



W numerze m.in.:

■ Seniorada 2019

■ Nasze pasje

■ Kielecki Senior
- świadomy i odpowiedzialny

■ Usługi społeczne

■ O Kieleckiej Radzie Seniorów

ADRES REDAKCJI

Kielecka Rada Seniorów

ul.Kościuszki 25 pok. nr 9

25-351 Kielce

tel. 41 343 35 30

e-mail:

biuro@radaseniorowkielce.pl

<https://radaseniorowkielce.pl>

REDAGUJE ZESPÓŁ

Jadwiga Dula

Maria Salus

Jan Suliga

WSPÓŁPRACA

Elżbieta Iwan

Anna Mikołajczyk

Janina Łucak

Teresa Mróz

Anna Pasternak

Edward Galus

Jan Jarząb

Andrzej Ordysiński

Anna Biskup

Szymon Nobis

Marek Modrzejewski

Alina Zielonka-Szwach

Ryszard Rumas

WYDAWCA

Fundacja „PEStka”

ul.Targowa 18 p.925

25-520 Kielce

biuro@fundacjapestka.pl

tel. 41 341 74 96

DRUK

Leonardo UK

<https://leonardosklep.pl/>

Drodzy Czytelnicy

Więc jest. Pierwszy numer cyklicznego wydawnictwa pod dość niecodzienną nazwą „40 do setki”. Pełni obaw i tremy oddajemy pod osąd czytelników nie tylko treść, ale także szatę graficzną. Pomysł wydania tego czasopisma wypłynął z Fundacji „PEStka”, która jest jednocześnie jego wydawcą.

Na pierwszym spotkaniu organizacyjno-szkoleniowym, wśród kilkudziesięciu propozycji nazwy najbardziej spodobała się „ta” jak na okładce. Będący na spotkaniu przyjaciel Kieleckiej Rady Seniorów p. Ryszard Rumas podsumował to wierszem:

A po co komu dzisiejsze gadanie

A po to by wyszło

„Kwartalnika Seniorów” pierwsze wydanie

Więc burza mózgów ich ogarnęła

Każdy swój głos ma na ważny temat

Wreszcie wybrali

Pragnę wam wszystkim teraz ogłosić

Jaki kwartalnik tytuł ma nosić

Mamy już nazwę naszej gazety

A brzmi on „Cztery dychy brakuje do sety”

Pełni zapału przystąpiliśmy do zbierania materiału i redagowania pierwszego numeru. Poprzez dobór artykułów będziemy chcieli, nie tylko informować i inspirować kieleckich seniorów ale także być partnerem zarządu naszego miasta w sprawach polityki senioralnej.

Według raportu o stanie gminy Kielce za rok 2018 seniorzy w 2017 r. stanowili 41,5% mieszkańców. Liczba ta stanowi poważny problem, ale i wyzwanie dla Pana Prezydenta i Rady Miasta. Mimo, że zarząd miasta wkłada duży wysiłek w politykę senioralną to Kluby Seniora i Karta Seniora to za mało.

Chcemy jednocześnie zaprosić wszystkich seniorów wraz z rodzinami na zbliżające się w dniach 10 - 12.10.2019 wydarzenie pod hasłem Kielce Seniorom. Motywem przewodnim jest „60+ to nie wiek. To styl życia” I tego się trzymajmy.

Redakcja

Znajdź nas m.in.:

Kieleckie Kluby Seniora,

Uniwersytety III Wieku,

Urząd Miasta Kielce.



GENEZA I KADENCJI KIELECKIEJ RADY SENIORÓW

Pierwsze „podejście” jeszcze w 2015 r. ze strony Świętokrzyskiego UTW i Fundacji „Pestka” w sprawie utworzenia Kieleckiej Rady Seniorów nie powiodło się. W 2016 r. grupa inicjatywna czterech organizacji pozarządowych: Świętokrzyskiego UTW, Kieleckiego UTW „Ponad Czasem”, Oddziałowa Sekcja Emerytów i Rencistów ZNP w Kielcach oraz Fundacja PESTKA przystąpiły do opracowania statutu. Ważną rolę odegrała tu Fundacja PESTKA, bowiem przejęła inicjatywę organizacyjną mobilizując wszystkich przedstawicieli do wspólnej pracy. Dużym wsparciem okazały się porady prawników z Federacji UTW w Nowym Sączu. Odległość siedzib nie miała tu znaczenia, gdyż wymiana informacji odbywała się elektronicznie. I tak 12 stycznia 2017 r. grupa inicjatywna złożyła do Rady Miasta projekt uchwały dot. utworzenia Kieleckiej Rady Seniorów wraz z opracowanym statutem. Prawnicy Urzędu Miasta dokładnie przeanalizowali złożone dokumenty wnosząc drobne poprawki.

Ostatecznie 18 maja 2017 r. Rada Miasta Kielce podjęła Uchwałę Nr XLII /873/2017 o powołaniu Kieleckiej Rady Seniorów. Demokratyczny wybór 15 członków do Kieleckiej Rady Seniorów, spośród zgłoszonych 42 kandydatur, nastąpił 22 stycznia 2018 r. Pierwsze posiedzenie Kieleckiej Rady Seniorów odbyło się 27 lutego 2018 r. na którym dokonano wyboru Prezydium. Przewodniczącym został Andrzej Ordysiński, wiceprzewodniczącą została Elżbieta Iwan, zaś sekretarzem Janina Łucak. Siedziba Kieleckiej Rady Seniorów mieści się przy ul. Kościuszki 25 w pokoju nr 9 na parterze (bud. MOPR-Rejon Śródmieście) gdzie odbywają się dyżury w każdy wtorek w godz. 10:00 do 12:00 i czwartek w godz. 13:00 do 15:00.

Kielecka Rada Seniorów jest organem o charakterze konsultacyjnym, doradczym i inicjatywnym w zakresie polityki senioralnej.

Jej zadaniem jest też reprezentowanie seniorów zamieszkałych na terenie miasta Kielce. Dotychczas odbyło się 26 spotkań członków Kieleckiej Rady Seniorów z udziałem przedstawicieli MOPR, władz Urzędu Miasta Kielce na których omawiano wiele zagadnień dot. spraw seniorów. Z inicjatywy Kieleckiej Rady Seniorów odbyła się m.in. I Konferencja szkoleniowa w sierpniu 2018 r. Nawiązaliśmy też kontakt z Radą Krakowskich Seniorów oraz z najstarszą Radą Seniorów w Polsce z Poznania, celem wymiany doświadczeń. Przystąpiliśmy też do Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów, aby wspólnie podejmować inicjatywy o charakterze ogólnopolskim, na rzecz seniorów. Kadencja pierwszej Kieleckiej Rady Seniorów, zgodnie ze statutem kończyła się wraz z upływem kadencji Rady Miasta, czyli w październiku 2018. Wobec tego w sierpniu 2018 r. wnioskowaliśmy o zmianę w Statucie KRS w zakresie przedłużenia pierwszej kadencji. Rada Miasta Kielce uchwałą Nr LXII /1379/2018 z dnia 18 października 2018 r. przedłużyła kadencję pierwszej Rady do 31 października 2019 r. Tak więc wkrótce wybory do drugiej kadencji Kieleckiej Rady Seniorów. Już przyglądamy się potencjalnym kandydatom i wybierzmy ludzi mądrych, odpowiedzialnych i mogących zaangażować się w działalność na rzecz spraw istotnych dla seniorów.

Więcej informacji i aktualności Kieleckiej Rady Seniorów można uzyskać na stronie internetowej: www.radaseniorowkielce.pl oraz na facebooku.

Janina Nina Łucak

Seniориada Kielce 2019



21 września br. kieleccy Seniorzy spotkali się na Seniорiadzie Kielce 2019. Wydarzenie to mogło być zorganizowane dzięki współpracy Kieleckiej Rady Seniorów z Urzędem Miasta Kielce, MOPR-em i uniwersytetami trzeciego wieku. Przemarsz licznie zebranych Kielczan ulicą Sienkiewicza do KCK na czele z orkiestrą dętą oraz z pozytywnymi hasłami, jak „Kielecki Senior – świadomy i odpowiedzialny” czy „Ruch rzeźbi umysł, serce i ciało”, był barwny i radosny. Ze sceny Kieleckiego Centrum Kultury Wiceprezydent Miasta Kielce Pani Danuta Papaj powitała ponad 300-osobową widownię Seniorów i zaproszonych gości. Przewodniczący Kieleckiej Rady Seniorów Andrzej Ordysiński wraz z sekretarzem Janiną Łucak i scenarzystką wydarzenia Anną Biskup podziękowali Pani Wiceprezydent Miasta za wielką życzliwość i zaangażowanie w zorganizowaniu pierwszej Ogólno Kieleckiej Seniорiady. Na dużym ekranie można było zobaczyć utrwalony na zdjęciach dorobek dwunastu klubów seniora oraz innych grup seniorskich, w tym uniwersytetów trzeciego wieku, prężnie działających w mieście. W kolejnym punkcie

Seniорiady można było podziwiać niezwykłość i kreatywność artystycznych grup Seniorskich: barwne tańce „Pasjonaty” i „Tutti Frutti” z klubów Seniora, piosenki w wykonaniu grupy wokalne „Tu i Teraz” ze Świętokrzyskiego UTW, grupy wokalne „Cantare” z Kieleckiego UTW „Ponad Czasem”, kabaretu „Trzeci bieg” oraz grup wokalnych „Czerwone berety”, „Ustąp babci miejsca” i „Złote lata” a także nowoczesny taniec w wykonaniu tancerzy z Kieleckiego Teatru Tańca. Święto kieleckich Seniorów zakończyło się słodkim poczęstunkiem w foyer gościnnego KCK oraz sympatycznymi spotkaniami przy herbacie. Mając na dzieję, że wydarzenie „Kielecka Seniорiada” wejdzie na stałe do kalendarza miasta Kielce, członkowie Kieleckiej Rady Seniorów dziękują wszystkim Seniorom uczestniczącym w tym święcie i Prezydentowi Miasta za objęcie patronatem honorowym tego przedsięwzięcia. Do zobaczenia za rok w jeszcze większym gronie.

Janina Nina Łucak



PASJĄ MOŻE BYĆ TEŻ KABARET!

„Pustynię upiększa to, że gdzieś w sobie kryje studnię – powiedział Mały Książę. Człowieka upiększa to, że ma jakąś pasję – tak uważamy my, czyli **Kabaret „Trzeci Bieg”**”.

Teraz, kiedy już niczego nie musimy, mamy więcej czasu dla siebie, możemy wreszcie rozwinąć to, co było gdzieś w nas ukryte i zamienić to w swoją pasję. Naszą wspólną pasją stał się kabaret. Nasz Kabaret, czyli „Trzeci Bieg”. Jego nazwa miała się kojarzyć z tzw. trzecim wiekiem, bo powstał przy Świętokrzyskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku, w jego skład wchodzi seniorzy, a programy dedykowane są głównie osobom w wieku, w którym jest się prawdziwym znawcą i koneserem życia i sztuki.

Kabaret działa od 2012 roku. Jego założycielką była **Anna Krzyczkowska**. Ona jest też duszą całego przedsięwzięcia i przywódczynią zespołu. Jest autorką wszystkich tekstów i pomysłów scenicznych. To ona wymyśla i wykonuje wszelkie kostiumy, dekoracje i rekwizyty. To ona stawia przed zespołem coraz trudniejsze wyzwania. A zespół, choć skromny z usposobienia, to przecież utalentowany, ambitny i pracowity. W ciągu siedmiu lat działalności jego skład nieco się zmieniał. W tej chwili w skład się z dziewięciu osób. **Grażyna Sygut** to uosobienie profesjonalizmu i rzetelności, specjalistka od trudnych piosenek i nasz kierownik muzyczny. **Nina Łucak** to nasz słowik. Jak wyjdzie na scenę, wszystkich na długo zaczaruje swym pięknym śpiewem i wdziękiem. **Teresa Mróz** staje się gwiazdą każdego programu i na długo w pamięci widzów pozostają jej charakterystyczne wcielenia. **Teresa Gremba** to niezrównana recytatorka, bardzo przekonująca w każdej roli, szczególnie amantek. **Jadwiga Machocka** jest z kolei specjalistką od ról specjalnych. Wcielała się już w różne zwierzęta, czarne charaktery, a nawet dwie osoby naraz. **Jolanta Majecka** nawet z najtrudniejszych do interpretacji piosenek robi majstersztyk. **Weronika Czerw** każde zadanie traktuje z ogromnym

perfekcjonizmem, toteż niestraszna jej trema. **Ryszard Dachowski**, który debiutował w naszym ostatnim programie, to nasz chłopak z gitarą, dzięki któremu mamy też akompaniament. Szkoda, że tak trudno o utalentowanego faceta w naszym wieku, bo przydałby się w naszym składzie, chociaż jeszcze jeden...

Przez siedem lat działalności zbierał nam się spory dorobek. Wystawiliśmy ponad dwadzieścia programów, z czego większość to tzw. programy „pełnometrażowe”, trwające po około 1,5 godziny i mające swoistą fabułę widowiska. Anka uważa, że publiczność powinna mieć nie tylko czego posłuchać, ale i na co popatrzeć, toteż programy są ubarwione przeróżnymi kostiumami i rekwizytami. Na przykład w „Bajkach dla doświadczonych” byliśmy przebrani za postaci z różnych bajek; „Dania, trunki i przystawki nie tylko dla czej zabawki” to program kulinarny, więc wyglądałyśmy jak kucharki; przez program pt. „Szopka jak stodoła” przewinął się malowniczy korowód przedstawicieli społeczeństwa prezentowanych przez anioła i diabła; ostatnio zaprezentowany „Album rodzinny, czyli fotograficzny odświeżacz pamięci” przedstawiał historię rodzinną i przy tej okazji stroje z różnych czasów – od hrabin, przez okupację, czasy komuny, do współczesności... Czasem poza sceną trzeba często i szybko się przebierać do swoich numerów. A stroje są dopracowane w najmniejszych szczegółach. Także dzięki krawieckiemu talentowi Anki, która najwięcej materiałów na kostiumy zdobywa w „ciucholandach”. Kiedyś znalazła tam prawdziwy, jedwabny, składany francuski cylinder, sygnowany pieczęcią Światowej Wystawy w Paryżu w 1889 roku! Ten cylinder miał już okazję wystąpić w naszym programie.

Ale oczywiście, tak jak w występach wszystkich kabaretów, i w naszych najważniejsze są jednak teksty! Powszechnie każdy kojarzy kabarety z jakimiś zabawnymi krótkimi skeczami. Nasz „Trzeci Bieg” pretenduje raczej do miana kabaretu literackiego i kultywuje wzorce niezrównanego „Kabaretu Starszych Panów”. Anka Krzyczkowska pisze piosenki do znanych melodii – od operetek, po disco polo, a jej wiersze to często pastisze znanych utworów. Jej teksty cieszą się wielkim

uznaniem nie tylko ze względu na trafność spostrzeżeń czy celność puenty, ale także ze względu na poziom artystyczny. To, co przedstawiamy, pobudza do śmiechu, ale także skłania do głębszych przeżyć, więc nieraz i łezkę wzruszenia wyciśnie. Tego oczekują od nas nasi odbiorcy.

A sympatyków mamy bardzo wielu! Naszych występów nie musimy reklamować i tak przychodzi na nie zawsze więcej osób, niż jest miejsc na widowni. Występowaliśmy w wielu miejscach, nie tylko w Kielcach – w klubach kultury, bibliotekach, Muzeum Historii Kielc, Antykwariacie Metzgera, Wojewódzkim Domu Kultury, Kieleckim Centrum Kultury...

Choć jesteśmy już starymi scenicznymi wygami, to zawsze bardzo przeżywamy nasze występy. W tę naszą pasję wkładamy przecież wiele pracy i wysiłku, poświęcamy jej sporo czasu, więc zależy nam na tym, byśmy jak najlepiej zaprezentowali to, co mamy do zaoferowania. Pasja cieszy najbardziej wtedy, kiedy można się nią podzielić z innymi. Sprawić, że ktoś się uśmiechnie czy zaduma i choć na chwilę oderwie od codzienności, zapomni o zgrzyotach. To najlepsza i jedyna zapłata, jaką otrzymujemy.

Jeśli robi się coś z pasją, to przynosi wiele przyjemności i wiele można także zyskać. Po pierwsze – widzimy, że mimo tego naszego trzeciego wieku wciąż się rozwijamy, z programu na program jesteśmy lepsi. Po drugie – odkrywamy w sobie nowe talenty, możliwości i wiele twórczej energii. Po trzecie – wciąż obracamy się w miłym towarzystwie, bo staliśmy się grupą wypróbowanych przyjaciół. Zdobywamy też coraz więcej znajomych, którzy nie szczędzą nam słów uznania i inspirują do dalszego działania, chociażby zaczepiając nas i pytając, kiedy będzie następny program?

Często tak się zdarza, że jak ktoś ma niepospolitą osobowość i potrafi się czymś pasjonować, to jednej pasji mu za mało. Tak jest ze wszystkimi członkami Kabaretu „Trzeci Bieg”. Grażyna Sygut kieruje bardzo cenionym zespołem wokalnym „Tu i Teraz” i udziela swego głosu w chórze naszego UTW. Weronika Czerw jest także wokalistką w tym zespole i w chórze, ponadto zbiera fotografie – głównie starych Kielc. Nina Łucak założyła Kielecki Uniwersytet Trzeciego Wieku „Ponad Czasem”, któremu prezesuje, udziela się też w różnych organizacjach społecznych. Teresa Gremba jest wiceprezesem Świątokrzyskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, specjalizuje się też w projektach. Jolanta Majecka ze względu na swą dziennikarską przeszłość redaguje pismo ŚUTW „Widzialni”. Teresa

Mróz śpiewa w zespole „Pasjonutki”, tańczy w grupie „Pasjonata” i maluje. Ryszard Dachowski prowadzi zajęcia ze studentami Politechniki Świętokrzyskiej i doskonali grę na gitarze. Jaga Machocka pasjonuje się brydżem. Anka Krzyczkowska jest również instruktorką nordic walkingu, więc trenuje seniorów z ŚUTW, ma także pokaźną kolekcję lalek porcelanowych.

Bo jeżeli już coś robić, to z pasją. Wtedy to sama przyjemność. To dodaje nam energii i wciąż ciągnie w przód, więc starość za nami nie nadaża. A jeśli ktoś jeszcze żadnej pasji w sobie nie odkrył, to polecamy zacząć pasjonować się naszym Kabaretem „Trzeci Bieg”! Nie pożałujecie!

A na zakończenie takie nasze kabaretowe podsumowanie:

**Wciąż jak głupie lecą lata,
W życiu głównych nie grałeś ról.
Nie chce człek takiego świata,
Który ciągle nim pomiata.
Zanim Bóg to pozamiata,
Kiedy bytu już czujesz ból
I gdy wciąż jest ci źle,
To odkrycie zrób takie, że**

**–
Nie ma jak kabaret
– bo on lek na to ma,
Nie ma jak kabaret
– z błędów pośmiać też się da,
Nie ma jak kabaret
– szare wnet zmieni tło,
Nie ma jak kabaret
– więc poszukaj w sobie go...**

Anna Krzyczkowska
Jadwiga Machocka



KULTURALNY WOLONTARIAT W PIGUŁCE

Praca w Towarzystwie Przyjaciół Sztuk Pięknych w Kielcach trwa cały rok i nie ma tu praktycznie przerw nawet wakacyjnych. Wprawdzie dany rok kulturalny został uroczystie zamknięty w czerwcu, ale już w lipcu zaczynamy pracowity okres plenerów, wernisaży, imprez. Najpierw, w drugiej połowie lipca Ogólnopolski Plener Malarski imienia Juliana Bartosika w Łży, w tym roku już XXVI. Sierpniu odbył się dwutygodniowy XVI Międzynarodowy Plener Malarski – Chęcińskie Poczłtówki, a na poczłtku wrzeźnia plener na Karczówce, obecnie XI. Wszystkie kończł uroczyste wernisaże z udziałem władz miejscowych, a nawet ministerialnych. W tym roku w Chęcinach gościla wiceminister Anna Krupka i wiceminister spraw zagranicznych Piotr Wawrzyk. Ksiłdź Dyrektor Jan Oleszko na Karczówce teź dba o włłściwł oprawę wernisażu. Rozpoczyna się on zazwyczaj w niedzielę uroczystł mszł i homilił Ksiłdza Dyrektora a potem tłumnym zwiedzaniem wystawionych w refektarzu obrazów.

Oprawa wszystkich imprez kulturalnych wymaga sprawnościi organizacyjnej, zaangażowania czasowego, szybkiego wykonawstwa, jak opracowanie i wydruk katalogów, scenariuszy zakończł pleneru, wyróżnień, podziękowań, jednym słowem sł to szalenie pracowite wakacje, w ciłgłym ruchu i z często nieprzewidzianymi problemami. Nagrodł jest osobiste zadowolone z sukcesu uczestników pleneru, uznanie władz, artykuły w prasie, audycje w radiu i tv.

Ani nie zdłżymy nacieszyć się kilkoma wolnymi dniami, a juź rozpoczyna się w październiku następnly rok kulturalny. Będł znów okazjonalne wystawy malarstwa, w Klubach Kultury, w Muzeum Historii Kielc, wieczory autorskie członekw TPSP, biesiady poetyckie zwiłżane tematycznie z kalendarzem wydarzeń, spotkania integracyjne z okazji świłt Bożego Narodzenia, Nowego Roku, Wielkanocy. Sł to wielkie wyzwania logistyczne, bo lokal, gdzie i nieodpłatnie moźna to urzłdzić. A przecieź spotykamy się w kaźdy wtorek w KCK i realizujemy zawarte w planie zadania. Wolontariacka praca w takiej jednostce kulturalnej, jak TPSP jest niezwykle absorbujłca z uwagi na to, że Towarzystwo będcie obchodziło w 2023 roku stulecie swego istnienia. Nasza praca na rzecz rozwoju kultury

w mieścii i województwie zaowocowala odznaczeniami TPSP w Kielcach. Odznaczenia honorowe:

- ZASŁUŻONY DLA KULTURY POLSKIEJ 2013

- ZASŁUŻONY DLA KULTURY ŚWIĘTOKRZYSKIEJ 2014

- LAUREAT NAGRODY PREZYDENTA MIASTA KIELCE 2015

oraz wyróżnieniami indywidualnymi. Żeby jednak wszystko dzialalo jak w zegarku, zespol kierujłcy musi być niezwykle sprawczy organizacyjnie, ofiarny, nieliczłcy czasu, ktory to dzialanie pochłania.

Mam szczęście, że zarzłd jest włłśnie taki, że od 20 lat na rzecz reanimacji kultury w mieścii i województwie pracuję z wiceprezes Marił Salus. Takie osoby, ktore poświęcajł swój czas osobisty, rodzinny, słuźł włłsnymi środkami lokomocyjnymi, sł przyjazne i uczynne gwarantujł sukces dzialania. Mój czas dzialalnościi w TPSP od 1995 roku na tym stanowisku moźna uznać za szczegolne wyzwanie, ale jak słdżę, to wyjątkowy impuls energetyczny napędzłcy życiowe siły mimo zaawansowanego wieku.

Zyta Trych

Prezes Towarzystwa Sztuk Pięknch



MIÓD - PŁYNNNE ZŁOTO I DAR NATURY

Nie ma chyba na świecie osoby, która by choć raz nie próbowała miodu. Wielka Encyklopedia Pszczelarstwa określa miód jako środek spożywczy wytwarzany przez pszczoły z nektarów roślin, spadzi lub też z połączenia tych dwóch składników. Pszczoły zbierając nektar z roślin miododajnych, których pokaźne listy można znaleźć na stronach poradników pszczelarskich, przetwarzają go przy użyciu produkowanych przez siebie substancji, tworząc idealny pokarm pozwalający przetrwać im okres zimy... już od tysiącleci.

Idąc tym tropem miody, możemy podzielić na nektarowe- produkowane z nektarów (pyłków) roślinnych, spadziowe produkowane ze spadzi iglastej lub liściastej oraz mieszane, nektarowo-spadziowe, zwane częściej miodem leśnym. Klasyfikując miód do odpowiedniej grupy, należy dokonać analizy pyłkowej. Aby miód mógł zostać określony jako odmianowy np. gryczany, lipowy czy akacjowy, pyłku przewodniego musi być ponad 45%. Natomiast miód wielokwiatowy, jeden z najbardziej popularnych w Polsce miodów, powstaje z nektarów różnych roślin i nie ma w nim dominującego pyłku.

W skład miodu wchodzi przede wszystkim cukry- glukoza i fruktoza, stanowiące około 70% masy, reszta to woda i tzw. związki czynne, czyli witaminy, minerały, enzymy, kwasy organiczne, flawonoidy, aminokwasy. Jednym z ważniejszych składników miodu są enzymy m.in. inhibina, lizozym czy apidycyna. Substancje te odpowiadają za antybakteryjne właściwości miodu. Miody to również bogactwo witamin- A, C, PP, D i K, a zwłaszcza z grupy B- w tej kwestii króluje miód spadziowy oraz wrzosowy. Ważnym elementem miodów są flawonoidy- przeciwutleniacze, pełniące funkcje regulatorowe w organizmie np. rutyna, kwercetyna czy apigenina. Miody to również bardzo dobre źródło tryptofanu- aminokwasu odpowiedzialnego za prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Dodatkowo, dzięki obecności pierwiastków- potasu, magnezu, fosforu, wapnia, żelaza, molibdenu i in miody działają dobroczynnie

na cały organizm. W okresie jesieni i zimy pomagają w zachowaniu odporności, łagodzą ból gardła i kaszel. Chronią i usprawniają serce, układy krwionośny i nerwowy, pomagają w leczeniu różnych chorób zapalnych.

Każdy, z występujących w naszym kraju miodów, ma odrębne właściwości zależne od stężenia wymienionych wcześniej składników. Już w starożytności znano lecznicze i pielęgnacyjne właściwości miodów. Miód dodany do kosmetyków poprawia nawilżenie skóry i działa antybakteryjnie, lekko ją odkażając. Wosk pszczele natomiast uszczelnia warstwę lipidową naskórka i przeciwdziała wysuszeniu. Duża różnorodność barw i smaków polskich miodów sprawia, że każdy znajdzie coś dla siebie. Jedno jest pewne, przy wyborze miodu kierujemy się głównie pochodzeniem oraz jego krystalizacją, co jest całkowicie normalnym procesem, który można odwrócić poprzez podgrzewanie miodu w temperaturze 42°C, nie tracąc przy tym cennych właściwości. Kupujmy zatem prawdziwe miody z polskich pasiek, od zaufanych producentów i dostawców, a na pewno nasz organizm skorzysta z tych wspaniałych właściwości płynnego złota.

Magdalena Kowalska z Moda Na Mioda



GRZYBOBRANIA CZAS

Wilgotna i ciepła jesień to murowany wysyp grzybów. Polacy w tym okresie do lasu wybierają się indywidualnie, rodzinnie i grupowo. Grzybobranie to nasza narodowa tradycja.

Czy inni mieszkańcy Europy zachowują się podobnie? Okazuje się, że w tym temacie bywa różnie. Narody słowiańskie od pokoleń korzystają z leśnej przyrody i w związku z tym mają o niej dość dużą wiedzę. Nasi najbliżsi sąsiedzi Czesi, Słowacy, Ukraińcy, Rosjanie i in. mają podobne do naszego zwyczaje grzybobrania. Inaczej jest w zachodniej części Europy. Niemcy rzadko spacerują po lesie, mają raczej małą wiedzę o grzybach i mogą z lasu wynieść tylko 1 kg grzybów na osobę. Podobnie jest w Austrii - 2 kg na osobę i nie wolno organizować zbiorowych grzybobrań. W Holandii włascicielką lasów jest królowa i mieszkańcy nie mogą zbierać grzybów na własny użytek. W Wielkiej Brytanii grzyby zbieramy w wyznaczonych miejscach i po uzyskaniu zezwolenia. Belgia całkowicie zakazuje mieszkańcom zbioru leśnych dóbr, wszystko co w lesie rośnie jest chronione. Francuzi na zbiór leśnych grzybów muszą mieć zezwolenie ich właścicieli, także w lasach publicznych. We Włoszech należy posiadać legitymację grzybiarza i często ukończony odpowiedni kurs, w zależności od regionu. Skandynawia lasami stoi, ale jej mieszkańcy nie lubią grzybów.

W Polsce nie mamy ograniczeń zbioru grzybów, ale to nie oznacza, że prawo na wszystko zezwala.

Podstawowe zasady bezpiecznego grzybobrania zalecane przez Lasy Państwowe:

1. Podstawową zasadą jest zbieranie tylko i wyłącznie owocników grzybów, które dobrze znamy. Nie należy zbierać osobników zbyt młodych, bo to utrudnia określenie gatunku.

2. Nie wolno ich zbierać w niektórych częściach lasu, gdzie jest stały zakaz wstępu, na uprawach do 4 m wysokości, w drzewostanach nasiennych i powierzchniach doświadczalnych, w ostojach zwierzyny. Nie wolno ich także zbierać na obszarach chronionych: w rezerwach i parkach narodowych. Rygorystycznie należy przestrzegać zakazu wstępu na tereny wojskowe.

3. Pozostawiamy w nienaruszonym stanie grzyby niejadalne, nieznane nam oraz osobniki

stare, które pozostawiamy jako „nasienniki”.

4. Zebrane grzyby najlepiej wkładaj do przewiewnych koszy lub łubianek, nigdy do plastikowych toreb czy wiader, ponieważ bez dostępu powietrza mogą się w nich wytworzyć szkodliwe dla zdrowia toksyny.

Warto też wiedzieć, że jesteśmy handlowymi, grzybowymi potentatami. Co roku wysyłamy ok. 20 tys. ton grzybów do innych krajów europejskich. Świeże grzyby kupują od nas Włosi, Francuzi, Niemcy, Szwajcarzy, a mrożone jadą do Portugalii i Hiszpanii.



Kielczanie lubią zbierać i jeść leśne grzyby. W naszym mieście od kilku lat Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Radomiu i nadleśnictwa Leśnego Kompleksu „Puszcza Świętokrzyska” w jedną z wrześnieowych niedziel organizuje imprezę „Dary Świętokrzyskich Lasów”. Rankiem odbywa się wielkie grzybobranie pod przewodnictwem leśników a po popołudniu piknik na ul. H. Sienkiewicza z różnymi atrakcjami związanymi z promocją skarbów świętokrzyskich lasów. Na ulicy ustawione są stoiska tematyczne, jest wystawa grzybów, odbywają się różnego rodzaju konkursy. Można też posłuchać muzyki leśnej i myśliwskiej w tym sygnałów łowieckich. Leśnicy częstują także pyszną zupą grzybową wydawaną z ogromnego kotła.

Grzyby wzbogacają smak potraw. Zawierają także wiele korzystnych składników, witamin z grupy B i białko. Znajdziesz w nich również magnez, żelazo, selen i cynk. Póki sezon trwa, idziemy do lasu na grzyby

Jadwiga Dula
Foto: Mirosław Kubik

Po co nam informator seniora

Kielecka Rada Seniorów wraz z Urzędem Miasta pragnie w najbliższym czasie wydać pierwszy informator dla kieleckiego seniora.

Pewnie zapytacie drodzy seniorzy, po co nam jest potrzebny taki informator? Chcemy przedstawić, a właściwie przypomnieć szereg zagadnień i informacji potrzebnych do codziennego życia osób starszych. Taki informator będzie się składał z kilku rozdziałów i szeregu danych teleadresowych różnych instytucji i urzędów.

Drodzy seniorzy pragniemy przypomnieć, jak wyrobić ważne dokumenty, jak dowód osobisty czy paszport. Jaka jest opłata paszportowa, do czego będzie potrzebna karta zgonu, czy jak załatwić zasiłek pogrzebowy. Powinniście również wiedzieć, że seniorzy mogą mieć kartę seniora, która daje wiele korzyści finansowych, od zniżek na przejazdy w komunikacji miejskiej, po zniżki i ulgi w korzystaniu z miejskich instytucji kultury, czy ośrodków sportu i rekreacji. Ponadto mogą skorzystać z szeregu firm i sklepów na terenie miasta Kielce, które oferują różne zniżki na towary i usługi. Informator przypomni, jak powinniśmy się zachować w ruchu drogowym i wszelkich środkach lokomocji. Powiemy też o zagrożeniach pożarowych, co należy zrobić, gdy już jesteście świadkami tego zjawiska.

Równie ważną sprawą, którą chcemy poruszyć w jest troska o zdrowie, nie tylko żywienie, ale również zapobieganie różnym chorobom, zatruciom pokarmowym, ugryzieniom przez insekty. Pragniemy też przestrzec przed oszustami, przestępcami, przemocą domową, gdzie często sprawcami są członkowie najbliższej rodziny. Może być to również przemoc psychiczna, ekonomiczna i przemoc seksualna. Poinformujemy do kogo się zwrócić z prośbą o pomoc.

Chcemy także poinformować naszych seniorów, gdzie mogą skorzystać z nieodpłatnej pomocy prawnej w naszym mieście. Podpowiemy, jak można wybrać lekarza POZ lub pielęgniarkę, w jakiej ilości może lekarz jednorazowo przepisać leki na receptę. Podamy w jakich wypadkach pacjent powinien być przyjęty na leczenie, kiedy i w jakim czasie

może wyjechać do sanatorium, kto wyda zlecenie na przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze w leczeniu. Poinformujemy o placówkach opieki, całodobowej, długo terminowej, jak i opieki paliatywnej i hospicyjnej. Doradzimy wyboru odpowiedniego DPS. Podpowiemy, jak pozyskać usługi opiekuńcze, potrzebne dla rodziny zasiłki opiekuńcze, pielęgnacyjne, gdzie się udać po nie.

Chcemy również rozpropagować tzw. "kopertę życia", a może wprowadzić 24-godz. monitoring zdrowia - w postaci opaski na rękę, która zapewniłaby bezpieczeństwo podczas upadku, straty orientacji w terenie, wtedy zadziała system przywoławczy "SOS". Taka opaska to jak telefon, która umożliwi rozmowę z opiekunem medycznym. Podamy również adresy i telefony wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego i sklepów medycznych.

Sporo miejsca w informatorze poświęcimy aktywizacji, rekreacji i edukacji seniorów. Przedstawimy szereg ofert ośrodków kultury, bibliotek czy Uniwersytetów III wieku, które oferują udział w seminariach, warsztatach, w rajdach i wycieczkach pieszych, wycieczkach objazdowych krajowych i zagranicznych, organizują wspólne wyjścia na imprezy estrado-we, do kina i teatru. Szeroko poinformujemy o działalności klubów seniora w Kielcach, których jest obecnie 12.

Pragniemy również poinformować naszych seniorów o istniejącej od 2018 r. Kieleckiej Radzie Seniorów, o jej zadaniach i inicjatywach na rzecz osób starszych. Serdecznie zapraszamy wszystkie osoby starsze do korzystania z naszego informatora.

Szymon Nobis

- Jula, Jula... - niosło się wołanie mężczyzny po całym skrzydle szpitalnego budynku.

Oddział geriatryczny w małym szpitalu wyglądał gorzej niż najbardziej groteskowa dekoracja w teatrze na taką okoliczność. Nikt by takiej dekoracji nie był w stanie wykonać, bo po sprząty, ściany, korytarze trzeba by tu przyjechać i przenieść cały komplet. Nawet zapach trzeba by jakoś uchwycić. Na tym oddziale wszystko do siebie nadzwyczaj pasuje. Poobijane ściany informujące o kolorach kolejnych warstw farby olejnej, stare metalowe taborety z obowiązkowo jedną nogą krótszą, rozklekotane łóżka, wygniecione materace wyłażące z osłon... Obrazu dopełniają krótkie koce i jeszcze krótsze prześcieradła. Jak się je użyje do osłonięcia wezgłowia, to nogi od kolan leżą na owym materacu. Wyglądało to tak, jakby starzy ludzie mieszkali w szpitalu od swego urodzenia i dostali meble na wyposażenie, które to razem z nimi chorowały, miały wypadki i starzały się każdego wspólnego dnia. A przecież wszyscy tu są od paru dni. Ludzie w oka mgnieniu upodabniają się do wyglądu tych sal i od razu są tak starzy jak i te sprząty. A może na odwrót?

Każdy tu boi się śmierci, bo ona czyha w dowolnym miejscu i czasie tego oddziału. Czasami daje się ją przepędzić krwawą operacją, innym razem nowym antybiotykiem, albo taką kombinacją leków, że na chwilę przystanie. Ale tylko na chwilę. Zaraz przyuważy kogoś zrezygnowanego, samotnego i czepia się go, aż...

Do takiej sali przywieziono w nocy mężczyznę. Wiek? Po prostu stary i już. Bardzo stary i bardzo chory pan Jerzy. Wymagający pomocy dzień i noc. Opieka szpitalna jest dla niego niewystarczająca. Szarpie wszystko wokół, wrywa wenflon, płacze węże i wężyki kroplówek i cewnika. Jakimś cudem wywinął się z pampersa... Widać śmierć za wrażliwa na takie przypadki, bo nie przychodzi do niego. Siostry w milczeniu, jak sterowane kukły, doprowadzają chorego do ładu. Cuchnący tobiół pakują do worka. Przywiązują mu ręce do łóżka. Wietrzą salę.

Do chorego mężczyzny przychodzi kobieta. Też stara. Zapewne żona. Pomaga, jak tylko umie i może przy chorym. Dopytuje się o wszystko pielęgniarek i wyciera, przeciera, naciera, oklepuje, podaje, przemywa, masuje,

poprawia... Kiedy tylko opuści salę, chory zaczyna swoje wołanie:

- Jula, Jula...

Czasami wypowiada to imię kilkadziesiąt razy pod rząd, aż się zmęczy i zaśnie. Czasami w nocy potrafi skrzeczącym głosem przywoływać tym imieniem ukochaną kobietę bez opamiętania. Potem mocuje się z mankietami umocnień, potem bełkoce, potem znowu przywołuje Julę.

A chorzy, jak to chorzy i do tego starzy - bardzo nerwowi.

- Panie, jak się pan nie zamkniesz, to ci ten "magnetofon" tak obiję, że tych czterech liter zapomnisz. Co ci się płyta zacięła - charczy nad nim stary siwy drażal z przeciwnej strony korytarza. - Srasz pod siebie, a Jula ci się śni. Te sprawy nie dla ciebie. Romeo się znalazł. Śpij, albo umieraj. Najlepiej umieraj. Co ty sobie myślisz? Sam nie żyjesz i innym nie dasz.

Przeważnie pojawia się po takich scenach pielęgniarka, daje coś na uspokojenie jednemu i drugiemu i znowu trochę ciszy. Tylko trochę, bo za kilkanaście minut trumna na kółkach obwieszcza, że ktoś tam wpadł pod kosę. I tak już czwarty dzień. Trzej współtowarzysze pokoju udręczeni, ale przez to udręczenie przebijają się refleksja:

- To musiało być dopiero małżeństwo. Tylko jedno słowo mówi, a ciągle - Jula.

Inny dopowiada:

- To dopiero jest miłość, nie to, co dzisiejsze pokolenie. Tak nasze pokolenie kochało... Do grobowej deski. Dzisiaj już nikt tak nie kocha. Starowinka ostatnie siły poświęca mężowi.

W piątym dniu żona nie przyszła z odwiedzinami. Chory cały dzień na różne tony wołał: - Jula, Jula...

Przyszedł zakonnik w odwiedzinie. Postął nad chorym, pogadał, pytał, pocieszał, ale jedyną odpowiedzią było przywoływanie Juli. Potrzymał chorego za rękę, zmówił modlitwę i poszedł dalej.

Stary drażal zajrzał do sali i krzyknął:

- Hej Romeo! Idę do domu. Masz szczęście! Chętnie obiłbym ci mordę na wyjście, ale za dużo świadków. Musiałbym odpowiadać za ciebie tak, jak za człowieka, a ty już jedną nogą na tamtym świecie. Nikt mi tak ostatnio nie dokuczył jak ty. Każdą noc miałem zepsutą przez to twoje wołanie. Zostaw ty tę Julę i idź do nieba. Ja sobie przyrzekłem, że jak będę

w takim stanie jak ty, to zrezygnuję z życia. Dobrze ci radzę, zrezygnuj. Cześć, upierdliwcu! Jedyną odpowiedzią było znowu wołanie chorego, ale takie przeciągłe, prawie wyjące, jak jakaś pieśń rozpacz i tęsknoty. Aż się serce krajało. Oburzenie współtowarzyszy mieszało się ze współczuciem. Jakże mu brak tej Juli. Niby nic nie rozumie, niby nie czuje, a jednak...

Wszyscy wyczekiwali odwiedzin starszej pani.

- Żeby tylko nic jej się nie stało. Tak w życiu bywa, że ten silniejszy, co się opiekuje słabszym, pierwszy umiera. Nerwy mu wysiadają.

- Jemu też już bliżej niż dalej - dorzucił drugi. - Rzadko się zdarza, aby obie zelówki butów jednakowo się zdarły. A tu widać tak może być. Odejdą prawie razem. To dopiero szczęście. Ja tak chciałem odejść razem. A Bóg nie dał. Moja żona już cztery lata na tamym świecie, a ja sam.

Widok drepczącej starszej kobiety ucieszył wszystkich. Chory jakby przeczuwał jej przyściszenie. Od kilku minut nie przywoływał jej.

- Jak to dobrze, że pani idzie. Jakże się cieszymy, że pani idzie. Mąż wczoraj cały dzień, a nawet w nocy przywoływał panią. Jak on na panią czeka. Jak on panią kocha. Nic tylko - Julia i Julia - witał staruszkę sąsiad chorego.

Starsza pani wyprostowała się. Rumieńce rozpały jej twarz.

- Julia, powiadasz pan, wołał. Julia! - krzyczała nieludzkim głosem. - Juli mu się zachciewa. To stary s... Przynależ mi trzydzieści lat temu, że jej imienia nie wypowie przy mnie, że tylko ja się liczę. A ja głupia wybaczyłam mu tę zdradę. Wybaczyłam. Ty łotrze! A ja grób wspólny szykuję. Azdychaj tu, ty stary draniu. Już dawno powinien cię ten rak zeżreć. A ja nie chciałam cię dać do hospicjum. Jaka ja jestem...

Dalsze słowa ugrzęzły staruszce w gardle. Oparła się o ścianę. Ktoś przywołał pielęgniarkę. Stan jej był niepokojący, bo zaraz pojawił się lekarz i powieźli staruszkę na oddział kobiecy. Wiedzieliśmy już w nocy, że nie przetrzymała ataku serca.

Zmarli faktycznie prawie razem. Jednakowo zdarły się zelówki ich dni. Pan Jerzy już na drugi dzień został przeniesiony do hospicjum. Sama wiedziałam, jak go pakowano.

Mój kontakt ze szpitalem urwał się. Brat na szczęście wrócił do domu. Za kilka dni załatwiałam sprawy w miasteczku. Mój wzrok padł na klepsydrę. Nigdy tam nie czytałam klepsydr. Nie mam w tym mieście nikogo bliskiego. Śledzę szczegóły. Zmarł pan Jerzy. Czyżby mnie powiadomił? Imię i nazwisko pamiętałam. Nie ma mowy o pomyłce. Aż się wzdrygnęłam. Wiedział, widział, pamiętał, że byłam świadkiem ostatnich dni jego i jego żony? Odwiedzałam przecież codziennie chorego brata. Mimo woli włączałam się do opieki pana Jerzego. Pomagałam staruszce odczytać opisy na lekach, pomagałam przy karmieniu, uruchamiałam dźwignię łóżka...

A może szukał zrozumienia dla swojej miłości do Juli? A ten drażnił tak ostro karcący chorego, wiedział o Juli? Przecież to małe miasteczko. Wszyscy wszystko wiedzą.

Grób zapewne ma wspólny z żoną. Ziemia każdą nienawiść pogodzi, każdy ból ukoi. Szepczę modlitwy. Zatrzymuję się na chodniku i powtarzam głośno: - Wieczny odpoczynek racz im dać Panie...

Jakaś kobieta przystaje i delikatnie mnie strofuje:

- Co też pani! Pomodli się pani w domu, albo w kościele. Na każdego przychodzi czas żegnać swoich bliskich. Niech się pani weźmie w garść, bo wpadnie pani pod samochód. Nic nie wyjaśniam. Kiwam tylko głową, że rozumiem, że posłucham ostrzeżenia.

Anna Błachucka





„Senior kielecki - świadomy i odpowiedzialny” relacja z działań

Fundacja PESTKA od kwietnia br. realizuje projekt „Senior kielecki- świadomy i odpowiedzialny”, na który otrzymała dofinansowanie ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

Poniżej przedstawiamy relację z dotychczasowych działań, zachęcając seniorów i seniorki z Kielc do włączania się w przyszłe przedsięwzięcia.

Promocja Kieleckiej Rady Seniorów

Utworzyliśmy stronę internetową Kieleckiej Rady Seniorów- <https://radaseniorowkielce.pl>. Administratorzy strony zostali przeszkoleni z jej obsługi.

Kielecka Rada Seniorów ma swoje logo, profil na FB, roll-up, ulotkę, a jej członkowie wizytówki



Wizyta studyjna Kieleckiej Rady Seniorów w Poznaniu

15-16.05. br. 15 członków i członkiń KRS oraz jej sympatyków wzięło udział w 2-dniowej wizycie studyjnej do Poznania.

Zapoznaliśmy się z polityką senioralną miasta, odwiedziliśmy Centrum Inicjatyw Senioralnych-jednostkę Urzędu Miasta wydzieloną wyłącznie do obsługi i pomocy seniorom, spotkaliśmy się z władzami miasta i najstarszą w Polsce Radą Seniorów oraz ekspertami w dziedzinie polityki senioralnej.

Wzięliśmy udział również w warsztatach, gdzie poznaliśmy jak powstaje słynny rogal marciński.



Ustalanie planu pracy rady seniorów na najbliższe lata i weryfikacja dotychczasowych dokumentów wewnętrznych

Podczas dwudniowych warsztatów (22-23.08) członkowie i sympatycy KRS pracowali nad opracowaniem programu rocznego 2019 oraz wieloletniego KRS na lata 2020-2023, a także analizowaliśmy obecny statut pod kątem spraw, które wyniknęły podczas I kadencji. Warsztaty prowadził ogólnopolski ekspert tworzenia i działania rad seniorów mecenas Wojciech Nalepa z Nowego Sącza.



Cykl szkoleń partycypacyjnych dla seniorów

Blisko 40 seniorów i senierek kieleckich podniosło swoją wiedzę w zakresie narzędzi partycypacyjnych i formułowania założeń do polityki senioralnej.

28.08.2019 Narzędzia i metody działań organizacji senioralnych oraz samodzielnych działań seniorów na rzecz otoczenia (komunikacja, współpraca z lokalną społecznością, PR, finansowanie projektów społecznych)

29.08.2019 Dostęp do informacji publicznej, petycje, konsultacje, inicjatywa uchwałodawcza, partycypacja, narzędzia tworzenia polityki senioralnej

Szkolenie poprowadziła ekspertka z Łodzi: Iлона Pietrzak -wiceprezeska Instytutu Spraw Obywatelskich.



06.09.2019r. – tematyka: funkcjonowanie rad seniorów w Polsce, szczeble administracji samorządowej i rządowej, polityka społeczna a diagnoza potrzeb, kompetencja ciał doradczych, kompetencje gminy i władzy uchwałodawczej i wykonawczej.

Szkolenie prowadził ekspert – prawnik p. Kamil Mroziński z Ostrowca Świętokrzyskiego.

16.09.2019 – tematyka: sposób stanowienia prawa w Kielcach, kompetencje rady miasta i prezydenta, struktura wydziałów urzędu miasta, jednostki organizacyjne działające na rzecz seniorów.

Szkolenie prowadził: p. Tomasz Porębski- rzecznik Urzędu Miasta Kielce



Badania ankietowe mieszkańców

Rozpoczęliśmy badania dot. problemów i potrzeb seniorów. Ankiety można wypełniać w wersji papierowej oraz online. Na podstawie raportu z badań zostaną opracowane rekomendacje dla władz miasta w zakresie polityki senioralnej w Kielcach na najbliższe lata. Prowadzimy również w terenie punkty konsultacyjne. Mieszkańcy zgłaszają problemy w funkcjonowaniu osób starszych, zwłaszcza niesamodzielnych w mieście.



Kieleckie Forum Seniorów

Powstały zespoły tematyczne przy radzie seniorów (w składzie chętni członkowie rady seniorów, seniorzy, członkowie organizacji senioralnych, eksperci z zewnątrz), które zajmują się najbardziej istotnymi dla seniorów obszarami funkcjonowania samorządu. Zespoły wypracują projekt opinii i rekomendacji dotyczących tematów, którymi się zajmują, a następnie zaprezentują ich na posiedzeniach plenarnych rady seniorów i przedstawią władzom miasta i radnym.

Zachęcamy do włączenia się w prace zespołów (kontakt z redakcją)

1. zespół ds. profilaktyki i promocji zdrowia
2. zespół ds. strategii, rozwoju oraz budżetu miasta Kielce
3. zespół ds. edukacji, kultury i wypoczynku, sportu i rekreacji
4. zespół ds. kontaktów z mieszkańcami, aktywizacji osób starszych i współpracy z podmiotami działającymi na rzecz seniorów
5. zespół ds. realizacji usług społecznych dla seniorów

Spotkania członków i członkiń w Klubach Seniora

Dotychczas odwiedziliśmy prawie wszystkie kluby seniora. Przedstawiliśmy informacje o działaniach Kieleckiej Rady Seniorów, historii jej powołania i plany na przyszłość. Wysłuchaliśmy też problemów i spraw które są ważne dla życia seniorów w naszym mieście.

- 6.08.2019 Klub Seniora ul. Adama Naruszewicza 25
- 7.08.2019 Klub Seniora ul. Kostki 4a
- 9.08.2019 Filia Klubu Seniora ul. Żeromskiego 44
- 26.08.2019 Klub Seniora ul. Hoża 39
- 3.09.2019 Filia Klubu Nowaka Jeziorańskiego ul. Miodowa 7
- 4.09.2019 Klub Seniora ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 75
- 9.09.2019 Klub Seniora ul. Tujowa 2
- 10.09.2019 Klub Seniora ul. Aleja Legionów 5
- 17.09.2019 Filia Klubu Seniora ul. Urzędnicza 3
- 23.09.2019 Klub Seniora+ ul. Krzemionkowa 1



W następnym numerze relacja z kolejnych działań, m.in.:

*„Kielecki Konkurs Senior/Seniorka Roku – edycja 2019”
Cykl spotkań kawiarnianych z seniorami kieleckimi pod hasłem ” Przy kawie o obywatelkości i odpowiedzialności”
„Senioralny Generator Pomysłów”- sfinansowanie 3 dowolnych, oddolnych inicjatyw lokalnych seniorów – uczestników 3 wybranych klubów seniora.
Kluby seniora-warsztaty przyszłościowe
Debaty publiczne
Wyniki badań ankietowych
Wyniki prac zespołów roboczych*

Opracowała
Anna Mikołajczyk
Prezes zarządu Fundacji PESTka -koordynatorka projektu
Członkini Kieleckiej Rady Seniorów

USŁUGI SPOŁECZNE DLA MIESZKAŃCÓW KIELC

Poniżej przedstawiamy I część informacji o usługach społecznych oferowanych przez Urząd Miasta Kielce.

Informacje opracowano na podstawie materiałów przekazanych przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach.

I. USŁUGI OPIEKUŃCZE

Obejmują pomoc w zaspokojeniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz, w miarę możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem. Usługi opiekuńcze przyznawane są w wymiarze czasowym określonym przez pielęgniarkę MOPR.

Zasady przyznawania w/w pomocy

- 1) Złożenie wniosku o udzielenie pomocy:
 - a) osobiste, pisemne lub telefoniczne zgłoszenie osoby ubiegającej się o pomoc do pracownika socjalnego (zgłoszenie może nastąpić z urzędu lub może go dokonać przedstawiciel ustawy lub inna osoba za zgodą ubiegającego się o pomoc),
- 2) Sporządzenie wywiadu środowiskowego i planu pomocy:
 - a) rozeznanie przez pielęgniarkę w miejscu zamieszkania chorego zakresu i wymiaru czasowego usług (do usług opiekuńczych i pielęgniarstwa)
 - b) rozeznanie przez pracownika socjalnego sytuacji osobistej, rodzinnej, zdrowotnej, mieszkaniowej i bytowej osoby ubiegającej się o pomoc społeczną, tj. przeprowadzenie wywiadu środowiskowego w miejscu zamieszkania klienta
 - c) opracowanie planu pomocy
- 3) Sporządzenie i wydanie decyzji administracyjnej

Dane kontaktowe

Świadczenia z pomocy społecznej przyznawane są przez pracowników socjalnych zatrudnionych w 11 Rejonach Opiekuńczych oraz w Dziale ds. Bezdomności.

Siedziby Rejonów Opiekuńczych:

KSM -ul. Wawrzyńskiej 20 tel. 41 369-12-79	Os. Jagiellońskie – ul. Sienkiewicza 68 tel. 41 343-16-05
Uroczysko – ul. Zapolskiej 7 tel. 41 331-29-93	Barwinek-Baranówek – ul. Wesoła 51 tel. 41 368-71-59
Śródmieście - ul. Kościuszki 25 tel.41 368-07-71	Centrum - ul. Warszawska 29 tel.41 241-80-23
Szydłówek – ul. Miodowa 7 tel. 41 362-62-65	Herby - ul. 1-go Maja 196 tel. 41 346-15-45
Czarnów – ul. Piekoszowska 39 tel. 41 366-49-05	Dział ds. Bezdomności - ul. Mielczarskiego 51 tel. 41 345-33-10
Za Torami - 1-go Maja 196 tel. 41 345-52-43	
Białogon - ul. Kołłątaja 4 tel. 41 252 41 70	

II. PROGRAM „TAKSÓWKA DLA SENIORA”

Od 1 stycznia 2019 do 31 grudnia 2019 r. w Kielcach kontynuowany jest program „Taksówka dla seniora”, dzięki któremu osoby samotne i mające trudności w samodzielnym poruszaniu się komunikacją miejską, mogą skorzystać z bezpłatnych przejazdów do lekarza, załatwić sprawę w urzędzie czy odwiedzić grób bliskich.

Z Programu „Taksówka dla seniora”, mogą skorzystać osoby samotne (mieszkańcy Kielc) z dochodem finansowym nie przekraczającym 300 % kryterium dochodowego tj. nie więcej niż 2 103,00 zł, które ukończyły 70 lat i mają trudności w samodzielnym poruszaniu się komunikacją miejską. Z tego udogodnienia seniorzy mogą skorzystać dwa razy w miesiącu.

Zasady przyznawania w/w pomocy

Zgłoszenia potrzeby przejazdu może dokonać zarówno sam zainteresowany, jak i w jego imieniu rodzina, przychodnia, instytucja lub osoba trzecia. Zgłoszenia przejazdu należy dokonać nie później niż na trzy dni robocze do godz. 20.00, przed planowanym terminem przejazdu. Odwołanie przejazdu musi nastąpić nie później niż do godz. 12:00 dnia roboczego poprzedzającego zlecenie. Przypomnienie o planowanym kursie: 24 godziny przed planowanym kursem do Seniora będzie dzwonił przedstawiciel firmy przewozowej z informacją przypominającą dzień i godzinę kursu. W przypadku zmiany dnia kursu, następuje anulacja i przyjęcie nowego zgłoszenia do 3 dni. Z przejazdu mogą bezpłatnie korzystać osoby, które mają potrzebę tzw. transportu specjalistycznego (wózek inwalidzki) za wyjątkiem przejazdów leżących oraz osoby uprawnione wraz z opiekunem. Taką informację należy przekazać przy zgłoszeniu terminu przejazdu. Nie będą przyjmowane zgłoszenia dotyczące sytuacji nagłych np. pogorszenia stanu zdrowia, dotyczące Podstawowej Opieki Zdrowotnej (możliwość korzystania z wizyt domowych lekarzy rodzinnych). Przewozy będą odbywały się 5 dni w tygodniu (poniedziałek-piątek) w godzinach 7:00-18:00 maksymalnie do godz. 20:00.

W celu wezwania taksówki na powrót Senior może umówić się na konkretną godzinę lub musi samodzielnie zadzwonić do przedstawiciela firmy przewozowej. Taksówkarz przekaże każdemu seniorowi wizytówkę z numerem telefonu do przedstawiciela przewoźnika, pod który musi dzwonić, aby ustalić powrót. Każdy Senior potwierdza wykonanie usługi na oświadczeniu przekazanym przez taksówkarza. Oświadczenie jest podpisywane przez Seniora po każdym ukończonym kursie. Taksówkarz może poczekać na powrót Seniora jeżeli wizyta potrwa do 30 minut.

Jedna osoba może skorzystać z 2 przejazdów w miesiącu.

Dane kontaktowe

Zgłoszenia przejazdów i odwołania odbywają się za pośrednictwem firmy przewozowej, numer telefonu /+48/ 608 758 985.

Wszelkich informacji dotyczących realizacji Programu „Taksówka dla seniora” udzielają pracownicy MOPR w Kielcach pod nr tel. 604 635 495

III. TELE-OPIEKA

W razie wystąpienia jakiegokolwiek problemu zdrowotnego, wypadku, załabnięcia opaska pozwoli bardzo szybko wezwać pomoc. To urządzenie albo automatycznie połączy się poprzez call center z ratownikami albo osoba sama może wcisnąć odpowiedni przycisk wzywając pomocy.

Zasady przyznawania w/w pomocy

Na terenie miasta Kielce opaski są wprowadzone od czerwca 2018r. , w chwili obecnej mamy 60 opasek przeznaczonych dla kieleckich seniorów. Aby dostać opaskę należy być mieszkańcem Miasta Kielc, wypełnić ankietę pobraną w MOPR ul. Studzienna 2 i wypełnioną złożyć w pokoju 17, i czekać w kolejce. W momencie przyznania opaski, pracownik MOPR w Kielcach dzwoni do osoby zainteresowanej, która odbiera opaskę osobiście albo zostaje dowożona do domu seniora. Starsza osoba może zadzwonić i zamówić pracownika aby przyszedł do domu seniora i pomógł wypełnić ankietę. Opaski przyznawane są bezpłatnie, koszt zakupu oraz teleopieki 24h pokrywa MOPR. Umowa została podpisana do końca 2019r.

Dane kontaktowe

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach , ul. Studzienna 2 (pokój nr 17) , tel. 41 331 25 24 wew. 229

IV. MIESZKANIA CHRONIONE WSPIERANE DLA OSÓB STARSZYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH

- a) zapewnienie osobom starszym, warunków mieszkaniowych dostosowanych do ich potrzeb i możliwości,
- b) zapewnienie całodobowego wsparcia ze strony opiekunów,
- c) zwiększenie samodzielności mieszkańców dzięki zastosowaniu innowacyjnych rozwiązań i udogodnień technicznych

Zasady przyznawania w/w pomocy

1. Prawo pobytu w/w mieszkaniu mają jedynie osoby niepełnosprawne lub starsze po 60 roku życia, które zostały wskazane przez Dyrektora Biura Mieszkalnictwa uzyskały pozytywną rekomendację zespołu kwalifikującego powołanego przez Prezydenta Miasta Kielce.
2. Decyzję wydaje Kierownik właściwego Rejonu Opiekuńczego MOPR w Kielcach na podstawie:
 - a) pisemnego wniosku osoby ubiegającej się o mieszkanie,
 - b) wywiadu środowiskowego przeprowadzonego przez pracownika socjalnego,
 - c) zaświadczenie o dochodach osoby ubiegającej się o miejsce.
 - d) protokołu kwalifikującego do otrzymania lokalu

Dane kontaktowe

Na terenie gminy Kielce funkcjonują niżej wymienione mieszkania chronione wspierane dla osób starszych i niepełnosprawnych:
25–321 Kielce, ul. Leszczyńska 37, 25–633 Kielce, ul. Kazimierza Wielkiego 35A, 25–633 Kielce, ul. Kazimierza Wielkiego 35B.

V. LOKALE AKTYWIZUJĄCE

Do ubiegania się o przyznanie lokali aktywizujących uprawnione są osoby starsze i niepełnosprawne, które:

- a) są mieszkańcami domu pomocy społecznej i uzyskały pozytywną opinię zespołu opiekuńczo-terapeutycznego,
- b) mają złożony wniosek i oczekują na przyznanie miejsca w domu pomocy społecznej oraz uzyskały pozytywną rekomendację zespołu kwalifikującego
- c) mają złożony wniosek i oczekują na przydział mieszkania z zasobów gminy oraz zostały wskazane przez Biuro Mieszkalnictwa Urzędu Miasta Kielce i uzyskały pozytywną rekomendację zespołu kwalifikującego
- d) przebywają na terenie gminy Kielce i zostali wskazani przez Dział ds. Bezdomności Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach oraz uzyskali pozytywną rekomendację zespołu kwalifikującego
- e) posiadają tytuł własności lokalu mieszkalnego, który chcą przekazać do gminy w zamian za lokal aktywizujący i uzyskały pozytywną rekomendację zespołu kwalifikującego
- f) mają orzeczenie eksmisji, zasądzono na ich rzecz lokal socjalny lub pomieszczenie tymczasowe i ze względu na różne ograniczenia fizyczne wymagają specjalnych warunków mieszkaniowych

Na chwilę obecną tutejsze Ośrodki nie dysponują żadnymi wolnymi mieszkaniami. Czas oczekiwania na lokal jest trudny do określenia. Kolejka oczekujących: 49 osób.

Decyzja o przydzieleniu mieszkania chronionego, aktywizującego przydziela się na czas istnienia przesłanek. Obecnie w mieszkaniach chronionych oraz w lokalach aktywizujących mieszka łącznie 127 osób, w tym 6 osób w wieku nie senioralnym. Wszystkie te osoby są osobami niepełnosprawnymi i oczekiwali na przydział mieszkania z zasobów gminy. 5 osób korzystało wcześniej z programu bezdomności. Nie ma osób, które przekazały do gminy swój lokal własnościowy. Pośród mieszkańców jedno małżeństwo miało orzeczenie eksmisji, 9 osób było wcześniej mieszkańcami DPS-u.

Dane kontaktowe

Mieszkania Chronione

25–132 Kielce, ul. Jagiellońska 76,

Lokale aktywizujące dla osób starszych i niepełnosprawnych na terenie gminy Kielce:

25–132 Kielce, ul. Jagiellońska 76,

VI. MIEJSKI ZESPÓŁ DS. ORZEKANIA O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

- a) przyjmowanie wniosków o wydawanie orzeczeń o niepełnosprawności,
- b) przyjmowanie wniosków o wydanie „Legitymacji osoby niepełnosprawnej”, przyjmowanie wniosków o wydanie „Karty parkingowej dla osób niepełnosprawnych”,
- c) wprowadzanie danych i wystawianie ww. dokumentów w ramach pracy w Elektronicznym Krajowym Systemie Monitorowania Orzekania o Niepełnosprawności,
- d) zakładanie akt i prowadzenie pełnej dokumentacji dla każdej orzekanej osoby, organizacja posiedzeń składu orzekającego,
- e) sporządzanie protokołów z posiedzeń składów orzekających,
- f) sporządzanie i wydawanie legitymacji osoby niepełnosprawnej,
- g) sporządzanie i wydawanie legitymacji osoby niepełnosprawnej dzieciom, które nie ukończyły 16. roku życia,
- h) wyrabianie i bezpośrednie wydawanie osobom zainteresowanym kart parkingowych,
- i) prowadzenie procedury dotyczącej przekazywania odwołań składanych od orzeczeń wydawanych przez Zespół,
- j) współpraca z organizacjami i instytucjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych.

Zasady przyznawania w/w pomocy

1. Wypełniony i podpisany wniosek
2. Aktualne zdjęcie (tło jasno białe) o wymiarach 35 x 45 mm
3. Dokument potwierdzający tożsamość osoby niepełnosprawnej - do wglądu.
4. Kserokopia dokumentu tożsamości osoby niepełnosprawnej w przypadku, gdy wniosek składa w jej imieniu inna osoba. Kserokopia powinna mieć zaczerpnięte pola dotyczące imion rodziców oraz nazwiska rodzowego.
5. Ostatnie prawomocne orzeczenie wydane przez Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności lub wyrok sądu od którego nie wniesiono środka zaskarżenia – do wglądu.

Dane kontaktowe

25–555 Kielce, ul. Zamenhofa 4, Tel. 41 362 46 67

VII. KARTY SENIORA

Karta Seniora przeznaczona jest wyłącznie dla mieszkańców Miasta Kielc, którzy ukończyli 60 lat. Seniorzy mogą korzystać ze zniżek 35 kieleckich firm, które przystąpiły do Ogólnopolskiej Karty Seniora, a także mogą korzystać ze zniżek Miejskich instytucji kultury oraz miejskich jednostek organizacyjnych. Karty Seniora wydawane są w Klubach Seniora na terenie Miasta Kielc.

Wykazy instytucji które przystąpiły do Projektu Karty Seniora jest dostępna na stronie internetowej www.seniorzy-kielce.eu

Zasady przyznawania w/w pomocy

Osobiste zgłoszenie się osoby do najbliższego Klubu Seniora w swojej lokalizacji

* Kielecka Karta Seniora pełni równocześnie rolę Ogólnopolskiej Karty Seniora, która uprawnia do zniżek na terenie całego kraju (również tych w Kielcach)

* dodatkowo dla mieszkańców Kielc rada miasta uchwaliła zniżki. Do korzystania ze zniżek przewidzianych dla mieszkańców miasta Kielce uprawnieni są seniorzy, którzy ukończyli 60 rok życia i są posiadaczami Karty Seniora - Uchwała Nr LVI/1263/2018 Rady Miasta Kielce z dnia 17 maja 2018 r. wraz z Załącznikiem Nr 2 do – Uchwała Nr LVI/1263/2018.

* dodatkowo w zakresie wojewódzkiej Karty seniora seniorzy są uprawnieni do zniżek (za okazaniem dowodu osobistego) na terenie woj. świętokrzyskiego, informacja pod linkiem:

<https://www.swietokrzyskie.pro/category/urząd-marszałkowski/dla-seniorow/swietokrzyska-karta-seniora/>

Dane kontaktowe

1. Klub Seniora

25–341 Kielce, ul. Św. Stanisława Kostki 4 A,
Tel. 41 341 10 80

Filia Klubu Seniora

25-370 Kielce, ul. Żeromskiego 44,
Tel. 41 361 91 15

2. Klub Seniora

25–433 Kielce, ul. Jana Nowaka–Jeziorańskiego 75, Tel. 41 362 55 36

Filia Klubu Seniora

25–553 Kielce, ul. Miodowa 7, Tel. 41 362 71 50

3. Klub Seniora

25–618 Kielce, ul. Hoża 39, Tel. 41 345 30 75

4. Klub Seniora

25–035 Kielce, ul. Aleja Legionów 5,
Tel. 41 242 83 50

Filia Klubu Seniora

25–729 Kielce, ul. Urzędnicza 3,
Tel. 41 345 07 77

5. Klub Seniora

25–628 Kielce, ul. Adama Naruszewicza 25,
Tel. 666 011 198

6. Klub Seniora

25–209 Kielce, ul. Tujowa 2, Tel. 41 389 58 47

7. Klub „Senior +”

25–750 Kielce, ul. Krzemionkowa 1,
Tel. 606 951 238

8. Klub Seniora

25–406 Kielce, ul. Konopnickiej 5,
Tel. 41 331 31 03

VIII. KOPERTY ŻYCIA

Koperta zawiera informacje o stanie zdrowia i przyjmowanych lekach. Powinna być przechowywana w lodówce, na drzwiach której nakleja się naklejkę informującą o znajdującej się wewnątrz kopercie, tak aby przyjeżdżający do mieszkania ratownik mógł ją od razu znaleźć.

Zasady przyznawania w/w pomocy

Kopertę życia może otrzymać każdy senior, który zgłosi taką potrzebę.

Dane kontaktowe

Mieszkania chronione

Kielce, ul. Jagiellońska 76/28 , piętro III, Tel. 604 635 495

oraz w każdym rejonie opiekuńczym MOPR-u na terenie miasta Kielc

IX. DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ (DPS)

Na terenie Kielc w 2018 r. funkcjonowało 6 domów pomocy społecznej. W 2018 roku DPS-y dysponowały łącznie 543 miejscami, w tym 498 miejsc w domach prowadzonych przez Miasto i 45 w domu prowadzonym przez Polski Związek Niewidomych.

Zasady przyznawania w/w pomocy

W Kielcach nie ma Domu Pomocy Społecznej tylko dla osób w podeszłym wieku, osoby starsze umieszczane są w DPS-e przeznaczonym dla osób somatycznie chorych. Czas oczekiwania na miejsce w DPS-e jest uzależniony od typu placówki i wynosi od 3 miesięcy do 2 lat.

Dane kontaktowe

– DPS dla osób przewlekle somatycznie chorych im. Jana Pawła II, ul. Jagiellońska 76 (przeznaczony dla 150 osób),

– DPS dla osób przewlekle psychicznie chorych im. prof. A. Kępińskiego, ul. Jagiellońska 76 (przeznaczony dla 82 osób),

– DPS dla osób przewlekle somatycznie chorych im. F. Malskiej, ul. Tarnowska 10 (przeznaczony dla 98 osób),

– DPS dla osób przewlekle somatycznie chorych im. Jana i Marysieńki Sobieskich, ul. Króla Jana III Sobieskiego 30 (przeznaczony dla 64 osób),

– DPS dla kobiet przewlekle psychicznie chorych im. Św. Brata Alberta, ul. Żeromskiego 4/6 (przeznaczony dla 104 osób),

– DPS Polskiego Związku Niewidomych, ul. Złota 7 (przeznaczony dla 45 osób).

Z przedstawionych form opieki bezpłatnie mogą korzystać mieszkańcy Kielc zgodnie z Uchwałą Nr XIV/189/2019 Rady Miasta Kielce z dnia 6 czerwca 2019 r.

Tabela odpłatności dla osób korzystających z usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych oraz usług pralniczych

Miesięczny dochód netto wyrażony jako % kryterium dochodowego określonego w art. 8 ust. 1 ustawy o pomocy społecznej	Wskaźniki odpłatności w % ustalone od ceny usługi	
	Osoby samotnie gospodarujące	Osoby w rodzinie
do 100 %	nieodpłatnie	nieodpłatnie
powyżej 100 % - 130 %	5 %	10%
powyżej 130 % - 150 %	10 %	15%
powyżej 150 % - 180 %	15 %	25%
powyżej 180 % – 210 %	25%	25%
powyżej 210 % - 240 %	35%	45%
powyżej 240 % - 260 %	45%	55%
powyżej 260 % - 280 %	55%	65%
powyżej 280 % - 300 %	70%	80%
powyżej 300 % - 320 %	80%	90%
powyżej 320 % - 340 %	90%	95%
powyżej 340 %	100%	100%

2. Dla kombatantów oraz działaczy opozycji antykomunistycznej i osób represjonowanych z powodów politycznych ustala się ulgę w wysokości 50% odpłatności należnej za świadczone usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania.

3. Osoby niepełnosprawne w wieku do 75 roku życia z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności jak również z orzeczeniem lekarza orzecznika Zakładu Ubezpieczeń Społecznych o całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji lub orzeczeniem o niezdolności do samodzielnej egzystencji wydane na podstawie przepisów ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych oraz dla dzieci do 16 roku życia z orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniem: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji spełniających warunki do udzielenia pomocy wskazane w ustawie o pomocy społecznej oraz których dochód nie przekracza 350% obowiązującego od 1 października 2018r. kryterium dochodowego określonego w art. 8 ustawy z dnia 12 marca 2004r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2018r. poz. 1508, z późn. zm.), którym świadczone są usługi współfinansowane z Programu „Usługi opiekuńcze dla osób niepełnosprawnych”- edycja 2019 nie ponoszą odpłatności za te usługi w okresie od marca 2019r. do grudnia 2019r.

W następnym numerze m.in. informacje o:

- Klubach Seniora
- Specjalistycznych usług opiekuńczych w zakresie pielęgnacji i w zakresie rehabilitacji fizycznej
- Ofertcie dla osób chorych na Parkinsona
- Środowiskowych Domach Samopomocy Typu B, C
- Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
- Państwowym Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Polityka senioralna Kieleckiego Obszaru Funkcjonalnego na lata 2020 - 2030

Gminy tworzące Kielecki Obszar Funkcjonalny pracują nad przygotowaniem „Polityki senioralnej Kieleckiego Obszaru Funkcjonalnego na lata 2020 – 2030”.

Potrzeba przygotowania dokumentu wyniknęła z pogarszającej się sytuacji demograficznej w województwie świętokrzyskim. Jest to oddolna inicjatywa grupy tematycznej ds. polityki senioralnej powołanej w ubiegłym roku przez Komitet Sterujący Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych Kieleckiego Obszaru Funkcjonalnego. W skład grupy wchodzi przedstawiciele środowiska seniorów ze wszystkich 12 gmin tworzących Partnerstwo Kieleckiego Obszaru Funkcjonalnego.

W ramach przeprowadzonego przetargu na realizację prac mających zaowocować opracowaniem polityki senioralnej KOF, wszystkie działania podzielono na dwa etapy.

Etap I: Diagnoza sytuacji i określenie potrzeb osób starszych (60+) w Kieleckim Obszarze Funkcjonalnym.

Etap II: Opracowanie Polityki Senioralnej Kieleckiego Obszaru Funkcjonalnego na lata 2020 - 2030,

Zakończył się pierwszy etap prac tj. zbieranie danych ilościowych z gmin KOF jak i 12 wywiadów fokusowych na temat potrzeb seniorów w każdej z gmin Partnerstwa KOF. Wyniki badań zostaną przedstawione w raporcie diagnoza sytuacji i określenie potrzeb osób starszych (60+) w KOF i będą podstawą do realizacji etapu drugiego prac, których zwieńczeniem ma być dokument Polityka senioralna Kieleckiego Obszaru Funkcjonalnego na lata 2020 – 2030. Zakończenie prac planowane jest na IV kwartał 2019 r.

Koordinacją prac nad opracowaniem Polityki senioralnej KOF na lata 2020 – 2030 zajmuje się Biuro Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych, funkcjonujące w ramach Biura Zarządzania Funduszami Europejskimi Urzędu Miasta Kielce.

Opracowanie „Polityki senioralnej Kieleckiego Obszaru Funkcjonalnego na lata 2020 - 2030” realizowane jest w ramach dotacji na projekt: „Organizacja i funkcjonowanie Biura Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych Kieleckiego Obszaru Funkcjonalnego” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Techniczna 2014 – 2020.



Rzeczpospolita
Polska



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

Unia Europejska
Europejskie Fundusze
Strukturalne i Inwestycyjne

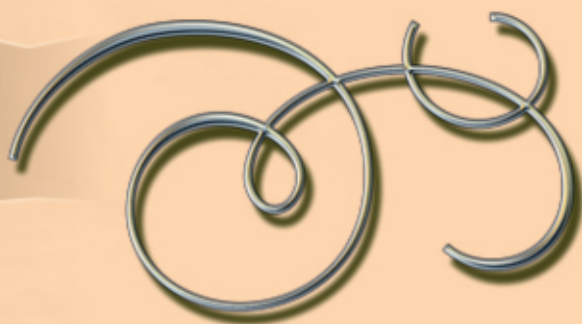


Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Techniczna 2014-2020



Opr. Danuta Illg-Hadała
Kierownik Biura Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych
Biuro Zarządzania Funduszami Europejskimi
Urząd Miasta Kielce

Nasz przepis



Biskopt



Mocno schłodzone jajka i dodatek gorącej wody sprawiają, że ten biskopt zawsze pięknie rośnie. Spróbujcie.

Składniki

6 jajek (prosto z lodówki)
3/4 szklanki drobnego cukru
3/4 szklanki mąki tortowej
1/4 szklanki mąki ziemniaczanej
1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
3 łyżki gorącej wody

Przygotowanie

Zacynamy od oddzielenia żółtek od białek.

Do białek dodajemy odrobinę soli i ubijamy aż białka zmienią barwę na białą.

Wciąż ubijając dodajemy po 2 łyżki cukru aż do wyczerpania. Cukier powinien się całkowicie rozpuścić. Następnie dodajemy po jednym żółtku.

Obie mąki z proszkiem przesiewamy i dodajemy do ubitych białek. Na końcu wlewamy wrzącą wodę. Wyłączamy mikser i całość mieszamy szpatułką.

Przelewamy do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia o wymiarach 26 cm. Boków nie smarujemy.

Wkładamy do nagrzanego do 175 stopni piekarnika i pieczemy 30 minut.

Po zdjęciu obręczy- odwracamy go do góry dnem. Po ostygnięciu (najlepiej na następny dzień) przecinamy na 2 lub 3 blaty. Nasączamy i przekładamy dowolną masą. Dekorujemy.

Jeżeli chcemy upiec ciemny biskopt, dodajemy 1 łyżkę kakao i dodatkową łyżkę gorącej wody.



Jacy jesteśmy

*Jacy jesteśmy to wszyscy wiedzą
A co niektórzy się bardzo wstydzą
Gdyż potrafimy ciągle się kłócić
Obelgą, kłamstwem bliźniego obrzucić
Taka naszego narodu cecha
Że gdzie jest draka, jest też uciecha
Bowiem w tym kraju od wielu lat
wrogiem być może nawet nasz brat
Kłócą się w domach, kłócą się w Sejmie
Czy ktoś pomyślał dziś o rozejmie
Po co nam spokój, trzeba mieć wroga
Niech się podwinie bliźniemu noga
Niech krowa padnie, spali chałupa
Może go zabrać już stąd kostucha
Stan taki może trwać 200 lat
Cud perspektywa, przepiękny świat
Czy to się kiedyś zmienić może?
Dobrze by było - Spraw nam tak Boże*

Ryszard Rumas



KIELECKA RADA SENIORÓW

*** OPINIUJEMY**

*** DORADZAMY**

*** INFORMUJEMY**

*** INICJUJEMY**

*** AKTYWIZUJEMY**

WWW.RADASENIOROWKIELCE.PL

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Zakup współfinansowany ze środków otrzymanych
od Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej
w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności
Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

