestiami prawnymi dotyczącymi seniorów i ich rodzin. O godzinie 14.00 uczestnicy jedzą obiad, a następnie odpoczywają i wracają do swoich domów.

Najważniejsi są ludzie

Placówkę tworzą nie tylko pracownicy i uczestnicy. Senior+ może liczyć na wsparcie władz powiatu, Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, a także wolontariuszy ze szkół i młodzieżowych ośrodków. – Nie jesteśmy sami. Bardzo pomagają nam powiat. Dziękuję wszystkim, którzy oddają swój czas i serce na rzecz seniorów – podkreśla kierownik. W placówce pracują obecnie kierownik oraz dwoje terapeutów. Wcześniej zatrudniony był również konserwator, jednak ze względów budżetowych zrezygnowano z tego etatu. Jest nadzieja, że stanowisko uda się przywrócić w przyszłym roku. Dla wielu uczestników Dzienny Dom Senior+ jest czymś więcej niż miejscem, do którego przychodzi się na zajęcia. To przestrzeń spotkań, rozmów i aktywności. Wspólne śniadanie, ćwiczenia, wycieczki czy zwykła rozmowa pomagają przełamywać samotność i sprawiają, że osoby starsze pozostają aktywną częścią lokalnej społeczności – to seniorzy, którzy tak naprawdę są ciągle młodzi – podkreśla kierownik placówki.



Starostwo Powiatowe w Przysusze

26-400 Przysucha, Al. Jana Pawła II 10
Telefon: +48 (48) 675 23 52
e-mail: starostwo@przysucha.pl
<http://www.przysucha.pl>

Kaligrafia, ceramika, a może od ziarenka do bochenka...

Muzeum Wsi Radomskiej zaprasza na lekcje muzealne.

Kaligrafia, ceramika, wy-piekanie chleba, czy lanie wosku - manualne warsztaty i pogadanki cieszą się coraz większą popularnością wśród dzieci i młodzieży szkolnej. Nic dziwnego, podczas lekcji muzealnych uczestnicy mają okazję poznać dawne zwyczaje, obyczaje, wykonywać czynności, które kiedyś były codziennością, a dziś często zanikającą tradycją. W ciągu roku z zajęć korzysta ponad 10 tysięcy uczniów z Radomia i regionu!

Muzeum Wsi Radomskiej od lat prowadzi działalność edukacyjną upowszech-

niającą wiedzę o regionie radomskim. Program edukacyjny zakłada, że wiadomości teoretyczne będą uzupełniane zajęciami praktycznymi. Obecnie prowadzone są lekcje z kilkunastu tematów z zakresu dziedzictwa kulturowego.

Lecje muzealne odbywają się w obiekcie edukacyjnym – muzealna szkoła na terenie skansenu (wjazd od ulicy Szydłowieckiej). Za budynkiem szkoły znajduje się obszerny plac zabaw, z którego może korzystać każdy mały gość muzeum.

Warsztaty i zajęcia edukacyjne odbywają się każdego

dnia (od poniedziałku do piątku). Ich tematyka często dobierana jest w zależności od pory roku czy zbliżających się świąt.

Dzięki dotacjom Samorządu Województwa Mazowieckiego Muzeum realizuje projekty dotacyjne, takie jak „Kulturalna Szkoła na Mazowszu”, co sprawia, że koszt udziału w zajęciach uczniów mazowieckich szkół wynosi jedynie 1 zł.

Informacje dotyczące lekcji oraz rezerwacja możliwe są pod nr tel. 48 332 92 81 wew. 39 lub 603 772 253 od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-15.30.



Mazowsze.
serce Polski

Oskar Kolberg
Muzeum im. Oskara Kolberga w Przysusze

MUZEUM JEST JEDNOSTKĄ ORGANIZACYJNĄ
SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO

Muzeum Wsi Radomskiej
Ul. Szydłowiecka 30, 26-600 Radom
www.muzeum-radom.pl

0011594561

REKLAMA



**ROLNO-SPOŻYWCZY RYNEK
HURTOWY S.A. W RADOMIU**



Rolno-Spożywczy Rynek Hurtowy S.A. w Radomiu od 1995 roku tworzy przestrzeń dla handlu, przedsiębiorczości i współpracy w sektorze rolno-spożywczym. Jako ponadregionalny rynek hurtowy łączymy producentów rolnych, przedsiębiorców oraz odbiorców, tworząc dogodny warunki do prowadzenia działalności handlowej i usługowej.

Zarządzamy nieruchomościami w Radomiu przy ul. Lubelskiej 65 oraz w Kielcach przy ul. Magazynowej 4. Oferujemy powierzchnie handlowe, magazynowe i usługowe oraz miejsca na placu targowym, przeznaczone zarówno do sprzedaży całorocznej, jak i sezonowej.

W Radomiu na terenie Spółki działalność prowadzi około 70 podmiotów gospodarczych, a na stoiskach targowych swoją ofertę prezentuje 75 producentów rolnych. Dzięki temu tworzymy różnorodną przestrzeń handlową, w której spotykają się lokalni producenci, przedsiębiorcy i klienci.

Naszą działalność postrzegamy nie tylko jako zarządzanie powierzchnią handlową, ale również jako budowanie lokalnego środowiska gospodarczego.

Współpracujemy z przedsiębiorcami i producentami rolnymi, angażujemy się w inicjatywy społeczne, kulturalne i edukacyjne oraz wspieramy działania promujące lokalną żywność, rodzimych producentów i zdrowy styl życia.

Tutaj działalność handlową prowadzą firmy i rolnicy, oferując, także w **sprzedaży detalicznej**, szeroką gamę towarów żywnościowych:

- płody rolne,
- świeże owoce i warzywa oraz ich przetwory,
- mięso i wędliny i drób,
- ryby: świeże, wędzone, mrożone, śledzie i konserwy,
- nabiał i jaja,
- artykuły spożywcze i słodczyce,
- wody mineralne, soki i napoje,
- runo leśne oraz miody i produkty pszczele oraz:
- kwiaty cięte, doniczkowe i sztuczne oraz akcesoria kwiatarskie,
- nasiona, materiał szkółkarski ozdobny i rozsady,

- opakowania i artykuły chemii gospodarczej.

Położenie Rynku, dogodny dojazd samochodowy, jak i komunikacją miejską, infrastruktura techniczna, ciągi komunikacyjne, wyznaczone miejsca postoju i parkowania oraz całodobowa dostępność i ochrona obiektów stwarzają bezpieczne warunki do dokonywania zakupów.

Z doświadczenia i obserwacji wiemy, że osoby, które poznają zasady funkcjonowania Rynku, chętnie nas odwiedzają, bo u nas można kupić smaczne, świeże produkty w „dobrej cenie”.

Przed wyjazdem dobrze jest poznać informacje zamieszczone na naszej stronie internetowej i w Biuletynie Informacji Publicznej lub skontaktować się z nami telefonicznie.

Zapraszam Państwa serdecznie i życzę udanych zakupów.
Krzysztof Ferensztajn – Prezes Zarządu

Rolno-Spożywczy Rynek Hurtowy S.A. w Radomiu

Biuro Spółki

26-600 Radom, ul. Lubelska 65

tel. 48 365 21 95

e-mail: biuro.radom@rsrh-radom.pl

www.gieldaradom.com.pl

Godziny otwarcia Rynku

Poniedziałek – Piątek: całodobowo

Sobota: do godziny 10:00 | Niedziela: od godziny 14:00

Przerwa techniczna:

w soboty od godziny 10:00 | do niedzieli do godziny 14:00

Godziny otwarcia Biura Spółki:

Poniedziałek – Piątek: 7:30 – 15:30



Seniorzy z Gminy Wierzbica – aktywnie, razem i z energią



Wycieczka do Muzeum Archeologicznego



Wyjazd na termy



Wyjazd do Zakopanego

Aktywizacja, integracja, wspólne spędzanie czasu i działalność na rzecz lokalnej społeczności – tak wygląda codzienność Stowarzyszenia „Aktywny Senior Gminy Wierzbica”. Seniorzy udowadniają, że emerytura może być początkiem nowego, pełnego pasji etapu życia. Ważną rolę w rozwijaniu ich aktywności odgrywa Gmina Wierzbica, która wspiera działania skierowane do starszych mieszkańców.

Stowarzyszenie „Aktywny Senior Gminy Wierzbica” jest miejscem, w którym seniorzy mogą nie tylko spotykać się i wspólnie spędzać czas, ale również realizować swoje pasje, podróżować, rozwijać zainteresowania i angażować się w życie lokalnej społeczności. Kolejne miesiące pokazują, że aktywność seniorów z gminy Wierzbica wykracza daleko poza okazjonalne spotkania.

Gmina wspiera politykę senioralną

Jednym z ważnych elementów działalności stowarzyszenia jest współpraca z Gminą Wierzbica. Podpisana została umowa pomiędzy Gminą Wierzbica a Stowarzyszeniem „Aktywny Senior

Gminy Wierzbica” na realizację zadania „Wspieranie polityki senioralnej poprzez aktywizację i integrację seniorów z terenu gminy Wierzbica”.

Program pozwolił na organizację szeregu przedsięwzięć, dzięki którym seniorzy mogli wspólnie podróżować, poznawać nowe miejsca, odpoczywać i przede wszystkim integrować się.

– Aktywność seniorów jest niezwykle ważna dla całej naszej lokalnej społeczności. To osoby, które mają ogromne doświadczenie, energię i wiele pomysłów. Dlatego warto tworzyć im warunki do wspólnego działania, rozwijania zainteresowań i uczestnictwa w życiu gminy – podkreślają przedstawiciele samorządu.

Świętowanie połączone z pomocą

Już w marcu seniorzy pokazali, że wspólne spotkania mogą mieć również wymiar społeczny. Podczas uroczystego spotkania z okazji Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzn nie zabrakło życzeń, kwiatów, upominków, poczęstunku i dobrej atmosfery. Jednocześnie zorganizowano zbiórkę charytatywną na rzecz chorej Zuzi z Polan. Dzięki spontanicznemu zaangażowaniu uczestników udało się zebrać 900 złotych.

To wydarzenie dobrze pokazuje charakter stowarzyszenia – seniorzy potrafią łączyć radość ze wspólnego spotkania z wrażliwością na potrzeby innych.

Podróże, integracja i aktywny wypoczynek

Wiosną grupa jedenastu seniorów wybrała się na czterodniową wycieczkę do Zakopanego. W programie znalazły się m.in. Chochołowskie Termy, Gubałówka, Wielka Krokiew i Krupówki. Dla uczestników była to nie tylko okazja do zwiedzania, ale przede wszystkim czas odpoczynku, rozmów i budowania wzajemnych relacji. Jak podkreślają seniorzy, ogromną wartością takich wyjazdów jest rodzinna atmosfera, dzięki której można nabrać sił do dalszego działania. Seniorzy nie ograniczają się jednak do wyjazdów. We własnym zakresie zaangażowali się także w remont swojej siedziby. Wykonali prace przy remoncie kuchni i łazienki, w tym układanie płytek oraz prace hydrauliczne. Kuchnię uzupełnili wymiarzone, wykonane na wymiar meble. W realizacji tych przedsięwzięć seniorów wsparły So-

łectwo Wierzbica Osiedle oraz Sołectwo Pomorzany, za co członkowie stowarzyszenia składają serdeczne podziękowania.

Program dla seniorów przynosi efekty

Realizowany przy wsparciu Gminy Wierzbica program „Wspieranie polityki senioralnej poprzez aktywizację i integrację seniorów z terenu gminy Wierzbica” zaowocował kolejnymi wspólnymi przedsięwzięciami. W maju 23-osobowa grupa seniorów wybrała się na wyjazd do term w Uniejowie i parku wodnego. Była to okazja do aktywnego wypoczynku, relaksu i integracji. Kolejnym punktem programu była Warszawa. Seniorzy zwiedzili Łazienki Królewskie, w tym m.in. Pałac na Wyspie, Starą Oranżerię, Pałac Myślewicki. Duże wrażenie zrobiła również wizyta na Stadionie Narodowym. Każdemu z tych wyjazdów towarzyszyły rozmowy, śmiech, dobry humor i wspólnie spędzony czas.

Seniorzy angażują się w życie lokalnej społeczności

Aktywny senior to również senior zaangażowany społecznie. W sierpniu członko-

wie stowarzyszenia przygotowali poczęstunek w ramach wkładu własnego dla Klubu Sportowego „Team Zalesice” podczas IX Leśnej Dyszki w Zalesicach o Puchar Wójta Gminy Wierzbica.

Na stoisku przygotowanym i obsługiwanym przez seniorów można było znaleźć nie tylko pierogi, ale również napoje, kawę, herbatę i domowe ciasta. Była to kolejna okazja do integracji mieszkańców i wspólnego uczestnictwa w wydarzeniu sportowym.

Seniorzy mogli obserwować zmagania biegaczy, zawodników nordic walking, a także rodziców i dzieci przekraczających linię mety. Ich obecność pokazała, że są ważną i aktywną częścią lokalnej społeczności.

Ognisko, muzyka i wspólna zabawa

Pod koniec sierpnia zrealizowano trzecie z zaplanowanych zadań w ramach programu wspierania polityki senioralnej. Tym razem seniorzy spotkali się w plenerze w Rzeczkowie.

Było ognisko, grill, muzyka, śpiew i tańce. O poczęstunek zadbały same seniorki, przygotowując pełne stoły domowych potraw. W spotkaniu uczestniczyła również Wójt Gminy Wierzbica Agnieszka Jastrzębska oraz przedstawiciele zaprzyjanej Kluby Sportowego „Team Zalesice”.

Takie spotkania pokazują, że integracja nie musi oznaczać wyłącznie formalnych zajęć. Czas spędzony razem, rozmowa, muzyka i wspólna zabawa są równie ważne dla

budowania więzi i przeciwdziałania samotności.

Seniorzy podróżują – również za granicę

Aktywność seniorów z Wierzbicy nie kończy się na granicach kraju. We wrześniu grupa wybrała się na tygodniowy wyjazd do Turcji.

Ciepłe morze, piękne widoki, lokalna kultura, turecka herbata, spacer po bazarach i wspólne rozmowy stworzyły okazję do prawdziwego odpoczynku i oderwania się od codzienności.

Wyjazd był również kolejnym dowodem na to, że wiek nie jest przeszkodą w realizowaniu marzeń i poznawaniu świata.

Aktywni seniorzy – aktywna gmina

Działalność Stowarzyszenia „Aktywny Senior Gminy Wierzbica” pokazuje, jak wiele można osiągnąć dzięki zaangażowaniu mieszkańców i współpracy z samorządem. Seniorzy nie tylko korzystają z przygotowywanych dla nich przedsięwzięć. Sami je współtworzą, angażują się w życie lokalnej społeczności, pomagają innym, przygotowują wydarzenia i podejmują kolejne inicjatywy. Historia ostatnich miesięcy pokazuje jedno: **seniorzy z gminy Wierzbica mają energię, pomysły i chęć działania. A kiedy tej energii towarzyszy wsparcie samorządu, powstają inicjatywy, które służą nie tylko seniorom, ale całej lokalnej społeczności. Bo aktywność nie ma wieku, a na realizację marzeń nigdy nie jest za późno.**



Podpisanie umowy dot. wperania polityki senioralnej z Gminą Wierzbica



Spotkanie integracyjne seniorów z udziałem Pani Wójta Agnieszki Jastrzębskiej



Dzień Kobiet i Dzień Mężczyzn z Seniorami



Remont kuchni w siedzibie Seniorów



Seniorzy w Turcji



Seniorzy wspierają sportowców



Bal Seniora w Suliszce



Spotkanie Wielkanocne



Urząd Gminy w Wierzbicy
ul. Kościuszki 73
26-680 Wierzbica
tel. 48 618 36 10
e-mail: wierzbica@wierzbica.pl
wierzbica.pl



CENTRUM KSZTAŁCENIA ZAWODOWEGO
w RADOMIU



OŚRODEK SZKOLENIA KIEROWCÓW kat. B, C, C+E

KURSY I SZKOLENIA ZAWODOWE



KLICK

www.szkolyradom.zdz.kielce.pl

ul. Saska 4/6 26-600 Radom

+48 601 528 417

KULTUR
BAKTERII
6

ŹRÓDŁO
BIAŁKA

ŹRÓDŁO
WAPNIA
Ca

ŹRÓDŁO
WITAMIN
D₃ A



NOWOŚĆ PEŁNA SUPERMOCY

W Gminie Jastrzębia seniorzy aktywnie uczestniczą w życiu społecznym

Podróżują, poznają ciekawe miejsca, rozwijają swoje pasje, dbają o zdrowie i angażują się w życie lokalnej społeczności. Seniorzy z Gminy Jastrzębia mają coraz więcej możliwości aktywnego spędzania czasu. Samorząd wspiera ich inicjatywy, pozyskuje środki zewnętrzne i rozwija ofertę skierowaną do starszych mieszkańców. Ważną rolę w tych działaniach odgrywa Gminna Rada Seniorów.

Seniorzy ważną częścią lokalnej społeczności

Aktywność społeczna nie kończy się wraz z przejściem na emeryturę. Wręcz przeciwnie – dla wielu osób jest to czas rozwijania zainteresowań, zdobywania nowych doświadczeń, nawiązywania znajomości i angażowania się w sprawy najbliższego otoczenia. W Gminie Jastrzębia samorząd stara się tworzyć warunki sprzyjające takiej aktywności, oferując seniorom różnorodne formy uczestnictwa w życiu społecznym, kulturalnym i rekreacyjnym.

Ważnym elementem lokalnej polityki senioralnej jest działalność **Gminnej Rady Seniorów**, która reprezentuje potrzeby i oczekiwania starszych mieszkańców, stanowi forum wymiany opinii oraz sprzyja podejmowaniu nowych inicjatyw. Jej działalność pokazuje, że seniorzy mogą nie tylko korzystać z przygotowanej dla nich oferty, ale również aktywnie uczestniczyć w jej tworzeniu.

Na czele Gminnej Rady Seniorów stoi **Elżbieta Pietruszewska**, wieloletnia dyrektorka szkoły w Jastrzębi, osoba od lat zaangażowana w działalność społeczną i rozwój lokalnego środowiska. Przez wiele lat działała w Stowarzyszeniu Kobiąt Aktywnych „Inspiracja”, inicjując i realizując liczne przedsięwzięcia społeczne, edukacyjne i integracyjne. Zdobyte doświadczenie organizacyjne, znajomość potrzeb mieszkańców oraz umiejętność przygotowywania i realizacji projektów wykorzystuje obecnie w działalności na rzecz osób starszych.

Gmina Rada Seniorów współpracuje z samorządem, zgłasza pomysły i uczestniczy w przedsięwzięciach służących aktywizacji starszych mieszkańców. Ważne jest przy tym nie tylko organizowanie kolejnych wydarzeń,

ale również budowanie trwałych relacji, wzmacnianie poczucia wspólnoty i zachęcanie seniorów do wychodzenia z domów oraz podejmowania nowych wyzwań.

40 tysięcy złotych na poznanie Mazowsza

Jednym z ważniejszych przedsięwzięć realizowanych w 2026 roku jest projekt **„Aktywni seniorzy poznają Mazowsze”**, na który Gmina Jastrzębia pozyskała **40 tysięcy złotych dofinansowania z budżetu Województwa Mazowieckiego w ramach programu „Mazowsze dla seniorów”**.

Przygotowany program łączy poznanie kultury i historii regionu z integracją, rozwijaniem zainteresowań oraz troską o zdrowie i kondycję uczestników.

Jednym z jego elementów był kilkudniowy wyjazd na Kurpie. Seniorzy mieli okazję poznać charakterystyczną kulturę tego regionu, jego historię, zwyczaje i bogate tradycje. Wspólna podróż stała się również okazją do integracji, rozmów i budowania nowych znajomości.

Kolejnym przedsięwzięciem była wycieczka do Warszawy połączona ze zwiedzaniem Pałacu w Wilanowie, jednego z najcenniejszych zabytków polskiej architektury. Uczestnicy mogli bliżej poznać historię tego wyjątkowego miejsca i spędzić czas w otoczeniu królewskiej rezydencji.

Nie zabrakło także wydarzeń kulturalnych. Dużym wyjazd do warszawskiego Teatru Muzycznego ROMA. Udział w spektaklu pozwolił seniorom obcować ze sztuką na wysokim poziomie, a jednocześnie spędzić czas w miłym towarzystwie.

Projekt nie ogranicza się jednak do wyjazdów. Seniorzy uczestniczą również w warsztatach fotograficznych, podczas których rozwijają kreatywność i zdobywają nowe umiejętności. Ważną część programu stanowią ponadto zajęcia prozdrowotne, wyjazdy na basen oraz gimnastyka dostosowana do potrzeb osób starszych.

Wszystkie te działania mają wspólny cel – zachęcanie do aktywności, przeciwdziałanie samotności, poprawę samopoczucia i tworzenie okazji do wspólnego spędzania czasu.



Aktywni Seniorzy – ASY. Nowe pomysły i doświadczenia

Gmina Jastrzębia realizuje również przedsięwzięcia w ramach rządowego **Programu Wieloletniego na Rzecz Osób Starszych „Aktywni Seniorzy – ASY” na lata 2026–2030**, Priorytet III – Partycypacja społeczna osób starszych, edycja 2026.

Program koncentruje się przede wszystkim na rozwijaniu aktywności obywatelskiej, wzmacnianiu udziału seniorów w życiu publicznym oraz tworzeniu możliwości wymiany doświadczeń i zdobywania nowych kompetencji.

Jednym z istotnych wydarzeń był wyjazd studyjny członków Gminnej Rady Seniorów do Starachowic, który odbył się 26 sierpnia 2026 roku. Jego celem było poznanie sprawdzonych rozwiązań w zakresie aktywizacji osób starszych, organizacji działalności senioralnej i współpracy z samorządem.

Podczas wizyty seniorzy z Jastrzębi spotkali się ze **Starachowicką Radą Seniorów**, poznając jej doświadczenia w reprezentowaniu interesów starszych mieszkańców i współtworzeniu lokalnej polityki senioralnej. Rozmawiano między innymi o sposobach angażowania seniorów w życie społeczne, rozwijaniu wolontariatu i budowaniu relacji międzypokoleniowych.

Uczestnicy odwiedzili również **Centrum Kreatywności „Pałacysk”**, w którym spotykają się przedstawiciele różnych pokoleń, organizacji społecznych i lokalnych środowisk. Ważnym punktem programu była wizyta w **Klubie Seniora „Niezapomnianka”**, działającym w strukturach Centrum Usług Społecznych w Starachowicach. Bezpośrednie rozmowy z jego członkami pozwoliły poznać codzienną działalność klubu, sposoby organizowania zajęć oraz pomy-

śły na zachęcanie starszych osób do aktywności.

Seniorzy mieli także okazję zobaczyć kompleks rekreacyjny nad zalewem Lubianka oraz odwiedzić Kawiarnię Artystyczno-Terapeutyczną „Stoń na Kafce”.

Wyjazd dostarczył wielu inspiracji, szczególnie w zakresie rozwiązań, które można wykorzystać w mniejszych samorządach. Był również okazją do nawiązania kontaktów i wymiany doświadczeń z osobami, które od lat działają na rzecz starszego pokolenia.

W ramach projektu organizowane są ponadto warsztaty artystyczne, treningi pamięci oraz zajęcia ruchowe ukierunkowane na zdrowy kręgosłup. Dzięki temu program łączy aktywność społeczną z rozwojem zainteresowań oraz troską o sprawność fizyczną i intelektualną seniorów.

Współpraca, integracja i aktywność

W Gminie Jastrzębia działania na rzecz starszych mieszkańców opierają się na współpracy samorządu, Gminnej Rady Seniorów oraz osób zaangażowanych w życie lokalnej społeczności. Ważną rolę odgrywa również Urząd Gminy, który wspiera przygotowywanie projektów, pozyskiwanie dofinansowania i organizację kolejnych przedsięwzięć.

Dzięki takiemu podejściu możliwe jest tworzenie różnorodnej oferty – od wycieczek krajoznawczych i wydarzeń kulturalnych, przez zajęcia edukacyjne i artystyczne, po aktywność ruchową i inicjatywy społeczne.

Istotne jest również wykorzystanie doświadczenia samych seniorów. Wiele osób starszych przez lata pracowało w oświacie, administracji, organizacjach społecznych czy innych dziedzinach życia zawodowego. Dziś ich wiedza, umiejętności i zaangażowanie mogą służyć kolejnym przedsięwzięciom oraz całej lokalnej społeczności.

Działalność Gminnej Rady Seniorów pokazuje, że osoby starsze chcą mieć wpływ na swoje otoczenie, proponować nowe rozwiązania i uczestniczyć w podejmowaniu spraw ważnych dla mieszkańców.

Aktywność nie ma wieku

Realizowane projekty pokazują, że skuteczna polityka senioralna nie sprowadza się wyłącznie do organizowania spotkań czy wyjazdów. Jej istotą jest przede wszystkim tworzenie warunków, w których starsi mieszkańcy mogą czuć się potrzebni, rozwijać zainteresowania, utrzymywać kontakty społeczne i aktywnie uczestniczyć w życiu gminy.

Wspólne podróże, warsztaty, zajęcia prozdrowotne i działalność społeczna przynoszą korzyści wykraczające poza sam udział w konkretnym wydarzeniu. Pozwalają budować przyjaźnie, przełamywać codzienną rutynę, zdobywać nowe doświadczenia i zachowywać aktywność na różnych etapach życia.

Gmina Jastrzębia zamierza nadal rozwijać działania skierowane do starszych mieszkańców, wspierać Gminną Radę Seniorów oraz korzystać z możliwości pozyskiwania środków zewnętrznych. Wszystko po to, aby seniorzy mieli jak najwięcej okazji do spotkań, rozwoju swoich pasji i aktywnego uczestniczenia w życiu lokalnej społeczności.



URZĄD GMINY JASTRZĘBIA

Jastrzębia 110, 26-631 Jastrzębia, ☎ 48 384 05 05
✉ urząd@jastrzebia.pl | <https://jastrzebia.pl>

REKLAMA

0011594609



Rewitalizacja Spółka z o.o.
26-600 Radom, Ul. Grodzka 8
☎ 48-383-08-55, 512-486-410
✉ rewitalizacja@rewitalizacja-radom.pl
🌐 www.rewitalizacja-radom.pl

W sprzedaży nowe lokale mieszkalne w historycznej części miasta Radomia:

- **ul. Bóżniczna / ul. Wałowa**
- mieszkania o powierzchni od 50 m² do 150 m²
- miejsca parkingowe w garażu podziemnym
- winda



Spółka Rewitalizacja zaprasza do skorzystania z oferty sprzedaży mieszkań i lokali usługowych zlokalizowanych w samym centrum w obszarze Miasta Kazimierzowskiego przy ul. Wałowej 19 i 21 oraz ul. Bóżniczej 4 i 6 w Radomiu.

„KRÓLEWSKI ZAKĄTEK” to inwestycja zaprojektowana z dbałością o każdy detal z zastosowaniem najwyższej jakości materiałów. Jest to kameralna kamienica składająca się z 33 lokali mieszkalnych i 7 lokali usługowych. Mieszkańcy korzystają z takich udogodnień, jak garaż podziemny, winda oraz dziedziniec do wyłącznego korzystania.

Wszystkie budynki zostały przystosowane dla osób niepełnosprawnych.

Rewitalizacja Sp. z o.o. jest jedyną spółką gminną w Radomiu, która inwestuje w kamienice, rewitalizuje je i tworzy wyjątkowe realizacje mieszkaniowe i lokalowe.

Na chwilę obecną przez Spółkę w obszarze Miasta Kazimierzowskiego w Radomiu zostało przywróconych do życia 12 pięknych kamienic.

REKLAMA

0011594633

Lobo
recykling



BEZPIECZNE TRANSAKCJE W ODPADACH

Surowce wtórne na jasnych zasadach



www.recyklinglobo.pl



Gmina Wolanów wspiera Seniorów

Dwa kluby, dwa stowarzyszenia i ogromne serce do integracji.



Integracja obu klubów podczas wspólnego wyjazdu



Malowanie obrazów z Seniorami w GCKiB



Czas na posiłek w klubie seniora



Zajęcia ruchowe to codzienność w klubie seniora



Klubowe urodziny

Aktywni, kreatywni i pełni życiowego optymizmu – tacy są mieszkańcy gminy Wolanów w wieku 60+. Samorząd doskonale rozumie, jak ważna w jesieni życia jest integracja, dlatego konsekwentnie wspiera inicjatywy dedykowane najstarszym mieszkańcom. Efekt? W gminie prężnie działają już dwa Kluby Seniora oraz dwa stowarzyszenia seniorów. Wspólnie tworzą wielką, wielopokoleniową rodzinę.

Wolanów od lat udowadnia, że polityka senioralna nie musi ograniczać się wyłącznie do pustych słów. Wychodząc naprzeciw potrzebom mieszkańców, gmina stworzyła infrastrukturę i przestrzeń, w której każdy senior może znaleźć coś dla siebie, od zajęć ruchowych, przez warsztaty rękodzieła, aż po wspólne wycieczki.

Dwa kluby, setki możliwości

Filarami codziennej aktywności są dwa Kluby Senior+ w Chruślicach oraz Młodoćcinie Większym. To placówki, które powstały z myślą o dziennym wsparciu starszych osób. W Chruślicach, w zmodernizowanym budynku dawnej świetlicy wiejskiej, seniorzy spotykają się na wspólnych biesiadach, gotowaniu oraz warsztatach plastycznych. Z kolei klub w Młodoćcinie Większym słynie z kreatywnych zajęć manualnych oraz integracji lokalnej społeczności. W obu tych miejscach kierownik dba o to, by jesień życia upływała pod znakiem rozwoju osobistego i dobrej zabawy.

Siła tkwi w stowarzyszeniach

W gminie Wolanów niezwykle dynamicznie rozwijają się dwa stowarzyszenia se-

nioralne – Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku oraz Stowarzyszenie Seniorów. Obie organizacje dają seniorom pełną niezależność w działaniu, pozwalają na pozyskiwanie zewnętrznych funduszy oraz realizację autorskich projektów. Stowarzyszenia te organizują wyjazdy turystyczne, wieczorki taneczne, prelekcje zdrowotne oraz biorą czynny udział w życiu kulturalnym całego powiatu radomskiego.

Samorząd, który dba i wspiera

Sukces wolanowskich organizacji senioralnych nie byłby możliwy bez ścisłej i pełnej zrozumienia współpracy z władzami gminy. Wójt Gminy Wolanów – dr Ewa Markowska-Bzducha dba o utrzymanie placówek,

zabezpiecza środki na ich bieżące funkcjonowanie oraz wspiera inicjatywy stowarzyszeń. Regularnie gości na spotkaniach z okazji Dnia Seniora czy wigiliach, podkreślając, że starsi mieszkańcy są skarbnicą wiedzy i tradycji dla młodszych pokoleń.

Dzięki tak szerokiej ofercie, która łączy opiekę klubową z niezależnością stowarzyszeń – gmina Wolanów staje się wzorem tego, jak skutecznie i z szacunkiem budować przestrzeń przyjazną seniorom.



Seniorzy z panią Wójt czcili pamięć Powstanców



Spotkanie autorskie dla Seniorów



Seniorzy gotowi na Niedzielę Palmową



Urząd Gminy w Wolanowie

26-625 Wolanów, ul. Radomska 20

✉ gmina@wolanow.pl 🌐 www.wolanow.pl

☎ 48 618 60 51, fax: 48 618 79 41

stymat

SKLEP MEDYCZNY I SERWIS STYMAT

W NASZEJ OFERCIE ZNAJDZIECIE PAŃSTWO

- **Aparaty słuchowe** firm Bernafon, Oticon, Signia
- **Baterie** do aparatów słuchowych, glukometrów i ciśnieniomierzy
- **Wózki inwalidzkie** elektryczne i ręczne, specjalne dla dzieci i dorosłych
- **Balkoniki**, chodziki i podpórki ułatwiające chodzenie
- **Pieluchomajtki** i pieluchy anatomiczne
- **Protezy piersi** firmy Amoena oraz bielizna dla Amazonek
- **Peruki**
- **Cięśnieniomierze**
- **Inhalatory**
- **Termometry bezdotykowe**
- **Aparaty do bezdechu sennego CPAP**
- **Koncentratory tlenu**
- **Laryngofony i rurki tracheostomijne**
- **Podnośniki** transportowo-kąpielowe
- **Poduszki ortopedyczne**
- **Laski, kule, czwórnogi, trójnogi**
- **Stabilizatory**, ortezy kończyn górnych i dolnych
- **Prostotrzymacze**
- **Kołnierze Schantza, Florida**
- **Cewniki**, worki do zbiórki moczu;
- **Pasy, sznurówki ortopedyczne**
- **Pasy brzuszne pachwinowe**
- **Materace i poduszki** przeciwoleżynowe
- **Skarpety bezuciskowe**
- **Podkolanówki i pończochy** przeciżylakowe
- **Wkładki ortopedyczne;**
- **Sprzęt stomijny** firmy Convatec
- **Kosmetyki do pielęgnacji** chorych.



Sklep Medyczny ZTM Stymat
ul. Giserska 4, 26-600 Radom
tel. 48 365 11 88, tel. Kom. 728 658 401
e-mail: sklep@stymat.pl

Godziny otwarcia sklepu:
Poniedziałek – piątek: 8:00-17:00,
Sobota: 9:00-13:00

www.stymat.pl



Spółdzielnia Mieszkaniowa NASZ DOM



Radom, ul. M.C. Skłodowskiej 18
48 384-06-40, 48 384-06-41

Pogotowie techniczne
48 384-06-47, 533-868-501

www.naszdoradom.pl



Gmina Rusinów inwestuje w aktywność seniorów



Seniorzy z Gminy Rusinów będą mogli skorzystać z kolejnej inicjatywy rozwijającej ich zainteresowania, wiedzę i aktywność społeczną. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Rusinowie pozyskał **67 600 zł** w ramach programu Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego „Aktywni Seniorzy - ASY 2026” na realizację projektu „Akademia Aktywnego Seniora - rozwój oferty edukacyjnej UTW”.

W ramach projektu zaplanowano m.in. spotkania z ekspertami, warsztaty dotyczące zdrowia, prawa, bezpieczeństwa oraz kompetencji cyfrowych i społecznych, a także edukacyjny wyjazd do teatru. Inicjatywa ma nie tylko poszerzać wiedzę, ale również sprzyjać integracji i aktywnemu spędzaniu czasu.

– Zależy nam, aby seniorzy w naszej gminie mieli możliwość aktywnego uczestniczenia w życiu społecznym. Uniwersytet Trzeciego Wieku to bardzo cenna inicjatywa, która łączy edukację, integrację i aktywność. Cieszę się, że udało się pozyskać środki na jej rozwój – mówi **dr Tomasz Neubauer, Wójt Gminy Rusinów**.

Trwa również **rekrutacja do Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Rusinowie**. To propozycja dla osób, które chcą aktywnie spędzać czas, poznawać nowych ludzi, zdobywać wiedzę i rozwijać swoje zainteresowania.

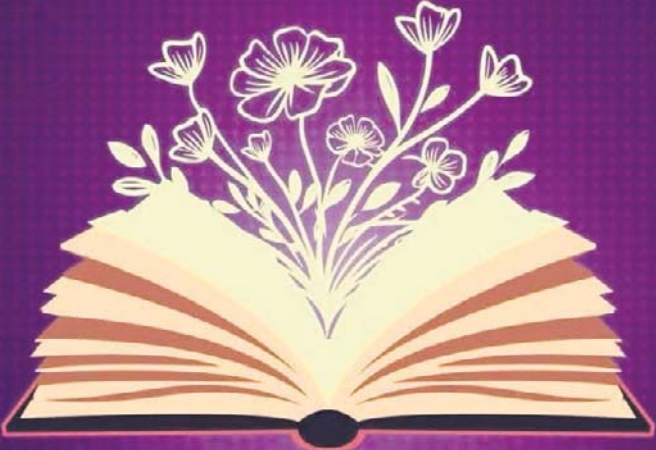


Tomasz Neubauer, Wójt Gminy Rusinów.



RUSZA

UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU W RUSINOWIE



INAUGURACJA UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU JUŻ W LISTOPADZIE



Gmina Rusinów

ul. Żeromskiego 4, 26-411 Rusinów

☎ +48 672 70 25, +48 672 70 22 ✉ gmina@rusinow.pl

🌐 www.rusinow.pl

Seniorzy mają moc! Wspólny Trakt – wspólne możliwości

Aktywność, integracja i lokalne inicjatywy – razem budujemy silniejsze społeczności. Lokalna Grupa Działania „Wspólny Trakt” wspiera rozwój mieszkańców gmin Iłża, Kowala, Skaryszew i Wierzbica. Łączymy ludzi, pomagamy realizować pomysły i tworzymy możliwości, dzięki którym nasze miejscowości stają się coraz lepszym miejscem do życia – niezależnie od wieku.

Seniorzy są ważną częścią lokalnej społeczności.

Ich doświadczenie, wiedza i zaangażowanie stanowią ogromną wartość. Dlatego tak istotne są działania, które sprzyjają integracji, rozwijaniu zainteresowań, zdobywaniu nowych umiejętności i aktywnemu spędzaniu czasu.

LGD „Wspólny Trakt” organizuje i wspiera inicjatywy służące mieszkańcom, w tym spotkania, warsztaty, wydarzenia i przedsięwzięcia integracyjne. To okazja do nawiązywania znajomości, wymiany doświadczeń i wspólnego działania.

Przed nami kolejne możliwości!

LGD „Wspólny Trakt” przygotowuje się do uruchomienia naboru grantowego dla organizacji pozarządowych, w tym kół gospodyń wiejskich i ochotniczych straży pożarnych. W ramach planowanego projektu „Animacja i aktywizacja społeczności lokalnej” przewidziano 15 zadań wspierających m.in. integrację, edukację, kulturę, rekreację i aktywność mieszkańców.

To szansa na rozwijanie inicjatyw, które odpowiadają na potrzeby lokalnych społeczności i pomagają tworzyć przestrzeń do wspólnego działania – również dla seniorów.

Masz pomysł? Chcesz działać? Szukasz możliwości wsparcia?

Śledź działania LGD „Wspólny Trakt” i skontaktuj się z naszym biurem. Warto być na bieżąco z planowanymi naborami i możliwościami realizacji lokalnych pomysłów.

LGD „Wspólny Trakt” – łączymy ludzi, wspieramy pomysły, rozwijamy nasz region!

www.wspolnytrakt.pl
733 828 933 | 504 094 459



Iłża Kowala Skaryszew Wierzbica

Lokalna Grupa Działania
Wspólny trakt

Działamy lokalnie

- Wspieramy lokalne inicjatywy
- Łączymy mieszkańców
- Rozwijamy nasz region
- Dbamy o przyszłość

REKLAMA

0011596604

WACYN®
PIEKARNIA

Autentyczna tradycja

[/PiekarniaWacyn](https://www.facebook.com/PiekarniaWacyn)

Dzięki naszemu kunsztowi tworzymy tradycyjne radomskie wypieki, zachowując nienaruszoną esencję receptur przekazywanych z biegiem czasu, zapewniając autentyczne doznania smakowe.

ZAPRASZAMY DO NASZYCH SKŁEPÓW FIRMOWYCH

Radom, ul. Żwirki i Wigury 31
Radom, ul. Żeromskiego 105

Radom, ul. 1905 roku 50
Radom - Wernera Korej - boks 27

Radom, ul. Czackiego 5a
Radom - Śląska - pawilon 204

Radom, ul. Struga 49
Radom, ul. Królowej Jadwigi 9a

Radom, ul. Radomskiego 7 lokal 5
Radom, ul. 11 Listopada 95a

Wieniawa – gmina, w której seniorzy mają swoje miejsce

Aktywność, przyjaźń, kultura i wzajemna troska

W Gminie Wieniawa jesień życia może być czasem nowych pasji, spotkań i odkrywania świata. Samorząd rozwija działania skierowane do najstarszych mieszkańców, pamiętając zarówno o tych, którzy chcą aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym, jak i o osobach potrzebujących codziennego wsparcia.

Starzenie się społeczeństwa to jedno z najważniejszych wyzwań, przed którymi stoją współczesne samorządy. Jednak w Gminie Wieniawa coraz wyraźniej dostrzegamy, że polityka senioralna nie może ograniczać się wyłącznie do zapewnienia pomocy osobom starszym. Równie ważne jest tworzenie warunków do aktywności, rozwijania zainteresowań, budowania relacji i uczestniczenia w życiu lokalnej społeczności.

Bo przejście na emeryturę nie oznacza przecież zakończenia aktywności. Przeciwnie – może być początkiem kolejnego, niezwykle wartościowego etapu życia.

Dzienny Dom Senior+ w Komorowie – miejsce, które łączy ludzi

Jednym z najważniejszych elementów gminnego systemu wsparcia osób starszych jest Dzienny Dom Senior+ w Komorowie, funkcjonujący w strukturach Centrum Usług Społecznych w Wieniawie. Placówka dysponuje 15 miejscami dziennego pobytu. Jej znaczenie wykracza jednak daleko poza samą liczbę uczestników. To miejsce, w którym seniorzy mogą spędzać czas w towarzystwie innych osób, rozwijać zainteresowania, uczestniczyć w zajęciach i wydarzeniach, a przede wszystkim czuć się częścią wspólnoty.

Codzienna integracja, spotkania okolicznościowe,



„Srebrni Akorzy”, Komorów, Kwiecień 2026r

wspólne świętowanie, aktywność artystyczna oraz wyjazdy kulturalne sprawiają, że dom w Komorowie staje się dla uczestników ważną przestrzenią życia społecznego.

To właśnie takie inicjatywy najlepiej pokazują, jak wielką wartość ma zapewnienie osobom starszym możliwości spotkania, działania i realizowania własnych pomysłów.

Klub Seniora w Wieniawie – aktywność, kultura i tradycja

Drugim ważnym środowiskiem jest Klub Seniora działający przy Gminnym Centrum Kultury i Sportu w Wieniawie.

Jego działalność koncentruje się na integracji społecznej, kulturze, rekreacji, wspólnych spotkaniach i rozwijaniu zainteresowań. To przestrzeń dla osób, które chcą aktywnie spędzać wolny czas, podróżować, poznawać nowe miejsca i uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych. Szczególne miejsce w tej aktywności zajmuje pielęgnowanie lokalnych tradycji i folkloru. Działalność Zespołu Folklorystycznego „Wieniawa”, prezentującego piękno polskich strojów ludowych i dziedzictwa kulturowego, jest znakomitym przykładem tego,

jak doświadczenie starszego pokolenia może służyć zachowaniu naszej tożsamości. Wspólne wyjazdy, występy, spotkania i wydarzenia integracyjne mają przy tym znaczenie znacznie większe niż tylko rekreacyjne. Budują przyjaźnie, wzmacniają poczucie przynależności i dają możliwość dzielenia się radością z innymi. Właśnie takie działania chcemy rozwijać, tworząc seniorom coraz szersze możliwości uczestnictwa w życiu kulturalnym naszej gminy.

Najważniejsze jest to, aby nikt nie pozostawał sam

Nie wszyscy seniorzy mają jednak możliwość uczestniczenia w zajęciach czy wyjazdach. Wśród naszych mieszkańców są również osoby samotne, mniej sprawne, mające trudności z poruszaniem się lub wymagające codziennej pomocy.

To o nich musimy pamiętać szczególnie

Samotność bywa jednym z najtrudniejszych doświadczeń jesieni życia. Czasami większe znaczenie od pomocy materialnej ma zwykła rozmowa, obecność drugiego człowieka, telefon czy zaproszenie na spotkanie.

Dlatego jednym z kierunków dalszych działań Gminy Wieniawa powinno być rozwijanie lokalnego systemu przeciwdziałania samotności, opartego na współpracy Centrum Usług Społecznych, Gminnego Centrum Kultury i Sportu, sołtysów, organizacji społecznych, wolontariuszy i mieszkańców.

Chcemy również analizować możliwości rozwijania usług opiekuńczych, sąsiedzkich i teleopieki, tak aby osoby starsze mogły jak

najdłużej bezpiecznie i godnie funkcjonować we własnym środowisku.

Przyszłość seniorów to jedno z najważniejszych wyzwań samorządu

Zmiany demograficzne powodują, że w kolejnych latach potrzeby osób starszych będą odgrywały coraz większą rolę w planowaniu usług publicznych. Dlatego w Gminie Wieniawa zamierzamy podejść do tego zagadnienia systemowo. Jednym z kierunków jest opracowanie diagnozy sytuacji seniorów, uwzględniającej strukturę wieku mieszkańców, prognozy demograficzne, potrzeby opiekuńcze oraz dostępność obecnych form aktywizacji.

Chcemy odpowiedzieć między innymi na pytanie, czy 15 miejsc w Dziennym Domu Senior+ w Komorowie będzie wystarczające w perspektywie kolejnych lat, jakie dodatkowe usługi należy rozwijać oraz w jaki sposób docierać do osób starszych mieszkających w mniejszych miejscowościach. Duży potencjał widzimy również w modernizowanych i budowanych świetlicach wiejskich. W przyszłości mogą one stać się miejscami regularnych spotkań seniorów, warsztatów, zajęć ruchowych, wydarzeń kulturalnych i integracji międzypokoleniowej. Nie każda osoba starsza musi przecież dojeżdżać do Wieniawy czy Komorowa. Warto tworzyć ofertę, która będzie dostępna możliwie blisko miejsca zamieszkania.



Seniorzy powinni współdecydować

Ważnym założeniem przyszłej polityki senioralnej jest przekonanie, że osoby starsze powinny być nie tylko odbiorcami przygotowanej oferty, ale również jej współtwórcami. To seniorzy najlepiej wiedzą, jakie zajęcia, wydarzenia i formy aktywności są dla nich najbardziej interesujące.

Dlatego warto rozwijać konsultacje i spotkania środowisk senioralnych, a także rozważyć powołanie gminnego forum lub rady seniorów.

Chcemy korzystać z ogromnego potencjału wiedzy i doświadczenia starszych mieszkańców. Ich wspomnienia, umiejętności, znajomość lokalnej historii, tradycji i zwyczajów są bezcennym dziedzictwem, które należy przekazywać kolejnym pokoleniom.

Gmina przyjazna seniorom to gmina przyjazna wszystkim pokoleniom

– Nie chciałbym, abyśmy patrzyli na seniorów wyłącznie przez pryzmat wieku czy potrzeb opiekuńczych. To ludzie, którzy przez całe życie budowali nasze miejscowości, wychowywali kolejne pokolenia, pracowali

i tworzyli lokalną wspólnotę. Dzisiaj naszym obowiązkiem jest zapewnienie im nie tylko bezpieczeństwa, ale również możliwości dalszego aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Chcemy, aby każdy senior w Gminie Wieniawa czuł, że jest potrzebny, szanowany i że zawsze ma swoje miejsce wśród nas – podkreśla **Krzysztof Sobczak, Wójt Gminy Wieniawa**.

Udział Gminy Wieniawa w Radomskim Forum Seniora to okazja do zaprezentowania dotychczasowych działań, ale także do rozmowy o nowych rozwiązaniach i wymiany doświadczeń. Dzienny Dom Senior+ w Komorowie i Klub Seniora w Wieniawie stanowią już dziś ważny fundament lokalnej aktywności senioralnej. Naszym zadaniem jest ten fundament wzmacniać, rozwijać i dostosowywać do zmieniających się potrzeb mieszkańców.

Bo jesień życia nie powinna oznaczać samotności i wycofania. Może być czasem przyjaźni, odkrywania pasji, wspólnych podróży, twórczości i radości z każdego kolejnego dnia. I właśnie taką Gminę Wieniawa chcemy wspólnie budować.



Urząd Gminy Wieniawa

ul. Kochanowskiego 88, 26-432 Wieniawa

☎ 48 673 00 01 ✉ sekretariat@gminawieniawa.pl

🌐 www.gminawieniawa.pl

Aktywni XXI wieku z Potworowa: integracja i nowa energia seniorów!



Dzień Kobiet i Mężczyzn

Choć działają od niedawna, udowadniają, że jesień życia to czas na rozwijanie pasji, spotkania z kulturą i budowanie silnej społeczności. Klub Seniora „Aktywni XXI w.” w Potworowie na dobre wpisali się w krajobraz regionu. Powstanie tej wyjątkowej organizacji to bezpośredni efekt ogromnej empatii, troski oraz wielkiego serca, jakie dla najstarszych mieszkańców ma Wójt Gminy Potworów, Marta Kaczor.

Klub Seniora „Aktywni XXI w.” w Potworowie powstał z jasną misją – stworzenia miejsca przyjaznego, otwartego i tętniącego życiem. Przestrzeni, w której starsi mieszkańcy mogą wyjść z domów, rozwijając swoje talenty, przeciwdziałając samotności i udowodnić, że wiek to tylko cyfry. Dziś grupa zrzesza stałych, niezwykle zaangażowanych członków, a jej drzwi są stale otwarte dla nowych osób. Ta piękna idea nie stałaby się jednak rzeczywistością, gdyby nie wizja i zdecydowane działania lokalnych władz. Członkowie klubu mówią

wprost: **gdyby nie osobiste zaangażowanie i ogromna przychylność Wójta Gminy Potworów Marty Kaczor, ten klub w ogóle by nie powstał.** To właśnie dzięki jej wrażliwości na potrzeby seniorów i autentycznej trosce o los najstarszego pokolenia mieszkańców, stworzono fundamenty pod strukturę, która dziś jest dumą całej gminy.

Blisko kultury, blisko siebie – sukces sztandarowego projektu

Mijający rok upłynął w klubie pod znakiem intensywnych działań kulturalnych i edukacyjnych. Najlepszym tego dowodem jest pomyślna realizacja i zakończenie autorskiego projektu pod nazwą „**Blisko kultury, BLISKO SIEBIE**”. Przedsięwzięcie to idealnie odpowiedziało na potrzeby seniorów spragnionych kontaktu ze sztuką i integracji. W ramach tego projektu seniorzy z Potworowa regularnie organizowali wyjazdy do **instytucji kulturalnych w Radomiu**. Uczestnicy odwiedzali radomskie kina oraz Teatr im. Jana Kochanowskiego. Dla wielu z nich wyjazdy

na spektakle i seanse filmowe były doskonałą okazją do oderwania się od codziennych obowiązków i obcowania z kulturą na najwyższym poziomie. Co ważne, aktywność klubu nie kończyła się w momentach powrotu z Radomia. Nieodłączną częścią projektu były **spotkania dyskusyjne**, które odbywały się w Centrum Integracyjnym w Potworowie. To właśnie tam, w kameralnej i ciepłej atmosferze, seniorzy wspólnie analizowali obejrzone spektakle, wymieniali się refleksjami, rozmawiali o sztuce i po prostu spędzali ze sobą czas, zacieśniając sąsiedzkie więzi.

Cyfryzacja, tradycja i plany na przyszłość

Oprócz wyjazdów teatralnych seniorzy stawiają na rozwój osobisty. Wychodząc naprzeciw wyzwaniom współczesnego świata, w klubie organizowane są **bezpłatne szkolenia cyfrowe** dla osób powyżej 55. roku życia, pozwalające im sprawniej poruszać się w świecie Internetu i nowych technologii. Obok edukacji jest też czas na pielęgnowanie tradycji

i zabawę. Seniorzy mogą pochwalić się organizacją pięknych wydarzeń okolicznościowych dla członków klubu, takich jak wzruszające **Spotkania Wigilijne** czy pełen tańca i radości **Bal Seniora**, który stał się już ważnym punktem w kalendarzu. Co najważniejsze, organizacja stale patrzy w przyszłość – podpisano już umowy na kolejne projekty, dzięki którym oferta zajęć dla seniorów będzie się stale poszerzać.

Samorząd z sercem dla najstarszych mieszkańców

Utworzenie Klubu Seniora „Aktywni XXI w.” to namacalny dowód na to, jak powinna wyglądać wzorowa współpraca na linii społeczność gminna – samorząd. Ciągła opieka i wsparcie ze strony **Pani Wójta Marty Kaczor** oraz Urzędu Gminy w Potworowie dają seniorom poczucie stabilizacji i skrzydeł do działania. Dzięki dotacjom celowym z budżetu gminy oraz przychylności władz możliwe jest regularne wsparcie działalności klubu. Gmina chętnie udostępnia też nowoczesną infrastrukturę, taką jak Centrum Integracyjne. Samo zaangażowanie władz najpiękniej podsumowują słowa samej gospodyni gminy.

– *Powstanie i rozwój Klubu Seniora to dla mnie jeden z priorytetów. Nasi najstarsi mieszkańcy to skarbnica mądrości, doświadczenia i lokalnej tradycji. Zastępują na miejsce, w którym mogą czuć się potrzebni, rozwijać swoje pasje i spędzać czas w godnych, pełnych ciepła warunkach. Jako wójt zawsze będę wspierał inicjatywy, które dają seniorom radość i poczucie, że są fundamentem naszej lokalnej społeczności* – podkreśla **Marta Kaczor, Wójt Gminy Potworów**. Podczas tegorocznego Radomskiego Forum Seniora, Klub z Potworowa staje się jasnym punktem na mapie całego powiatu przysuskiego – symbolem tego, jak dzięki wielkiemu sercu gospodarza gminy i pasji jej mieszkańców można stworzyć miejsce pełne ciepła, rozwoju i prawdziwej radości życia.



Wycieczka Klubu Seniora



Wyjazd do Teatru



Spotkania



Warsztaty



Wigilia u Seniorów



Urząd Gminy w Potworowie
ul. Radomska 2A, 26-414 Potworów
Telefon: 48 671 30 46, 671 30 48
Faks: 48 671 30 46 wew. 100
E-mail: potworow@potworow.pl
www.potworow.pl

Seniorzy z gminy Magnuszew aktywni, pełni pasji i zawsze blisko ludzi

W gminie Magnuszew seniorzy udowadniają, że emerytura nie oznacza zwolnienia tempa ani rezygnacji z marzeń. Wręcz przeciwnie, to czas, w którym można rozwijać zainteresowania, odkrywać nowe talenty, nawiązywać przyjaźnie i aktywnie uczestniczyć w życiu lokalnej społeczności. Śpiewają, tworzą teatr, kultywują tradycje, działają w Kołach Gospodyń Wiejskich, organizują warsztaty dla dzieci, angażują się w akcje charytatywne i wspólnie odkrywają uroki świata. Swoją postawą pokazują, że aktywność, życzliwość i chęć działania nie mają metryki.

Jedną z form działalności, która szczególnie łączy seniorów, jest teatr i muzyka. Przy Gminnej Bibliotece Publicznej - Centrum Kultury w Magnuszewie działa zespół „Co mi w duszy gra” i amatorska grupa teatralna „Pasja”, które tworzą osoby pełne muzycznej i aktorskiej pasji. Wspólne próby, przygotowywanie repertuaru i występy są nie tylko okazją do zaprezentowania swoich talentów, ale przede wszystkim dają radość i satysfakcję.

Występy zespołu są ważnym elementem wielu lokalnych wydarzeń. Seniorzy chętnie prezentują swoje umiejętności podczas uroczystości gminnych, wydarzeń patriotycznych i spotkań okolicznościowych, festynów i innych wydarzeń organizowanych dla mieszkańców, a amatorski teatr ubogaca religijne uroczystości.

Aktywność seniorów w gminie Magnuszew nie ogranicza się jednak do teatru i muzyki. Ważnym miejscem ich działalności są również Koła Gospodyń Wiejskich. Panie i panowie czynnie angażują się w orga-



Akcja charytatywna na rzecz rodziny poszkodowanej w pożarze

nizację lokalnych uroczystości, kultywowanie zwyczajów i przekazywanie młodszyemu pokoleniu wiedzy, która przez lata była częścią codziennego życia mieszkańców wsi.

Koła Gospodyń Wiejskich to nie tylko gotowanie i rękodzieło. To ludzie, którzy chcą być razem i wspólnie działać. Przygotowanie lokalnych potraw, wypieków czy przetworów staje się okazją do rozmów i wspomnień, ale również do prezentowania bogactwa kulinarnego regionu. W działalności seniorów szczególnie ważne jest przekazywanie tradycji. To właśnie starsze pokolenie pamięta dawne zwyczaje, pieśni, przepisy, obrzędy i historie miejscowości. Dzięki ich zaangażowaniu wiele z tych elementów lokalnego dziedzictwa nadal jest żywych. Ich obecność można zauważyć podczas najważniejszych wydarzeń w gminie. Dożynki, festyny, uroczystości patriotyczne, spotkania świąteczne czy wydarzenia kultural-

ne są okazją do wspólnego działania.

Seniorzy z gminy Magnuszew pokazują również młodszyemu pokoleniu, że warto angażować się w życie swojej małej ojczyzny. Społecznie organizują dla dzieci warsztaty rękodzieła w szkołach, w miejscowej bibliotece prowadzą warsztaty kulinarne i pokazują dawne techniki rękodzieła, rozwijając kreatywność i przybliżając umiejętności, które przez lata były przekazywane w rodzinach. Takie spotkania stwarzają wyjątkową okazję do integracji międzypokoleniowej. Dzieci poznają świat dawnych zwyczajów, a seniorzy mogą dzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem.

Na uwagę zasługuje również ich zaangażowanie w pomoc potrzebującym. Seniorzy włączają się w akcje charytatywne, między innymi na rzecz rodzin poszkodowanych w pożarach. Działają także w ramach katolickiego Caritasu, wspierając inicjatywy służące lokalnej społecz-

ności. Przygotowują śniadania dla dzieci po porannych mszach świętych roratnich, pokazując, że warto pomagać. To przykład bezinteresownego zaangażowania, które buduje więzi między ludźmi i wzmacnia poczucie wspólnoty.

Seniorzy z gminy Magnuszew dbają również o rozwój własnych zainteresowań i aktywne spędzanie wolnego czasu. Organizują wyjazdy krajoznawcze oraz wspólne wyjazdy do teatru. Aktywność seniorów jest również cennym przykładem dla młodszych mieszkańców. Pokazuje, że warto angażować się w sprawy swojej małej ojczyzny, pielęgnować lokalne dziedzictwo i troszczyć się o innych. Doświadczenie starszego pokolenia może doskonale uzupełniać energię i pomysłowość młodych ludzi, a wspólne działania przynoszą korzyści całej społeczności.

Seniorzy z gminy Magnuszew są jej ważną częścią - strażnikami tradycji, animatorami kultury, społecznikami i ludźmi pełnymi pasji. Śpiewają, gotują, tworzą, uczą, pomagają i inspirować. Ich działalność pokazuje, że aktywność nie kończy się wraz z przejściem na emeryturę, a chęć działania może być źródłem radości na każdym etapie życia.

Muzyka, teatr, Koła Gospodyń Wiejskich i inne inicjatywy, w które angażują się seniorzy, pokazują, jak wiele można osiągnąć dzięki współpracy. Ich działalność jest także pięknym przykładem tego, że doświadczenie starszego pokolenia i energia młodszych mogą się wzajemnie uzupełniać i stanowić cenny wkład w życie gminy.

Dlatego warto mówić o seniorach z gminy Magnuszew, warto zauważać ich codzienną pracę, zaangażowanie i pasję. Bo kiedy spotykamy ich podczas kolejnego wydarzenia, możemy być pewni jednego: że wciąż wiele mają do powiedzenia i jeszcze więcej do zrobienia.

A skoro „coś im w duszy gra”, warto ich słuchać i z nimi działać.



Wielopokoleniowy chór „Co mi w duszy gra”



Warsztaty kulinarne dla dzieci w bibliotece



Seniorzy na stoisku KGW podczas Dożynek Gminnych



Seniorzy organizują dla dzieci warsztaty ozdób bożonarodzeniowych w szkole



Seniorzy w Grupie Teatralnej Pasja



GMINA
MAGNUSZEW

Urząd Miasta i Gminy w Magnuszewie
ul. Saperów 24, 26-910 Magnuszew
✉ gmina@magnuszew.pl 🌐 www.magnuszew.pl
☎ 48 621 70 25

Seniorzy – ważna część społeczności Gminy Stromiec

Gmina Stromiec to miejsce, w którym mieszkańcy potrafią działać razem, pielęgnować lokalne tradycje i tworzyć przestrzeń do wspólnych spotkań. Szczególne miejsce w tej społeczności zajmują seniorzy – aktywni, pełni energii i zaangażowani w życie swoich miejscowości.

Na terenie gminy prężnie działają **Koła Gospodyń Wiejskich, stowarzyszenia oraz Klub Kobiet Aktywnych**. Co ważne, tworzą je osoby w różnym wieku – nie brakuje wśród nich również naszych seniorów, którzy od lat aktywnie uczestniczą w działalności swoich organizacji.

Seniorzy są obecni podczas uroczystości, festynów, spotkań i wydarzeń kulturalnych. Chętnie angażują się w ich przygotowanie, dzielą się swoimi umiejętnościami i doświadczeniem, przygotowują tradycyjne potrawy, rękodzieło czy oprawę artystyczną. Ich obecność pokazuje, że **aktywność nie ma wieku**, a zaangażowanie w życie lokalnej społeczności może być źródłem radości i satysfakcji na każdym etapie życia.

Działalność Kół Gospodyń Wiejskich i stowarzyszeń jest także doskonałą okazją do spotkań międzypokoleniowych. Przy wspólnym stole spotykają się osoby młodsze i starsze, wymienia-

ją doświadczenia, rozmawiają i wspólnie realizują kolejne pomysły. Seniorzy przekazują młodszemu pokoleniom wiedzę o lokalnych zwyczajach, tradycyjnych recepturach i historii swoich miejscowości, a młodszy wnoszą nowe pomysły i energię.

Dzięki temu tradycja nie pozostaje jedynie wspomnieniem – **żyje i jest przekazywana dalej**.

Właśnie z myślą o seniorach w listopadzie ubiegłego roku w Stromcu zorganizowaliśmy **I Światowy Dzień Seniora**. Wydarzenie zgromadziło wielu mieszkańców naszej gminy i stało się wyjątkową okazją do wspólnego świętowania. Był to dzień pełen spotkań, rozmów, uśmiechu i wspomnień. Przede wszystkim jednak była to okazja, aby podkreślić, jak ważną częścią naszej społeczności są osoby starsze. Ich obecność, doświadczenie i zaangażowanie są nieocenionym kapitałem naszej gminy.

Światowy Dzień Seniora pokazał również, że seniorzy



chcą być aktywni i potrzebują miejsc, w których mogą się spotykać, rozwijać swoje zainteresowania i wspólnie spędzać czas. Liczna obecność mieszkańców była dla nas sygnałem, że warto tworzyć kolejne takie okazje.

Seniorzy Gminy Stromiec są bowiem nie tylko uczestnikami lokalnego

życia – oni je współtworzą. Spotykamy ich w Kółach Gospodyń Wiejskich, stowarzyszeniach, podczas uroczystości i wydarzeń organizowanych w naszych miejscowościach. Są osobami, które swoją pracą i zaangażowaniem od lat budują lokalną wspólnotę. Ich historia jest częścią historii Stromca,

a ich aktywność jest inspiracją dla młodszych pokoleń.

Chcemy, aby Gmina Stromiec była miejscem, w którym **każdy senior czuje się potrzebny, zauważony i ważny**. Miejscem, gdzie można aktywnie spędzać czas, rozwijać pasje, spotykać przyjaciół i nadal mieć wpływ na życie swojej lokal-

nej społeczności. Bo seniorzy to nie tylko doświadczenie i wspomnienia. To także **energia, pomysły, aktywność i gotowość do działania**. A Stromiec może być dumny z tego, że ma tak wielu seniorów, którzy każdego dnia pokazują, że na aktywność, nowe znajomości i realizację wspólnych pasji nigdy nie jest za późno.



FORUM SENIORA 2026 W GMINIE PROMNA

Seniorzy są ważną częścią lokalnej społeczności. Ich doświadczenie, aktywność, wiedza i zaangażowanie są bezcennym kapitałem każdej miejscowości. W Gminie Promna coraz częściej można spotkać seniorów uczestniczących w wydarzeniach kulturalnych, spotkaniach integracyjnych, działalności Kół Gospodyń Wiejskich oraz Ochotniczych Straży Pożarnych. Forum Seniora 2026 to okazja, aby porozmawiać o tym, jak aktywnie, zdrowo i z satysfakcją przeżywać kolejne lata życia.



Przybyszewianki „Święto ziemniaka”

Aktywność seniorów nie musi oznaczać wyczynowego sportu czy codziennych, intensywnych ćwiczeń. Najważniejsza jest regularność i dopasowanie zajęć do własnych możliwości. Spacer, nordic walking, gimnastyka, jazda na rowerze, prace w ogrodzie, taniec, wycieczka czy udział w lokalnym wydarzeniu to doskonałe sposoby na ruch i spotkanie z innymi ludźmi. Równie ważne są aktywności rozwijające pamięć i zainteresowania – czytanie, rękodzieło, śpiew, gotowanie, nauka nowych umiejętności czy rozmowy i wspólne spędzanie czasu.

CO MOGĄ ROBIĆ SENIORZY?

Warto szukać takich form aktywności, które sprawiają przyjemność i dają poczucie, że jest się potrzebnym. Seniorzy mogą angażować się w działalność społeczną, pomagać przy organiza-



Biejkowianki

cji wydarzeń, uczestniczyć w spotkaniach Kół Gospodyń Wiejskich, wspierać lokalne inicjatywy, a także dzielić się z młodszymi pokoleniami swoim doświadczeniem i tradycjami. W Gminie Promna świetnym przykładem takiej aktywności są Kół Gospodyń Wiejskich: Pacewianki, Przybyszewianki, Promienne Kolonijanki, Szczęśliwa Siódemka oraz Biejkowianki. To

miejsca, w których można nie tylko przygotowywać tradycyjne potrawy, ale również spotykać się, rozwijać zainteresowania, organizować wydarzenia i budować więzi międzypokoleniowe. Seniorzy mogą także angażować się w działalność OSP. Ochotnicze Straże Pożarne to nie tylko działania ratownicze. To również tradycja, historia, organizacja uroczystości, pomoc przy



Sobótki Pacew

wydarzeniach oraz przekazywanie wiedzy kolejnym pokoleniom. Obecność seniorów podczas uroczystości i spotkań OSP pokazuje, jak ważna jest ciągłość lokalnej historii i pamięci.

SENIORZY AKTYWNI W ŻYCIU GMINY PROMNA

Rok 2026 pokazał, że seniorzy w Gminie Promna chętnie uczestniczą w życiu społecznym i kulturalnym. Podczas Sobótek 2026 „Przywitaj lato z Pacewem” mieszkańcy mogli wspólnie świętować, uczestniczyć w paradzie nad Pilicę, konkursie wianków, tradycyjnym ognisku i zabawie przy muzyce. Takie wydarzenia są okazją do spotkań kilku pokoleń. Podczas Festynu „Pożegnanie Lata 2026” w Promnie seniorzy również mogli wspólnie spędzić czas,

oglądać występy, korzystać z przygotowanych atrakcji i uczestniczyć w zabawie. Był to kolejny przykład wydarzenia, podczas którego mieszkańcy w różnym wieku mogli spotkać się w jednym miejscu.

Ważnym elementem integracji są również potańcówki. Potańcówka odpuściła w Przybyszewie oraz Potańcówka z okazji Dnia Pieczonego Ziemniaka stworzyły przestrzeń do rozmów, tańca i wspólnego świętowania. Dla seniorów takie spotkania mają szczególną wartość – pozwalają utrzymywać relacje, poznać sąsiadów i aktywnie uczestniczyć w życiu miejscowości. Wyjątkowym wydarzeniem było także 100-lecie OSP w Promnie. Jubileusz stał się okazją do przypomnienia historii jednostki, spotkania obecnych i byłych druhów oraz mieszkańców, a także pokazania młodszemu pokoleniom tradycji i dorobku lokalnej społeczności. Seniorzy są naturalnymi strażnikami tej pamięci – znają historie swoich miejscowości, rodzin i organizacji, dlatego ich obecność podczas takich uroczystości jest niezwykle cenna.

RAZEM – AKTYWNIE, ZDROWO I BLISKO LUDZI

Forum Seniora 2026 w Gminie Promna to przede wszystkim zachęta do aktywności. Nie ma jednej recepty na dobre starzenie się. Dla każdego może ona wyglądać inaczej. Najważniejsze, aby nie rezygnować z życia społecznego, rozwijać zainteresowania, dbać o zdrowie i pozostawać w kontakcie z ludźmi. Gmina to nie tylko urząd, drogi i budynki. To przede wszystkim mieszkańcy i ich wspólne działania. Seniorzy są ważną częścią tej wspólnoty. Ich doświadczenie, pracowitość, tradycje i zaangażowanie pomagają budować więzi między pokoleniami. Dlatego warto być aktywnym – w Kole Gospodyń Wiejskich, OSP, podczas wydarzeń kulturalnych, spotkań, wycieczek, potańcówek czy zwykłych sąsiedzkich rozmów. Każda forma aktywności, która daje radość, poczucie przynależności i kontakt z drugim człowiekiem, ma znaczenie. Forum Seniora 2026 niech będzie zaproszeniem: spotkajmy się, ruszajmy, rozmawiajmy, dbajmy o siebie i korzystajmy z tego, co daje nam wspólnota Gminy Promna.



100-lecie OSP w Promnie



Urząd Gminy w Promnie

Promna - Kolonia 5
26-803 Promna
tel.: +48 613 36 28
e-mail: gminapromna@promna.pl
www.promna.pl

Trzy ważne inwestycje drogowe w powiecie zwoleńskim na finiszu - miliony złotych na bezpieczniejsze drogi

Blisko 2,8 kilometra dróg powiatowych, trzy duże zadania i łącznie blisko 3,9 miliona złotych przeznaczonych na poprawę infrastruktury drogowej - trzy ważne inwestycje realizowane przez powiat zwoleński są już na finiszu. Prace prowadzone są na drodze Szczęście-Babin, w Łuczynowie na trasie Zwoleń-Sarnów oraz na odcinku Kazanów-Ostrownica-Kowalków. Zakres robót obejmuje nie tylko wykonanie nowych nawierzchni, ale również poszerzenie jezdni, przebudowę zjazdów i przepustów, wykonanie lub utwardzenie poboczy, poprawę odwodnienia oraz nowe oznakowanie. W przypadku drogi Szczęście-Babin powstają także chodniki i rozwiązania zwiększające bezpieczeństwo pieszych. Znaczną część kosztów tych inwestycji pokrywają pozyskane przez powiat środki zewnętrzne.



Starosta Zwoleński - Andrzej Skorek

Starosta zwoleński Andrzej Skorek: „Modernizacja dróg powiatowych jest jednym z naszych najważniejszych zadań inwestycyjnych. Dziś możemy już mówić o konkretnych efektach trzech kolejnych przedsięwzięć, które zbliżają się do zakończenia. Łącznie przebudowę obejmujemy blisko 2,8 kilometra dróg, a wartość tych prac to niemal 3,9 miliona złotych. Co bardzo istotne, na ich realizację skutecznie pozyskaliśmy znaczące środki zewnętrzne, dzięki czemu możemy wykonywać inwestycje w znacznie szerszym zakresie, nie obciążając wyłącznie budżetu powiatu. Każde z tych zadań zostało zaplanowane tak, aby poprawić nie tylko jakość nawierzchni, ale również odwodnienie, stan poboczy i zjazdów, a przede wszystkim bezpieczeństwo wszystkich użytkowników. Prace są już mocno zaawansowane i z satysfakcją obserwujemy, jak kolejne odcinki naszych dróg zmieniają się na lepsze”.

Szczęście-Babin – największa z trzech inwestycji



Andrzej Skorek – starosta zwoleński oraz Kinga Kołaga – wicestarosta oglądali postępów prac na drodze powiatowej nr 4521W na odcinku Szczęście-Babin.

Największym spośród realizowanych zadań jest przebudowa drogi powiatowej nr 4521W na odcinku Szczęście-Babin. Roboty obejmują blisko 1,4 kilometra trasy, a ich wartość wynosi dokładnie 2 mln 576 tys. 909,46 zł. Powiat zwoleński pozyskał na ten cel aż 2 mln 61 tys. 527 zł z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Oznacza to, że zewnętrzne wsparcie pokrywa 80 procent wartości inwestycji.

Przebudowa ma kompleksowy charakter. Jezdnia została poszerzona i zyskała nową nawierzchnię asfaltową. W ramach zadania przewidziano również budowę dwumetrowych chodników z kostki brukowej, wykonanie zjazdów do posesji, peronu przystankowego, odwodnienia oraz utwardzenie poboczy. Szczególnie ważne są rozwiązania służące bezpieczeństwu. Na przebudowywanym odcinku przewidziano bariery ochronne, nowe oznakowanie pionowe i poziome oraz przejście dla pieszych z hybrydowym doświetleniem. To inwestycja, która zmieni więc nie tylko standard samej jezdni, ale również warunki poruszania się pieszych.

Ponad 678 tysięcy złotych na drogę w Łuczynowie



Droga powiatowa nr 4506W w miejscowości Łuczynów.

Kolejne zadanie prowadzone jest na drodze powiatowej nr 4506W Zwoleń-Sarnów w miejscowości Łuczynów. Przebudowę objęto tutaj odcinek o długości 743 metrów.

Wartość inwestycji wynosi 678 tys. 720,95 zł. Powiat zwoleński pozyskał na jej realizację 395 tysięcy złotych dofinansowania z Funduszu Ochrony Gruntów Rolnych.

Zakres prac również jest szeroki. Obejmuje roboty przygotowawcze i pomiarowe, poszerzenie istniejącej jezdni oraz wykonanie nowych warstw nawierzchni asfaltowej. Przebudowywane są zjazdy prowadzące zarówno do posesji, jak i pól uprawnych. Wykonywane jest utwardzenie poboczy, czyszczenie rowów przydrożnych i wymiana przepustów. Całość uzupełni nowe oznakowanie pionowe i poziome.

Kazanów-Ostrownica-Kowalków zmienia się za ponad 623 tysiące złotych



Fragment remontowanej drogi powiatowej 4518W w miejscowości Ostrownica w gminie Kazanów.

Na finiszu jest również przebudowa fragmentu drogi powiatowej nr 4518W Kazanów-Ostrownica-Kowalków. Prace prowadzone są na odcinku o długości 630 metrów. Wartość robót wynosi 623 tys. 31,32 zł. Na realizację inwestycji powiat zwoleński otrzymał 55 tys. 639,53 zł wsparcia z budżetu województwa mazowieckiego. Do zadania finansowo włączyła się także gmina Kazanów, przeznaczając na ten cel 150 tysięcy złotych.

Droga jest poszerzana, a konstrukcja nawierzchni wzmacniana kolejnymi warstwami asfaltowymi. Zakres obejmuje także wykonanie zjazdów do pól, posesji i dróg gminnych. Regulowane są istniejące zjazdy z kostki brukowej, ścinane zawyżone pobocza ziemne, a następnie wykonywane jest ich utwardzenie materiałem kamiennym.

Istotną częścią zadania jest uporządkowanie odwodnienia. Czyste przydrożne rowy, a stare betonowe przepusty wymieniane na nowe. W wymagających tego miejscach przewidziano również umocnienie rowów prefabrykowanymi korytkami żelbetowymi i zabezpieczenie skarp betonowymi płytami ażurowymi. Ostatnim etapem będzie wykonanie oznakowania pionowego i poziomego.

Blisko 3,9 miliona złotych zainwestowanych w trzy drogi

Trzy zadania oznaczają łącznie przebudowę około 2,77 kilometra dróg powiatowych. Ich łączna wartość wynosi blisko 3,88 miliona złotych. Dziś wszystkie trzy inwestycje są już mocno zaawansowane i zbliżają się do zakończenia. Po finalizacji robót mieszkańcy zyskają kolejne odcinki dróg o zdecydowanie lepszych parametrach, z nowymi nawierzchniami, uporządkowanym odwodnieniem, bezpieczniejszymi zjazdami i poboczami. To kolejne elementy prowadzonej przez powiat zwoleński modernizacji sieci dróg powiatowych.



Starostwo Powiatowe w Zwoleniu

26-700 Zwoleń, ul. Władysława Jagiełły 4

✉ sekretariat@zwolenpowiat.pl 🌐 www.zwolenpowiat.pl

☎ 48 677 96 00, fax: 48 677 96 02

Wycieczki, warsztaty artystyczne i wspólne spotkania – lokalne placówki oferują bogaty program dla starszych pokoleń

Seniorzy z Przysuchy i okolic udowadniają, że jesień życia może być niezwykle barwna, aktywna i pełna pasji. W mieście i sąsiednich miejscowościach prężnie działają placówki, które stają się dla starszych mieszkańców drugim domem oraz przestrzenią do rozwijania zainteresowań i nawiązywania nowych przyjaźni. Od tradycyjnych spotkań towarzyskich, aż po występy estradowe – oferta dla przysuskich seniorów jest bardzo zróżnicowana i dzięki temu tak atrakcyjna.

Sercem integracji jest świętujący niedawno ćwierćwiecze swojej działalności Klub Seniora „Złota Jesień” przy ul. Przemysłowej 5 zrzeszający 40 klubowiczów. To tu mieszkańcy regularnie spotykają się, by planować wspólne wyjazdy, brać udział w zajęciach manualnych czy po prostu spędzić czas przy kawie i rozmowie. Podobną rolę odgrywają prężne grupy osiedlowe, w tym Klub Seniora „Aktywny Senior”, wielka rodzina 52 wyjątkowych osobowości oraz prężnie działająca społeczność 29 seniorów – Klub z Osiedla Południe, które co roku tłumnie współtworzą obchody Gminnego Dnia Seniora. Wyjątkową grupą senioralną regionu są jednak „Dziarskie Babki” – formacja muzyczno-wokalna działająca w ramach Klubu Aktywnego Seniora przy Domu Kultury. Seniorki swoim folklorem i charyzmą zarażają optymizmem podczas lokalnych uroczystości, udowadniając, że wiek to tylko cyfra. – Nasze kluby to miejsca otwarte dla każdego. Chce-



my przeciwdziałać samotności i pokazywać, że na realizację pasji nigdy nie jest za późno – podkreślają organizatorzy lokalnego życia społecznego. Osoby poszukujące szerszego, dziennego wsparcia opiekuńczego i terapeutycznego mogą natomiast skorzystać z oferty nowoczesnego **Dziennego Domu Senior+ w Ruskim Brodzie** (ul. Główna 51), który zapewnia kompleksową pomoc dla mieszkańców całej gminy. Jako jednostka stara się zapewnić swoim uczest-

nikom pomoc adekwatną do potrzeb i możliwości wynikających z wieku i stanu zdrowia, w tym wsparcia specjalistycznego. Dwa razy w tygodniu zapewnia zajęcia z rehabilitantką. Przeprowadzane są także zajęcia manualne, rękodzieło, spotkania integracyjne z młodzieżą i dziećmi ze szkół i placówek oświatowych. Współpracuje z Domem Kultury, Biblioteką i Świątlicą w Ruskim Brodzie, Muzeum im. Oskara Kolberga w Przysusze, z Lokalną Grupą Działania „Razem dla Radomki”, Stowarzyszeniem Radomskie Centrum Przedsiębiorczości, dzięki którym seniorzy mają możliwość udziału w licznych warsztatach i pogadankach. Regularnie zaprasza grupę Literacką „Ozimina”, służby jak Policja, Straż Pożarna, osoby, które uczą jak udzielać pierwszej pomocy. Staramy się czynnie uczestniczyć w lokalnych uroczystościach, m.in. Dni Przysuchy, Baj Baj Wakacje, Gminne Dni Seniora, itp. Aktywność przysuskich seniorów pokazuje, że lokalne kluby to nie tylko miejsca spotkań – to prawdziwe centra życiowej energii, pasji i wzajemnego wsparcia, których młodzieżowej dynamiki mógłby każdy z nas pozazdrościć.



Gmina i Miasto Przysucha

Plac Kolberga 11, 26-400 Przysucha

✉ sekretariat@gminaprzysucha.pl 🌐 www.gminaprzysucha.pl ☎ 48 675 22 19

Rozwój i dialog – kozienicki system wsparcia seniorów

Gmina Kozienice od lat rozwija przemyślany system wsparcia dla swoich najstarszych mieszkańców. To wieloletowy proces, w którym rozbudowa oferty kulturalnej i edukacyjnej dała początek profesjonalnym placówkom opiekuńczym oraz platformie dialogu społecznego. Dziś wszystkie te działania spina nowoczesna strategia polityki senioralnej, pozwalająca na skuteczne pozyskiwanie funduszy zewnętrznych i realizację nowatorskich programów. Dzięki współpracy samorządu, Kozienickiej Rady Seniorów oraz kozienickich instytucji i stowarzyszeń, starsi mieszkańcy zyskują doskonale warunki do rekreacji, nauki i realnego wpływu na sprawy dotyczące lokalnej społeczności.

Od edukacji do strategii

Budowanie stabilnego środowiska dla osób starszych rozpoczęło się w Kozienicach blisko dwie dekady temu na płaszczyźnie edukacyjnej. Pierwszym krokiem było powołanie w 2008 roku Uniwersytetu Trzeciego Wieku KDK. W roku akademickim 2026/27 na liście studentów znalazło się 409 osób, a w całej historii uniwersytet przyciągnął 1238 seniorów. Trzon działalności stanowią wykłady ekspertów oraz oferta ponad 20 kursów (ruchowych, językowych i artystycznych), z których dorobek słuchacze regularnie prezentują publicznie. Integrację środowiska wspiera grupa na Facebooku.

Kolejnym etapem rozwoju było stworzenie profesjonalnej infrastruktury opiekuńczej i socjalnej. Odpowiedzią na codzienne potrzeby mieszkańców stało się uruchomienie, w strukturze Centrum Usług Społecznych, dwóch Dziennych Domów Senior+ oraz Klubu Seniora w Świerżach Górnych.

Domy Senior+ funkcjonują przez 8 godzin dziennie, pięć dni w tygodniu, zapewniając seniorom dostęp do szerokiej oferty wsparcia i aktywizacji.



Inauguracja 19. edycji Uniwersytetu Trzeciego Wieku KDK

Uczestnicy korzystają zarówno z pomocy w codziennym funkcjonowaniu, jak i z usług socjalnych, terapii zajęciowej, rehabilitacji i fizjoterapii. DDS+ realizują również działania edukacyjne, kulturalne i integracyjne, a także zajęcia sportowe i rekreacyjne sprzyjające utrzymaniu sprawności fizycznej i aktywności społecznej seniorów.

Działalność Klubu Seniora w Świerżach Górnych koncentruje się przede wszystkim na aktywizacji społecznej osób starszych, przeciwdziałaniu osamotnieniu oraz wzmacnianiu relacji międzyludzkich i międzypokoleniowych. Seniorzy mają możliwość rozwijania swoich pasji, dbania o zdrowie oraz utrzymywania sprawności fizycznej i psychicznej. Szczególną uwagę poświęca się działaniom z zakresu profilaktyki zdrowotnej oraz podnoszeniu kompetencji cyfrowych, które pomagają seniorom lepiej funkcjonować we współczesnym społeczeństwie.

Naturalnym następstwem rosnącej liczby i aktywności środowiska senioralnego było powołanie Kozienickiej Rady Seniorów, reprezentującej interesy starszego pokolenia. Z kolei ostatnim elementem spinającym dotychczasowe działania stało się opracowanie – na wniosek tejże Rady – „Strategii Polityki Senioralnej Gminy na lata 2026–2030”.

Celowe dotacje i programy
Założenia polityki senioralnej realizowane są ze środków własnych gminy oraz przy

wsparciu funduszy zewnętrznych. W 2026 roku, dzięki zdobytemu dofinansowaniu z budżetu Województwa Mazowieckiego – program „Mazowsze dla Seniorów” – Gmina Kozienice realizuje projekt „Od natury do kultury. Aktywni seniorzy w Gminie Kozienice”. Projekt objął warsztaty „Senioralne ABC Ratownictwa”, zajęcia „Mądre Gospodarowanie – Senioralne Zero Waste”, wyjazd edukacyjny oraz spotkanie artystyczne.

Dzięki środkom pozyskanym z rządowego programu „Aktywni Seniorzy – ASY”, Gmina Kozienice wdraża projekt „Przepis na Przyjazną Gminę: Dieta, ruch i obywatelski głos seniora”. Projekt łączy dbałość o formę i zdrowie z dyskusją o sprawach lokalnych. Seniorzy biorą udział w prelekcjach dietetycznych, warsztatach kulinarnych z ekologicznych produktów oraz zajęciach z fizjoterapeutą. Kluczowym elementem są Panele Obywatelskie, gdzie uczestnicy rozmawiają z Radą Seniorów o barierach architektonicznych i transportowych. Postulaty posłużą do opracowania oficjalnych „Rekomendacji Obywatelskich” dla władz samorządowych.

Z programu „Aktywni Seniorzy – ASY” Gmina pozyskała również środki na zapewnienie funkcjonowania Kozienickiego Dziennego Domu Senior+. W barierach realizacji zadania uczestnicy otrzymują kompleksowe wsparcie obejmujące usługi socjalne, kulturalno-oświatowe i edukacyjne,

a także szeroki zakres działań aktywizujących – w tym zajęcia aktywności ruchowej i kinezyterapii, aktywizacji społecznej, rekreacyjno-sportowej oraz terapeutyczne.

Dzięki środkom „Budżetu Obywatelskiego Gminy Kozienice” w 2026 roku realizowany jest projekt „Zdrowy i aktywny senior w Gminie Kozienice”, oferujący seniorom zajęcia nauki pływania oraz ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe dostosowane do wieku i możliwości uczestników. Zajęcia realizowane są na Krytej Pływalni „Delfin”. Z kolei, w ramach „Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii dla Gminy Kozienice” organizowane są otwarte wykłady profilaktyczne dla seniorów, obejmujące tematy: „Choroby wątroby”, „Ciało jako regulator stresu”, „Zdrowe sposoby regulacji emocji” oraz „Impulsywność, potrzeba kontroli, perfekcjonizm”. Projekt realizuje KDK.

Oferta kulturalna

Kozienicki seniorzy to także dynamiczni odbiorcy kultury. W KDK korzystają z cykli: „Kino dla Seniora”, „Kino religijne” oraz współtworzą Klub Filmowy „Znicz”. Ogromnym zainteresowaniem cieszy się strefa SOWA, stworzona we współpracy z Centrum Nauki Kopernik i Ministerstwem Nauki i Szkolnictwa Wzrasta. SOWA to miejsce, które promuje chęć uczenia się poprzez samodzielne poszukiwanie, odkrywanie i eksperymentowanie. Z myślą o seniorach organizowane są specjalne spotkania warsztatowe.

Seniorzy pozostają też publicznością stałych wydarzeń KDK, takich jak „Kulturalne czwartki”, „KDK po godzinach”, „Teatralne podróże” czy „Wtorki ze sztuką”. Ofertę uzupełniają również atrakcyjne propozycje Kozienickiego Centrum Rekreacji i Sportu oraz ciekawe projekty Bibliote-



Projekt „Od natury do kultury”



Spotkanie seniorów



Zajęcia fakultatywne Tańce w kręgu na UTW KDK

ki Publicznej Gminy Kozienice im. ks. F. Siarczyńskiego.

W Gminie Kozienice jesień życia ma wyjątkowo intensywną, pogodną i aktywną barwę. Realizowane zadania potwierdzają, że kozienicka polityka senioralna nie jest jedynie

odpowiedzią na kryzysy zdrowotne. To przemyślana strategia tworzenia przyjaznego środowiska, w którym dojrzałość oznacza czas samorealizacji, bezpieczeństwa i poczucia, że jest się ważną częścią wspólnoty.



V Kozienicki Dzień Seniora



Warsztaty o sztucznej inteligencji w Strefie SOWA



Urząd Miejski w Kozienicach
ul. Parkowa 5, 26-900 Kozienice
tel.: 48 611 71 00, fax: 48 614 20 48
e-mail: urząd@kozienice.pl
www.kozienice.pl

Polityka senioralna w Gminie Iłża

W dzisiejszych czasach kultura bycia aktywnym, połączona jest często z kultem młodości, w którym dominuje poczucie zwrócone w kierunku indywidualizmu, wolności, użyteczności, efektywności, sprawności i atrakcyjnego wyglądu ciała. Te specyficzne uwarunkowania społeczno-kulturowe kreują również określoną wizję starości, niejako narzucając obowiązujące trendy jej przeżywania. Postawy seniorów wobec wyżej przywołanych trendów rozciągają się od braku akceptacji własnej starości i usilnym trwaniu w młodości poprzez konstruktywne i uzależnione od własnych potrzeb i możliwości aktywny tryb życia, aż po wycofanie się wynikające z przekonania o byciu niepotrzebnym z racji niesprawności. Powstaje zatem pytanie, czy w godnym przeżywaniu jesieni życia, pomóc mogą aktywność fizyczna i społeczna aktywizacja ludzi starszych? Samorząd Gminy Iłża od lat odpowiada na to pytanie, ukierunkowując swoje działania na rzecz aktywizacji i szerokiego włączenia seniorów w życie gminnej społeczności lokalnej. W ciągu ostatniego roku w Gminie Iłża zrealizowano dla tej grupy wiekowej szereg projektów, które zostały sfinansowane zarówno ze środków własnych, jak i współfinansowanych ze źródeł zewnętrznych. Taki sposób prowadzenia polityki samorządowej jest niezbędny dla zapewnienia odpowiedniego finansowania planów i zamierzeń, zapewniających naszym seniorom szeroką paletę możliwości zdobywania przydatnych umiejętności i dynamizacji



Wyjazd iłżeckich seniorów do Sandomierza

ich zajęć na różnych płaszczyznach. Niemniej istotną jest również współpraca z lokalnymi instytucjami, tak kluczowa dla skutecznej realizacji polityki senioralnej na wszystkich jej poziomach. Za przykład powyższych działań posłużyć może realizacja ogólnopolskiego projektu „eFajfy 2026” sfinansowanego ze środków Ministerstwa Cyfryzacji i NASK (Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa), w ramach którego iłżeccy seniorzy wzięli udział w warsztatach rozpoznawania i reagowania na oszustwa internetowe, na które szczególnie narażone są właśnie osoby starsze. Zajęcia miały formę szkoleń w małych grupach z nacięciem na praktyczne ćwiczenia oraz bezpośredni kontakt z trenerem, po których wszyscy uczestnicy wzięli udział

w dynamicznej dyskusji podsumowującej zdobyte umiejętności. Nasi seniorzy nie tylko udowodnili, że na nauce nigdy nie jest za późno, ale poprzez aktywny udział w warsztatach zadbał o swoje bezpieczeństwo w coraz bardziej cyfrowo otaczającym nas świecie. Inne wydarzenia cieszące się dużym zainteresowaniem wśród iłżeckich seniorów to cykl wykładów wdrażanych w ramach projektu „Pakiety edukacyjne dla mazowieckich seniorów” obejmujące nauki humanistyczne, ścisłe, medyczne, społeczne i kulturowe, zrealizowane przez Radomskie Centrum Przedsiębiorczości oraz program „Aktywni Seniorzy – ASY” oferujący rozwój codziennych form aktywności, takich jak aerobik czy sztuki kulinarne.

Władze Gminy Iłża z powodzeniem realizują również inicjatywy mające na celu wsparcie społeczne i kulturalne seniorów. Organizowane są różne wydarzenia kulturalne, takie jak koncerty, wystawy czy spotkania literackie, wycieczki krajoznawcze, które mają na celu integrację seniorów, organizację ich wolnego czasu oraz aktywizację ich życia społecznego. Przejawy życiodajnej dla osób starszych w naszej gminie aktywności ogniskują

się wokół dwóch tendencji: wykonywania pracy cennej i użytecznej oraz zaspokajania różnego rodzaju zainteresowań. Obydwie te formy są ze sobą sprzężone, obydwie sprzyjają zachowaniu sprawności duszy i ciała, pozytywnej samooceny, zapobiegają poczuciu pustki, czczego życia i udrękom osamotnienia, szczególnie gdy towarzyszą im skuteczne zabiegi zdrowotne, właściwa dieta i higiena oraz zabezpieczenie materialne niespadające poniżej minimum socjalnego. W naszej gminie wielkim powodzeniem cieszy się działalność Klubu Seniora Plus, który stanowi miejsce spotkań i aktywności dla osób starszych. W klubie organizowane są zajęcia rekreacyjne, warsztaty rękodzielnicze, a także spotkania tematyczne, które pozwalają seniorom na rozwijanie swoich pasji i zainteresowań od gimnastyki po warsztaty artystyczne.

W tym roku Gmina Iłża dołączyła do programu „Gmina Przyjazna Seniorom”. W Centrum Kultury i Turystyki w Iłży odbyła się z tej okazji uroczysta inauguracja tego podniosłego wydarzenia, w której licznie udział wzięli mieszkańcy, władze samorządowe, przedstawiciele organizacji seniorskich oraz partnerzy programu. Wśród gości przybyłych na to uroczyste wydarzenie, znaleź-

li się Przewodnicząca Rady Miejskiej w Iłży Agnieszka Okruta, Burmistrz Iłży Marek Łuszczek, Dyrektor Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Iłży Damian Różalski oraz Kierownik Klubu Seniora Plus Katarzyna Kuteira. Program Gminy Przyjazna Seniorom to coś więcej niż inicjatywa, to ruch społeczny odmieniający życie seniorów. Dzięki zaangażowaniu władz samorządowych, lokalnych firm i instytucji, osoby starsze mogą znów poczuć się ważne, aktywne i bezpieczne. To także inspiracja do zmian, które zbliżają pokolenia i budują zdrowsze i bardziej solidarne społeczeństwo.

Liczba seniorów zamieszkujących Gminę Iłża rośnie i proces ten będzie w kolejnych latach postępował. Nasi seniorzy sądząc po ich zaangażowaniu się w różne formy działania, są jednak nie tylko młodzi duchem, ale energiczni i chętni do podejmowania aktywności. W Gminie Iłża na sytuację zwiększania się populacji osób 65+ przez najbliższe dekady patrzymy nie przez pryzmat kosztów, lecz przede wszystkim dużego potencjału, doświadczenia, wiedzy i zaangażowania osób starszych. Działamy i uprawiamy politykę senioralną w przekonaniu, że długie życie idzie w parze z dobrą jego jakością.

Tomasz Bartos



Zajęcia aerobiku w Klubie Seniora Plus w Iłży



Inauguracja Programu Gmina Przyjazna Seniorom w CKiT w Iłży. Stoją od lewej Burmistrz Iłży Marek Łuszczek, Przewodnicząca Rady Miejskiej Agnieszka Okruta i Marek Pilch Ambasador Głosu Seniora

100
1925-2025
LECIE ODZYSKANIA
PRAW MIEJSKICH



IŁŻA
przegląd z historią

Urząd Miejski w Iłży,
ul. Rynek 11, 27-100 Iłża
Tel. 48 341 22 41
e-mail: ilza@ilza.pl
www.ilza.pl

Przychodnia bliżej potrzeb seniorów. W Załazach rusza modernizacja za 2 miliony złotych

Łatwiejszy dostęp do gabinetów, winda, nowe pomieszczenia medyczne i rehabilitacyjne oraz nowoczesne wyposażenie – SPZOZ w Załazach czeka duża zmiana. Inwestycja ma szczególne znaczenie dla seniorów, którzy częściej korzystają z podstawowej opieki zdrowotnej, rehabilitacji i regularnych konsultacji medycznych. 25 sierpnia podpisano umowę z wykonawcą zadania wartego 2 miliony złotych. Gmina Przyłęk pozyskała na jego realizację 1 milion 249 tysięcy 347 złotych dofinansowania z programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027.



Wójt Gminy Przyłęk, Jerzy Kamionka:

„Dla naszych seniorów możliwość korzystania z opieki zdrowotnej blisko miejsca zamieszkania jest niezwykle ważna. Z wiekiem częściej potrzebujemy konsultacji lekarskich, badań czy rehabilitacji, a każda dalsza podróż może być dodatkowym utrudnieniem. Dlatego zależy nam, aby przychodnia w Załazach była miejscem nowoczesnym, dostępnym i wygodnym również dla osób mających problemy z poruszaniem się. Winda, łatwiejsze wejście do budynku, większa przestrzeń i rozwój rehabilitacji to konkretne rozwiązania odpowiadające na potrzeby wszystkich, ale w szczególności starszych mieszkańców. Chcemy, aby mogli jak najdłużej zachować sprawność, samodzielność i dobrą jakość życia”.

Dobra opieka zdrowotna jak najbliżej domu

Dla osób starszych odległość do lekarza ma duże znaczenie. Regularne wizyty, kontrola chorób przewlekłych, badania czy rehabilitacja często stają się stałym elementem codzienności. Dlatego rozwój lokalnej placówki ochrony zdrowia jest ważny, ponieważ dojazd do większego miasta może wymagać pomocy bliskich lub zorganizowania transportu.

Właśnie w tym kierunku zmierza inwestycja zaplanowana w SPZOZ w Załazach. 25 sierpnia kierownik placówki Marzena Woźniak, w obecności wójta gminy Przyłęk Jerzego Kamionki, podpisała umowę z wykonawcą robót – firmą Budowlaną „ES-BUD” Robert Szyszkowski z Radomia.

Samorząd przygotował przedsięwzięcie od dłuższego czasu, a jednym z najważniejszych etapów było zdobycie środków zewnętrznych. Cały projekt ma wartość 2 milionów złotych, z czego dokładnie 1 249 347 zł stanowi dofinansowanie z programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021–2027. Dzięki temu możliwe będzie przeprowadzenie szerokiego zakresu robót oraz zakup wyposażenia medycznego.

Winda i łatwiejsze poruszanie się po przychodni

Jedną z najważniejszych zmian z punktu widzenia starszych pacjentów będzie



poprawa dostępności budynku. Przychodnia zostanie dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami i mających trudności z poruszaniem się. Powstanie winda, przebudowane zostaną schody wejściowe, drzwi oraz ciągi komunikacyjne.

Dla młodej i sprawnej osoby kilka stopni czy konieczność przejścia na inną kondygnację zazwyczaj nie stanowią problemu. W przy-

padku seniora poruszającego się o lasce, korzystającego z balkonika czy mającego ograniczoną sprawność ruchową, mogą jednak stać się poważną przeszkodą. Podobnie jest w przypadku pacjentów wracających do sprawności po urazach i zabiegach. Dlatego likwidacja barier architektonicznych jest istotną częścią całego projektu.

Budynek zostanie również rozbudowany, dzięki czemu zwiększy się jego powierzchnia użytkowa. Do celów medycznych zostaną przystosowane pomieszczenia, które do tej pory nie były wykorzystywane do świadczenia usług zdrowotnych. Część nowej przestrzeni będzie przeznaczona na rehabilitację.

Rehabilitacja ważna dla zachowania samodzielności

To właśnie rozwój możliwości rehabilitacyjnych

może być szczególnie istotny dla starszych mieszkańców. Wraz z wiekiem utrzymanie sprawności ruchowej wpływa na możliwość samodzielnego funkcjonowania – wykonywania codziennych czynności, robienia zakupów, wychodzenia z domu czy uczestniczenia w życiu społecznym.

Projekt zakłada zakup nowoczesnego sprzętu medycznego i wyposażenia, które pozwolą rozszerzyć ofertę SPZOZ w Załazach, między innymi o zabiegi rehabilitacyjne. Dzięki temu część świadczeń, po które mieszkańcy muszą obecnie jeździć do innych miejscowości, będzie mogła być dostępna bliżej ich domów.



Modernizacja obejmie jednocześnie zaplecze techniczne placówki. W planach są prace przy instalacji elektrycznej, wodno-kanalizacyjnej i grzewczej, a także instalacji klimatyzacyjnej. Przewidziano również remont dachu. Inwestycja ma więc poprawić zarówno możliwości udzielania świadczeń, jak i warunki

ki, w jakich pacjenci będą z nich korzystać.

Inwestycja z myślą o kolejnych latach

Zmiany demograficzne sprawiają, że zapewnienie odpowiednich warunków opieki zdrowotnej osobom starszym staje się coraz ważniejszym zadaniem również dla lokalnych samorządów. Liczy się przy tym nie tylko dostęp do lekarza, ale również możliwość korzystania z usług bez konieczności pokonywania barier architektonicznych i dalekich dojazdów.

Po zakończeniu prac SPZOZ w Załazach ma dysponować większą i lepiej przystosowaną przestrzenią, nowym wyposażeniem oraz warunkami pozwalającymi na rozwijanie oferty medycznej i rehabilitacyjnej. Dla seniorów oznacza to przede wszystkim większą dostępność usług zdrowotnych na miejscu.



Urząd Gminy w Przyłęku

Przyłęk BN, 26-704 Przyłęk

✉ przylek@gminaprylęk.pl 🌐 www.gminaprylęk.pl

☎ 48 677 30 16

Gmina CIEPIELÓW – Bo Wszyscy Będziemy Seniorami!



Gmina Ciepielów, to samorząd, który od ponad dwudziestu lat dynamicznie się rozwija. Od wielu lat jednym z najważniejszych haseł obrazującym rozwój Miasta i Gminy Ciepielów są słowa „Gmina Ciepielów - z Tradycją w Nowoczesność”. Seniorzy stanowią fundament naszego społeczeństwa, niosąc ze sobą mądrość, życiowe doświadczenie oraz historię, z której młodsze pokolenia mogą czerpać inspirację.

ARTUR SZEWCZYK, Burmistrz Miasta i Gminy Ciepielów.



Paczki świąteczne - Jedyny taki prospołeczny, prosenioralny projekt realizowany w Polsce. Co roku, ponad 800 seniorów powyżej 70. roku życia otrzymuje paczkę świąteczną. Paczki sfinansowane są w całości z budżetu

Gminy Ciepielów. Całkowity koszt to około 150 tysięcy złotych. Paczki przekazywane są, aby ułatwić seniorom organizację świąt, a także aby poprawić ich codzienny byt związany z koniecznością zrobienia zakupów, co z pewnością wiąże się

z dużym wysiłkiem. **Spotkania Bożonarodzeniowe i Wielkanocne dla seniorów.** Przed każdymi świątami, seniorzy zapraszani są przez samorząd gminy na spotkania świąteczne. Przedstawienie w wykonaniu uczniów, wspólny poczęstunek,

wspólne spotkanie integrujące społeczność seniorów. **Gminny Dzień Kobiet** - dedykowany przede wszystkim paniom - seniorkom z terenu Gminy Ciepielów. Spotkanie z Kabaretem, Paka, Masztalscy, wspólne spotkanie i życzenia dla par.



Sobotnie Potańcówki na Amfiteatrze. Gminny Bal Seniora. Specjalnie dla seniorów organizowane są potańcówki na ciepielowskim amfiteatrze, które w tym roku gromadziły prawie pół tysiąca seniorów. Potańcówki okazały się wspaniałym pomysłem na integrację i zabawę dla seniorów. Co roku sa-

morząd organizuje z okazji Dnia Seniora - Bal Seniora. Kolacja, Kapela Wesoły Kwartet i Kapela Zbigniewa Ciechowicza, życzenia, wspólna zabawa, integracja dla seniorów gminy Ciepielów. Wszystkie wydarzenia są dla seniorów bezpłatne, w całości finansowane z budżetu Miasta i Gminy Ciepielów.

CIEPIELÓW

Burmistrz Miasta i Gminy Ciepielów
Rada Miejska w Ciepielowie
serdecznie zapraszają na

GMINNY DZIEŃ SENIORA

24.10.2026
od godziny 18.00

Publiczna Szkoła Podstawowa w Bąkowej

Gwiazda wieczoru:
Kapela Zbigniewa Ciechowicza

Zapisy do dnia 19.10.2026
w sekretariacie Urzędu Miasta i Gminy
w Ciepielowie osobiście lub telefonicznie
48 37 88 080

ZAPRASZAMY !!!



Burmistrz Miasta i Gminy Ciepielów
serdecznie zaprasza na

Samorządowe Spotkanie Wielkanocne z seniorami

24.03.2026 o godzinie 13:00
w Publicznej Szkole Podstawowej w Bąkowej

Zapisy do dnia 20.03.2026
w sekretariacie Urzędu Miasta i Gminy w Ciepielowie
osobiście lub telefonicznie 48 37 88 080

Burmistrz Miasta i Gminy Ciepielów
Rada Miejska w Ciepielowie
serdecznie zapraszają na

Jasełka Bożonarodzeniowe i spotkanie opłatkowe dla seniorów

które odbędą się 19.12.2025 o godzinie 11.30
w Publicznej Szkole Podstawowej w Ciepielowie
Plac Zwycięstwa 37, 27-310 Ciepielów

Zapisy do dnia 17.12.2025 w sekretariacie Urzędu Miasta i Gminy w Ciepielowie osobiście lub telefonicznie 48 37 88 080

Urząd Miasta i Gminy Ciepielów
27-310 Ciepielów, ul. Czachowskiego 1
gmina@ciepielow.pl www.ciepielow.pl
tel. 605 659 504, tel/fax 48 3788 080

Warka rozwija skrzydła po 60-tce

Gmina Warka od lat udowadnia, że jesień życia może być jednym z najbardziej aktywnych jego okresów. To efekt konsekwentnej współpracy samorządu, organizacji pozarządowych i samych seniorów. Szczególną rolę odgrywa w niej Stowarzyszenie W.A.R.K.A. To przedsiębiorstwo społeczne, które od lat wspiera seniorów z Warki i całego powiatu grójeckiego. Łączy ich wokół wspólnych pasji i wydarzeń oraz tworzy nowe usługi, które odpowiadają na ich realne potrzeby.

14 klubów seniora - w mieście i na wsi

Na terenie gminy Warka działa dziś 14 nieformalnych klubów seniora. Spotykają się zarówno w samej Warce, w przestrzeni Centrum Sportu i Rekreacji oraz Gminnej Instytucji Kultury - Dworku na Długiej, jak i w świetlicach wiejskich w mniejszych miejscowościach. Kluby stały się dla wielu osób drugim domem: miejscem, gdzie rodzą się przyjaźnie, pomysły i inicjatywy dla całej lokalnej społeczności.

Liderzy klubów nie działają w pojedynkę. Od 2013 roku funkcjonuje Sieć Aktywnych Seniorów Powiatu Grójeckiego, współtworzona przez Stowarzyszenie W.A.R.K.A. Skupia dziś około 50 liderów grup senioralnych. Na regularnych spotkaniach sieci liderzy wymieniają się doświadczeniami i wspólnie planują wydarzenia. Uczą się też, jak skutecznie prowadzić grupę, ale też być rzecznikami potrzeb senioralnych.

Seniorada 2026 - „Rozwiń skrzydła po 60-tce!”

Największym świętem seniorów w powiecie grójeckim jest Seniorada, organizowana przez Stowarzyszenie W.A.R.K.A. Jej 11. edycja odbyła się dzięki wsparciu Gminy Warka w dn. 9 sierpnia 2026 roku pod hasłem „Rozwiń skrzydła po 60-tce!”. Pióra, symbol lekkości, odwagi i wolności, towarzyszyły uczestnikom przez cały dzień, a samo hasło stało się manifestem dojrzałej młodości.



SENIORADA



SENIORADA

W wydarzeniu wzięło udział około 450 seniorów z 27 klubów i grup senioralnych z całego powiatu. Dzień rozpoczęła msza święta w kościele Matki Bożej Szkaplerznej. Potem barwna parada przeszła przez warecki rynek na Kemping nad Pilicą. Tam na uczestników czekał wspólny posiłek, Przegląd Twórczości Senioralnej „W krainie piór i uśmiechu” i pokaz mody seniorów, a na koniec do wieczora trwała potańcówka. Seniorada to jednak nie tylko zabawa, ale też dowód siły lokalnej współpracy.



SENIORADA



SENIORADA

Premia Społeczna - samorząd, który inwestuje w lokalną ekonomię społeczną

W 2026 roku Gmina Warka, za pośrednictwem Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, powierzyła Stowarzyszeniu W.A.R.K.A. realizację projektu „Premia Społeczna”, finansowanego ze środków europejskich programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027. Dzięki niemu seniorzy z gminy zyskali dwie nowe formy wsparcia: Taksówkę Społeczną dla Seniora oraz spotkania z usługami aktywacyjno-opiekuńczymi w klubach seniora – zajęciami manualnymi, rehabilitacją, warsztatami kulinarnymi i dietetycznymi. Wsparcie trafiło do seniorów tam, gdzie i tak się spotykają, bez konieczności dalekich dojazdów.

W tym modelu zyskują wszyscy. Seniorzy otrzymują potrzebne wsparcie. Gmina rozwija ofertę usług dla mieszkańców przy udziale środków zewnętrznych. Lokalna organizacja tworzy miejsca pracy i wzmacnia swój potencjał.

Taksówka Społeczna dla Seniora - z domu pod same drzwi

Najbardziej widocznym efektem Premii Społecznej jest Taksówka Społeczna dla Seniora, która oficjalnie zadebiutowała podczas tegorocznej Seniorady. Seniorzy od dawna mówili o tym, jak trudno im dotrzeć do lekarza, na rehabilitację czy do urzędu, zwłaszcza z mniejszych miejscowości słabo skomunikowanych z Warką. Taksówka jest odpowiedzią na ten problem. Przejazdy są dla seniorów bezpłatne, a usługa ma charakter asystencki. Kierowca nie tylko dowozi pasażera, ale pomaga mu wyjść z domu, wsiąść do auta i z niego wysiąść, a na miejscu odnaleźć właściwy gabinet czy windę. Seniorzy zyskują dzięki temu więcej samodzielności i poczucie bezpieczeństwa, a ich rodziny mają potrzebne wsparcie.



Taksówka dla Seniora

20 lat Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Warce

Ważnym filarem senioralnej aktywności w gminie jest Uniwersytet Trzeciego Wieku w Warce, który w roku akademickim 2025/2026 świętował jubileusz 20-lecia działalności. Przez dwie dekady UTW stał się miejscem, gdzie seniorzy rozwijają swoje pasje, słuchają wykładów, uczestniczą w spotkaniach edukacyjnych i wyjazdach kulturalnych. Przede wszystkim jednak tworzą żyłą wspólnotę ludzi, dla których nauka nie kończy się wraz z przejściem na emeryturę.



Uniwersytet Trzeciego Wieku

Siła współpracy

Seniorzy z gminy Warka mają dziś kluby blisko domu i sieć liderów, którzy wspierają się nawzajem. Mogą brać udział w wydarzeniach na skalę całego powiatu i korzystać z nowych usług, które ułatwiają codzienne życie. Za tym wszystkim stoi partnerstwo trzech stron. Samorząd dostrzega potrzeby starszych mieszkańców. Stowarzyszenie W.A.R.K.A. zamienia pomysły w działania. A sami seniorzy są pełni energii, otwarci i gotowi, by wciąż rozwijać skrzydła!



Urząd Miejski w Warce.

Pl. St. Czarnieckiego 1,
05-660 Warka
tel. +48 665-12-00,
fax. +48 665-12-25
woj. mazowieckie, pow. Grójec

Gmina Jedlińsk. XI Dzień Seniora za nami!



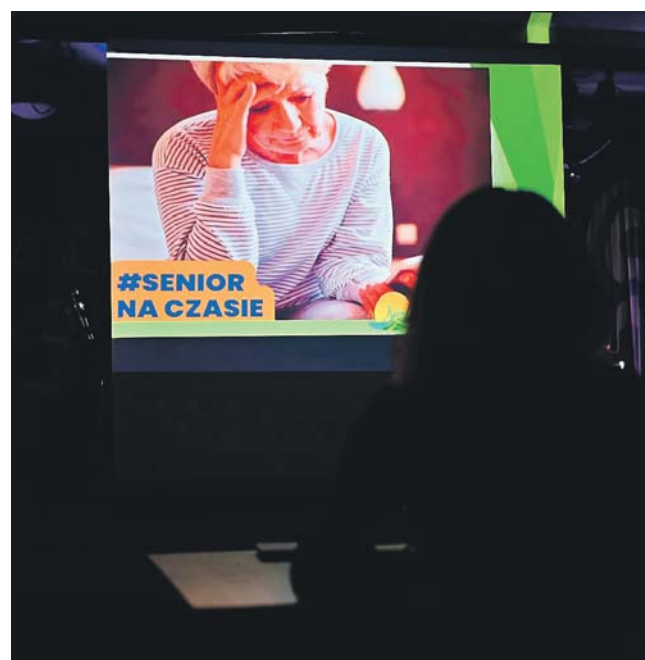
Tegoroczne obchody rozpoczęły się od powitania uczestników i zaproszonych gości przez wójta Gminy Jedlińsk Kamila Dziewierzę, przewodniczącego Rady Gminy Jedlińsk Roberta Rędzę, radnych Powiatu Radomskiego Elżbietę Zasadę, Łukasza Kurka i Romana Wójcika, a także dyrektorkę Gminnego Centrum Kultury i Kultury Fizycznej w Jedlińsku Annę Malinowską. W wydarzeniu uczestniczyli również zastępca wójta Krzysztof Sola oraz radni Rady Gminy: Ewa Ofiara, Justyna Dryja, Barbara Kołodziejka i Elżbieta Łoboda.

Po oficjalnym otwarciu i przemówieniach przyszedł czas na wartościową prelekcję poświęconą zagrożeniom i bezpieczeństwu w Internecie, którą poprowadził prezes LGD „Razem dla Radomki” Cezary Adam Nowek.

Nie zabrakło również muzycznych akcentów! Na scenie zaprezentowały się zespoły ludowe z terenu gminy Jedlińsk, wprowadzając uczestników w wyjątkowy klimat dzięki tradycyjnym melodiom i lokalnemu folklorowi.

Zwieńczeniem spotkania była wspólna zabawa biesiadna z zespołem „Szał”, która dostarczyła wszystkim wielu powodów do uśmiechu i stworzyła doskonałą okazję do integracji oraz spędzenia czasu w miłej atmosferze.

Dziękujemy wszystkim gościom, artystom i uczestnikom za obecność oraz wspólnie spędzony czas. Cieszymy się, że Dzień Seniora po raz kolejny stał się okazją do spotkania, rozmów i wspólnej zabawy. Do zobaczenia za rok!



Gmina Jedlińsk

ul. Warecka 19, 26-660 Jedlińsk
tel./fax: 48 321 30 21
e-mail: jedlinsk@jedlinsk.pl

www.jedlinsk.pl

Aktywni seniorzy z Gminy Mirów

W Gminie Mirów od 2023 roku działa Rada Seniorów Gminy Mirów oraz Stowarzyszenie „Aktywny Senior”. Celem powołania tych podmiotów było aktywizowanie seniorów i zwiększanie ich udziału w rozmaitych formach szeroko pojętego życia społecznego. Dokonana instytucjonalizacja inicjatyw seniorskich spowodowała, że głos i potrzeby osób starszych stały się lepiej dostrzegalne na poziomie wspólnoty lokalnej.

Od samego początku organizacje te działają bardzo aktywnie i pozyskują środki zewnętrzne na zaspokajanie potrzeb środowiska, które reprezentują. W 2025 roku we współpracy z Samorządem Województwa Mazowieckiego realizowane jest zadanie pn. „Aktywni Seniorzy Dadzą Radę”. Łączna wartość realizacji zadania wynosi 40 000 zł, z czego 31 600 zł pochodzi z budżetu Mazowsza, a 8 400 zł z budżetu Gminy Mirów.

Realizacja tego zadania obejmuje szereg bardzo ciekawych aktywności, takich jak: lekcje zumby, wyjazdy integracyjne, uczestnictwo w widowiskach kabaretowych i koncertach oraz wyjazdy na basen. Bardzo ważne jest wsparcie organizacyjne i finansowe dla aktywności seniorskiej.

Działania zrealizowane w 2025 roku nie miały charakteru incydentalnego. W 2026 roku mirowscy seniorzy ponownie sięgnęli po dedykowane środki z budżetu Województwa Mazowieckiego w ramach Samorządowego Instrumentu

Wsparcia Inicjatyw Rad Seniorów „Mazowsze dla Seniorów 2026”. W ramach zadania „Seniorzy dadzą radę” (które zostało sfinansowane kwotą 40 000,00 zł), zostały zorganizowane siedem wyjazdów m.in. do: domu urodzenia Fryderyka Chopina w Żelazowej Woli, Centrum Folkloru Polskiego „Karolin” w Otrębusach, parku wodnego w Mszczonowie, Teatru Powszechnego im. Jana Kochanowskiego w Radomiu oraz Kina Helios w Radomiu. Ponadto realizacja zadania obejmuje zajęcia fitness-aerobik dla seniorów. Realizacja tych z pozoru błahych przedsięwzięć ma ogromne znaczenie dla seniorskiej grupy docelowej. Wykluczenie społeczne i marginalizacja są stale obecne w codziennym życiu osób starszych. Jest to jeden z poważnych i wciąż nierozwiązanych problemów społecznych. Zmiany demograficzne i starzenie się społeczeństwa stanowi poważne wyzwanie dla społeczności lokalnej, która powinna tworzyć warunki do aktywizacji i integracji społecznej seniorów. Celem właśnie takich przedsięwzięć jest aktywizacja osób starszych, zapobieganie ich wykluczeniu oraz polepszenie jakości życia. Aktywność seniorów w istotny sposób łączy się z ich potrzebami rozwoju osobistego, poczucia własnej wartości, przynależności realizowania planów życiowych, przystosowywania się do zmieniających się warunków, a także poznawaniu nowych ciekawych miejsc.

Jednak jak wskazują nasze doświadczenia, odpowiednia baza instytucjonalna



Wyjazd do teatru w Radomiu



Wyjazd do parku wodnego w Mszczonowie



Wyjazd do Centrum Folkloru Polskiego „Karolin” w Otrębusach



„Święto Ziemniaka” w Zbójowie Dużym

w postaci organizacji seniorskich pozwala na działanie wykraczające poza realizowane projekty. Doskonałym tego przykładem są mirowscy seniorzy, którzy podejmują liczne inicjatywy na własną rękę, jak również na rzecz społeczności lokalnej.

Seniorzy coraz częściej wchodzą w rolę animatorów życia społecznego w swoich lokalnych społecznościach. Dzięki przynależności do różnego rodzaju organizacji społecznych, takich jak koła gospodyń wiejskich, stowarzyszeń senioralnych i zwykłych stowarzyszeń, są w stanie organizować i przeprowadzać bardzo ciekawe i ważne inicjatywy będące wartością dodaną dla pozostałych mieszkańców. Doskonałym przykładem i jednym z wielu tego typu jest „Święto Ziemniaka” organizowane corocznie przez Koło Gospodyń Wiejskich w Zbójowie Dużym we współpracy z Zespołem Śpiewaczym „Niezapominajka”. Tematem wydarzenia jest oczywiście ziemniak, wokół którego organizatorzy snują całą treść imprezy, tj. konkursy tematyczne występy muzyczno-wokalne, recytacje i wiele innych. Zwieńczeniem zabawy jest potańcówka przy akompaniamencie kapeli ludowej. Przykład Zbójowa Dużego doskonale pokazuje, ile energii drzemie w seniorach oraz jak doskonałe efekty przynosi jej wykorzystanie.

Warto pamiętać, że aktywność naszych seniorów nie kanalizuje się wyłącznie w działaniach organizacji seniorskich sensu stricte. W Gminie Mirów prężnie działają Koła Gospodyń Wiejskich oraz folklorystyczne zespoły śpiewacze. W tych podmiotach prym wiodą właśnie seniorzy, mimo że mają one charakter inkluzywny, tj. w tym przypadku bez cenzusu wiekowego. Dlatego też działalność tych organizacji jest swoistym „pasem transmisyjnym” przekazywania młodym pokoleniom tradycji i obyczajów. To seniorzy w tych podmiotach uczą gospodarności, zaradności i samoorganizacji. Potencjał drzemący w seniorach jest ogromny i można z niego czerpać całymi garściami z pożytkiem dla wszystkich.



GMINA MIRÓW

ul. Szydłowiecka 24, 26-503 Mirów Stary

Tel./fax: +48 (48) 628 38 89

✉ urząd@mirow.pl 🌐 www.mirow.pl

Aktywność, integracja i wspólne spotkania w Mieście i Gminie Odrzywół

Seniorzy są ważną częścią lokalnej wspólnoty. Ich doświadczenie i wiedza wzbogacają życie Miasta i Gminy Odrzywół, a tworzenie warunków do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym sprzyja budowaniu więzi międzypokoleniowych. Dlatego tak istotne są miejsca i inicjatywy, które pozwalają osobom starszym spotykać się, rozwijać zainteresowania i spędzać czas w gronie innych mieszkańców.

Jedną z ważnych form wsparcia jest działający w gminie Dzienny Dom Senior+. Placówka zapewnia seniorom przestrzeń do wspólnego spędzania czasu, uczestniczenia w zajęciach i podtrzymywania aktywności. Regularne spotkania sprzyjają nawiązywaniu relacji, rozmowom i wzajemnemu wsparciu. Dla wielu osób to także okazja, by wyjść z domu, włączyć się w życie lokalnej społeczności i rozwijać własne pasje.

Znaczenie takich miejsc nie ogranicza się do organizacji zajęć. Dzienny Dom Senior+ pomaga przeciwdziałać samotności i poczuciu izolacji, a zarazem daje możliwość aktywnego uczestnictwa w codziennym życiu gminy. Wspólne działania, spotkania i rozmowy wzmacniają poczucie przynależności oraz

pozwalają seniorom dzielić się doświadczeniem i umiejętnościami. To przestrzeń, w której ważne są zarówno zaplanowane aktywności, jak i zwykła obecność oraz życzliwe towarzystwo.

Istotnym elementem oferty są również wydarzenia wykraczające poza codzienne spotkania. Przykładem jest wyjazd seniorów z Miasta i Gminy Odrzywół do Krakowa na Senioralia. Uczestnictwo w tym wydarzeniu było okazją do wspólnego poznawania miasta, udziału w przygotowanych atrakcjach i spotkania z seniorami z innych miejscowości. Wyjazd pozwolił zmienić codzienną rutynę, dostarczył nowych wrażeń i stworzył okazję do integracji w nieco innym otoczeniu.

Takie inicjatywy pokazują, że aktywność seniorów może przybierać różne formy — od regularnych spotkań w lokalnej placówce po wspólne wyjazdy i uczestnictwo w wydarzeniach. Każda z nich pomaga budować relacje, wzmacnia samodzielność i zachęca do pozostawania aktywnym. Wspólne przeżycia często stają się też tematem rozmów po powrocie i wspomnieniem, które łączy uczestników.

W kalendarzu gminnych wydarzeń na stałe obecny jest także Dzień Seniora, or-



ganizowany co roku. To szczególna okazja, by podkreślić rolę starszych mieszkańców w życiu lokalnej społeczności, wyrazić im szacunek i podziękować za ich wkład w rozwój gminy oraz przekazywanie tradycji kolejnym pokoleniom. Spotkanie pozwala seniorom spędzić czas razem, porozmawiać i poczuć, że ich obecność oraz aktywność są ważne.

Dzień Seniora ma wymiar nie tylko uroczysty, lecz także integracyjny. To wydarzenie, które gromadzi mieszkańców i sprzyja budowaniu dobrych relacji. Wspólne spotkanie jest okazją do rozmów, wymiany wspomnień i wzmacniania więzi między uczestnikami. Takie chwile przypominają, że troska o seniorów oznacza nie tylko zapewnianie odpowiednich form wsparcia, ale rów-

niez tworzenie przestrzeni do wspólnego świętowania i aktywnego udziału w życiu gminy.

Działania na rzecz seniorów przynoszą korzyści całej społeczności. Aktywni i zaangażowani starsi mieszkańcy współtworzą życie społeczne, dzielą się swoją wiedzą i pomagają pielęgnować lokalną tożsamość. Kontakty międzypokoleniowe pozwalają młodszemu poznawać historię i tradycję, a seniorom dają możliwość uczestniczenia w sprawach ważnych dla współczesnej społeczności.

Dzienny Dom Senior+, wyjazd do Krakowa na Senioralia i coroczne obchody Dnia Seniora tworzą różnorodną przestrzeń spotkań i aktywności. Każde z tych działań odpowiada na inne potrzeby: sprzyja regularnym kontaktom, umożliwia udział w wy-

darzeniach poza gminą lub daje okazję do wspólnego świętowania. Łączy je troska o to, by osoby starsze mogły czuć się częścią lokalnej wspólnoty.

Dalszy rozwój inicjatyw dla seniorów opiera się na dostrzeganiu ich potrzeb, otwartości na nowe pomysły i współpracy mieszkańców z samorządem oraz lokalnymi placówkami. Ważne jest, by każdy senior — niezależnie od miejsca zamieszkania czy swoich zainteresowań — miał możliwość znalezienia formy aktywności odpowiedniej dla siebie.

Działania podejmowane w Mieście i Gminie Odrzywół pokazują, że aktywność seniorów jest ważną częścią życia lokalnego. Wspólne spotkania, wyjazdy i uroczystości sprzyjają integracji, przeciwdziałają samotności i umacniają więzi. To inwestycja w społeczność, w której mieszkańcy w każdym wieku mogą czuć się zauważeni, potrzebni i zaproszeni do wspólnego działania.

Aktywni seniorzy to silniejsza wspólnota — otwarta na doświadczenie, współpracę i więzi między pokoleniami.

Urząd Miasta i Gminy Odrzywół

ul. Warszawska 53, 26-425 Odrzywół

tel.: 48 671 60 57, 48 671 60 36

e-mail: sekretariat@odrzywol.eu

www.odrzywol.eu



Aktywni seniorzy w gminie Pniewy – wspólnie, aktywnie i z pasją

Życie seniorów w gminie Pniewy to wiele różnorodnych inicjatyw – od zajęć ruchowych i działań edukacyjnych, przez spotkania okolicznościowe, aż po wyjazdy turystyczne.

Każde z tych przedsięwzięć daje możliwość rozwijania zainteresowań, dbania o zdrowie, zdobywania nowych doświadczeń i aktywnego spędzania czasu. Ostatnie miesiące były pod tym względem wyjątkowo bogate.

Tradycja i dobry smak

W Klubie Senior+ w Michrowie odbyło się tradycyjne przygotowywanie faworków i pączków. Przy wspólnej pracy nie zabrakło rozmów, wzajemnej pomocy i dobrego humoru. Gotowe wypieki uczestnicy zabrali do domów, a częścią słodkiego poczęstunku podzieliли się także z pracownikami Urzędu Gminy Pniewy oraz Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej. Był to sympatyczny gest, który sprawił radość zarówno przygotowującym, jak i obdarowanym.

Karnawał w Wilczorudzie Parceli

W Klubie Seniora w Wilczorudzie Parceli odbyło się spotkanie wa-

lentynkowo-karnawałowe. Muzyka, taniec, śpiew i poczęstunek stworzyły atmosferę pełną radości i swobody. Karnawałowe popołudnie pozwoliło odebrać się od codziennych obowiązków i spędzić czas w gronie znajomych.

Kobiety zdrowie pod lupą

O ważnych aspektach zdrowia rozmawiały również seniorki związane z Kołem Gospodyń Wiejskich „Michrowianki”. Podczas spotkania z okazji Dnia Kobiet fizjoterapeutka Paulina Imiołek przybliżyła zagadnienia dotyczące zdrowia kobiet, w szczególności dolegliwości w obrębie miednicy oraz nietrzymania moczu. Prelekcja dostarczyła praktycznych informacji i zachęciła do większej troski o własne zdrowie oraz reagowania na pojawiające się problemy.

Pilates – inwestycja w sprawność

Dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia pilatesu prowadzone przez Annę Bierzdzką w Publicznej Szkole Podstawowej w Kruszewie. Ćwiczenia odbywają się w każdy poniedziałek i są dostosowane do możliwości uczestników. Ich celem jest poprawa mobilności, równowagi i koordy-



Spotkanie zdrowotne

nacji, a także wzmacnianie mięśni.

Rosnąca frekwencja potwierdza, że ruch stał się ważnym elementem codziennego dbania o kondycję. Regularne ćwiczenia pomagają zachować sprawność, a także pozytywnie wpływają na samopoczucie.

Wypoczynek i regeneracja nad Bałtykiem

Wiosną członkowie Klubu Seniora „Wyluzowani 60+” wybrali się nad Bałtyk. W dniach 19–24 kwietnia 2026 r. przebywali w Ustroiniu Morskim, korzystając z możliwości wypoczynku i regeneracji.

Hotelowa strefa wellness oferowała m.in. sauny, jacuzzi, basen z przeciwprądem oraz salę fitness. Każdy uczestnik skorzystał także z dziesięciu zabiegów rehabilitacyjnych i relaksacyjnych, wśród których znalazły się masaże, elektrotapia, okłady borowinowe, aqua aerobik oraz seanse w grocie solnej.

Program obejmował również wycieczkę do Kołobrzegu z przewodnikiem i rejs po Bałtyku. Wieczorem odbyło się spotkanie przy muzyce na żywo, podczas którego nie zabrakło tańca i śpiewu. Kilka dni nad morzem połączyło troskę o zdrowie z wypoczynkiem, rekreacją i dobrym towarzystwem.

Śladami wybitnych Polaków – podróż na Litwę

W dniach 3–5 września 2026 r. odbyła się trzydniowa wycieczka na Litwę pod hasłem „Śladami wybitnych Polaków i znanych postaci historycznych”. Trasa obejmowała Kowno, Wilno i Troki, a jej ważnym elementem były miejsca związane z polską historią i kulturą.

W Kownie uczestnicy zobaczyli m.in. ruiny średniowiecznego zamku, Plac Ratuszowy, Dom Perkunasa, kościół Witolda oraz katedrę św. Piotra i Pawła. Odwiedzili także miejsca związane z Adamem Mickiewiczem i przeszli reprezentacyjną Aleją Wolności.

W Wilnie program obejmował najważniejsze zabytki Starego Miasta – Ostrą Bramę, klasztor bazylianów, Uniwersytet Wileński, katedrę św. Stanisława, Sanktuarium Bożego Miłosierdzia oraz dzielnicę Zarzecze. Szczególne znaczenie miały wizyty na Cmentarzu na Rossie, gdzie spoczywa wielu wybitnych Polaków. Na trasie znalazły się także miejsca związane z Adamem Mickiewiczem, Juliuszem Słowackim, Józefem Ignacym Kraszewskim, Stanisławem Moniuszką i Czesławem Miłoszem.

Ostatnim etapem były Troki. Zwiedzanie słynnego zamku na wyspie połączone z przybliżeniem historii Karaimów oraz rejsem po



Wycieczka na Litwę



Zajęcia pilatesu

jeziorze Galwe. W drodze powrotnej uczestnicy spróbowali tradycyjnej kuchni litewskiej, w tym popularnych kibinów. Wieczorna kolacja przy muzyce na żywo była miłym zakończeniem intensywnego dnia.

Seniorzy pełni energii

Podejmowane inicjatywy pokazują, jak różnorodnie można spędzać czas po zakończeniu aktywności zawodowej. Ćwiczenia, spotkania tematyczne, tradycyjne kulinarne przedsięwzięcia, wyjazdy rehabilitacyjne i turystyczne tworzą przestrzeń do realizowania pasji oraz dbania o kondycję fizyczną i psychiczną.

Seniorzy z gminy Pniewy chętnie korzystają z możliwości, jakie dają lokalne kluby i organizacje. Ich zaangażowanie pokazuje, że wiek nie jest przeszkodą w zdobywaniu nowych doświadczeń, rozwijaniu zainteresowań i podejmowaniu kolejnych wyzwań. Przed nimi następne wydarzenia, które z pewnością przyniosą wiele ciekawych przeżyć i powodów do satysfakcji.



Zajęcia pilatesu

#ZmieniamyPniewy #spełniamymarzenia #owocnaprzyszłość



Urząd Gminy Pniewy

Pniewy 2, 05-652 Pniewy

✉ pniewy@pniewy.pl 🌐 www.pniewy.pl

☎ 48 685 02 10



Zabawa karnawałowa

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY PRZYTYK

0011596578

Gmina Przytyk przyjazna seniorom

Przytyk, to miejsce dla każdego, także dla seniorów

Gmina Przytyk od wielu lat wspiera wiele inicjatyw, działań ukierunkowanych na wsparcie seniorów. Władze samorządowe pamiętają o seniorach.

Świadczą o tym cykliczne wydarzenia organizowane z myślą o najstarszych mieszkańcach, imprezy kulturalne, ale także gminne programy wsparcia, zajęcia poprawiające jakość życia.

Przytyk, to miejsce dla każdego, także dla seniorów

Urząd Miejski w Przytyku, ale też gminne instytucje, od lat propagują i upowszechniają zasady uczestnictwa seniorów w życiu lokalnej społeczności. Jednocześnie tej grupie mieszkańców stwarzane są w gminie możliwości rozwoju i utrzymywania więzi sąsiedzkich. Jednym z przykładów takiej aktywności jest klub seniora „Piąta Pora Roku”, który działa w Miejskim Centrum Kultury w Przytyku. Uczestnictwo w klubie jest bezpłatne i bez zobowiązań. Wszyscy zapisani klubowicze otrzymują jako pierwsi informację o nadchodzących wydarzeniach i korzystają na specjalnych warunkach w różnych przedsięwzięciach. Ważną sprawą w tych działaniach jest skupienie się na strefie zdrowotnej.

W Miejskim Centrum Kultury znajduje się siłownia. Można tam skorzystać z urządzeń, które są pomocne do wykonywania ćwiczeń, wzmacniania kondycji fizycznej, a co za tym idzie – poprawy zdrowia i samopoczucia. Wiadomo jest powszechnie, że aktywni i zdrowi seniorzy dłużej pozostają samodzielni. To widoczna korzyść dla nich samych, ich



Tegoroczny Gminny Dzień Seniora odbędzie się 7 listopada w hali sportowej Publicznej Szkoły Podstawowej w Przytyku

rodzin, czy opiekunów. Nie bez znaczenia jest uzyskany czas, jaki w ten sposób seniorzy mogą poświęcić na swoje sprawy.

W Miejskim Centrum Kultury prowadzone były także takie spotkania, jak warsztaty kulinarne, seminarium z dietetykiem, czy spotkania poświęcone bezpieczeństwu w Internecie. Ostatni program miał na celu zwiększenie wiedzy w zakresie bezpieczeństwa seniora w internecie i wspieranie swoich rodziców oraz dziadków w poruszaniu się po cyfrowym świecie.

Kolejny program, to „Zdrowy kręgosłup”. Uczestnicy dowiedzieli się między innymi, że schorzenia układu ruchu należą obecnie do najczęstszych przyczyn ograniczenia aktywności fizycznej. Seniorzy znają doskonale codzienne zmagania, a bóle kręgosłupa bywają ogromnym wyzwaniem. Spotkania w Przytyku były odpowiedzią na te potrzeby. Uczestnicy dowiedzieli się

między innymi, jak wzmocnić mięśnie przykręgosłupowe, poprawić postawę i elastyczność, czy jak zapobiec bólowi kręgosłupa.

Następnym programem profilaktyki zdrowotnej były warsztaty, gdzie uczestnicy mieli okazję nauczyć się, jak ważne jest zadbanie o bezpieczeństwo własne oraz poszkodowanego. Seniorzy dowiedzieli się, jak prawidłowo wezwać pomoc oraz ocenić stan zdrowia osoby potrzebującej. Prowadzący warsztaty w Miejskim Centrum Kultury poruszali także zagadnienia związane z chorobami przewlekłymi, przekazywali techniki udzielania pierwszej pomocy. Na zakończenie spotkań seniorzy otrzymali apteczki pierwszej pomocy.

Pohulanki Przytyckie

Integracyjne spotkania są przykładem wielopoziomowego wspierania nie tylko najstarszych mieszkańców gminy Przytyk. W Przytyku organizowane są gmin-

ne wydarzenia kulturalne, potańcówki, integracyjne spotkania.

Jeszcze jedno cykliczne wydarzenie kulturalno-rozrywkowe organizowane przez Miejskie Centrum Kultury, to Pohulanki Przytyckie. Okazało się, że taka forma kultywowania miejscowej tradycji i kultury przypadła do gustu, nie tylko seniorom, lecz wszystkim mieszkańcom. W czasie wieczorów z muzyką na żywo, można było potańczyć, posłuchać muzyki, poskakać w rytm melodii. Pohulanki są też miejscem, gdzie mogą prezentować się lokalne zespoły ludowe.

Gminny Dzień Seniora

Z myślą o seniorach już od dziewięciu lat organizowany jest Gminny Dzień Seniora. To fantastyczne spotka-



Warsztaty podnoszące aktywność ruchową prowadzone są w Miejskim Centrum Kultury



Uczestnicy spotkania „Zdrowy kręgosłup” dowiedzieli się między innymi, jak wzmocnić mięśnie przykręgosłupowe, poprawić swą postawę

nie odbędzie się w tym roku 7 listopada w hali sportowej Publicznej Szkoły Podstawowej imienia Przyjaciół Dzieci w Przytyku. Podobnie jak w poprzednich latach i tym razem będzie to wieczór pełen niespodzianek, radości, miłych chwil. Jest to niecodzienna okazja, by wspólnie spotkać się i świętować w szerszym gronie, razem z innymi mieszkańcami. Gminny Dzień Seniora jest też okazją do rozmów o potrzebach seniorów w gminie.

To nie tylko formalna uroczystość, ale przede wszystkim święto międzypokoleniowej więzi i wspólnoty.

Organizacja wydarzeń w gminie Przytyk pokazuje, jak ważne jest wsparcie dla seniorów i jak dużą rolę odgrywają oni w życiu społeczności. Inwestycja w tę grupę wiekową jest inwestycją w spójność społeczną, a troska o najstarszych mieszkańców stanowi miarę dojrzałości społecznej.

Fot. Archiwum



Warsztaty z dietetykiem dla seniorów zainspirowały uczestników, jak dobrać dietę dostosowaną do potrzeb osób starszych



Tak seniorzy z całej gminy bawili się na Pohulankach Przytyckich

Gmina Solec nad Wisłą. Seniorzy aktywnie, twórczo i razem

Rada Seniorów w Solcu nad Wisłą wraz z seniorami z terenu Miasta i Gminy w ostatnich miesiącach bardzo aktywnie uczestniczyła w licznych wydarzeniach kulturalnych, artystycznych, edukacyjnych, prozdrowotnych i rekreacyjnych. Realizowane projekty stały się nie tylko okazją do zdobywania nowych umiejętności, ale przede wszystkim sposobem na integrację, wspólne spędzanie czasu i rozwijanie zainteresowań.

SENIORZY, SZTUKA I MOC SPOTKAŃ
w Solcu nad Wisłą

KURS MALARSTWA
... 30 os. ...

WARSZTATY CERAMICZNE
... 30 os. ...

WARSZTATY RELAKSACYJNE
... 30 os. ...

WYCIECZKA DO MUZEUM JACKA MALCZEWSKIEGO W RADOMIU
... 50 os. ...

WYCIECZKA DO CENTRUM RZEŻBY W OROŃSKU
... 50 os. ...

WYCIECZKA DO WARSZAWY
taras widokowy, Muzeum na Starym Mieście, Teatr Roma
... 29 os. ...

DWA WYJAZDY DO TEATRU POWSZECHNEGO W RADOMIU
... 50 os. ...

ZAPISY OSÓB CHĘTNYCH ORAZ WIĘCEJ INFORMACJI
POD NR **661-946-928**

REGULAMIN REKRUTACJI I KARTA ZGŁOSZENIOWA DO UDZIAŁU W PROJEKCIE
DO POBRANIA: www.solec.pl

DECYDUJE KOLEJNOŚĆ ZŁOŻENIA WYPEŁNIONEJ KARTY ZGŁOSZENIOWEJ.

Zadanie pn. „Kulturalny Rejs - Seniorzy, Sztuka i Moc Spotkań w Solcu nad Wisłą”
współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Ważną częścią działań był projekt „Kulturalny Rejs. Seniorzy, Sztuka i Moc Spotkań w Solcu nad Wisłą”, realizowany dzięki pomocy finansowej z budżetu Województwa Mazowieckiego w ramach Samorządowego Instrumentu Wsparcia Inicjatyw Rad Seniorów „Mazowsze dla Seniorów 2026” oraz przy wsparciu Urzędu Miasta i Gminy Solec nad Wisłą.



Seniorzy rozpoczęli swoją artystyczną przygodę od warsztatów tworzenia ozdób z zimnej porcelany prowadzonych przez Beatę Teresińską. Uczestnicy samodzielnie przygotowywali masę, modelowali przedmioty, a następnie po ich wysuszeniu malowali i wykonywali dalsze prace wykończeniowe. Spotkania szybko pokazały, że wspólne tworzenie może dawać wiele satysfakcji, a jednocześnie sprzyjać rozmowom i budowaniu relacji.



Dużym zainteresowaniem cieszył się również cykl warsztatów malarskich prowadzonych przez Józefa Grzegorza Michałka. Zajęcia łączyły wykłady z historii i teorii sztuki z praktycznym malowaniem. Jednym z ciekawszych zadań było wykonanie kolorowego obrazu na płótnie na podstawie niewielkiej czarno-białej fotografii. Każdy z uczestników stworzył własną interpretację, nadając pracy indywidualny charakter. W kolejnych tygodniach seniorzy doskonalili rozpoczęte obrazy, poznawali różne kierunki w sztuce, a także zgłębiali tematykę witraży i podejmowali własne próby ich wykonania. Efekty pracy mają zostać zaprezentowane podczas wystawy podsumowującej projekt.



Nie zabrakło także wyjazdów kulturalnych. Seniorzy odwiedzili Centrum Rzeźby Polskiej w Orońsku, gdzie zwiedzili między innymi Galerię Oranżeria, Galerię Wozownia, Pracownię Ceramiki oraz Park Rzeźby. Kolejna wycieczka prowadziła do Radomia. W Muzeum im. Jacka Malczewskiego uczestnicy poznali życie i twórczość wybitnego malarza, a następnie odwiedzili Muzeum Historii Radomia. Dopełnieniem kulturalnej części projektu był wieczorny wyjazd O seniorów do Teatru Powszechnego w Radomiu na spektakl „Rzykowna forsa”.



Program objął również zajęcia dotyczące zdrowia i dobrego samopoczucia. Podczas warsztatów prowadzonych przez psychoterapeutkę Magdalenę Wójtowicz seniorzy poznawali metody redukcji napięcia mięśniowego, sposoby poprawy jakości snu oraz niefarmakologiczne metody radzenia sobie z bezsennością i przewlekłym bólem. Kolejne spotkania poświęcone były świadomemu odczuwaniu własnego ciała, pracy z emocjami, technikom rozluźniania oraz ćwiczeniom oddechowym pomagającym w wyciszeniu i regulacji układu nerwowego.



Równolegle realizowany jest projekt „Integracja i partycypacja społeczna osób starszych w Solcu nad Wisłą – Aktywni Sąsiedzi – ASY”, na którego realizację pozyskano środki finansowe z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego. W jego ramach zorganizowano cykl warsztatów zielarskich prowadzonych przez Justynę Pargieł. Seniorzy poznawali rośliny występujące w najbliższym otoczeniu, ich zastosowanie, właściwości odżywcze i tradycyjne sposoby wykorzystania. Uczyli się rozpoznawać między innymi mniszek lekarski, krwawnik, koniżynę, babkę lancetowatą, łopian czy dziki ślaz. Rozmawiano także o przygotowywaniu domowych octów i ich zastosowaniu.



Jedno ze spotkań połączyło nordic walking z warsztatami zielarskimi. Podczas spaceru w okolicach łąk i wału w Solcu nad Wisłą uczestnicy zbierali i poznawali rośliny, a dzień zakończyli wspólnym ogniskiem, pieczeniem kiełbasek oraz degustacją podplomyków przygotowanych na bazie ziół.



Realizowane w ostatnich miesiącach działania pokazują, że soleccy seniorzy chcą być aktywni, poznawać nowe miejsca, zdobywać wiedzę i rozwijać swoje zainteresowania. Warsztaty, wyjazdy i wspólne spotkania dają im jednak coś jeszcze ważniejszego. Tworzą przestrzeń do rozmowy, integracji i budowania relacji, dzięki którym seniorzy mogą aktywnie uczestniczyć w życiu lokalnej społeczności.



Urząd Miasta i Gminy Solec nad Wisłą

ul. Rynek 1, 27-320 Solec nad Wisłą

✉ e-mail: gmina@solec.pl 🌐 www.solec.pl

☎ 783 627 100

Seniorzy – ważna część życia Gminy Belsk Duży



KGW Belsk Duży z Panią Ambasador Republiki Albanii i Wójtem Gminy Belsk Duży

Są obecni podczas gminnych uroczystości, spotkań, festynów i wydarzeń organizowanych w poszczególnych miejscowościach. Gotują, przygotowują stoiska, dzielą się wspomnieniami i pomagają przy organizacji kolejnych przedsięwzięć. Seniorzy z Gminy Belsk Duży nie stoją z boku – aktywnie uczestniczą w życiu swoich miejscowości.

Jednym z miejsc, w których ich zaangażowanie widać szczególnie wyraźnie, są Koła Gospodyń Wiejskich. Dziś KGW to znacznie więcej niż przygotowywanie tradycyjnych potraw.

To spotkania, wspólna praca, rozmowy i okazja do współdziałania mieszkańców w różnym wieku.

Seniorzy wnoszą do tych organizacji coś, czego nie da się zastąpić – doświadczenie. To oni pamiętają dawne przepisy, zwyczaje i sposoby przygotowywania lokalnych uroczystości. Znają historie swoich miejscowości i rodzin,

pamiętają ludzi oraz wydarzenia, które przez lata tworzyły lokalną społeczność. Tą wiedzą chętnie dzielą się z młodszym pokoleniem.

Najlepiej widać to przy wspólnej pracy. Przygotowanie poczęstunku, organizacja wydarzeń czy dekorowanie sali stają się okazją do rozmowy, wymiany doświadczeń i przekazywania umiejętności. Przy jednym stole spotykają się różne pokolenia – każde z własnymi pomysłami i spojrzeniem na lokalne tradycje.

To połączenie ma szczególną wartość. Seniorzy pomagają zachować to, co jest częścią lokalnej tożsamości, a młodzi mieszkańcy nadają tym tradycjom nowe formy. Dzięki temu dawne zwyczaje nie pozostają jedynie wspomnieniem, ale nadal są obecne w życiu gminy.

Aktywność seniorów nie kończy się jednak na działalności KGW. Można ich spotkać podczas uroczystości, wydarzeń kulturalnych, spotkań integracyjnych i lokalnych inicjatyw. Często są

wśród osób, które pomagają przygotować wydarzenie od kuchni – od organizacji poczęstunku po pomoc przy jego przebiegu.

Jest też druga, mniej widoczna strona tej działalności. To codzienna pomoc sąsiedzka, rozmowa, przekazywanie umiejętności czy zwykła gotowość do działania, kiedy potrzebne są dodatkowe ręce do pracy. Właśnie z takich drobnych gestów budują się relacje, które sprawiają, że mieszkańcy czują więź ze swoją miejscowością.

Seniorzy są również skarbnicą wiedzy o swoich miejscowościach. Pamiętają ludzi, wydarzenia i zwyczaje, które przez lata były częścią codziennego życia. Chętnie wracają do tych wspomnień podczas spotkań i rozmów, przekazując je młodszemu pokoleniu. Dzięki temu wiele lokalnych historii i tradycji nadal pozostaje obecnych w życiu mieszkańców.

Co ważne, aktywność nie kończy się wraz z przejściem

na emeryturę. Dla wielu osób jest to początek nowego etapu – z większą ilością czasu na spotkania, zainteresowania i działalność społeczną. To moment, w którym można zrobić coś dla innych, ale także znaleźć nowe miejsce dla siebie i swoje własne sposoby na aktywne spędzanie czasu.

Dlatego seniorzy są dziś ważnym elementem życia Gminy Belsk Duży. Ich doświadczenie spotyka się z energią młodszych mieszkańców, a lokalne tradycje zyskują kolejne pokolenia, które mogą je poznawać i rozwijać.

Bo lokalna wspólnota potrzebuje zarówno pamięci o tym, co było, jak i ludzi gotowych tworzyć to, co będzie. Seniorzy z Gminy Belsk Duży mają w tej historii swoje ważne miejsce – i każdego dnia dopisują do niej kolejne rozdziały.

Karolina Morawska
Urząd Gminy
w Belsku Dużym



Podpisanie umów na dofinansowanie działalności KGW



Międzypokoleniowe spotkanie Młodzieżowej Rady Gminy z Seniorami - Majówka Pokoleń



Koncert Papieski - Teraz Wy przyszliście do mnie



Międzypokoleniowe spotkanie Młodzieżowej Rady Gminy z Seniorami - Majówka Pokoleń



Warsztaty kulinarne w ramach projektu Szlak Jabłkowy



Urząd Gminy Belsk Duży
ul. Jana Kozińskiego 4,
05-622 Belsk Duży
☎ 48 661 12 71
✉ urząd@belskduzy.pl
🌐 www.belskduzy.pl

Stowarzyszenie „Senior” w Rzeczniowie

– rok pełen aktywności, tradycji i wspólnego działania

Miniony rok był dla Stowarzyszenia „Senior” w Rzeczniowie wyjątkowo intensywnym czasem. Członkowie organizacji po raz kolejny udowodnili, że aktywność nie ma wieku, a lokalne tradycje najlepiej pielęgnować poprzez wspólne działanie, spotkania i dzielenie się doświadczeniem z kolejnymi pokoleniami.

Stowarzyszenie pod przywództwem Pani Prezes Henryki Kiepas podejmowało w tym roku wiele różnorodnych inicjatyw – od działań kulinarnych i edukacyjnych, przez udział w ważnych wydarzeniach gminnych, aż po wyjazdy integracyjne i skuteczne pozyskiwanie środków zewnętrznych.

Smaki Rzeczniowa w telewizji

Jednym z ciekawszych wydarzeń była wizyta przedstawicieli Stowarzyszenia w **Telewizji Silver**. 20 lipca seniorki zaprezentowały widzom smaki i kulinarne tradycje Rzeczniowa. Podczas programu przygotowały pierogi oraz kapuśniak po rzeczniońsku, a także orzeźwiająca lemoniadę na bazie miodu, cytryny i wody. Była to doskonała okazja do pokazania szerszej publiczności lokalnej kuchni, ale również energii, pasji i zaangażowania rzeczniońskich senierek.

Tradycja przekazywana najmłodszym

Ważnym elementem działalności Stowarzyszenia są również działania międzypokoleniowe. Panie ze Stowarzyszenia zaprosiły uczniów rzeczniońskiej szkoły



Stowarzyszenie „Senior” z dofinansowaniem



Wspólne gotowanie i pielęgnowanie tradycji

do wspólnego gotowania. Podczas warsztatów kulinarnych dzieci poznały tajniki przygotowywania farszów i własnoręcznie lepiły pierogi z pięcioma różnymi nadzieniami – mięsem i kapustą, kapustą i grzybami, jabłkami, serem oraz farszem ruskim.

Spotkanie było nie tylko nauką gotowania, ale także okazją do rozmowy, wspólnej

pracy i przekazywania młodym pokoleniu kulinarnych tradycji.

Kolejnym wyjątkowym wydarzeniem były **warsztaty pieczenia chleba**, które odbyły się 14 września przy tradycyjnym piecu chlebowym w Rzeczniowie. Zajęcia poprowadzili członkowie Stowarzyszenia – **Pan Krzysztof Patyk i Pan Marian Przepiórka**, emerytowani piekarze z wieloletnim doświadczeniem.

Uczestnicy poznali tajniki tradycyjnego wypieku chleba, przygotowywali ciasto, formowali bułeczki, rogaliki i warokcze, a przy okazji słuchali opowieści i wspomnień związanych z dawnym rzemiosłem piekarskim. Warsztaty zakończyła wspólna degustacja świeżo upieczonych wypieków.

Tradycyjne smaki podczas lokalnych wydarzeń
Członkowie Stowarzyszenia aktywnie włączyli się również w organizację lokalnych wydarzeń. **26 lipca podczas Festiwalu w Dechę oraz 20 września podczas**

Festiwalu Smaków prowadzili **Karczmę Regionalną**.

Seniorzy zadbali o przygotowanie tradycyjnych potraw, wyjątkowy klimat i domową atmosferę. Karczma cieszyła się dużym zainteresowaniem odwiedzających i stała się miejscem, w którym można było nie tylko spróbować regionalnych smaków, ale także porozmawiać i poczuć atmosferę dawnej, wspólnotowej kuchni.

Działania te są ważnym elementem misji Stowarzyszenia – **pielęgnowania lokalnego dziedzictwa kulinarnego i przekazywania tradycji kolejnym pokoleniom**.

Razem także poza Rzecznioziem

Aktywność Stowarzyszenia to nie tylko praca na rzecz lokalnej społeczności, ale również integracja jego członków. W sierpniu seniorzy wybrali się na wspólny wyjazd do Sianozęta. Pobyt nad morzem był okazją do odpoczynku, zwiedzania Koszali i okolic jeziora Jamno, ale przede wszystkim do wspólnego spędzenia czasu.

Rozmowy, wspólne wycieczki i chwile relaksu pozwoliły jeszcze bardziej zacieśnić więzi pomiędzy członkami organizacji.

Skutecznie sięgają po środki zewnętrzne
Stowarzyszenie „Senior” nie poprzestaje na własnych inicjatywach i aktywnie poszukuje możliwości rozwoju. W tym roku organizacja

otrzymała **10 tys. zł dofinansowania z Samorządu Województwa Mazowieckiego** w ramach programu „Wspieranie Gospodyń Aktywnych Społecznie”.

Stowarzyszenie „Senior” w Rzeczniowie znalazło się w gronie 559 beneficjentów spośród 1796 wnioskodawców, którzy otrzymali dofinansowanie w ramach tegorocznej edycji programu. 16 września w Mazowieckim Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia” podpisano umowę na realizację zadania

Pozyskane środki zostaną przeznaczone na działania

przede wszystkim **aktywizowanie mieszkańców, integracja międzypokoleniowa, promocja Rzeczniowa oraz troska o lokalne tradycje i dziedzictwo**.

Seniorki i seniorzy dzielą się tym, co mają najcenniejsze – swoim czasem, wiedzą, doświadczeniem i wspomnieniami. Dzięki temu tradycje nie pozostają jedynie historią, ale stają się żywą częścią współczesnego życia lokalnej społeczności.

Podejmowane przez Stowarzyszenie inicjatywy pokazują również, że warto mieć pomysły i odważnie sięgać



Karczma Regionalna – serce tradycyjnej kuchni

służące aktywizacji mieszkańców, integracji lokalnej społeczności oraz pielęgnowaniu tradycji i lokalnego dziedzictwa.

po środki zewnętrzne, które pozwalają realizować kolejne działania.

To był intensywny rok, bardzo pracowity i pełen wrażeń. Stowarzyszenie „Senior” już dziś pokazuje, że aktywność, współpraca i pasja mogą być najlepszym sposobem na budowanie silnej i zintegrowanej społeczności.



Wspólna podróż, wspólne chwile



Seniorki promują smaki Rzeczniowa



Urząd Gminy w Rzecznio
27-353 Rzecznio, Rzecznio 1,
tel.: +48 6167024,
e-mail: urząd@rzeczniow.pl
www.rzeczniow.pl

Złoty Wiek w Gminie Głowaczów – Aktywność, Pasja i Wspólnota

Współczesna jesień życia w gminie Głowaczów to czas pełen energii, rozwoju osobistego oraz budowania trwałych relacji międzyludzkich. Dzięki zaangażowaniu Samorządu Gminy Głowaczów, Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Głowaczowie, lokalnego Klubu „Senior+” oraz wsparciu organizacji pozarządowych, takich jak Fundacja Centrum Rozwoju Osobistego z siedzibą w Głowaczowie, czy Stowarzyszenie Razem dla Miasta i Gminy Głowaczów, najstarsi mieszkańcy gminy udowadniają, że wiek jest jedynie liczbą, a aktywność społeczna przynosi spełnienie i radość.

Głównym punktem na mapie aktywności senioralnej w gminie jest Klub „Senior+” z siedzibą w Głowaczowie przy ul. Leżeńskiej 1. To miejsce spotkań, warsztatów, rozmów przy kawie oraz inicjatyw zrzeszających osoby starsze wokół wspólnych pasji.

Wyjątkowym i wzruszającym momentem w życiu lokalnej społeczności były obchody 5-lecia działalności Klubu „Senior+”, które uroczystie świętowano w maju 2026 roku. Pięć lat istnienia placówki to czas wypełniony dziesiątkami wspólnych inicjatyw, nawiązanymi przyjaźniami i niezwykłą metamorfozą postrzegania roli seniora w środowisku lokalnym.

Podczas tego wyjątkowego jubileuszu seniorzy udowodnili, że mają nie tylko ogromną energię, ale również



Jubileusz – 5-lecie działalności Klubu Senior+



Dzień Babci i Dziadka w gminie Głowaczów

wszechstronne talenty artystyczne i wielkie poczucie humoru. Zmysł aktorski zaprezentowali w przygotowanych specjalnie na tę okazję inscenizacjach skeczów „Randka w ciemno” oraz „Głowaczowskie biuro śledcze”. Podczas uroczystości nie brakowało wzruszeń, podziękowań dla władz samorządowych, pracowników wspierających instytucji oraz samych klubowiczów, którzy każdego dnia

tworzą to wyjątkowe miejsce.

Seniorzy z gminy Głowaczów regularnie biorą udział w warsztatach rękodzieła artystycznego i kulinarnych, gdzie tworzą tradycyjne ozdoby świąteczne, palmy wielkanocne oraz wypiekają lokalne przysmaki. Swoje prace oraz pasje prezentują na wydarzeniach, takich jak Międzypowiatowy Wernisaż Twórczości Środowisk Senioralnych i Osób z Niepełnosprawnościami, Kół Gospodyń Wiejskich.

Oferta Klubu jest niezwykle różnorodna i dostosowana do potrzeb uczestników. Seniorzy regularnie biorą udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, takich jak pilates. Wspólne treningi pozwalają utrzymać sprawność fizyczną, wspierają zdrowie i wprawiają w doskonały nastrój.

Gmina Głowaczów oraz Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Głowaczowie we współpracy ze specjalistami kładą ogrom-



Wyjazd do Teatru Powszechnego im. Jana Kochanowskiego w Radomiu



Warsztaty artystyczne Kół Gospodyń Wiejskich Głowaczowianki

ny nacisk na profilaktykę oraz bezpieczeństwo najstarszych mieszkańców. W ramach edukacji prozdrowotnej seniorzy uczestniczą w warsztatach i prelekcjach. Przykładem są warsztaty z dietetykiem klinicznym, podczas których uczestnicy dowiadują się, jak odpowiednią dietą wspierać swój organizm.

Szczególne miejsce zajmują inicjatywy skierowane do osób starszych i samotnych. Z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka organizowane są specjalne odwiedziny, podczas których przedstawiciele instytucji składają życzenia, spędzają z seniorami czas na rozmowach oraz wręczają im pamiątkowe, symboliczne kartki świąteczne. To niezwykle gest życzliwości, który przynosi poczucie bliskości, pamięci i wywołuje bezcenny uśmiech na twarzach najstarszych mieszkańców naszej gminy.

Ważną częścią działalności Klubu są również wydarzenia integracyjne i kultural-

ne. Tradycją stały się zabawy taneczne, wieczorki walentynkowe, andrzejkowe, wspólne celebrowanie tłustego czwartku, Dnia Kobiet, Dnia Mężczyzny, Dnia Matki. Seniorzy pielęgnują lokalną tradycję, organizując uroczyste spotkania wielkanocne oraz wigilijne połączone z degustacją potraw. Kultura to także wyjazdy do teatru – m.in. na spektakle w Teatrze Powszechnym im. Jana Kochanowskiego w Radomiu oraz udział w inicjatywach literackich, takich jak Narodowe Czytanie.

Nie brakuje również integracji międzypokole-

niowej. Seniorzy chętnie współpracują z dziećmi ze szkół i przedszkoli. Wspólnie przygotowują warsztaty z robienia palm i ozdób świątecznych, włączają się w organizację Dnia Dziecka oraz pikników rodzinnych. Warto również podkreślić ogromne serce i zaangażowanie społeczności senioralnej. Podczas Dni Miasta i Gminy Głowaczów czy lokalnych festynów prowadzą akcje charytatywne na rzecz potrzebujących, wykazując się empatią, życzliwością i chęcią niesienia pomocy.

Seniorzy z Głowaczowa są ciekawi świata. W ramach turystyki senioralnej organizowane są liczne wycieczki – od jednodniowych wyjazdów integracyjnych (np. spływy kajakowe po Radomce czy pielgrzymki), po dłuższe wyjazdy krajowe, m.in. do Jarosławca.

Przełomowym wydarzeniem w historii lokalnego samorządu i społeczności senioralnej było utworzenie w sierpniu 2026 roku Rady Seniorów Gminy Głowaczów. Powołanie tego organu stanowi ważny krok w kierunku budowania społeczeństwa obywatelskiego i włączania najstarszych mieszkańców w procesy decyzyjne gminy. Rada Seniorów została powołana, aby integrować osoby starsze i zapobiegać ich wykluczeniu, jak również reprezentować potrzeby, głos oraz interesy osób starszych wobec władz samorządowych.

Dzięki szerokiej ofercie wydarzeń integracyjnych, edukacyjnych, zdrowotnych i kulturalnych gmina Głowaczów staje się miejscem przyjaznym osobom starszym, tworząc warunki do pełnego, radosnego i bezpiecznego życia.



Spotkanie wielkanocne w Klubie Senior+



Dzień Kobiet i Dzień Mężczyzny w Klubie Senior+



Urząd Miasta i Gminy w Głowaczowie

ul. Rynek 35, 26-903 Głowaczów

✉ sekretariat@glowaczow.pl 🌐 www.glowaczow.pl ☎ 48 623 10 75

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY GÓZD

0011594418

Gmina Gózd. Seniorzy - są wśród nas, a każdy z nas... nim będzie

Ich wiek, doświadczenie i rola, jaką odgrywają w naszym życiu nakazuje nam traktować ich w sposób szczególny: z uznaniem dla ich życiowej mądrości, z dbałością o ich godność.

Ważna rola seniorów nie ogranicza się jednak tylko do życia rodzinnego. Są oni równie ważni w życiu społecznym. Ba, tworzą jego fundament, wnosząc do niego wartości, które kształtują młode pokolenia. Codzienna troska o seniorów i pamięć o nich jest więc naszą powinnością. Naszym zadaniem powinno być również stwarzanie im przestrzeni, w której mogliby aktywnie i miło spędzać czas, a nawet podejmować działania dla dobra wspólnego. Seniorzy też chcą czuć się potrzebni!

W gminie Gózd nie funkcjonuje Klub Seniora, ale są za to Koła Gospodyń Wiejskich. To właśnie w nich skupiają się seniorzy. Piszemy seniorzy, bo mimo że nazwa mówi o „gospodyniach”, to w Kołach swoje miejsce znaleźli również panowie,

podobnie zresztą jak przedstawicielki młodszych pokoleń. Seniorki są jednak filarem większości Kół, to one dzierżą w nich palmę pierwszeństwa. Członkinie KGW mimo różnicy wieku świetnie współczują, dzieląc się tym, co mają najcenniejszego, a istotnego z punktu widzenia organizacji. Starsze panie - doświadczeniem, zwłaszcza tym organizacyjnym i kulinarnym, młodsze - energią, nowymi pomysłami i umiejętnościami cyfrowymi, dzięki którym Koła reklamują się w Internecie i docierają do szerokiego grona odbiorców.

Najważniejszym obszarem aktywności Kół z terenu gminy Gózd, podobnie zresztą jak wielu innych, są działania o charakterze integracyjnym oraz działania podejmowane na rzecz podtrzymywania szeroko rozumianej kultury ludowej.

Koła Gospodyń Wiejskich, jeżeli nie organizują lub współorganizują wydarzeń, to zawsze w nich uczestniczą. Bez nich nie odbędzie się żaden festyn,

żadna akcja charytatywna, żaden jarmark wielkanocny czy bożonarodzeniowy. Stoiska, na których Członkinie wystawiają przygotowane przez siebie potrawy, wypieki, a także rękodzieło, zawsze cieszą się dużym zainteresowaniem. Miłośników dobrej kuchni i sztuki ludowej nie brakuje.

Innymi słowy, Koła Gospodyń Wiejskich zawsze są tam, gdzie coś się dzieje, czy to na szczeblu gminnym, czy powiatowym. Panie biorą udział m.in. w święcie ziemniaka, w festiwalu produktów regionalnych, który notabene w tym roku odbył się na terenie naszej gminy, no i rzecz jasna w dożynkach, tych parafialnych i powiatowo-gminnych. Na tych drugich gminę Gózd reprezentuje co roku inne Koło. Wyplataniem wieńca zajmują się seniorki, juniorki zapewniają potrzebne materiały, a panowie przygotowują konstrukcję. Z satysfakcją przyznajemy, że ta zespołowa praca zazwyczaj przynosi wymierne efekty w postaci

jednego z czołowych miejsc w konkursie dożynkowym na najładniejszy wieńiec.

Seniorki spełniają się więc i kulinarnie, i artystycznie, a nawet rozwijają swoje pasje wokalne. Jedno z Kół jest bowiem tzw. Kołem śpiewaczym, które ma bardzo bogaty repertuar przyspiewek i piosenek ludowych. Jego udział w wydarzeniach gminnych i regionalnych jest zatem oczywisty.

Koła Gospodyń Wiejskich, czytaj: seniorki i seniorzy mają więc w gminie Gózd nie tylko szerokie pola do działania, ale i wielką przychylność władz samorządowych. Lokalna władza docenia ich ważną rolę w integrowaniu lokalnej społeczności, budowaniu pozytywnego wizerunku gminy i promowaniu jej na zewnątrz.



Urząd Gminy Gózd
26-634 Gózd, ul. Radomska 7
tel./fax (+48) 48 320 20 97, 48 320 20 82
e-mail: gmina@gozd.pl www.gozd.pl

Radosne pożegnanie lata w Chotczy. Za nami wyjątkowy Piknik Integracyjny!

W sobotę, 5 września 2026 roku, Kompleks boisk przy Publicznej Szkole Podstawowej w Chotczy-Józefowie tętnił życiem, muzyką i śmiechem. Wszystko za sprawą Pikniku Integracyjnego pod hasłem „Wesoło, zdrowo, społecznie – żegnamy lato bajecznie!”. To lokalne wydarzenie miało ogromne znaczenie dla naszej społeczności, stając się nie tylko okazją do doskonałej zabawy, ale przede wszystkim przestrzenią do zacieśniania sąsiedzkich więzi, budowania relacji i wspólnego celebrowania lokalnych tradycji.

Piknik oficjalnie otworzył Wójt Gminy Chotcza, witając licznie przybyłych mieszkańców oraz zaproszonych gości. Choć lato nieuchronnie mija, a dzieci i młodzież powróciły już do szkolnych ławek, wydarzenie stało się symbolem energetycznego i pełnego optymizmu wejścia w nadchodzące, jesienne miesiące. Przez cały dzień promowano tu aktywny i zdrowy styl życia, a przygotowany program nie pozwolił nikomu na nudę. Scena piknikowa od samego początku przyciągała miłośników dobrej muzyki. Imprezę otworzył występ lokalnej Kapeli Wesoły Kwartet. Tuż po nich przed publicznością zaprezentował się Zespół Śpiewaczo-Muzyczny „Ty-

mienianki” oraz Koło Gospodyń Wiejskich „Tymienianki”, które swoimi występami przypominały o pięknej tradycji naszego regionu. Wieczorny blok programowy należał do dynamicznych brzmień i muzyki tanecznej. Koncert zespołu FOLKOVA rozrzązał publiczność, a gwiazdy wieczoru – zespoły Ekstazy oraz Enjoy – porwały mieszkańców do wspólnej zabawy i tańca. Całość imprezy zwieńczyła wieczorna zabawa taneczna, którą ponownie poprowadził niezawodny Wesoły Kwartet. Organizatorzy zadbali o to, aby każdy uczestnik znalazł coś dla siebie. Najmłodsi mieszkańcy mogli bezpłatnie korzystać z trzech wielkich, kolorowych dmuchańców, a profesjonalne animatorki przez cały czas trwania pikniku dbały o uśmiech na dziecięcych twarzach, organizując gry i kreatywne zabawy. Niezwykłym powodzeniem cieszyła się strefa kulinarna, w której królowała degustacja tradycyjnych potraw przygotowanych przez Koło Gospodyń Wiejskich. Dodatkowo uczestnicy pikniku mogli odwiedzić stoiska tematyczne partnerów Gminy Chotcza, a kulminacyjnym momentem popołudnia było uroczyste rozstrzygnięcie lokalnych konkursów i wręczenie nagród laureatom. Dziękujemy, że byliście z nami!



Zadanie pn. „Wesoło, zdrowo, społecznie – żegnamy lato bajecznie!” współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Urząd Gminy Chotcza

Chotcza-Józefów 60 | 27-312 Chotcza

tel.: 48 375 10 32 | fax: 48 375 10 33

e-mail: ug@chotcza.pl

<https://samorząd.gov.pl/web/gmina-chotcza>



„Miejsce nauki, pasji i integracji” – Uniwersytet Trzeciego Wieku w Pionkach

Indeksu nie trzeba, egzaminów też nie ma. Przydają się za to ciekawość świata, chęć do działania i trochę wolnego czasu. Od siedemnastu lat Uniwersytet Trzeciego Wieku działający w Miejskim Ośrodku Kultury w Pionkach udowadnia, że zakończenie pracy zawodowej wcale nie musi oznaczać zwolnienia tempa. Czasem jest dokładnie odwrotnie.

Pionkowski Uniwersytet Trzeciego Wieku powstał 26 lutego 2009 roku jako program edukacyjno-kulturalny Miejskiego Ośrodka Kultury. Od tamtej pory kolejne roczniki słuchaczy pokazują, że określenie „trzeci wiek” to bardzo często po prostu moment, w którym to życie wrzuca trzeci bieg.

W UTW trudno bowiem mówić wyłącznie o nauce w tradycyjnym znaczeniu – owszem, są wykłady, prelekcje i spotkania ze specjalistami, ale uniwersytet to również gimnastyka, taniec, nordic walking, malarstwo, śpiew, wycieczki, wyprawy rowerowe, koncerty, spektakle i wiele innych. Przede wszystkim jednak regularne okazje do spotkań.

Rok akademicki dla seniorów, podobnie jak na klasycznych uczelniach, dzieli się na dwa semestry. Nie ma jednak kolokwium ani sesji egzaminacyjnej. Jest za to program, który ma odpowiadać na rzeczywiste zainteresowania słuchaczy, a wiele inicjatyw powstaje właśnie z ich pomysłów.

Słuchaczem pionkowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku może zostać każda osoba po 50. roku życia z miasta lub gminy Pionki, która zakończyła aktywność zawodową i chce nadal rozwijać swoje zainteresowania, odkrywać nowe pasje oraz uczestniczyć w życiu lokalnej społeczności.

Tematyka spotkań jest szeroka, bo szerokie są też zainteresowania uczestników. W samym 2025 roku można było posłuchać między innymi o atrakcyjnych miejscach Puszczy Kozieńskiej, historii Pionek, albańskich krajobrazach czy karnawale weneckim. Sporo miejsca zajmowały zagadnienia związane ze zdrowiem – od witamin i suplementów, przez dietetykę czy profilaktykę, po aktywność ruchową i bezpieczeństwo seniorów.

Na wykłady UTW zapraszani są specjaliści, na-



Wiosenne spotkanie UTW, 12.05.2026



Wiosenne spotkanie UTW, 12.05.2026



Rozgrzewka przed Marszem Nordic Walking, 11.05.2023



Marsz Nordic Walking, 11.05.2023

uczyciele, lekarze i pasjonaci różnych dziedzin. I nie jest to jednostronne przekazywanie wiedzy. Są pytania, rozmowy, dyskusje i własne doświadczenia słuchaczy. W końcu uniwersytet działa dla ludzi, którzy nie przyszli tu po ocenę w indeksie, tylko po coś znacznie cenniejszego – możliwość zdobycia wiedzy.

Jeśli jednak ktoś wyobraża sobie UTW jako rząd krzesła ustawionych przed prelegentem, to musi ten obraz zweryfikować. Największą popularnością od lat cieszą się bowiem zajęcia ruchowe, wycieczki i spotkania integracyjne.

W stałej ofercie pojawiają się zajęcia ruchowe i taneczne, spacerowanie nordic walking czy wieczorki taneczne. Każda z tych aktywności ma nieco inny charakter, ale cel pozostaje ten sam – jak najdłużej zachować sprawność, dobre samopoczucie i ochotę do działania.

A kiedy sale MOK przestają wystarczać, słuchacze ruszają dalej. W ciągu minionych lat odwiedzili między innymi Warszawę i Powsin, Zamość, a w 2025 roku także Malbork i Trójmiasto. Były wyprawy rowerowe, wyjazdy do teatru czy na kinową

retransmisję świątecznego koncertu André Rieu.

Nie brakuje również działalności artystycznej. Słuchacze mogą brać udział w zajęciach plastycznych i artystycznych, rozwijać umiejętności wokalne czy próbować swoich sił na scenie. Przy uniwersytecie działa własna Grupa Artystyczna UTW, która prezentuje się podczas wydarzeń organizowanych przez MOK, w tym uroczystych zakończeń roku akademickiego.

To właśnie ta różnorodność jest jednym z najważniejszych znaków rozpoznawczych pionkowskiego uniwersytetu. Jedni wybierają pędzel, inni mikrofon. Ktoś woli basen, ktoś marsz z kijkami, a jeszcze ktoś kolejny wyjazd i poznanie nowych miejsc. Bo w końcu nie ma jednego przepisu na aktywność po pięćdziesiątce.

W kalendarzu UTW na stałe zapisały się również inauguracje i zakończenia roku akademickiego, Dzień Seniora, Dzień Kobiet, zabawy andrzejkowe, spotkania wigilijne czy majowe marsze nordic walking. Regularnie organizowane są także wieczorki taneczne.

Szczegółne miejsce w kalendarzu zajmuje



Warsztaty cyfrowe dla seniorów, 26.01.2026

„Spotkanie przy pączku” organizowane z okazji tłustego czwartku. W lutym 2025 roku przy wspólnych stołach spotkało się blisko 120 osób. Były pączki i kawa, ale także konkurs piosenek biesiadnych, nagrody i wspólna zabawa.

Te wszystkie działania wyraźnie pokazują, czym

przez lata stał się pionkowski uniwersytet. Bo można przyjść tu dla wykładu, gimnastyki albo wycieczki. Można chcieć nauczyć się czegoś nowego, wrócić do dawnej pasji albo znaleźć zupełnie nową. Ale przede wszystkim jest się tu dla ludzi.

I chyba właśnie na tym polega największa siła Uni-

wersytetu Trzeciego Wieku. Od 17 lat jego członkowie pokazują, że niezależnie od metryki wciąż można mieć plany, zainteresowania, apetyt na podróż, ochotę na taniec i zwyczajną ciekawość tego, co wydarzy się za chwilę. A kolejny semestr? Z pewnością przyniesie coś nowego!

UMP

Urząd Miasta Pionki

Aleja Jana Pawła II 15, 26-670 Pionki

✉ burmistrz@pionki.pl ☎ www.pionki.pl

☎ 48 341 42 00, fax: 48 312 11 02

Gmina Nowe Miasto nad Pilicą – seniorzy pełni pasji i energii

Burmistrz Nowego Miasta nad Pilicą Barbara Gąsiorowska przykłada dużą wagę do tworzenia warunków sprzyjających aktywności, integracji i rozwojowi mieszkańców w każdym wieku. Szczególne miejsce w tych działaniach zajmują seniorzy – ważna i aktywna część lokalnej społeczności.

Jednym z efektów tych działań są cztery Kluby Seniora działające przy Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury, które skupiają łącznie ponad 100 seniorów z terenu gminy. „Babie Lato”, „Nasz Czas”, „Razem Działamy” i „Dobra Energia” to miejsca, w których seniorzy spotykają się, rozwijają swoje pasje, zdobywają nowe umiejętności i aktywnie uczestniczą w życiu lokalnej społeczności.

Razem tworzymy wyjątkową społeczność

Regularne spotkania klubów są okazją do rozmowy, wymiany doświadczeń i budowania przyjaźni. To czas na wspólne działania, rozwijanie zainteresowań, ale również na zwykłą radość ze spotkania z drugim człowiekiem. Kluby odgrywają ważną rolę w przeciwdziałaniu samotności i wykluczeniu społecznemu osób starszych. Dają możliwość nawiązywania nowych znajomości, podtrzymywania relacji i aktywnego uczestnictwa w życiu gminy. Dla wielu seniorów stały się miejscem, do którego chętnie wracają i w którym czują się potrzebni oraz doceniani.

Pasja nie zna wieku

Seniorzy rozwijają swoje talenty w sekcjach wokalnych, tanecznych, plastyczno-rękodzielniczych i kabaretowych. Przygotowują również występy prezentowane podczas wydarzeń organizowanych w gminie.

Ich talent i zaangażowanie można było podziwiać m.in. podczas Gali Kobiecego Blasku, Nocy Świętojańskiej, Wakacyjnej Potańcówki oraz Rodzinnej Niedzieli. Muzyka, taniec, śpiew i dobry humor tworzą wyjątkową atmosferę



Barbara Gąsiorowska
- Burmistrz Miasta i Gminy
Nowe Miasto nad Pilicą

tych spotkań, a jednocześnie łączą różne pokolenia. Aktywność seniorów pokazuje, że na realizowanie pasji i podejmowanie nowych wyzwań nigdy nie jest za późno.

Wiedza, bezpieczeństwo i relaks

Działalność klubów to także edukacja. Seniorzy uczestniczą w spotkaniach poświęconych bezpieczeństwu, ucząc się rozpoznawać zagrożenia, chronić swoje dane i bezpiecznie korzystać z urządzeń elektronicznych. Ważnym tematem jest również zdrowie. Podczas spotkań seniorzy zdobywają wiedzę dotyczącą udzielania pierwszej pomocy i właściwego reagowania w sytuacjach zagrożenia. Nie brakuje także czasu na odpoczynek. W sierpniu seniorzy uczestniczyli w wyjątkowym wydarzeniu – „Leśnym SPA dla seniorów”. Kontakt z na-



Warsztaty plastyczne dla seniorów



Warsztaty tworzenia dekoracji wielkanocnych

turą, spokojna atmosfera i wspólnie spędzony czas były okazją do relaksu, wyświecenia i regeneracji sił.

Podróże, które inspirowały

Ważną częścią działalności Klubów Seniora są również wyjazdy i spotkania integracyjne. Wspólne podróże pozwalają poznać nowe miejsca, historię i kulturę, ale przede wszystkim dają możliwość spędzenia czasu razem i tworzenia pięknych wspomnień. W 2026 roku nasi seniorzy odwiedzili m.in. Centrum Nauki Kopernik, poznawali uroki i architek-

turę Wrocławia oraz Zamostcia, a także odkrywali podziemne skarby Wieliczki. Wyjazdy do Nadbużańskiego Parku Krajozrazowego oraz Muzeum Wsi Radomskiej były natomiast okazją do kontaktu z naturą i powrotu do dawnych polskich tradycji.

Seniorzy – ważna część naszej wspólnoty

Cztery Kluby Seniora to znacznie więcej niż miejsca spotkań. To przestrzeń przyjaźni, aktywności, rozwoju i wzajemnego wsparcia. To miejsca, w których można rozwijać talenty, poznawać świat, zdobywać nowe umiejętności, a przede wszystkim – być razem. Aktywność nowomiejskich seniorów pokazuje, że wiek nie jest przeszkodą w realizowaniu pasji i podejmowaniu nowych wyzwań. Ich energia, doświadczenie i zaangażowanie są ważną częścią życia naszej gminy.



Seniorzy na Senioradzie



Występ seniorów na Gali Kobiecego Blasku



Urząd Miasta i Gminy Nowe Miasto nad Pilicą

pl. O. H. Koźmińskiego 1/2, 26-420 Nowe Miasto nad Pilicą
✉ nowemiasto@nowemiasto.pl 🌐 www.nowemiasto.pl ☎ 48 674 10 98

Klub Seniora „Wesoło Razem”



Jesień życia to wyjątkowy czas, który w naszej społeczności nabiera zupełnie nowych, barwnych odcieni. Dzisiejszy senior to osoba pełna pasji, ciekawa świata i gotowa do podejmowania nowych wyzwań. Doskonałym tego dowodem są właśnie członkowie naszego Klubu „Wesoło Razem”. Ich zaangażowanie, uśmiech oraz niespożyta energia pokazują, że wiek to tylko cyfra, a prawdziwa młodość kryje się w sercu. Zapraszam do lektury tego wyjątkowego materiału. Niech opowieść o działalności naszych seniorów będzie dla nas wszystkich inspiracją do tego, jak pięknie i aktywnie można żyć dla siebie i dla innych.

Z wyrazami szacunku i sympatii,

Robert Lipiec

Burmistrz Gminy i Miasta Mogielnica

Spotykają się, integrują, rozwijają swoje pasje i aktywnie uczestniczą w życiu lokalnej społeczności. Klub Seniora „Wesoło Razem” w Mogielnicy pokazuje, że na realizację marzeń i wspólne przeżywanie pięknych chwil nigdy nie jest za późno.

Pomysł stworzenia miejsca, w którym seniorzy mogliby regularnie się spotykać, pojawiał się podczas spotkań przedwyborczych do Rady Miejskiej w Mogielnicy. Zgłaszane postulaty stały się impulsem do działania. W lipcu 2024 roku powstał Klub Seniora „Wesoło Razem”, działający w ramach Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury i Biblioteki Samorządowej. Dziś skupia już ponad 70 członków.

Aktywnie, twórczo i razem

Działalność klubu koncentruje się na aktywizacji i integracji seniorów, promocji zdrowia, edukacji, rozwijaniu zainteresowań oraz działalności kulturalnej, twórczej, krajoznawczej i rekreacyjnej. W kalendarzu klubowym nie brakuje spotkań wigilijnych, andrzejkowych, walentynkowych, z okazji Dnia Kobiet i Dnia Seniora. Seniorzy uczestniczą w zajęciach gimnastycznych, tanecznych, a także zajęciach z kinezylogii.

Swoje miejsce znalazła także muzyka. W klubie powstała grupa wokalna „Fajne Cio-



Ognisko nad zalewem

cie”, która uświetnia występami lokalne wydarzenia.

Wiedza i troska o zdrowie

„Wesoło Razem” to nie tylko spotkania towarzyskie, ale również możliwość zdobywania wiedzy i dbania o zdrowie. W ramach działalności edukacyjnej odbył się wykład Ministerstwa Polityki Senioralnej „Bezpieczne płatności w sieci dla seniorów”, poświęcony sposobom oszukiwania osób starszych, wyłudzaniu poufnych danych i technikom manipulacji.

Seniorzy spotkali się także z policjantkami z Grójca podczas wydarzenia „Bezpieczeństwo to nasz główny cel”. Zorganizowano trzy prelekcje i prezentacje z fizjoterapeutką Anną Mytnik, absolwentką miejscowego LO, poświęcone temu, jak dbać o zdrowie na co dzień. O profilaktyce szczepiennej rozmawiano z przedstawicielkami grójeckiego sanepidu.

Klub wziął udział w projekcie edukacyjnym fundacji Starsi „Jak dbać o pamięć?”, warsztatach „Kobiety dla kobiet”, w których szyły poduszki w kształcie serca dla podopiecznych Radomskiego Centrum Onkologii. W ramach projektu „Bon dla Seniora” odbyły się także warsztaty florystyczne oraz rękodzieła „Senior wśród kwiatów”, na który klub otrzymał dofinansowanie 3000 zł.

Kultura, pasje i lokalne talenty

Ważną częścią działalności klubu jest kultura. Seniorzy uczestniczą w gminnych uroczystościach oraz wydarzeniach związanych z Narodowym Czytaniem. W ramach promocji absolwentów miejscowego LO klub zorganizował spotkanie z Zygmuntem Sieradzanem, mistrzem florystyki pracującym na różnych kontynentach, który zaprezentował

swoje prace i osiągnięcia oraz sposoby tworzenia kompozycji z roślin. Gościem był również Cezary Kostrzewski – charakterystyczny filmowy pracujący przy polskich i zagranicznych produkcjach, wielokrotnie nagradzany za oryginalność. Seniorzy spotkali się także z dziennikarzem radiowym i telewizyjnym Romanem Czejarkiem zorganizowanym przez MGOKiBS.

Rękodzieło, tradycja i smak

Podczas nowoczesnych dożynek Folk Festiwal 2025 seniorzy przygotowali wystawę „Rękodzieło Lokalnych Twórców”, prezentując prace z ceramiki, rzeźby, garniarstwa, malarstwa, haftu, koronkarstwa i tkactwa. Klub otrzymał wyróżnienie za koszt dożynekowy zaprojektowany i wykonany przez Janusza Szwożgliśa.

W kolejnej edycji wydarzenia seniorzy przygotowali stoisko garmazeryjne z własnymi wyrobami oraz kawiarenkę ogrodową. Klub otrzymał również wyróżnienie za tort w konkursie „Jabłko na sto sposobów”, wykonany przez Elżbietę Strzelecką.

Wspólne chwile

Wśród wydarzeń ważnych dla członków klubu znalazły się „Herbatka u Babci i Dziadka”, gminny Finał WOŚP, podczas którego wystąpiły „Fajne Cio-”, udział seniorów w lekcjach bibliotecznych oraz Festyn „Kocham Cię Polsko” w szkole w Koziętulach.

Seniorzy uczestniczyli również w wigilijnym koncercie międzypokoleniowym „Razem pod jedną gwiazdą” w ZSO w Mogielnicy. Zorganizowali wycieczkę w Góry Świętokrzyskie i do Sandomierza, a także wyjazdy na koncerty: „Dzień polski”, „Od Wiednia do Rio de Janeiro”, „Orkiestra Księżniczek” i „10 Tenorów”.



Seniorzy czytają utwory Jana Kochanowskiego



Zajęcia grupy tanecznej

Działalność Klubu Seniora „Wesoło Razem” pokazuje, jak wiele można osiągnąć dzięki wspólnemu działaniu, zaangażowaniu i wzajemnej życzliwości. To miejsce, w którym można rozwijać zainteresowania, zdobywać wiedzę, dzielić

się talentami i aktywnie uczestniczyć w życiu lokalnej społeczności.

„Seniorze, realizuj się tu i teraz, bo nie wiesz, co przyniesie jutro”.

**Klub Seniora „Wesoło Razem”
Wanda Zupa**



Udział naszych seniorów w korowodzie dożynkowym



Uroczyste spotkanie z okazji 1. rocznicy działalności 2025



Urząd Gminy i Miasta

ul. Rynek 1, 05-640 Mogielnica

☎ +48 663-51-49, ☎ +48 663-52-63

✉ gmina@mogielnica.pl

🌐 www.nowa.mogielnica.pl

Gmina Tczów – samorząd, który stawia na aktywność w każdym wieku

Gmina Tczów ma powody do dumy. Samorząd otrzymał już tytuł Lidera Regionu Samorządu 2026 w kategorii „Edukacja – sport”. To wyróżnienie jest ogromnym powodem do satysfakcji, ale przede wszystkim zobowiązaniem do dalszej pracy na rzecz mieszkańców. Władze gminy podkreślają, że rozwój lokalnej społeczności nie może ograniczać się wyłącznie do dużych inwestycji. Równie ważne są inicjatywy, które budują relacje, aktywizują mieszkańców i sprawiają, że każdy – niezależnie od wieku – może czuć się ważną częścią swojej gminy.

Jednym z istotnych kierunków działań Gminy Tczów jest rozwój infrastruktury sportowej. Nowoczesna i dobrze przygotowana baza stwarza



Dla seniorów spotkanie przy wspólnym stole to nie tylko okazja do rozmowy. To możliwość zobaczenia znajomych,

z Gminy Tczów licznie wzięli w nich udział, pokazując, że energia, poczucie humoru i zamiłowanie do tańca nie mają metryki.

Potańcówka była czymś więcej niż wydarzeniem rozrywkowym. Stała się doskonałym przykładem tego, jak można łączyć tradycję z nowoczesną formą integracji. Polka i oberek, będące częścią naszego lokalnego i regionalnego dziedzictwa, zabrzmiały w atmosferze wspólnej zabawy. Seniorzy nie byli jedynie widzami – aktywnie uczestniczyli w wydarzeniu i udo-

odgrywają seniorki. To właśnie one są często prawdziwą skarbnicą wiedzy – znają tradycyjne przepisy, dawne zwyczaje, lokalne historie i sposoby organizowania życia wspólnotowego. Młodsze gospodynie mogą czerpać z ich doświadczenia, jednocześnie wnosząc do działalności Kół nowe pomysły, energię i współczesne spojrzenie.

To niezwykle cenna wymiana. Dzięki niej tradycja nie pozostaje jedynie wspomnieniem, ale jest przekazywana dalej i zyskuje nowe życie.

Radomskie Forum Seniora – doświadczenia, które inspirują

Udział Gminy Tczów w „Radomskim Forum Seniora” to kolejna okazja do rozmowy o potrzebach osób starszych, ich aktywności oraz roli samorządu w tworzeniu przyjaznej przestrzeni dla seniorów. Takie wydarzenia pozwalają nie tylko prezentować własne doświadczenia, ale również czerpać inspirację z inicjatyw realizowanych w innych miejscowościach.

Warto pamiętać, że aktywność osób starszych przynosi korzyści wszystkim mieszkańcom. Kiedy seniorzy spotykają się, działają w Kołach Gospodyń Wiejskich, uczestniczą w wydarzeniach kulturalnych, tańczą, podróżują czy angażują się w życie swoich miejscowości, tworzą przestrzeń, w której łatwiej spotykają się różne pokolenia.

Gmina dla każdego pokolenia

Tytuł Lidera Regionu Samorządu 2026 w kategorii „Edukacja – sport” jest dla Gminy Tczów ogromnym wyróżnieniem i powodem do wdzięczności. Pokazuje, że konsekwentne inwe-

stowanie w mieszkańców, sport, edukację i rozwój lokalnej infrastruktury przynosi efekty.

Jednocześnie władze samorządowe mają świadomość, że rozwój gminy to nie tylko drogi, budynki czy obiekty sportowe. To przede wszystkim ludzie. Ich potrzeby, pomysły, aktywność i wzajemne relacje.

Dlatego obok dużych inwestycji tak ważne są małe i większe wydarzenia: wspólna wigilia, spotkanie wielkanocne, wycieczka, spotkanie w altance, wydarzenie w Domu Ludowym, działalność Biblioteki czy pełna tańca „Potańcówka na dechach”. Każde z nich buduje coś, czego nie da się łatwo zmierzyć – poczucie wspólnoty i przywiązania do miejsca, w którym żyjemy.

Gmina Tczów chce być samorządem otwartym na mieszkańców w każdym wieku. Samorządem, który inwestuje w przyszłość, ale jednocześnie szanuje przeszłość i doświadczenie tych, którzy przez lata współtworzyli lokalną społeczność – podkreśla Agnieszka Kozuń – Wójt Gminy Tczów.



możliwości aktywnego spędzania czasu dzieciom, młodzieży i dorosłym. Sport jest jednak czymś więcej niż tylko inwestycją w obiekty. To również sposób na spotkanie, integrację i budowanie więzi. Dlatego obok dużych przedsięwzięć infrastrukturalnych samorząd dużą wagę przywiązuje do wydarzeń skierowanych do mieszkańców, w tym do seniorów.

Seniorzy – ważna część lokalnej wspólnoty

Ostatnie miesiące pokazały, że mieszkańcy Gminy Tczów bardzo chętnie korzystają z możliwości wspólnego spędzania czasu. Jednym z ważniejszych wydarzeń były wigilia dla seniorów oraz spotkanie wielkanocne. Były to chwile pełne rozmów, wzajemnej życzliwości i wspólnego przeżywania wyjątkowych świątecznych momentów. Takie spotkania mają ogromne znaczenie – szczególnie w czasach, gdy coraz częściej mówi się o potrzebie przeciwdziałania samotności i wykluczeniu społecznemu osób starszych.



nawiazania nowych relacji, wymiany wspomnień i po prostu bycia razem. Właśnie dlatego Gmina Tczów chce tworzyć przestrzeń, w której seniorzy mogą aktywnie uczestniczyć w życiu lokalnej społeczności, a ich obecność jest dostrzegana i doceniana.

Wyjątkowym wydarzeniem była również „Potańcówka na dechach”, która zgromadziła prawdziwe tłumy. Muzyka, taniec i atmosfera wspólnej zabawy połączyły mieszkańców różnych pokoleń. Szczególnie dużym zainteresowaniem cieszyły się konkursy taneczne na najlepszą polkę i oberka. Seniorzy

wodnili, że potrafią porwać do tańca kolejne pokolenia.

Tradycja, doświadczenie i młodość

Szczególne miejsce w życiu Gminy Tczów zajmują Koła Gospodyń Wiejskich. Wójt Gminy Tczów aktywnie wspiera ich działalność, dostrzegając ogromny potencjał, jaki tkwi w tych organizacjach. Koła są miejscem, gdzie spotykają się mieszkańcy różnych pokoleń, wspólnie przygotowują wydarzenia, pielęgnują tradycje i podejmują nowe inicjatywy.

W tej międzypokoleniowej współpracy ogromną rolę

Wspólnie – także poza miejscem zamieszkania

Seniorki z Gminy Tczów bardzo chętnie uczestniczą również we wspólnych wycieczkach oraz lokalnych spotkaniach. Ważne są dla nich miejsca, w których można spokojnie porozmawiać, wspólnie przygotować wydarzenie czy po prostu spędzić czas w dobrym towarzystwie.

Taką rolę pełnią między innymi nowo wybudowane w tym roku altanki w miejscowościach Janów i Wilczy Ług, które tworzą dodatkową przestrzeń do sąsiedzkich spotkań i integracji. Ważnym miejscem pozostaje także Dom Ludowy w Bartodziejach oraz Gminna Biblioteka. To właśnie takie miejsca budują codzienną, lokalną wspólnotę.



Urząd Gminy w Tczowie

Tczów 124, 26-706 Tczów

✉ gmina@tczow.pl 🌐 www.tczow.pl ☎ 48 67 68 023

PA TATHAI

PaTaThai Radom z wyróżnieniem Gault & Millau!

Autentyczna kuchnia tajska doceniona przez jeden
z najbardziej prestiżowych przewodników kulinarnych świata.

**Gault &
Millau**