



Sesja Rady Miejskiej odbędzie się 30 sierpnia 2023 roku o godzinie 9.30. Sesja dostępna online, porządek obrad na stronie www.piaseczno.eu.

Komunikat urzędu

Informujemy, że od 3 lipca br. UMiG Piaseczno zmienił godziny pracy. W poniedziałek: 8.00–17.00, wtorek – czwartek 8.00–16.00, natomiast w piątek 8.00–15.00. Zapraszamy! Więcej informacji na piaseczno.eu.



Jednodniówka „Piaseczno 60+”

Gazeta przygotowana została w ramach realizacji zadania z Budżetu Obywatelskiego Gminy Piaseczno 2023.

Piaseczyńska Rada Seniorów



PRS to organ doradczy gminy Piaseczno, reprezentujący środowiska senioralne i przedstawiający władzom gminy potrzeby i oczekiwania seniorów. str. 2

Kluby seniora



Na terenie gminy Piaseczno działa dziesięć klubów seniora. Informacje o ich adresach oraz prowadzonej działalności na str. 4–5.

Przystań Pod Klonami



Przystań Pod Klonami to nowoczesne Centrum Aktywności Seniora utworzone z myślą o mieszkańcach Piaseczna, którzy ukończyli 60 lat. str. 7–10

Biblioteka dla seniora



Biblioteka to miejsce otwarte dla osób w każdym wieku. str. 12–13

Uniwersytet Trzeciego Wieku



Centrum Kultury oferuje szeroki wachlarz wydarzeń i zajęcia dla seniorów. Zapewnia niezwykle ciekawe wykłady w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku. str. 13

Dołącz do nas
www.facebook.com/GminaPiaseczno
www.instagram.com/gmina_piaseczno

Senioralne Piaseczno

Energia piaseczyńskich seniorów jest dla nas nieustającą motywacją do działania. Pełni pomysłów i zapału wciąż podnoszą poprzeczkę i stawiają samorządowi nowe wyzwania. Staramy się wspierać naszych seniorów infrastrukturalnie oraz organizacyjnie, odpowiadając na potrzeby tej niezwykle aktywnej grupy społecznej.

Obraz seniora, który wolnym krokiem, z laseczką przemierza jedynie trasę między domem a najbliższym sklepem, czas spędza głównie na fotelu przed telewizorem, a w ramach miłej odmiany rozpieszcza wnuki słodyczkami, należy już do przeszłości. Seniorzy to dziś jedna z najbardziej aktywnych grup społecznych. Zараżają, a niekiedy wręcz zawstydzają znacznie nawet młodszych mieszkańców – swoją kreatywnością, zapałem do nieustającego rozwoju i uczenia się nowych rzeczy, działalnością na rzecz innych i umiejętnością korzystania z życia. Energia i pomysły seniorów są siłą napędową, która mobilizuje również nas samorządowców do działania.

Oddajemy w Państwa ręce specjalne wydanie „Gazety Piaseczyńskiej” dedykowane seniorom. Jest to realizacja jednego z projektów Budżetu Obywatelskiego Gminy Piaseczno na 2023 rok. Zamieściliśmy w tym wydaniu gazety informacje o różnych aktywnościach seniorów w naszej gminie i przygotowanej dla tej grupy mieszkańców ofercie kulturalnej, sportowej, zdrowotnej, rozrywkowej oraz edukacyjnej.

Osoby w wieku 60+ stanowią już blisko 20% wszystkich mieszkańców gminy Piaseczno. Dlatego też kilka lat temu powołana została do życia Piaseczyńska Rada Seniorów (PRS) – organ doradczy Burmistrza Miasta i Gminy Piaseczno. Zadaniem Rady Seniorów jest wspieranie władz gminy przy planowaniu działań ważnych dla tej grupy społecznej. To seniorzy wiedzą, czego najbardziej im potrzeba, jakie przedsięwzięcia należy podjąć i w jaki sposób je realizować, by najlepiej służyły zainteresowanym mieszkańcom. O podejmowanych przez PRS działaniach można przeczytać na stronie 2.

Piaseczyńska Rada Seniorów była pomysłodawcą m.in. Potańcówek na Kisielu – wydarzenia dedykowanego po-



Foto Joanna Ferlian-Tchórzewska/URZĄD MIASTA

czątkowo seniorom. Szybko okazało się jednak, że to impreza wielopokoleniowa, choć trudno nie zauważyć, że na tym plenerowym parkiecie z największym entuzjazmem tańczą właśnie seniorzy. Rada Seniorów wnioskowała także o zbudowanie w Piasecznie Domu Seniora. Decyzja o budowie Domu Dziennego Pobytu Seniora w miejscu dawnego przedszkola przy ulicy Szkolnej została podjęta jeszcze w poprzedniej kadencji samorządu, a my mieliśmy możliwość pomyśleć ten zrealizować. Jesienią ubiegłego roku nastąpiło oficjalne otwarcie Przystani Pod Klonami – Centrum Aktywności Seniora w Piasecznie. I błyskawicznie to nowe miejsce na senioralnej mapie naszego miasta zaczęło się cieszyć ogromną popularnością. Przede wszystkim za sprawą niezwykle bogatej oferty zajęć, licznych imprez i spotkań, w których oprócz seniorów uczestniczą też dzieci i młodzież w ramach integracji międzypokoleniowej. Więcej o działalności Przystani Pod Klonami przeczytaj Państwo wewnątrz gazety, na stronach 7–10. Ale Przystań Pod Klonami to nie jedyne miejsce

spotkań naszych seniorów. W gminie działa już dziesięć klubów seniora – zarówno w samym Piasecznie, jak i w kilku sołectwach. O tym, kiedy i gdzie się spotykają ich członkowie i jak spędzają wspólnie czas, piszemy na stronach 4–5.

Specjalną ofertę zajęć i aktywności dla mieszkańców gminy Piaseczno, którzy ukończyli sześćdziesiąty rok życia, przygotowują również gminne jednostki: Centrum Kultury w Piasecznie, Biblioteka Publiczna w Piasecznie czy Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji. Jednak sprawami senioralnymi zajmuje się w gminie Piaseczno przede wszystkim Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, w którego strukturach dzia-

łają zarówno kluby seniora, jak i Przystań Pod Klonami. Nasz MGOPS w ostatnich latach zmienia swoje oblicze i zakres zadań, stając się powoli Centrum Usług Społecznych Gminy Piaseczno.

Mam nadzieję, że ten specjalny numer „Gazety Piaseczyńskiej” zachęci kolejne osoby w wieku 60+ do korzystania z bogatej oferty różnego rodzaju zajęć i spotkań, a także integracji z innymi mieszkańcami i wykorzystywania swojego życiowego doświadczenia i potencjału do aktywnego działania na rzecz lokalnej społeczności. Zapraszam do lektury i do zobaczenia podczas kolejnych imprez i spotkań senioralnych.

Daniel Putkiewicz
Burmistrz Piaseczna



Foto Joanna Ferlian-Tchórzewska/URZĄD MIASTA

Złote i diamentowe gody



Foto Marcin Borkowski/URZĄD MIASTA

16 czerwca br. w Domu Kultury w Piasecznie odbyła się uroczystość uhonorowania małżeństw, które spędziły ze sobą 50 i 60 lat. Ten wyjątkowy moment z pewnością pozostanie w pamięci małżonków na kolejne lata.

Burmistrz Miasta i Gminy Piaseczno Daniel Putkiewicz wraz z przewodniczącym Rady Miejskiej Piotrem Obłozą wręczyli jubilatów Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie przyznane przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, tabliczki gratulacyjne, dyplomy oraz kosze upominkowe.

Wydarzenie prowadził Krzysztof Kasprzycki z MGOPS Piaseczno, który na co dzień zajmuje się tematami senioralnymi. Uroczystość uświetnił występ artystyczny w wykonaniu Weroniki Borkowskiej oraz Marii Sadowskiej. Toastowi lampką szampana towarzyszył marsz weselny Mendelssohna w wykonaniu przedstawicieli Piaseczyńskiej Orkiestry Dętej. Część artystyczna została zorganizowana przez pracowników Centrum Kultury w Piasecznie. Wydarzenie koordynowali i fotografowali zaś pracownicy Biura Promocji i Kultury z Urzędu Miasta i Gminy Piaseczno.

Złote gody świętowali państwo: Elżbieta Krzeń-Ziomek i Stefan Ziomek, Zofia i Henryk Trynkosowie, Marianna i Witold Frączykowie, Grażyna i Kazimierz Szczepanikowie, Hanna i Jan Niedźwiecscy, Maria i Jan Andziakowie, Danuta i Henryk Gołkowsy, Hanna i Zenon Drajkiwiczowie, Zofia i Krzysztof Szelańowie oraz Krystyna i Marian Tarczewscy.

Diamentowe gody obchodzili: Maria i Grzegorz Marcinkowscy, Krystyna i Andrzej Chabałowscy, Wanda i Franciszek Wieteszkowie oraz Krystyna i Włodzimierz Zębalowie.

Gratulujemy! Niech kolejne rocznice będą dla Państwa tak samo szczęśliwe!



Foto Marcin Borkowski/URZĄD MIASTA

Potańcówki na Kisielu



Foto Joanna Ferlian-Tchórzewska/URZĄD MIASTA

Latem ponownie zapraszamy na jedną z najbardziej lubianych przez mieszkańców imprez plenerowych. Na skwerze Kisiela odbędą się cztery potańcówki.

Zainicjowana przez Piaseczyńską Radę Seniorów impreza od lat cieszy się dużą popularnością. Potańcówki na Kisielu – czyli dancing międzypokoleniowy – przyciągają mieszkańców w każdym wieku. DJ proponuje różnorodną muzykę, od tej z czasów młodości seniorów, czyli lat 60. i 70., aż po współczesne hity, dzięki czemu każdy znajdzie coś dla siebie.

W tym roku spotykamy się na skwerze Kisiela co dwa tygodnie: 8 i 22 lipca oraz 5 i 19 sierpnia. Zapraszamy do tańca pod chmurką w godz. 17.00–21.00.

Piaseczyńska Rada Seniorów

Organ doradczy gminy Piaseczno, reprezentujący środowiska senioralne i przedstawiający władzom gminy potrzeby i oczekiwania seniorów, został powołany do życia w 2017 r. Z inicjatywy Piaseczyńskiej Rady Seniorów powstało m.in. piaseczyńskie Centrum Aktywności Seniora – Przystań Pod Klonami.

Na początku roku 2017 rozpoczęto konsultacje ze środowiskami skupiającymi seniorów w Piasecznie, dotyczące kształtu przyszłej gminnej rady seniorów w Piasecznie. Jak mówi art. 5a ustawy o samorządzie gminnym, gminna rada seniorów to organ o charakterze konsultacyjnym, inicjatywnym i doradczym. Prace nad projektem uchwały trwały kilka miesięcy i w kwietniu 2017 roku Rada Miejska w Piasecznie podjęła uchwałę o powołaniu Piaseczyńskiej Rady Seniorów (PRS). W skład pierwszej kadencji PRS weszło po dwóch przedstawicieli organizacji pozarządowych skupiających środowiska senioralne: Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Piasecznie, Polskiego Związku Kombatantów, Stowarzyszenia Kobiet Ziemi Piaseczyńskiej, Towarzystwa Przyjaciół Piaseczna, Fundacji Żyć Aktywnie po 50-tce oraz klubów seniora w Jastrzębiu, Złotokłosie, Gołkowie, Zalesiu Dolnym, Żabieńcu, Józefosławiu, a także przedstawicieli Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

– Ukształtowanie składu z przedstawicieli różnych środowisk senioralnych sprawiło, że PRS stała się swoistym parlamentem senioralnym gminy Piaseczno – mówi Krzysztof Kasprzycki, opiekun PRS. – To znakomita platforma wymiany informacji pomiędzy samorządem gminy a środowiskami senioralnymi, działająca w obie strony – dodaje.

Pierwsze zadania i cele

– Pierwszy skład Piaseczyńskiej Rady Seniorów miał przed sobą prozaiczne wyzwania, jak ukształtowanie sposobu pracy, wybór i promowanie logo PRS, a także współpraca z innymi podmiotami, ale też chęć pozostawienia po naszej pracy czegoś dobrego i podniesienia wysoko poręczki – mówi pierwszy przewodniczący Piotr Jakubowski. – I wygląda na to, że się nam udało – dodaje.

Już od pierwszych dni rozpoczęły się szkolenia członków PRS, które pokazały możliwości tego organu doradczego, spotkania z członkami innych rad seniorów z powiatu piaseczyńskiego, jak również z terenu województwa mazowieckiego. Piaseczyńska Rada

Seniorów zabiegała także o swoje logo, które miało stać się oznacznikiem działań senioralnych.

Rada Seniorów postawiła sobie trzy zasadnicze cele strategiczne: tworzenie miejsc przyjaznych seniorom, aktywizacja osób starszych oraz poprawa dostępności usług medycznych.

W zakresie pierwszego celu strategicznego wiele się zmieniło. Już w lipcu 2017 r. otwarto pierwszy Miejski Klub Seniora Senior+, początkowo prowadzony przez Bibliotekę Publiczną gminy Piaseczno, a następnie przez Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej. Klub „Dworcowa” stał się na lata jednym z najważniejszych punktów na mapie aktywnego senioralnego miasta. Dodatkowo powstały kluby seniora w Woli Gołkowskiej oraz Gołkowie. Od samego początku w nowych ośrodkach wsparcia prowadzone były zajęcia manualne, ruchowe, językowe, różne warsztaty rękodzieła, a wiele przedsięwzięć – w tym kulturalnych – było aranżowanych i realizowanych przez samych seniorów. Władze Piaseczna pozytywnie odpowiadały na potrzeby seniorów zgłaszane przez PRS – powstały nieodpłatne zajęcia ruchowe dla seniorów, zajęcia brydżowe, a także wiele inicjatyw o charakterze kulturalnym, w tym kultowa impreza – Potańcówki na Kisielu.

Marzenie o Domu Seniora

– Flagowym postulatem było stworzenie dziennego domu pomocy społecznej dla seniorów – mówi była przewodnicząca PRS w pierwszej kadencji Lucyna Domańska-Włodarczyk. – Nikt z nas jednak nie przypuszczał, że potrzeba tak ważnej społecznej inwestycji, wartej miliony złotych, zostanie przez władze Piaseczna poważnie przeanalizowana. Wielu z nas nie sądziło, że dożyje jej otwarcia – dodaje. W grudniu 2017 r. Rada Miejska przeznaczyła 100 000 zł na pierwsze prace koncepcyjne, a w listopadzie 2019 r. burmistrz Daniel Putkiewicz podpisał umowę na projekt i wybudowanie obiektu, który został otwarty w listopadzie 2022 r. i funkcjonuje jako Dzienny Dom Po-



Foto Anna Grzejszczyk/URZĄD MIASTA

mocy Społecznej – Przystań Pod Klonami przy ul. Szkolnej 18 w Piasecznie.

Decyzją Piaseczyńskiej Rady Seniorów został ustanowiony tytuł „Przyjaciół Piaseczyńskich Seniorów” przyznawany za wybitną działalność na rzecz osób starszych gminy Piaseczno. Pierwszym odznaczonym tym tytułem został ówczesny Burmistrz Miasta i Gminy Piaseczno Zdzisław Lis za utworzenie organu doradczego, który dał donośny głos środowisku osób 60+.



Foto archiwum Piaseczyńskiej Rady Seniorów

W kolejnych latach laureatami zostali – inicjator i opiekun PRS Krzysztof Kasprzycki za działalność na rzecz osób starszych w gminie Piaseczno oraz Honorata Kucharska – wieloletnia działaczka na rzecz społeczności 60+, pełniąca przez wiele lat funkcję prezesa Związku Emerytów i Rencistów w Piasecznie.

Innym projektem postulowanym przez Piaseczyńską Radę Seniorów było wprowadzenie Ogólnopolskiej Karty Seniora, która uprawnia do wielu zniżek – w szczególności cenionych przez seniorów zniżek w sanatoriach.

Niestety, pandemia COVID-19 brutalnie przerwała działalność Piaseczyńskiej Rady Seniorów – pierwsza kadencja zakończyła się w samym środku pandemii.

Druga kadencja PRS

W 2022 r. swoją działalność rozpoczęła druga kadencja Piaseczyńskiej Rady Seniorów. Jej skład został dostosowany do aktualnego stanu środowisk senioralnych. Od momentu powołania

pierwszej kadencji powstał nowy Klub Seniora w Woli Gołkowskiej, Środowiskowy Klub Seniora Związku Emerytów w Piasecznie oraz Klub Senior+ w budynku dworca PKP w Piasecznie. Nowa kadencja na swoim koncie ma m.in. I Piaseczyńskie Senioralia – skierowaną do seniorów imprezę sportową, która promuje aktywny tryb życia w wieku senioralnym. Impreza nie tylko została zauważona przez lokalną społeczność, ale też otrzymała

prestżową statuetkę Perła Kultury w konkursie Perły Mazowsza. Co ważne, finalistów w pierwszym etapie wybiera kapituła składająca się z członków Lokalnej Grupy Działania – Stowarzyszenia Perły Mazowsza, przedstawicieli gmin współorganizujących konkurs, jak również zwycięzców poprzednich edycji i specjalnej komisji eksperckiej. Co cieszy jeszcze bardziej, w drugim etapie laureatów wybierają mieszkańcy w głosowaniu. Statuetkę odebrały I zastępca Burmistrza Miasta i Gminy Piaseczno Hanna Kułakowska-Michalak, dyrektor Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Piasecznie Wioletta Urban oraz jej zastępczyni Marzena Zalewska.

Obecnie PRS nawiązuje współpracę ze wszystkimi podmiotami działającymi na rzecz seniorów.

– Mamy do nadrobienia okres pandemii i zmieniające się potrzeby seniorów – mówi obecna przewodnicząca PRS Jadwiga Zwierzynska.

Więcej informacji na senioralne.piaseczno.eu.

Ogólnopolska Karta Seniora

Karta upoważnia osoby w wieku 60+ do korzystania ze zniżek w wielu wybranych punktach na terenie kraju, w tym również w sanatoriach, zakładach opieki zdrowotnej oraz w licznych punktach usługowych.



Foto Krzysztof Kasprzycki/MGOPS Piaseczno

Pomysł wydawania Ogólnopolskiej Karty Seniora mieszkańcom gminy Piaseczno narodził się w roku 2017. Zespół roboczy Piaseczyńskiej Rady Seniorów ds. opieki prawnej spotkał się na początku sierpnia 2017 r. z Łukaszem Salwastowskim – prezesem Stowarzyszenia Manko, które prowadzi program Ogólnopolskiej Karty Seniora pod patronatem Ministerstwa Zdrowia oraz Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Członkowie zespołu roboczego PRS wysłuchali przedstawiciela stowarzyszenia

oraz zadali wiele szczegółowych pytań dotyczących kosztów i funkcjonalności karty.

Po zapoznaniu się z informacjami i przedyskutowaniu tematu pod koniec sierpnia 2017 r. Piaseczyńska Rada Seniorów podjęła uchwałę, w której rekomendowała Burmistrzowi Miasta i Gminy Piaseczno wprowadzenie Ogólnopolskiej Karty Seniora. Po zapoznaniu się z propozycją PRS ówczesny burmistrz Zdzisław Lis podjął decyzję o przedstawieniu Radzie Miejskiej w Piasecznie uchwały o przystąpieniu gminy

Piaseczno do programu. Uchwała została podjęta w październiku 2017 roku i od początku roku 2018 seniorzy z gminy Piaseczno mogą bezpłatnie otrzymać Ogólnopolską Kartę Seniora, której wydanie finansuje samorząd.

Zniżki w 4 700 punktach

Ogólnopolska Karta Seniora upoważnia osoby w wieku 60+ do korzystania ze zniżek w wielu wybranych punktach na terenie całej Polski, w tym również w sanatoriach, przychodniach,

gabinetach rehabilitacyjnych, instytucjach kulturalnych, restauracjach czy sklepach. Pełna lista firm honorujących Ogólnopolską Kartę Seniora dostępna jest na stronie www.oks.glosseniora.pl. Dla mieszkańców gminy Piaseczno, którzy ukończyli 60 lat, karta jest wydawana bezpłatnie w Przystani Pod Klonami – Centrum Aktywności Seniora przy ul. Szkolnej 18 w Piasecznie w godzinach pracy Centrum. Informacje dodatkowe można uzyskać pod numerem telefonu: 517 014 480.

Fundacja Żyj Aktywnie po 50-tce



Foto Piotr Ambroziak

Fundacja Żyj Aktywnie po 50-tce działa na rzecz seniorów nieprzerwanie od 2015 roku.

Fundacja powstała z myślą o osobach, które przekroczyły wiek pięćdziesięciu lat (50+, 60+, 70+...), czyli wchodzą lub są już w wieku senioralnym) i nadal pragną być aktywne, czują potrzebę realizacji swoich pasji oraz nabycia nowych, niedostępnych do tej pory, obszarów wiedzy i umiejętności.

Zadaniem fundacji jest wieloobszarowa aktywizacja w aspekcie intelektualnym, kulturalnym, sportowym, prozdrowotnym oraz społecznym. Nasze działania przeciwdziałają wykluczeniu z powodu wieku lub niepełnosprawności. Fundacja działa dla osób 50+, jak i przy ich współudziale, dowodząc, że „życie zaczyna się po pięćdziesiątym roku życia”.

Na przestrzeni lat zrealizowaliśmy lub aktualnie prowadzimy szereg projektów:

- nordic walking dla seniora (przy współfinansowaniu gminy Piaseczno);
 - spływy kajakowe;
 - marsze dedykowane WOŚP;
 - marsze integracyjne nordic walking z ogniskiem;
 - prowadzimy lub współprowadzimy zawody sportowe z udziałem seniorów: Bieg IBL i inne;
 - prowadzimy i bierzemy udział w imprezach z udziałem seniorów, takich jak Dzień Seniora, Potańcówki na Kisielu, Festiwal Pięknej Książki;
 - wzięliśmy udział w organizacji i prowadzeniu Pierwszych Piaseczyńskich Senioraliów, w ramach których ustanowiliśmy Rekord Polski we Wspólnej Gimnastyce Zdrowego Kręgosłupa;
 - w trakcie pandemii COVID-19 założyliśmy na Facebooku grupę „Seniorzy wszystkich organizacji łączcie się”, a na YouTube, na kanale fundacji, publikowaliśmy filmy motywujące seniorów do ćwiczeń i podnoszące na duchu (nadal są one aktywne – zapraszamy do zapoznania się i uczestnictwa);
 - organizujemy spotkania z dziećmi i młodzieżą, promując pasje i zawody seniorów;
 - organizujemy ciekawe warsztaty (np. florystyka, pierwsza pomoc, bezpieczny dom seniora, wi-zaż);
 - udzielamy wsparcia i uczestniczymy w działaniach z inicjatywy seniorów (np. Czyste Glinki, Bal dla Dzieci z Domów Dzieci w Pęcherach);
 - wspieramy grupy senioralne w ich działaniach, m.in. Teatr Peronówka oraz Eko-Babki;
 - działamy, często współpracując z gminą Piaseczno, Biblioteką Publiczną w Piasecznie, GO-SiR-em, MGOPS-em, Uniwersytetem Trzeciego Wieku, klubami seniora, Stowarzyszeniem Kobiet Ziemi Piaseczyńskiej i innymi.
- Nasi reprezentanci są członkami Piaseczyńskiej Rady Seniorów i już drugą kadencję doradzają burmistrzowi w sprawach dotyczących seniorów. W swoich działaniach staramy się odpowiadać na Państwa oczekiwania i potrzeby. Naszym celem jest poprawa jakości życia seniorów. Cały czas przyświeca nam idea, aby seniorzy współtworzyli i aktywnie działali w ramach projektów tworzonych przez fundację. Zapraszamy do zapoznania się z ofertą fundacji, do współdziałania i organizacji! Jesteśmy dla Was i z Wami!

Informacje: tel. 605 645 150
Facebook: Fundacja Żyj Aktywnie po 50-tce
YouTube: Fundacja Żyj Aktywnie po 50-tce
Adres e-mail: kontakt@zyjaktywnie50.pl

Teatr Peronówka



Foto archiwum Teatru Peronówka

Minęły już cztery lata naszej pracy. Pierwszy, przedświąteczny występ miał miejsce 17 grudnia 2018 r. w siedzibie Urzędu Miasta w Piasecznie, gdzie zaprezentowaliśmy sztukę „Dietetyczna wigilia”. Scenariusze dla Peronówki piszą Anna Wasilewska, Anna Lorent i Ela Nowińska. Tematyka sztuk jest bliska życia seniorów. Mamy w swoim repertuarze sztuki pełne humoru, satyry i poprawiające nastrój (np. „Spotkanie po latach”, „Wspomnienia z wakacji”, „Dzień z życia emerytki”, „Zaradna wnuczka”, „Zaskakujące wyznanie”) oraz o tematyce edukacyjno-

-kulturalnej (np. „Zasłużony magister Ignacy”, „Maria Konopnicka – Poetka Ludu”, „Maria Skłodowska-Curie”, „Lidia Wysocka – niezapomniana”). Mamy przygotowany również repertuar dla dzieci („Zaradna wnuczka”, „Pchła Szachrajka”, „Ania z Zielonego Wzgórza”).

Dzięki Centrum Kultury w Piasecznie znaleźliśmy się w tym roku we właściwym dla siebie miejscu. Próby teatru odbywają się w Domu Kultury przy ul. Kościuszki 49 w Piasecznie. Zaowocowało to powiększeniem zespołu z czterech do dziesięciu osób oraz jeszcze

większym zapalem – scenariusze czekają w kolejce do realizacji, a my jesteśmy zapraszani na występy w nowych miejscach.

Występujemy bez gaży, wszędzie, gdzie jesteśmy zapraszani, dotychczas – oprócz Piaseczna i Warszawy – w Skolimowie, Józefosławiu, Konstancinie-Jeziornie, Jazgarzewie. Gramy w domach kultury, klubach, szkołach, specjalnym ośrodku szkolno-wychowawczym i w innych miejscach. Wspiera nas i udziela cennych fachowych uwag aktor, muzyk i spiker Ziemowit Kluszo, za co jesteśmy mu bardzo wdzięczni.

W listopadzie 2022 roku braliśmy udział w III Przeglądzie Artystycznym Twórczości Osób Starszych organizowanym przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej. Było to dla nas nowe, cenne doświadczenie.

Zapraszamy naszych sympatyków, a także tych, którzy jeszcze nas nie znają, na występy. Zapewniamy miło spędzony czas, dobrą atmosferę i piękne wspomnienia.

Jolanta Radecka

Zapraszamy na spektakle Teatru Peronówka.

Miejski Klub Senior+ w Piasecznie

Miejski Klub Senior+ w Piasecznie rozpoczął swoją działalność dokładnie we wtorek 9 lipca 2018 r. Gmina przekazała na ten cel lokale w świeżo odrestaurowanym budynku dworca kolejowego.

Modernistyczny budynek dworca z 1934 roku jest wpisany do rejestru zabytków. Przestrzeń budynku to elegancka, klasyczna forma, łącząca nowoczesne rozwiązania i przyjazne otoczenie. I taki też jest Klub Senior+.

Cel

Początkowo klub liczył stu dziesięciu klubowiczów. Celem jego powstania było stworzenie przestrzeni do wspólnych spotkań i działań dla aktywnych seniorów, a jednocześnie przeciwdziałanie wykluczeniu i wzajemne wsparcie osób starszych. Znajdują tu dla siebie miejsce zarówno osoby samotne, jak i aktywni działacze społeczni. Obecnie liczba klubowiczów wzrosła do stu sześćdziesięciu osób. Są to osoby, które skończyły 60 lat, pozostają nieaktywne zawodowo i mieszkają na terenie gminy Piaseczno.

Szczególnie ważnym aspektem działania Klubu Senior+ jest pomoc w wychodzeniu z izolacji i osamotnienia, które często dotyczą osoby w podeszłym wieku.

Do działań klubu należy określanie potrzeb i wychodzenie im naprzeciw, a także inicjowanie i tworzenie grup wsparcia i grup samopomocowych. W tym celu klub nawiązał współpracę z ekspertami, organizacjami pozarządowymi i fundacjami. Efektem tych działań jest integracja środowiska lokalnego, co oznacza tworzenie nowych więzi międzyludzkich, przyjaźnie, wsparcie, a co za tym idzie – poprawę jakości życia mieszkańców Piaseczna.

Oferta

Aby osiągnąć obecny, wysoki standard klubu, oferta skierowana do seniorów przez szereg lat była stale wzbogacana. Obecnie Klub Senior+ proponuje seniorom różnorodne zajęcia sportowe, w tym ogromnie popularne jogę i zumbę,

wadzone w grupach i indywidualnie. Obejmują one kwestie obsługi komputerów, Internetu, smartfonów i innych aspektów obecności seniorów w sieci. Seniorzy poznali wiele tematów, takich jak wygenerowanie kodu QR czy założenie profilu zaufanego, mogli skorzystać z pomocy w zainstalowaniu aplikacji mObywatel i nauki korzystania z niej, a także nauczyć się obsługi różnego rodzaju komunikatorów i mediów społecznościowych. To ostatnie jest szczególnie ważne, ponieważ umożliwia kontaktowanie się z bliskimi, co jest jedną z głównych potrzeb seniorów. Sprzyja temu utworzenie w klubie kafejki internetowej, która umożliwia dostęp do nowoczesnych laptopów i oczywiście znakomitej, świeżo mielonej kawy.

Chętni mogą się również uczyć języka angielskiego – obecnie działają grupy na trzech poziomach zaawansowania. Popularnością wśród seniorów cieszą się także zajęcia manualne i artystyczne – ceramika, malarstwo, szydełkowanie i kolaże.

Cyklicznie odbywają się warsztaty kulinarne, w trakcie których członkowie klubu poznają nowe smaki, przepisy i przyprawy z całego świata. Kuchnia sezonowa przeplata się tu z orientalną. Ostatnio zaskoczeniem była zupa krem z gruszek i pietruszek z dodatkiem curry.

W ramach integracji organizowane są różnego rodzaju spotkania oraz bliższe i dalsze wyjazdy i imprezy.

Działania

Klub tworzy przestrzeń, w której seniorzy angażują się i sami realizują wiele działań. W ten sposób powstały konsultacje informatyczne oraz grupa muzyczna i teatralno-kabaretowa, która wprowadziła humorystyczny i arty-



Odwiedzamy bliższe i dalsze okolice

Foto archiwum Miejskiego Klubu Senior+ w Piasecznie

działań wolontarystycznych został zwiększony poprzez nawiązanie współpracy z Fundacją EZRA oraz Młodzieżowym Ośrodkiem Socjoterapii w Piasecznie. Fundacja wspiera proces zdrowienia dzieci oraz pomaga w rozwijaniu ich potencjału. We współpracy z seniorami z Klubu Senior+ podjęto działania środowiskowe na rzecz dzieci, młodzieży i osób dorosłych w celu stworzeniu miejsca bezpiecznego i przyjaznego dzieciom. W naturalny sposób przyjęło ono formę podwórka jako przestrzeni swobodnej i bezpiecznej razem. Zostało ono zaprojektowane i wykonane przy wspólnym udziale dzieci, ich rodzin i seniorów z klubu. Celem projektu jest zacieśnienie więzi międzypokoleniowych, wymiana doświadczenia oraz zmiana stereotypów w postrzeganiu zarówno starości, jak i młodości. Wszystkie strony mogły się poznać i dowiedzieć czegoś o sobie nawzajem. Jest to bardzo ważne, ponieważ wspólne spotkania dają osobom starszym poczucie bycia potrzebnym i użytecznym, a młodzież nie tylko poznaje kwestie starości i starzenia się, ale też ma możliwość opowiedzieć o sobie, przedstawić swój świat, co tworzy nowe płaszczyzny porozumienia. Seniorzy mają możliwość poznać bliżej młode pokolenie, zrozumieć nowe wyzwania, z jakimi spotykają się obecnie młodzi ludzie. Dzięki takim działaniom wzajemne uprzedzenia zastępowane są przez poznanie i zrozumienie drugiego człowieka i jego świata.

Wolontariat w Klubie Senior+ aspekt międzypokoleniowy realizuje również z udziałem najmłodszych. Dzieci z pobliskiego przedszkola z okazji Dnia Babci i Dziadka nagrały film z piosenką i życzeniami dla naszych seniorów. W podziękowaniu za życzenia i pamięć o ich święcie seniorzy z Klubu Senior+ przekazali przedszkolakom ręcznie zrobione gniotki z okazji Dnia Dziecka. Radość dzieci była ogromna.

Kolejnym przykładem działań wolontarystycznych było zaangażowanie się piaseczyńskich seniorów z Klubu Senior+ w projekt socjalny „Wielkanoc dla Seniora” realizowany przez Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej. Projekt zakładał przygotowanie paczek świątecznych dla kombatantów – mieszkańców gminy Piaseczno. Do tradycyjnych przysmaków dołączone zostały ręcznie zrobione przez seniorów lampiony – symbol nadziei i podziękowanie dla kombatantów za ich poświęcenie i bohaterstwo.

COVID-19

W roku 2020 w związku z pandemią COVID-19 Klub Senior+ stanął przed nowym wyzwaniem. Aby wspomóc potrzebujących, a jednocześnie samemu uniknąć negatywnych skutków izolacji, seniorzy szyli etui na maseczki wielorazowego użytku dla piaseczyńskich nauczycieli. Etui zostały rozwieszone do szkół i przedszkoli. Wiele zajęć odbywało się zdalnie dzięki zaangażowaniu zarówno seniorów, jak i pracowników klubu.

W ten sposób, mimo fizycznego oddalenia, wzmocniły się relacje. Zarówno seniorzy, jak i zaangażowana kadra stały na wysokości zadania.

Przyszłość

Klub angażuje się w akcje pomocy osobom potrzebującym. Zorganizowany został kiermasz na rzecz wnuczki jednej z senierek, dziewczynki dzielnie walczącej z chorobą. Klubowicze, wspierając się nawzajem, na tę okazję przygotowali różnorodne atrakcje i zabawy, aby pomóc zebrać fundusze na leczenie dziecka.

W planach są obchody pięciolecia istnienia klubu, stworzenie wystawy prac plastycznych seniorów w ramach Międzynarodowego Dnia Artysty oraz Ogrodu Sensorycznego dla seniorów z Piaseczna.

Podsumowanie

Klub Senior+ łączy środowisko mieszkańców Piaseczna, tworząc otwartą, a zarazem kameralną atmosferę spotkań. Seniorzy należący do klubu nazywają go drugim domem i utrzymują stałe serdeczne relacje zarówno między sobą, jak i między pracownikami klubu. Od czasu swojego powstania Klub Senior+ stał się ważnym punktem życia społecznego i kulturalnego na mapie Piaseczna.

Miejsce spotkań:

ul. Dworcowa 9
05-500 Piaseczno

Godziny otwarcia:

poniedziałek – czwartek
w godz. 8.00–16.00

Kontakt:

tel. 797 912 409
mail: seniorplus@mgops.piaseczno.eu

Zapraszamy na spotkania Miejskiego Klubu Seniora+ w Piasecznie.

*



Wspólne odkrywamy nowe smaki

Foto archiwum Miejskiego Klubu Senior+ w Piasecznie

oraz zajęcia ogólnorozwojowe, rozciągające, nordic walking i gimnastykę prozdrowotną.

Do osób zainteresowanych rozwojem wewnętrznym skierowane są zajęcia z podstaw psychologii. Obejmują one tematy związane z emocjami, stresem, komunikacją międzyludzką i relaksacją. Interesującym elementem oferty dla seniorów są Koncerty Gongów i Mis Tybetańskich. Aby utrzymać i rozwijać sprawność intelektualną, prowadzony jest cykl Trening Umysłu obejmujący ćwiczenia pamięci, koncentracji i lateralizacji.

Klub rozwija kompetencje informatyczne i przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu seniorów poprzez zajęcia pro-

styczny nastrój w trakcie wielu spotkań i uroczystości.

Warto wspomnieć też o idącej z duchem czasu wymianie ubrań „Zero Waste”, a dla zwolenników klasyki – o spotkaniach przy brydżu i herbacie.

W Klubie Senior+ realizowane są działania wolontarystyczne i różne projekty. Przykładem jest kampania „Podziel się ciepłem”, w ramach której członkowie klubu dzielą się podczas zajęć kreatywnych czapki i szaliki dla najbardziej potrzebujących w naszej okolicy. W czasie warsztatów z szydełkowania powstają lalki i maskotki przekazywane do pobliskiego domu dziecka.

Wolontariat to bardzo istotna część aktywności Klubu Senior+. Katalog

Kluby seniora

W gminie Piaseczno na koniec 2022 roku osoby w wieku 60+ stanowiły dokładnie 20% całej populacji. To właśnie do nich Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Piasecznie od kilkunastu lat kieruje ofertę klubów seniora, których obecnie jest dziesięć. Skupiają one już ponad 800 osób!

W czerwcu 2023 roku Klub Seniora w Zalesiu Górnym obchodził 15-lecie swojej działalności. To najdłużej funkcjonujący klub na terenie gminy Piaseczno, który otworzył historię powstawania ośrodków wsparcia – klubów seniora. Od samego początku w 2008 roku jego koordynatorem z ramienia MGOPS jest Bogusława Meissner.

Wszystkie kluby działają w formie ośrodków wsparcia i są w całości finansowane z budżetu gminy Piaseczno. W strukturach MGOPS działają łącznie dziesięć klubów seniora: w Gołkowie, Głoskowie, Runowie, Złotokłosie, Woli Gołkowskiej, Zalesiu, Żabieńcu, Jastrzębiu, Piasecznie i Józefosławiu. Klub Senior+ w Piasecznie i Klub Senior+ w Józefosławiu są współfinansowane z dotacji Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Programu Wieloletniego „Senior+”.

Czym jest klub seniora? Formalnie jest to ośrodek wsparcia prowadzony przez Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Piasecznie, który jest liderem w aktywizacji osób 60+. Kluby seniora skupiają osoby, które zakończyły pracę zawodową, a chcą dalej aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym. Celem klubów seniora jest aktywizacja, integracja mieszkańców (nie tylko w jesieni życia), zapobieganie wykluczeniu społecznemu osób starszych, zacieśnianie więzi społecznych, środowiskowych, rodzinnych, edukacja oraz pomoc w wychodzeniu z izolacji i osamotnienia. Realizacja wspomnianych celów odbywa się poprzez organizację wspólnych zajęć manualnych, wycieczek, pikników, prelekcji z ciekawymi



Klub Seniora w Głoskowie

Foto archiwum Klubu Seniora w Głoskowie

Członkinie i członkowie klubów wybierają spośród siebie przedstawicieli, których zadaniem jest wsparcie koordynatorów w organizacji zajęć i innych przedsięwzięć czy podział zadań pomiędzy członkami klubu. Mogą oni również

bywają się zajęcia taneczne, aqua aerobik, joga czy zumba. W od dwóch lat seniorzy uczestniczą też w olimpiadzie sportowej Senioralia, podczas której pobili rekord Polski w ćwiczeniach na zdrowy kręgosłup oraz brali udział w różnych konkursach sportowych.

Raz w roku w Złotokłosie organizowane jest wspólne spotkanie wszystkich członków klubów seniora – jest to czas na integrację i wspólną zabawę.

Kandydaci do klubów seniora powinni złożyć deklarację członkowską. Wszystkich informacji związanych z przystąpieniem do klubów udzielają koordynatorzy.

Adresy i koordynatorzy:

- Klub Seniora w Głoskowie, ul. Mille-nium 13
koordynator: Anna Fedorow,
tel. 798 062 655
- Klub Seniora w Gołkowie, ul. Główna 5a
koordynator: Anna Fedorow,
tel. 798 062 655
- Klub Seniora w Jastrzębiu, Dom Wesełny „Maria”
koordynator: Małgorzata Rosłon,
tel. 22 756 72 63, 22 750 33 08

- Klub Seniora w Runowie, ul. Dobra 63
koordynator: Iwona Janowska,
tel. 532 067 769
- Klub Seniora w Zalesiu Górnym, Dom Sołecki, ul. Wiekowej Sosny 4
koordynator: Bogusława Meissner,
tel. 22 756 72 63
- Klub Seniora w Woli Gołkowskiej, świetlica w Woli Gołkowskiej, ul. Jemioły 11
koordynator: Małgorzata Jankowska,
tel. 22 756 72 63, 22 750 33 08
- Klub Seniora w Złotokłosie, OSP w Złotokłosie, ul. 3 Maja 30
koordynator: Małgorzata Jankowska,
tel. 22 756 72 63, 22 750 33 08
- Klub Seniora w Żabieńcu, LKS Jedność Żabieniec, ul. Leśna 20
koordynator: Anna Fedorow,
tel. 798 062 655
- Klub SENIOR+ w Józefosławiu, ul. Julianowska 67a
koordynator: Anna Fedorow,
tel. 798 062 655
- Klub SENIOR+ w Piasecznie, ul. Dworcowa 9
kierownik: Wioletta Sałasińska,
tel. 699 710 619

ZAPRASZAMY!



Klub Seniora w Józefosławiu

Foto archiwum Klubu Seniora w Józefosławiu

osobami. Bardzo często członkowie klubów seniora angażują się w pracę na rzecz lokalnej społeczności, np. w akcje charytatywne. Kluby seniora intensywnie współpracują ze szkołami oraz przedszkolami w ramach współpracy międzypokoleniowej – podczas spotkań uczniowie np. pomagają w kwestiach komputerowych czy wspólnie z seniorami tworzą ozdoby.

Ważnym aspektem jest indywidualność klubów, które różnią się od siebie charakterem miejscowości i potrzebami klubowiczów. Niektóre środowiska są bardziej nastawione na doświadczanie kultury, a inne kładą akcent na rozwój sprawności manualnych. Również zajęcia są dostosowane do potrzeb uczestników (rozeznawanych przez koordynatorów oraz przedstawicieli uczestników), a także do możliwości finansowych klubu.

występować z głosem doradczym w zakresie potrzeb klubowiczów.

W klubach prowadzone są zajęcia artystyczne, ceramiczne, sportowe, pomoc informatyczna oraz siłownia pamięci.

Podczas zajęć kreatywnych seniorzy między innymi wykonują ozdoby szydełkowe i makramowe, prace z decoupage oraz wianki i stroiki, malują obrazy metodą pouringu. Dzięki zajęciom z siłowni pamięci seniorzy ćwiczą swoje umysły, pamięć i koncentrację. Na zajęciach z ceramiką tworzą miseczki, ozdoby i biżuterię.

Działania klubów seniora to nie tylko aktywność społeczna. Ważnym aspektem jest dbałość o kondycję fizyczną, która ma wpływ na cały dobrostan. Klubowicze ćwiczą kręgosłup, uprawiają nordic walking, pracują nad oddechem i relaksacją. W niektórych klubach od-



Klub Seniora w Zalesiu Górnym

Foto archiwum Klubu Seniora w Zalesiu Górnym

GOSiR dla seniorów



Foto archiwum GOSiR Piaseczno

Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Piasecznie ma w swojej ofercie również zajęcia dla seniorów. Mogą oni skorzystać z gimnastyki, pograć w tenisa stołowego lub brydża.

Na zajęcia gimnastyczne organizowane przez GOSiR Piaseczno zapraszamy osoby, które ukończyły 50. rok życia. Do wyboru jest gimnastyka na Stadionie Miejskim w Piasecznie przy ul. 1 Maja 16 we wtorki w godzinach: 8.00, 9.00, 10.00, 11.00 (4 grupy) – zajęcia prowadzi Gabriela Helak a także zajęcia prowadzone przez Halinę Wierzbicką w sali rehabilitacyjnej GOSiR w Piasecznie przy ul. Sikorskiego 20 we wtorki i czwartki o godz. 15.00 (w wakacje we wtorki o godz. 9.00 i czwartki o 12.45) oraz prowadzone przez Monikę Piekarniak w czwartki w godzinach: 9.00, 10.00, 11.00, 12.00 (4 grupy).

Dla miłośników tenisa stołowego w wieku 60+ w hali sportowej przy ul. Sikorskiego 20 organizowane są spotkania z instruktorką – Heleną Brzeską w piątki w godzinach 17.30–19.00.

Dużą popularnością wśród piaseczyńskich seniorów cieszy się również brydż. Spotkania brydżowe odbywają się w Przystani Pod Kłonami – Centrum Aktywności Seniora przy ul. Szkolnej 18 we wtorki w godzinach 11.00–16.00 oraz w piątki 10.00–15.00. Prowadzi je Pan Jerzy Bejma i są przeznaczone dla osób, które ukończyły 60. rok życia.

Kontakt do prowadzących zajęcia:

Gabriela Helak

mail: gabrytm@gmail.com

telefon: 605 645 150

Halina Wierzbicka

telefon: 606 742 955

Jerzy Bejma

mail: jerzy.bejma@wp.pl

telefon: 602 673 428

Helena Brzeska

mail: helen.brzeska@gmail.com

telefon: 500 309 389

Monika Piekarniak

telefon: 608 410 988



Stowarzyszenie Kobiety Ziemi Piaseczyńskiej

Stowarzyszenie powstało w lipcu 2005 roku i liczy obecnie 373 członkiń. Jest organizacją senioralną opierającą swoją działalność na pracy społecznej członkiń.



Foto archiwum Stowarzyszenia Kobiety Ziemi Piaseczyńskiej

Od czternastu lat prezesem stowarzyszenia jest Anna Janusz. Zarząd składa się z piętnastu osób, wiceprezesami są Elżbieta Babkiewicz i Lucyna Wądołkowska, sekretarzem Elżbieta Nowak, a skarbnikiem Jolanta Kowalska. Zarząd zbiera się raz w miesiącu, omawia bieżące sprawy i przyjmuje chętnych do stowarzyszenia.

Misją SKZP jest prowadzenie działalności edukacyjnej i kulturalnej na rzecz społeczeństwa, w tym w szczególności członkiń stowarzyszenia i osób z nim związanych. Podejmowane są też inicjatywy zmierzające do przeciwdziałania bezrobociu, osamotnieniu i skupiające się na ochronie środowiska. Stowarzyszenie organizuje dla członkiń różnorodne kursy i zajęcia. Panie mogą nauczyć się tu origami, haftu czy robienia bukietów. Wyjeżdżają także do kina, teatru, na koncerty i wycieczki. Wycieczek do kina członkinie SKZP mają na swoim koncie około 50, teatru i sale koncertowe odwiedziły zaś około 40 razy.



Foto archiwum Stowarzyszenia Kobiety Ziemi Piaseczyńskiej

Wycieczki dalekie i bliskie

Stowarzyszenie organizuje też liczne wycieczki po Polsce. Członkinie odwiedziły m.in. Warmię i Mazury, Gdańsk, Wrocław, Płock, Skierniewice, Malbork czy Łódź, ale wyruszały również na krótsze, jednodniowe wyprawy, np. do Żyrardowa, Piotrkowa Trybunalskiego, Tomaszowa Mazowieckiego czy Baranowa Sandomierskiego.

– Przyciągają nas ciekawe wydarzenia, takie jak Festiwal Światła w Łodzi – przepiękne widowiskowe iluminacje świetlne, inscenizacja historyczna pt. „Obłężenie Malborka” w Malborku czy Festiwal Piosenki i Kultury Romów w Ciechocinku – mówi prezes Anna Janusz. – W 2010 roku zwiedziłyśmy przed zamknięciem Muzeum Papiernictwa w Jeziornie i uczestniczyłyśmy w warsztatach czerpania papieru. W Warszawie zwiedzałyśmy m.in. Muzeum Narodowe, Zamek Królewski, Ogród Botaniczny w Powsinie czy Centrum Nauki Kopernik. Odwiedziłyśmy też miejsca pielęgnacji tradycji Niedzieli Palmowej w Łysych na Kurpiach, Muzeum Wsi Radomskiej oraz Skansen Wsi Mazowieckiej w Sierpcu – wylicza Anna Janusz. – Wyjeżdżałyśmy na grzybobrania do Puszczy Kozienickiej, Ruskiego Brodu, Puszczy Knyszyńskiej. W czasie odpoczynku piekłyśmy kiełbaski na grillu i oglądałyśmy swoje trofea.

Członkinie stowarzyszenia uczestniczyły też w rejsach statkiem „Zefir” po Wiśle i Kanale Żerańskim do Serocka i z powrotem, a także brały udział w spływie kajakowym Jeziorką z Górek Szymona do Konstancina-Jeziorny oraz w wycieczkach piaseczyńską wąskotorówką.

Warsztaty i spotkania integracyjne

Zrealizowane zadanie publiczne pn. Stolica Kulturalna Mazowsza Powiat Piaseczyński „Kurs haftu artystycznego” zapoczątkowało istnienie grupy hafciarek. Z ich prac powstała wystawa 73 obrazów haftowanych pokazywana w 2014 roku w Muzeum Regionalnym w Piasecznie.

Członkinie SKZP uczestniczyły przez ponad rok w cyklicznych warsztatach origami, tworząc przepiękne papierowe kwiaty i zwierzęta oraz w warsztatach decoupage. Zajęcia nauki robienia na drutach i szydełku były prowadzone przez panie ze stowarzyszenia. Można było skorzystać również z dwumiesięcznych warsztatów obsługi smartfona. Przed świętami organizowane są zaś warsztaty ozdób świątecznych, stroików, ozdób na choinkę.

W celu zadbania o dobrą formę fizyczną panie uczestniczą w gimnastyce zdrowotnej na basenie GOSiR w Piasecznie. Ćwiczenia trwają od wielu lat w dwóch cyklach – wiosennym i jesiennym. Na rekreację wodną wyjeżdżają zaś do Uniejowa.

Organizowane są również spotkania integracyjne oraz przedświąteczne, przed Wielkanocą i Bożym Narodzeniem, uświetniane występami artystycznymi.

Przedstawicielki stowarzyszenia można spotkać na Jarmarkach Piaseczyńskich oraz uroczystościach patriotycznych – 3 maja, 1 sierpnia i 11 listopada.

Działalnością Stowarzyszenia Kobiety Ziemi Piaseczyńskiej zainteresowała się nawet Telewizja Polska, która przygotowała o nim reportaż emitowany wielokrotnie w programie „Pożyteczni” TVP 2.

Wszystkie członkinie otrzymują powiadomienia o działalności stowarzyszenia SMS-em. Dyżury prowadzone są w lokalu przy ul. Szkolnej 6 w soboty w godzinach od 10.00 do 12.00. Mogą się tam zgłaszać panie zainteresowane członkostwem.



Foto archiwum Stowarzyszenia Kobiety Ziemi Piaseczyńskiej

Przystań Pod Klonami

Oficjalnie otwarta 27 października 2022 r. Przystań Pod Klonami to nowoczesne Centrum Aktywności Seniora utworzone z myślą o mieszkańcach, którzy ukończyli 60 lat. W ciągu zaledwie kilku pierwszych miesięcy stało się szczególnym miejscem na senioralnej mapie Piaseczna, oferującym mnóstwo różnych aktywności.



Foto archiwum Przystań Pod Klonami – Centrum Aktywności Seniora



Foto Joanna Ferlian-Tchórzewska/URZĄD MIASTA

Przystań Pod Klonami – Centrum Aktywności Seniora to dzienny dom pobytu, dedykowany mieszkańcom gminy Piaseczno w wieku 60+. Jego rezydenci, wybrani na podstawie wywiadu środowiskowego, przeprowadzonego przez pracowników Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, spędzają tu osiem godzin dziennie, korzystając z pełnego wyżywienia i pakietu bezpłatnych zajęć dydaktycznych, artystycznych i sportowych, w tym: rękodzieła, ceramiki, muzyki, gimnastyki, tańca czy jogi. Seniorzy otrzymują tu także nieodpłatnie wsparcie psychologiczne w ramach warsztatów grupowych i spotkań indywidualnych z psychologiem i psychiatrą. Poza stałym pakietem zajęć odbywają się tu także zajęcia z jogi śmiechu, aromaterapii, leczenia dźwiękiem, tworzenia eko-kosmetyków, hortiterapii i pierwszej pomocy przedmedycznej. W pierwszym półroczu funkcjonowania Przystani Pod Klonami z oferty skorzystało 60 seniorów z gminy Piaseczno. Z uwagi na duże zainteresowanie placówką, jesienią 2023 r. liczba rezydentów zostanie zwiększona do 80. Co ważne, w wielu z oferowanych w Przystani Pod Klonami zajęć mogą wziąć udział seniorzy z innych klubów w gminie Piaseczno, co sprzyja integracji i w sposób naturalny podnosi komfort życia seniorów.

Już sama nazwa „Przystań Pod Klonami” wyróżnia to miejsce i skłania do refleksji. Dlaczego właściwie „przystań”? Dlaczego „pod klonami”?

Słowo „przystań” jest tu zarówno czasownikiem – wyrażającym namowę

do zwolnienia w codziennym pośpiechu, jak i rzeczownikiem – rodzącym ciepłe skojarzenia z wytchnieniem po długiej podróży. Klon to z kolei symbol rodziny i ogniska domowego. I ta nazwa odzwierciedla atmosferę miejsca.

Fotele, sofy, półki z książkami. Szezelongi, pufy, kocyki i poduszki. Kącik herbaciany i kawowy. Pokój brydżowy i sala rękodzieła. Przestrzeń wypoczynku i rehabilitacji. Sala wyciszenia i spotkań z psychologiem. Sala gier, z wielkim stołem do tenisa w jej centrum. Domowe posiłki, podawane przez życzliwych i uśmiechniętych pracowników. Rezydenci zgodnie podkreślają, że czują się tu jak w domu.

Barwnym akcentem w dniu otwarcia Przystani Pod Klonami było symboliczne sadzenie klonowego drzewka. Burmistrz Miasta i Gminy Piaseczno Daniel Putkiewicz poprosił o to duet: 6-letnią Jagódkę i 80-letnią Jadwigę. Podkreślił w ten sposób, że Przystań to przestrzeń troski o integrację międzypokoleniową. Miejsce stworzone z inicjatywy seniorów. I dla nich. Ten szlachetny akcent był także zapowiedzią międzypokoleniowych działań planowanych w Przystani.

Już na tym etapie, bez wahania w głosie, moglibyśmy powiedzieć: nie ma drugiego takiego miejsca w Polsce. Tworzonego tak świadomie. Ale to tylko wstęp do obszernego rozdziału inicjatyw, które opisujemy w kolejnych akapitach.

– Seniorzy stanowią już blisko 20% społeczności naszej gminy, a wszystkie badania i statystyki pokazują, że udział

ten będzie wzrastał. Dlatego słuchamy głosu tej grupy społecznej i będziemy starali się sprostać jej potrzebom – mówi burmistrz Daniel Putkiewicz. – Dzisiejsi seniorzy są i chcą być aktywni na wielu płaszczyznach. Dlatego ważne jest, by taką przestrzeń do aktywności im stwarzać. A jednocześnie my wszyscy, całe społeczeństwo, aktywizując tę grupę społeczną, możemy bardzo dużo zyskać. Bogate doświadczenie życiowe seniorów, ich cierpliwość, a także większa ilość wolnego czasu po zakończeniu aktywności zawodowej sprawiają, że mogą być oni źródłem wielu inspiracji i wsparcia dla młodszych pokoleń. Tak też się dzieje, dzięki międzypokoleniowym spotkaniom i integracji, które mają miejsce w Przystani Pod Klonami, co niezmierznie nas cieszy – dodaje burmistrz.

Trochę historii

Impulsem do stworzenia Centrum Aktywności Seniora w Piasecznie był wniosek I Piaseczyńskiej Rady Seniorów, która jest organem doradczym burmistrza. Rada Seniorów przedstawiła swój pomysł ówczesnemu Burmistrzowi Miasta i Gminy Piaseczno, panu Zdzisławowi Lisowi. Wniosek poparli radni Rady Miejskiej. Budowa rozpoczęła się 27 listopada 2019 r. Realizacja przedsięwzięcia kosztowała 9,9 mln zł. Klucze do budynku burmistrz Daniel Putkiewicz oraz wiceburmistrz Hanna Kułakowska-Michalak odebrali 1 czerwca 2022 r. Pozostało tylko urządzić wnętrza i zaprosić seniorów do korzystania z Centrum Aktywności Seniora.

ciąg dalszy na stronach 8-10



Foto archiwum Przystań Pod Klonami – Centrum Aktywności Seniora



Foto Joanna Ferlian-Tchórzewska/URZĄD MIASTA



Foto archiwum Przystań Pod Klonami – Centrum Aktywności Seniora

Przystań Pod Klonami – nowe

Trio doskonałe: Senioralia, rekord Polski i Perła Mazowska

Jeśli nazwiemy Przystań Pod Klonami „perłą na mapie Polski”, wykazemy się jednocześnie poetyckim stylem i znaczną dosłownością.

W marcu 2023 r. to wyjątkowe, funkcjonujące wówczas od zaledwie pięciu miesięcy miejsce otrzymało Perłę Mazowsza w kategorii „Kultura” za organizację najlepszej imprezy plenerowej w gminie Piaseczno – w 2022 r. I Piaseczyńskie Senioralia, które były podstawą nominacji kapituły plebiscytu, a następnie wyboru internautów i idącej za nim nagrody, zdumiewały innowacyjnością, jakością i rozmachem. Dość powiedzieć, że w trakcie tego wydarzenia mieszkańcy gminy Piaseczno ustanowili rekord Polski. O wydarzeniu mówiono w ogólnopolskich mediach, podkreślając niezwykle wkład jego organizatorów w integrację międzypokoleniową. Trudno się dziwić. Najmłodszy uczestnik Senioraliów miał 4 lata, najstarszy zaś – 84. Stojąc ramie w ramie, ustanowili w niemal 200-osobowym gronie uczestników wydarzenia rekord Polski w kategorii „Największe Zajęcia – ćwiczenia na zdrowy kręgosłup”.

Zespół Przystani Pod Klonami wyznaczył nowe standardy realizacji Senioraliów, stawiając na profesjonalną

Perła Mazowska jest dowodem na słuszność obranej ścieżki komunikacji.

Metamorfozy

Zaledwie miesiąc po otwarciu Przystani Pod Klonami dyrektor Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Piasecznie Wioletta Urban oraz znana piasecznianom stylistka fryzur Anna Wolska wpadły na pomysł stworzenia projektu Metamorfozy. Jego założeniem było przywrócenie uśmiechu seniorom. Wiele z nich, poświęcając się rodzinie i najbliższemu, zapomniało o sobie. Nowa fryzura, makijaż, poradnictwo kosmetyczne – to hasła spoza listy priorytetów przeciętnej seniorki. Na jej szczycie są raczej prezenty dla wnuków, rachunki, często również lekarstwa. W ślad za ideą odmiany tej rzeczywistości Wioletta Urban postanowiła skompletować zespół i zaprosiła do projektu doświadczoną wizażystkę Annę Fedorow. W ten sposób w Przystani Pod Klonami powstał profesjonalny „pion beauty”, który dokonuje kompleksowych metamorfoz wizerunku seniorów.

Każdego tygodnia w Przystani Pod Klonami Anna Wolska stylizuje nieodpłatnie 10 seniorów. Proste mnożenie prowadzi do wniosku, że w ciągu zaledwie pół roku wykonała ponad 200 stylizacji. Najczęstszą reakcją wśród rezy-



Pierwsze Piaseczyńskie Senioralia

Foto archiwum MGOPS Piaseczno

gnując z siebie. Czasami to kwestia oszczędności, czasami braku świadomości. Siwe włosy są niezwykle delikatne, najczęściej przesuszone i zniszczone. I choćby z tego względu metamorfozy – w trakcie których mamy czas porozmawiać na temat pielęgnacji, wskazać kosmetyki idące w linii z realnymi potrzebami osób w wieku senioralnym – są bardzo potrzebne. Czasami zaskoczenie budzą nawet oczywiste wskazania, na przykład aby nie wycierać włosów szorstkim ręcznikiem, lecz osuszać je z użyciem bawełnianej tkaniny. Metamorfozy są źródłem „koleżeńskich” rozmów. Przestrzenią życzliwych porad. I świetnego czasu z mądrymi ludźmi.

Piękno zewnętrzne to szalenie ważny aspekt naszego samopoczucia. Bywa jednak, że potrzebujemy wzmocnienia i metamorfozy na znacznie głębszym poziomie – emocji i serca. Tu z pomocą przychodzi psycholog. Również o to zadbało w Przystani Pod Klonami.

Dostęp do terapii psychologicznej

Rozwój medycyny i poprawa warunków bytowych sprawiają, że jako społeczeństwo żyjemy dłużej. Grupa senioralna, mówiąc kolokwialnie, rośnie. Według prognoz GUS w 2050 r. populacja 60+ ma stanowić aż 40% ludności w Polsce. I o ile istnieje wśród seniorów stosunkowo duża świadomość dotycząca potrzeby dbałości o zdrowie fizyczne, to kwestia dobrostanu psychicznego jest często pomijana. W Europie Zachodniej psychoterapia osób w wieku senioralnym jest już powszechna, w Polsce – wydaje się innowacją. Tymczasem problemy psychologiczne i zaburzenia psychiczne dotyczą ludzi w każdym wieku. Seniorzy nie są tu wyjątkiem.

Wiek senioralny to etap, na którym dokonuje się bilansu życia. Czasami przynosi on poczucie satysfakcji i akceptację. Często – zgorzknienie i frustrację.

Osoby, które ograniczają aktywność fizyczną czy intelektualną, a jest to naturalna konsekwencja m.in. zakończenia kariery zawodowej, zaczynają skupiać się na swoich deficytach zamiast na zasobach. Zakończenie kariery czy śmierć bliskiej osoby to bardzo poważne życiowe zmiany. Wsparcie psychologa w procesie osławiania tych doświadczeń może zapewnić ulgę emocjonalną.

Smutek, utratę zainteresowania wszystkimi dziedzinami życia, nawet przyjemnymi czynnościami, zmęczenie, poczucie bezwartościowości, kłopoty ze snem czy utratę lub wzrost apetytu – uznaje się często za „normę” wieku senioralnego. Tymczasem objawy te mogą być sygnałem depresji. Wyjście z tego stanu – bez poradnictwa i profesjonalnego wsparcia – jest najczęściej niemożliwe.

Twórcy Przystani Pod Klonami są tego świadomi, dlatego rezydenci mają tu stały dostęp do psychoterapii. Regularnie korzystają z poradnictwa indywidualnego i warsztatów terapii grupowej. Świadomość potrzeby dostępu do wiedzy psychologicznej sprawia, że twórcy Przystani Pod Klonami – nawet na poziomie komunikacji w mediach społecznościowych – edukują w zakresie dbałości o zdrowie psychiczne. Jednym z elementów współpracy z doświadczonym psychologiem i terapeutą Pawłem Ambroziakiem jest seria publikacji w formie pytań i odpowiedzi na najczęściej zadawane w gabinecie psychologa pytania. Ta forma komunikacji ułatwia szerzenie idei korzystania ze wsparcia psychologicznego.



Metamorfozy – wizyta telewizyjnej

Foto archiwum MGOPS Piaseczno

opiekę medialną i produkcję materiałów promocyjnych w trakcie wydarzenia, co w sposób czytelny przełożyło się na postrzeganie grup senioralnych nie tylko w naszej gminie. Nie dziwi więc, że Perła Mazowska, którą wielu identyfikuje jako nagrodę biznesową, po raz pierwszy w historii plebiscytu trafiła w ręce seniorów. Kluczowe dla przebiegu i sposobu dokumentacji wydarzenia były decyzje pani Wioletty Urban, dyrektor Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Piasecznie.

– Wiele mówi się o chorobach, które mogą wpłynąć na samopoczucie i jakość życia seniorów. Mniej natomiast o samotności seniorów, która, jak pokazują badania, bywa bardziej uciążliwa niż problemy z krążeniem. I ma swój początek w wykluczeniu. Najpierw zawodowym, później – społecznym. Aby zapobiegać tej sytuacji, za jeden z celów obrałam edukację medialną seniorów, oswajanie ich z kamerą, żeby bardziej świadomie poruszali się w świecie, który od lat jest zdominowany przez media – mówi dyrektor MGOPS w Piasecznie. Wideokomunikacja stała się codziennością Przystani Pod Klonami. A Senioralia były wstępem do tego.

dentów Przystani Pod Klonami jest niedowierzanie, że mogą otrzymać profesjonalną usługę nieodpłatnie.

Spontanicznie zainspirowane Metamorfozy szybko stały się specjalnością Przystani Pod Klonami. Zyskały uwagę ogólnopolskich mediów, idący za tym rozgłos i wielu naśladowców. Dość powiedzieć, że tylko w jednym miesiącu w Przystani Pod Klonami gościli dwie stacje telewizyjne, realizując reportaże poświęcone temu nietuzinkowemu projektowi.

W styczniu br. do zespołu stylistek dołączyła Polina Semenova – pochodząca z Ukrainy stylistka paznokci. Co ciekawe, metamorfozom (również dłoni) coraz chętniej poddają się panowie.

Anna Wolska, stylistka fryzur, współtwórczyni projektu Metamorfozy, zapytana o zasadność realizacji projektu, wyznała: – Z biegiem lat włosy stopniowo tracą naturalny pigment, aktywność gruczołów łojowych spada, a czynniki środowiskowe dodatkowo je osłabiają. Włosy zaczynają wymagać innej pielęgnacji. Tymczasem seniorzy zamiast bardziej skupić się na potrzebie pielęgnacji – odpuszczają, jakby rezy-



Spotkania i wykłady dla seniorów w Przystani Pod Klonami

Foto archiwum MGOPS Piaseczno

miejsce na mapie Piaseczna

W zdrowym ciele – zdrowy duch

Jednym z pierwszych zajęć oferowanych w Przystani Pod Klonami była gimnastyka. Decyzja ta wynikała ze świadomości, że dobrostan fizyczny jest warunkiem niezbędnym dla udziału rezydentów w jakichkolwiek regularnych aktywnościach towarzyskich czy dydaktycznych. Aktywność fizyczna pomaga wzmacniać mięśnie i cały organizm. Wpływa na pracę serca, pomaga zapobiegać depresji, wspiera pracę mózgu, układu nerwowego i hormonalnego. Dlatego trening powięzi, poranne rozciąganie, zajęcia ogólnousprawniające, ruch na świeżym powietrzu, nordic walking – to stałe elementy codzienności Przystani Pod Klonami.

Do dyspozycji rezydentów jest w pełni wyposażona sala sportowa. Obok niej znajduje się pokój gier stołowych, a w nim profesjonalny stół do ping-ponga, shuffleboard, piłkarzyki, a także tablica do darta.

Codziennie treningi uzupełnia rehabilitacja w profesjonalnie wyposażonej sali. Znajdziemy tu krzesło do masażu, kabinę i osprzęt do UGUL (Uniwersalny Gabinet Usprawniania Leczniczego), rowerki stacjonarne. Pomieszczenie to przez większość dnia tętni życiem i rozmowami. Ponadto od maja 2023 r. w Przystani Pod Klonami działa profesjonalny rehabilitant, którego zadaniem jest kierunkowanie seniorów w zakresie ćwiczeń rehabilitacyjnych i wspieranie ich w tworzeniu programów ćwiczeń.

Zainteresowanie konsultacjami i współpracą z rehabilitantem, a także rosnąca aktywność sportowa rezydentów Przystani Pod Klonami dowodzą, że o aktywności seniorów w dużej mierze decyduje dostępność narzędzi.

Listę zajęć ruchowych uzupełniają warsztaty taneczne. Jak podkreślają seniorzy, dzięki nim czują się „zwinniejsi, bardziej elastyczni, sprawniejsi”. Taniec pozwala zadbać o ogólną postawę ciała – eliminuje garbienie się, pomaga usunąć napięcie mięśniowe.

Gratką, zwłaszcza dla panów, jest pokój brydżowy. Wypełniony gramiami planszowymi i karcianymi po brzegi, wabi w przerwach pomiędzy ćwiczeniami, zajęciami rękodzieła czy innymi spotkaniami. Panują tu skupienie, cisza i niekończąca się partia tysiąca – zdaje się ulubionej gry karcianej rezydentów Przystani.

I choć wydawać by się mogło, że w tak bogatej ofercie zajęć nie ma już czasu na nic innego... w sezonie wiosenno-letnim na częstotliwości i intensywności zyskują spacerzy. Nie dziwi więc, że sala relaksu, z fotelami i sofami na pierwszym planie, w drugiej części dnia staje się salą upragnionej... drzemki.

Wolontariat – otwarte spotkania i międzypokoleniowa integracja

Od pierwszych tygodni funkcjonowania Przystani Pod Klonami otwiera swoje drzwi dla gości z zewnątrz, zapraszając piasecznian do uczestnictwa w środowiskowych otwartych spotkaniach wolontariatu. Ich celem, obok potrzeby artystycznego wyrazu na drodze uczestnictwa w organizowanych każdej środy warsztatach rękodzieła, jest aktywizacja i międzypokoleniowa integracja środowisk senioralnych z dziećmi i młodzieżą.

Na tę ofertę bardzo entuzjastycznie reagują m.in. dzieci przedszkolne, które regularnie pojawiają się w Przystani Pod Klonami, aby wziąć udział w zajęciach, a przy okazji zaprezentować – przygo-

towane specjalnie na spotkania z seniorami – występy artystyczne. W progach Przystani Pod Klonami coraz częściej gości też młodzież szkolna, zgłaszając się do wykonywania prac wokół budynku i uczestnictwa w organizowanych tu projektach specjalnych. Dzięki temu początkowo kameralny projekt, realizowany w trybie spotkań przy herbacie, przemnożył swój potencjał i zasięg realizacji.

Międzypokoleniowa integracja szybko zwróciła uwagę nie tylko piasecznian, ale i ogólnopolskich mediów. Tylko w pierwszym półroczu funkcjonowania Przystani Pod Klonami otwarte spotkania „klonowego wolontariatu” stały się powodem emisji czterech telewizyjnych reportaży, w których każdorazowo podkreślano unikatowość i znaczenie społeczne realizowanych tu projektów.

Niezobowiązujące rozmowy przy herbacie, które toczą się tu niespiesznie każdej środy, sprzyjają wzajemnej inspiracji i przynoszą realizację unikatowych wydarzeń. Jednym z nich była wigilia osób samotnych, zorganizowana w grudniu 2022 r.

Wolontariusze Przystani Pod Klonami stworzyli wówczas 7 000 pierników i świąteczne stroiki, które następnie wręczyli aż dwustu zaproszonym na wydarzenie mieszkańcom gminy Piaseczno. Podarunki te były miłym dodatkiem do świątecznych życzeń oraz rozmów przy opłatku i domowym posiłku. Spotkaniu towarzyszyły występy piaseczyńskich przedszkolaków i artystów zaprzyjaźnionych z Przystanią. Dla wielu uczestników tego wydarzenia było to jedyne świąteczne spotkanie, jakie planowali. Jako takie stało się źródłem ogromnych emocji i wzruszeń.

Innym godnym uwagi wydarzeniem, które dowodzi wielopłaszczyznowego, dalekosiężnego spojrzenia na potrzebę międzypokoleniowej integracji grup senioralnych, był mający na celu promocję czytelnictwa projekt „Ogród Miłości”, realizowany 14 lutego 2023 r. na okoliczność Dnia Zakochanych. Do jego współtworzenia piaseczyńscy seniorzy zaprosili Bibliotekę Publiczną w Piasecznie i dzieci przedszkolne. Projekt realizowany był przez trzy tygodnie. W pierwszej kolejności Biblioteka Publiczna wyposażyła kąciki czytelnictwa placówek przedszkolnych w nowe książki. Seniorzy zwrócili się do dzieci z prośbą o zapoznanie się z treścią nowych lektur, zaś nauczycieli przedszkolnych poprosili o przeprowadzenie dyskusji po ich przeczytaniu i sporządzenie listy opisów bądź haseł, które zapadły dzieciom w pamięć. W międzyczasie w każdą środę dzieci odwiedzały seniorów z Przystani Pod Klonami. W trakcie tych spotkań kreśliły, wycinały i malowały z nimi serca, a następnie naklejały je na patyki, tworząc w ten sposób swiste kwiaty. W dniu Świętego Walentego dzieci i seniorzy nakleili na sercach spisane przez nauczycieli przedszkolnych hasła, a następnie posadzili tak powstałe kwiaty pod „zaczytanym murem”, który od listopada 2022 r. zdobi ścianę vis-à-vis Przystani Pod Klonami.

Akcji, bardzo entuzjastycznie przyjętej przez dzieci i seniorów, towarzyszyła intencja, aby zasiana tego dnia miłość do czytelnictwa wzrastała w dzieciach nieprzerwanie.

Rękodzieło i wsparcie akcji charytatywnych

Rękodzieło, które stało się podstawą środowiskowych spotkań w Przystani Pod Klonami, za sprawą swojej jakości i kreatywności twórców szybko zwróciło



Zajęcia gimnastyki w Przystani Pod Klonami

Foto archiwum MGOPS Piaseczno

uwagę organizatorów akcji charytatywnych organizowanych na terenie gminy Piaseczno.

Ręcznie wyplatane koszyki, torebki, makramy, łapacze snów, oryginalne breloki tworzone z niezwyklej oddaniem, z wysokiej jakości materiałów. Obok nich – ozdoby świąteczne, które łowią spojrzenia kolorami i zachwycają jakością i starannością wykonania. To wszystko dzieła stworzone przez seniorów i przyjaciół Przystani Pod Klonami, pod czujnym okiem tutejszych instruktorów, w trakcie środowiskowych spotkań wolontariackich. Przewodzi im doświadczona twórczyni i jednocześnie instruktorka zajęć rękodzieła w Przystani Pod Klonami – Małgorzata Jarowska.

Dobra sława wytwarzanych pod dachem Przystani Pod Klonami dzieł szybko się po gminie rozniosła... Dzięki temu dzieło niezobowiązujących, otwartych spotkań w Centrum Aktywności Seniora stało się źródłem wsparcia dużych akcji pomocowych. Dość przywołać akcję sprzedaży stworzonych w Przystani wielkanocnych palem, z której zysk został w całości przekazany na rzecz wsparcia podopiecznych Caritas Piaseczno.

To jednak tylko kropla w morzu dobra, które staje się udziałem inicjatyw mających swój początek w Przystani Pod Klonami.

2 czerwca 2023 r. rękodzieło Przystani Pod Klonami ponownie stało się narzę-

dziem wsparcia. Tym razem dla mieszkanki gminy Piaseczno, Emilki Nowak – siedmioletki, która jako jedyna w Polsce cierpi na delecję terminalną długiego ramienia chromosomu 7. Choroba ta powoduje szereg problemów zdrowotnych, a te z kolei generują wydatki przewyższające możliwości zarobkowe opiekującej się dziewczynką rodziny.

Gospodarze Przystani Pod Klonami, w odpowiedzi na apel rodziny, podjęli decyzję o organizacji wielkiego pikniku charytatywnego. W ślad za tym – zaprosili do współtworzenia tego wyjątkowego wydarzenia wszystkie kluby seniora w gminie Piaseczno. Dziesiątki seniorów z oddaniem tworzyły pod dachem Przystani gadzety na aukcje dla Emilki. Zaś piknik, za sprawą rozmachu komunikacyjnego i liczby zaangażowanych ludzi, odwiedzili przedstawiciele wszystkich pokoleń.

W jego organizację zaangażowały się dziesiątki dzieci przedszkolnych i młodzież z piaseczyńskiej „Piąteczki”. Sprzedaży rękodzieła towarzyszyły tańce, gry i zabawy dla najmłodszych. Goście mogli się zaś posilić domowymi pierogami czy własnoręcznie przygotowanymi przez seniorów chlebem i smalcem. Przystań Pod Klonami ponownie zintegrowała wszystkie pokolenia piasecznian.

A cała inicjatywa miała swój początek w jednej ze swobodnych rozmów przy herbacie, w trakcie środowiskowego spotkania „klonowego wolontariatu”...

ciąg dalszy na stronie 10



Akcja charytatywna dla Emilki Nowak

Foto Piotr Ambroziak

Przystan Pod Klonami

Pod Klonami, czyli tam, gdzie tańczy igła z nitką...

Sila rażenia projektów realizowanych w Przystani Pod Klonami sprawia, że każdego tygodnia przy ulicy Szkolnej 18 w Piasecznie wylaniają się nowe pomysły na angażowanie seniorów z gminy Piaseczno w kreatywne czynności.

Jedną z takich inicjatyw są zajęcia krawieckie, które od kwietnia 2023 r. ku entuzjazmowi rezydentów Przystani, a także seniorów z innych klubów, realizowane są w naszym Centrum Aktywności Seniora.

„Spotkania przy maszynie” mają na celu usamodzielnienie seniorów w zakresie realizacji drobnych poprawek krawieckich i obsługi maszyny do szycia. Zajęcia przebiegają pod stałym nadzorem instruktorek. To jednak seniorzy sami przerabiają bądź szyją swoje ubrania.

Udział w zajęciach jest nieobowiązkowy. Szkółka krawiectwa cieszy się jednak coraz większym uznaniem, a zajęcia są otwarte dla wszystkich mieszkańców gminy Piaseczno.

Po godzinach, czyli współpraca z innymi instytucjami

Aktywizacja i integracja środowisk senioralnych z całej gminy, dbałość o roz-

seria spotkań dydaktycznych prowadzonych przez policję, straż miejską, prawników, pracowników służby zdrowia czy Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej. Co ważne, oferta ta jest realizowana nieodpłatnie dla mieszkańców gminy Piaseczno. Wszystko to sprawia, że ze śmiałością podsumowujemy ten akapit wnioskiem: trudno byłoby znaleźć drugą tak intensywnie funkcjonującą placówkę senioralną na Mazowszu.

Senioralia-Junioralia. Most pomiędzy pokoleniami

II Piaseczyńskie Senioralia były wielkim sukcesem w każdym zakresie. Wzmocniły wizerunek seniorów jako aktywnej i zorientowanej na rozwój grupy. Przyniosły gminie Piaseczno dobrą sławę i rozgłos medialny na ogólnopolskiej arenie. Za sprawą rozmachu i lekkości komunikacyjnej zwabiły dziesiątki młodych ludzi, a w ślad za tym – stworzyły znakomite warunki do międzypokoleniowej integracji. To właśnie to doświadczenie stało się inspiracją podczas planowania II edycji Senioraliów, która odbyła się 24 czerwca 2023 r. w Ośrodku Sportu i Rekreacji przy ul. 1 Maja 16 w Piasecznie.

Organizatorzy postawili na atrakcje dedykowane wszystkim pokoleniom piasecznian. Unikatem na skalę kraju



II Piaseczyńskie Senioralia na stadionie miejskim w Piasecznie

Foto Ryszard Tyszecki

czy badmintonu. Pomiedzy rozgrywkami seniorów prym wiodły piaseczyńskie przedszkolaki. A to z wąsami z waty cukrowej, innym razem – z tygrysim wąsem namalowanym pod umorusanym czekoladą noskiem. Z kolei taniec w powietrzu, aerial dance, wyraźnie zainspirował poszukujące przeźrzeni wyrazu swoich pasji nastolatki.

Wioletta Urban, dyrektor Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Piasecznie, w trakcie trwania imprezy wielokrotnie podkreślała, że właśnie tu twórcy Przystani Pod Klonami upatrują największej wartości: w dalekosieżnych korzyściach wynikających z docierania do młodych ludzi z mądrą ofertą, dzięki której młodzież dostrzega nowe ścieżki rozwoju, nabiera empatii.

Najważniejsze jednak, że seniorzy, którzy byli głównymi bohaterami tego spotkania, mogli poczuć solidne wzmocnienie ze strony młodszych uczestników spotkania. Ci bowiem do końca kibicowali im w rozgrywkach konkursowych – rzucie oszczepem, biegu na 200 m, przeciąganiu liny i zawodach nordic walking.

Jasna przyszłość

Przystan Pod Klonami wniosła nową jakość do dyskusji na temat możliwości rozwoju seniorów. Dodałbyśmy: „seniorów gminy Piaseczno”, gdyby nie fakt, że działania prowadzone w tej placówce stały się czytelną inspiracją dla ośrodków senioralnych w całej Polsce.

Twórcy Przystani Pod Klonami zacierają granice pomiędzy pokoleniami,

opierają się powszechnym trendom obsługi projektów senioralnych. W bardzo skuteczny sposób konsekwentnie prowadzą seniorów m.in. w stronę rozwoju kompetencji komunikacji cyfrowej i medialnej.

Dziesiątki filmów i zdjęć, kontakt z mediami – to aspekty silnie kształtujące świadomość wizerunkową osób w wieku senioralnym, ale i podnoszące ich zaangażowanie w działania, poczucie obecności i wagi dla społeczności, którą współtworzą. Seniorzy Przystani Pod Klonami podkreślają, że „czują się widzialni”, szanowani i ważni.

Z tego powodu dyrekcja i kadra Przystani Pod Klonami, zapytana o plany na kolejny kwartał funkcjonowania placówki, ze spokojem w głosie odpowiada, że zamierza podtrzymać obrany kierunek działań, niezmiennie koncentrując się na edukacji medialnej, rozwoju świadomości zdrowia i kondycji fizycznej seniorów.

Biorąc pod uwagę efekty zaledwie dwóch kwartałów działań tego wyjątkowego miejsca – w tym ogólnopolski rozgłos, aktywizację setek seniorów, silne wpływy na inicjatywy innych ośrodków senioralnych w Polsce – nie sposób dyskutować z tą decyzją.

Pozostaje jedynie życzyć, aby seniorzy mieszkający w innych zakątkach kraju mieli tyle szczęścia, aby spotkać na swojej drodze ludzi z taką wyobraźnią, jaka wybrzmiewa w działaniach twórców Przystani Pod Klonami.

*



Odwiedziny seniorów z Przystani Pod Klonami w przedszkolu Ptasia Gniazdo

Foto archiwum MGOPS Piaseczno

wój wiedzy i doświadczeń rezydentów Przystani Pod Klonami, międzypokoleniowa integracja – to założenia czytelne dla obserwatorów nietuzinkowych inicjatyw realizowanych w Centrum Aktywności Seniora już od momentu jego otwarcia.

Atmosfera wydarzeń i spotkań, jakość ich prowadzenia, a także wideokomunikacja, która stanowi innowację w świecie inicjatyw senioralnych, sprawiają, że do drzwi Przystani Pod Klonami każdego tygodnia pukają nowi potencjalni partnerzy i interesanci. Otwartość gospodarzy Przystani Pod Klonami czyni realizację wielu barwnych pomysłów realną i sprawia, że nie tylko w ciągu dnia, ale też po godzinach regularnych i bardzo intensywnych zajęć sale Centrum Aktywności Seniora tętnią życiem – wystarczy tu przywołać warsztaty kulinarne i plastyczne, międzynarodowe projekty na styku kultur, prowadzone przez specjalistów wykłady, talent show dla dzieci i młodzieży, spotkania klubów podróżników czy zajęcia coachingowe dla młodzieży. Obok tego, wpisujące się na stałe w harmonogram wydarzeń w Przystani Pod Klonami, projekty Klubu Integracji Społecznej, Akademii Rodziny czy Centrum Przedsiębiorczości w Piasecznie, a także

było zaproszenie do świętowania Senioraliów... dzieci. To dla nich powstała „Planeta dzieci”, na której najmłodszy mieszkańcy gminy Piaseczno mogli bawić się w pianie i wśród baniek. Dzieci mogły też malować buźki, grać w ringo



Potańcówka w Przystani Pod Klonami w kapeluszach, które zostały ozdobione własnoręcznie zrobionymi kwiatami

Foto archiwum MGOPS Piaseczno

Zadbaj o swoje zdrowie z SZPZLO w Piasecznie

Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego w Piasecznie nie tylko zajmuje się leczeniem pacjentów, ale też realizuje kilka programów profilaktyki zdrowia.

Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego w Piasecznie to największa tego typu jednostka w gminie Piaseczno. W pięciu ośrodkach zdrowia leczy się 31 tysięcy osób. Z roku na rok przychodnie stają się nowocześniejsze i lepiej dostosowane do potrzeb pacjentów. Zmiany, które zostały wprowadzone w ostatnich latach, to: gruntowny remont przychodni w Gołkowie, inwestycje w sprzęt do diagnostyki obrazowej, zwiększenie liczby zatrudnionych lekarzy, nowa centrala telefoniczna, remont Poradni Ginekologiczno-Położniczej i wnętrza przychodni przy ul. Fabrycznej 1 w Piasecznie. Oprócz inwestycji w infrastrukturę SZPZLO realizuje programy profilaktyczne, których adresatami są mieszkańcy gminy Piaseczno. Oferta badań profilaktycznych dla osób powyżej 60 roku życia dostępna jest przez cały rok, a dodatkowo uzupełniają ją inicjatywy związane ze szczepieniami na choroby sezonowe. Programy profilaktyczne finansowane są z różnych źródeł, zazwyczaj pacjenci korzystają z nich nieodpłatnie lub pokrywają tylko część kosztów leczenia.

Programy dofinansowane przez NFZ

Profilaktyka Chorób Układu Krążenia (CHUK)

Choroby układu krążenia zaliczane są do schorzeń cywilizacyjnych. Na ich rozwój wpływa wiele czynników związanych ze współczesnym stylem życia, m.in.: nieodpowiednia dieta, palenie tytoniu i picie alkoholu, stres czy brak lub niewystarczająca ilość aktywności fizycznej. Długotrwałe narażenie na te czynniki może prowadzić do licznych zaburzeń, m.in.: dyslipidemii, otyłości, cukrzycy czy nadciśnienia tętniczego krwi. Tylko przez wyeliminowanie niewłaściwych nawyków możemy w dużym stopniu zminimalizować ryzyko zachorowania. Pacjenci w wieku do 65 lat, z aktualną deklaracją korzystania ze świadczeń w SZPZLO w Piasecznie, mogą przystąpić do programu pod nazwą Profilaktyka Chorób Układu Krążenia. Osoby te nie mogą leczyć się (tzn. nie zostali wcześniej zdiagnozowani, nie przyjmują na stałe leków) na choroby układu krążenia, np.: choroby serca, nadciśnienie, cukrzycę.

Mammografia, biopsja piersi i cytologia

Badanie mammograficzne to badanie rentgenowskie umożliwiające rozpoznanie zmian patologicznych w obrębie piersi, w tym również wczesnych zmian nowotworowych. Badanie jest proste, krótkie i nieinwazyjne. Dawka promieniowania emitowana podczas mammografii jest bardzo niska i nie zagraża zdrowiu. Grupą wiekową, dla której mammografia piersi jest szczególnie ważnym elementem profilaktyki onkologicznej, są kobiety od 40 do 69 roku życia. Panie, które są pacjentkami SZPZLO w Piasecznie i skończyły 50 lat oraz na przestrzeni ostatnich trzech lat nie miały wykonywanego badania mammograficznego, teraz mogą to zrobić bezpłatnie.

Niebawem wszystkie pacjentki, u których badanie obrazowe (USG, mammografia, tomografia komputerowa klatki piersiowej) ujawniło zmiany w piersiach, będą mogły ze wskazania lekarza wykonać w piaseczyńskiej przychodni przy ul. Fabrycznej 1 również biopsję grubo lub cienkoigłową. Wizyty oraz zabiegi będą odbywały się w Poradni Chirurgii Ogólnej, do której pacjentki muszą mieć skierowanie od lekarza dowolnej specjalizacji.

W trosce o profilaktykę nowotworów szyjki macicy kobiety powinny również regularnie wykonywać badanie cytologiczne. Podczas wizyty w Poradni Ginekologiczno-Położniczej położne pobiorą wymaz do badania cytologicznego. Pacjentki w wieku 25–59 lat, zapisane do ginekologa lub położnej w SZPZLO, mogą wykonać badanie nieodpłatnie.

Profilaktyka 40 PLUS

To program bezpłatnych badań profilaktycznych dla wszystkich Polek i Polaków powyżej 40 roku życia. Celem programu jest zwiększenie liczby osób wykonujących takie badania, wczesne wykrywanie chorób i zaburzeń oraz zapobieganie ich rozwojowi. Profilaktyka 40 PLUS zakłada realizację badań diagnostycznych w formie pakietów dedykowanych oddzielnie dla kobiet oraz mężczyzn. Oba pakiety zawierają: morfologię z rozmazem, stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipi-

dowy, stężenie glukozy we krwi, ALAT, AspAT, GGTP, poziom kreatyniny oraz kwasu moczowego we krwi, badanie ogólne moczu, badanie na krew utajoną w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT), pomiar ciśnienia tętniczego oraz pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie oraz obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI). Mężczyźni dodatkowo mają wykonywane badanie PSA – antygenu swoistego dla stercza całkowitego.

Programy dofinansowane ze środków Unii Europejskiej

Program Profilaktyki Osteoporozy. Osteoporoza – cichy złodziej kości

Osteoporoza to choroba polegająca na zaniku tkanki kostnej, aż struktura kości znacznie przypominać gąbkę. Nazywana jest cichym złodziejem kości, ponieważ przez długi czas nie daje żadnych objawów. Z tego powodu trudno ją rozpoznać. Gdy kości są już osłabione, dochodzi do złamań, które często są spowodowane niewielkimi, wręcz błahymi urazami. Ważne jest podjęcie odpowiednich działań, które pomogą ochronić się przed osteoporozą. Na osteoporozę choruje ok. 30% kobiet po menopauzie. Jest to związane ze zmniejszoną ilością hormonów żeńskich – estrogenów. Panie po 50 roku życia są w grupie ryzyka i to dla nich Narodowy Instytut Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji w Warszawie przygotował Program Profilaktyki Osteoporozy.

Program Profilaktyki Osteoporozy skierowany jest do aktywnych zawodowo kobiet w wieku 50–70 lat z województw mazowieckiego i łódzkiego, które nie leczą się na osteoporozę ani nie została ona u nich zdiagnozowana. W trakcie wizyty lekarskiej zostanie przeprowadzony wywiad, na podstawie którego lekarz oszacuje ryzyko złamań osteoporetycznych. W razie konieczności pacjentka zostanie przekierowana do Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji, gdzie odbędzie się dalsza diagnoza i leczenie.

Program profilaktyki chorób odkleszczowych

Program badań przesiewowych dla osób czyn-

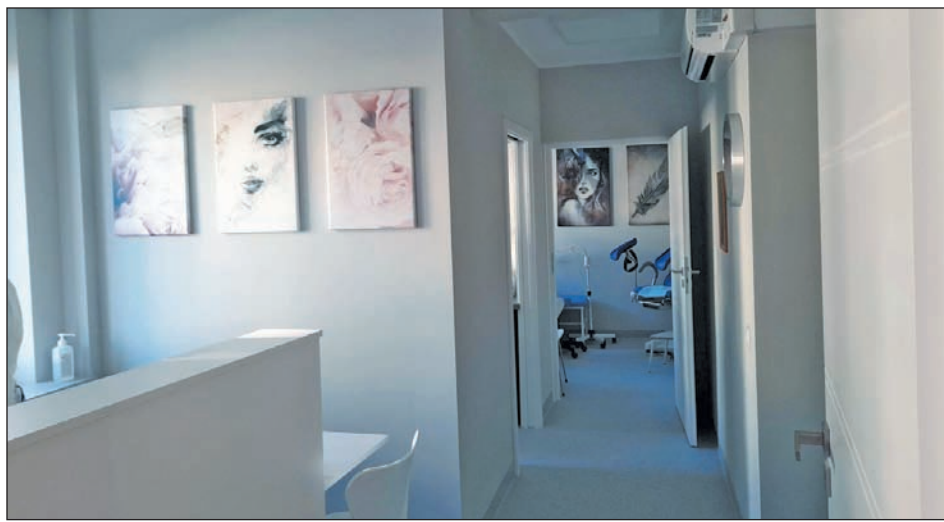


Foto archiwum SZPZLO Piaseczno

nych zawodowo od 15 roku życia, bez górnej granicy wieku, u których nie zdiagnozowano boreliozy. Program skierowany jest do pacjentów z województwa mazowieckiego i łódzkiego, którzy wypełnią ankietę i zgłoszą się na wizytę.

W trakcie badania lekarz przeprowadzi z pacjentem wywiad, oszacuje prawdopodobieństwo choroby odkleszczowej. Jeśli będą wskazania, zostanie wystawione skierowanie na badania krwi w kierunku boreliozy (testy ELISA). Badanie zostanie wykonane w laboratorium diagnostycznym przy ulicy Fabrycznej 1. W przypadku potwierdzenia choroby pacjent zostanie skierowany na dalszą diagnostykę do Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji w Warszawie.

Program profilaktyki w zakresie miażdżycy tętnici i chorób serca. Kordian – sercu na ratunek

Zaburzenia gospodarki lipidowej są jednym z głównych czynników ryzyka choroby wieńcowej, zawału serca i udaru mózgu. Nawet jeśli cholesterol jest zbyt wysoki, to właściwa profilaktyka i leczenie znacznie zmniejszają ryzyko poważnych chorób układu krążenia. Program zakłada wzrost świadomości oraz stopnia wykrywania chorób układu sercowo-naczyniowego u kobiet i mężczyzn w wieku aktywności zawodowej, którzy ukończyli 18 rok życia, ze szczególnym uwzględnieniem identyfikacji pacjentów obciążonych genetycznie hipercholesterolemią. Na badanie mogą zgłosić się osoby powyżej 18 roku życia, aktywne zawodowo, u których podejrzewano ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, w ciągu ostatnich pięciu lat nie leczyły się z powodu choroby układu sercowo-naczyniowego, nie korzystały z Programu Chorób Układu Krążenia realizowanego przez NFZ.

Programy dofinansowane przez gminę Piaseczno

Program profilaktyki zakażeń pneumokokowych

Pneumokoki to bakterie odpowiedzialne za około 35% przypadków pozaszpitalnego zapalenia płuc i 50% przypadków szpitalnego zapalenia płuc u dorosłych. Powodują zapalenie ucha środkowego, zatok, oskrzeli i posocznicy (sepsę). W grupie ryzyka są osoby z przewlekłymi chorobami, seniorzy w wieku 65+, osoby cierpiące na zaburzenia odporności oraz prowadzące niezdrowy tryb życia, np. palacze. Przebieg chorób pneumokokowych u pacjentów z grupy ryzyka jest cięższy, ponieważ ich układ odpornościowy jest osłabiony.

Szczepienie przeciw pneumokokom obniża ryzyko wystąpienia zapalenia płuc wywołanego przez bakterie szczepionkowe oraz ryzyko inwazyjnej choroby pneumokokowej (potocznie zwanej sepsą). Szczepienia odbywają się we wszystkich ośrodkach zdrowia należących do SZPZLO w Piasecznie. Szczepionka w 75% jest finansowana ze środków gminy Piaseczno. Pacjent dopłaca tylko 84 zł. Dofinansowanie dotyczy wyłącznie mieszkańców gminy Piaseczno.

Szczepienia przeciw grypie

Przed sezonem jesienno-zimowym wspólnie z gminą Piaseczno uruchamiany jest program bezpłatnych szczepień przeciw grypie dla osób powyżej 60 roku życia.

Nieprzerwanie dostępna jest również szczepionka przeciw COVID-19. Szczepienia realizowane są we wszystkich placówkach SZPZLO.

Szczegółowe informacje na temat wszystkich programów profilaktycznych dostępnych w Samodzielnym Zespole Publicznych Zakładów Lecznictwa

Otwartego w Piasecznie dostępne są pod numerami telefonu 22 756 21 11 oraz 22 756 73 73 a także na stronie internetowej www.zoz-piaseczno.pl.

Ośrodki zdrowia należące do SZPZLO w Piasecznie:

Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego

ul. Fabryczna 1
05-500 Piaseczno
rejestracja pacjentów od poniedziałku do piątku w godz. 7.00–18.00 pod numerami: 22 756 21 11, 22 756 73 73

Przychodnia Rejonowa nr 2 w Gołkowie

ul. Skrzetuskiego 17
05-502 Piaseczno
rejestracja: 22 756 24 63
poniedziałek i piątek godz. 7.00–17.00
wtorek i środa godz. 7.00–14.00
czwartek godz. 7.00–16.00
punkt pobrań czynny we wtorek i czwartek w godz. 8.00–10.00

Wiejski Ośrodek Zdrowia w Głoskowie

ul. Górna 20
05-503 Głosków
rejestracja: 22 757 81 83
poniedziałek–środa godz. 8.00–15.35
czwartek godz. 10.30–18.00
piątek godz. 8.00–15.35
punkt pobrań czynny we wtorek w godz. 8.00–10.00

Wiejski Ośrodek Zdrowia w Złotokłosie

ul. Runowska 31
05-504 Złotokłos
rejestracja: 22 726 92 18
poniedziałek, wtorek, piątek godz. 8.00–14.00
środa i czwartek godz. 8.00–18.00 (przerwaw godz. 15.00–16.00)

Wiejski Ośrodek Zdrowia w Zalesiu Górnym

ul. Złotej Jesieni 1
05-540 Zalesie Górne
rejestracja: 22 756 52 45
poniedziałek–piątek godz. 8.00–18.00
punkt pobrań czynny w poniedziałki w godz. 8.00–10.00

Zapraszamy do korzystania z ośrodków zdrowia.

Biblioteka dla seniorów

Biblioteka to miejsce otwarte dla osób w każdym wieku. Seniorzy i seniorzy są zawsze mile widziani w naszych placówkach, niezależnie od tego, czy przychodzą po książki, czy na liczne wydarzenia organizowane przez bibliotekę.

Placówki należące do Biblioteki Publicznej w Piasecznie od kilku lat są remontowane i dostosowywane w taki sposób, aby niezależnie od wieku i stanu zdrowia każdy mógł swobodnie korzystać z usług biblioteki i czuć się w niej dobrze. Biblioteka Główna przy ul. Jana Pawła II 55 spełnia oczekiwania pod względem dostępności. W ostatnim czasie przeniesiona też została lubiana przez seniorów filia z ul. Szkolnej 9 do nowo powstałego obiektu przy ul. Szkolnej 18, w gościnnym progach Przystani Pod Klonami – Centrum Aktywności Seniora w Piasecznie.

W marcu otworzona została także nowa filia w Gołkowie-Letnisku. Placówka pod nazwą MA-LiB, czyli Miejsce Aktywności Lokalnej i Bibliotecznej, powstała w ramach współpracy z Miejsko-Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Piasecznie. Tutaj pod jednym dachem mieści się księgozbiór oraz przestrzeń przystajna dla mieszkańców.

Oferta biblioteki

Według statystyk Biblioteki Publicznej w Piasecznie w 2022 roku osoby powyżej sześćdziesiątego roku życia stanowiły niemal 11% czytelników biblioteki. Liczna więc grupa seniorów korzysta z księgozbioru Biblioteki Głównej i filii. W bibliotekach można wypożyczać książki, czasopisma, filmy i audiobooki. W bogatym księgozborze (niemal 200 tysięcy książek), który jest stale aktualizowany i wzbogacany o książkowe nowości, każdy znajdzie coś dla siebie.

Bibliotekarze starają się dostosować ofertę do potrzeb wszystkich odbiorców. W placówkach można wypożyczać coraz więcej książek z dużą czcionką. Są one dobrą alternatywą dla zwykłych wydań, ponieważ druk jest większy i wzrok nie męczy się tak przy czytaniu. W ostatnim czasie – dzięki projektowi „Biblioteka Dostępna w Piasecznie” w ramach programu „Kultura bez barier” realizowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych – księgozbiór wzbogacił się o kolejne 300 tytułów.

Czytelnicy, również seniorzy, chętnie korzystają także ze zbiorów au-

diobooków dostępnych na płytach, które można wypożyczać w Bibliotece Głównej i w niektórych filiach. Od marca tego roku można też wypożyczać audiobooki online dzięki współpracy z serwisem audiobook.pl. Do założenia konta wystarczy numer telefonu oraz numer Karty Czytelnika Biblioteki Publicznej w Piasecznie. Audiobooki, zarówno te na płytach, jak i online, są dobrym rozwiązaniem nie tylko dla miłośników książek do słuchania, ale też dla osób mających problemy ze wzrokiem. Warto skorzystać z takiej możliwości – kontakt z książką w dowolnej formie to wartość sama w sobie.

Biblioteka wypożycza także czytniki e-booków, a co miesiąc ma do rozdania pulę kodów do platformy Legimi. E-booki to świetna forma dla seniorów zaznajomionych z technologią. Czcionkę bez problemu można powiększyć na ekranie czytnika, dzięki czemu wzrok nie męczy się podczas czytania.

Książka na telefon

Biblioteka Publiczna w Piasecznie, wychodząc naprzeciw potrzebom mieszkańców, uruchomiła usługę książki na telefon. Usługa przeznaczona jest dla osób z niepełnosprawnościami oraz dla osób, które ukończyły 60 lat, których stan zdrowia lub stopień niepełnosprawności uniemożliwia samodzielne wypożyczenie materiałów bibliotecznych. Aby skorzystać z usługi, trzeba być zapisanym do Biblioteki Publicznej w Piasecznie oraz wybrać książki i audiobooki z księgozbioru filii Piaseczno-Centrum przy ul. Szkolnej 18. Szczegóły dostępne są na stronie www.biblioteki.i i filii.

Wydarzenia

Osoby z grupy 60+ to przede wszystkim czytelnicy aktywnie wypożyczający książki i inne zbiory biblioteczne. To także duża grupa obecna niemal na każdym większym wydarzeniu bibliotecznym. Seniorzy chętnie biorą udział w spotkaniach autorskich ze znanymi ludźmi ze świata kultury, sztuki czy telewizji (m.in. Katarzyną Dobor, Bogusławem Wo-

żańskim czy Katarzyną Miller). Można ich też spotkać na wystawach malarstwa i fotografii oraz warsztatach artystycznych czy z zakresu samorozwoju. Nie stronią także od nowych technologii (grupy na kursach komputerowych). Seniorzy chętnie uczestniczą również w cyklicznych wydarzeniach biblioteki, między innymi w spotkaniach w ramach Piaseczyńskiego Miasta Kobiet, biorą udział w rozgrywkach Mistrzostw Szaradziarskich, w Narodowym Czytaniu czy Nocy Bibliotek. Szczególnie chętnie uczestniczą zaś w Festiwalu Pięknej Książki.

Witamy w klubie

Osoby 60+ to także odbiorcy cyklicznych działań bibliotecznych. W Bibliotece Głównej działa kilka klubów, m.in. Dyskusyjny Klub Książki. Podczas spotkań można podyskutować o wspólnie wybranych do omawiania lekturach i wymienić się przemyśleniami nad bohaterami czy fabułą książki.

Seniorzy chętnie biorą udział w spotkaniach Klubu Podróżnika. Nie tylko bywają uczestnikami, ale też niekiedy występują w charakterze prelegentów, dzieląc się swoim wspomnieniami i zdjęciami z dalekich podróży.

Od niedawna w bibliotece działa również English Café, czyli kawiarenka językowa – swobodna przestrzeń stworzona dla wszystkich chętnych, by słuchać, czytać i rozmawiać w języku angielskim. Jest to doskonała okazja do przypomnienia sobie języka, a także ciekawa forma spędzenia popołudnia w miłym towarzystwie.

Klub Poszukiwaczy Słowa to grupa poetów i pisarzy, którzy od 2005 roku spotykają się raz w miesiącu w Bibliotece Publicznej w Piasecznie. Literaci stanowią grupę zróżnicowaną pod względem wieku, jednak w dużej mierze są to niezwykle twórcy seniorzy. Klubowicze prezentują utwory w swoim gronie podczas spotkań klubu, a także szerszej publiczności na spotkaniach autorskich. Opiekunką klubu i organizatorką wydarzeń jest Joanna Miter, która z pasją wspiera twórców, za-



Foto archiwum Biblioteki Publicznej w Piasecznie

pewniając warunki do rozwoju grupy. Klub działa bardzo aktywnie i ma na swoim koncie sześć antologii (ostatnia wydana w 2022 roku).

Wydarzenia w bibliotece często są inicjowane przez środowisko seniorów. Tutaj swoje miejsce znalazł Klub Brydżowy działający przy Gminnym Ośrodku Sportu i Rekreacji, którego uczestnicy (liczna grupa – nawet 25 osób) spotykają się dwa razy w tygodniu, doskonaląc umiejętności w grze w brydża.

Współpraca, czyli Eko-Babki, Peronówka, UTW

Biblioteka w swoich działaniach współpracuje z różnymi instytucjami i grupami nieformalnymi. W przypadku osób 60+ w progach biblioteki często spotykać można Eko-Babki – grupę aktywnych seniorów, na które biblioteka może liczyć w wielu projektach. Nieformalna grupa wolontariuszek działa pod skrzydłami Centrum Kultury. W bibliotece Eko-Babki spotykają się w Multicentrum, gdzie pod opieką bibliotekarki Małgorzaty Goławskiej szyją różne projekty, np. ekotorby czy nerkki. Dwa lata temu Eko-Babki uszyły dla bi-

blioteki kalendarz adwentowy na książki, wykorzystywany co roku do ekspozycji książek w czasie świąt Bożego Narodzenia. Brały udział także w pokazie postaci literackich z okazji Międzynarodowego Święta Książki, w zabawie z kalamburami z dziećmi oraz w nagraniu piosenki „Zaczynam się” promującej czytelnictwo.

Teatr Peronówka to kolejna grupa seniorów przy Centrum Kultury w Piasecznie, która stale współpracuje z biblioteką. Celem teatru jest m.in. szerzenie kultury poprzez tworzenie autorskich przedstawień teatralnych. Aktorzy teatru brali udział w Festiwalu Pięknej Książki, zorganizowali też przedstawienie w ramach Narodowego Czytania w filii biblioteki w Zalesiu Dolnym w 2021 roku. Zebrani goście wysłuchali fragmentów „Moralności pani Dulskiej” Gabrieli Zapolskiej w wykonaniu aktorów Peronówki. Seniorzy doskonale odegrali postacie z dramatu, powołali do życia bohaterów Zapolskiej, wyolbrzymili ich wady i przywary, rozśmieszając zgromadzoną publiczność – a dodatkowo postarali się o stylizacje nawiązujące do prezentowanego utworu.

Kolejnym przykładem włączania się Teatru Peronówka w działania biblioteki było spotkanie pt. „Seniorzy łączą pokolenia”. 13 października 2022 roku mieliśmy przyjemność gościć Elżbietę Nowińską i Jolantę Radecką z Teatru Peronówka oraz bajkopisarza Jana Kazimierza Siwka w filii Piaseczno przy ul. Kościuszki 49. Na spotkanie przybyły dzieci z zerówki ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Piasecznie. Poeta zaprezentował swoje utwory i rymowane zagadki. Specjalnie na tę okazję Jolanta Radecka napisała wiersz pt. „Dzieci, które lubią książki”, a Elżbieta Nowińska przeprowadziła konkurs literacki. Wszystkie dzieci zostały nagrodzone książkami Jana Kazimierza Siwka.

Biblioteka Publiczna w Piasecznie miała również przyjemność gościć przedstawicieli Teatru Peronówka, piaseczyńskiej grupy Eko-Babki, Fundacji Żyć Aktywnie po 50-tce oraz dzieci z piaseczyńskich szkół na świąteczno-noworocznych kalamburach „Przysłowie prawdę Ci powie” w styczniu 2023 roku. Wydarzenie miało formułę łączenia pokoleń.

Seniorom Biblioteka Główna udostępnia swoje



Foto archiwum Biblioteki Publicznej w Piasecznie

gościnne progi, aby mogli zdobywać wiedzę w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku organizowanego przez Centrum Kultury w Piasecznie. Studenci spotykają się co środę w sali widowiskowej na parterze, gdzie odbywają się ciekawe wykłady i spotkania.

Kolejnym przykładem współpracy jest działalność biblioteki na rzecz osób starszych i chorych wymagających całodobowej opieki. Biblioteka przekazuje książki do biblioteczki Rezydencji Antonina (całodobowego domu opieki i rehabilitacji w Piasecznie), udostępnia wystawy i organizuje wspólne spotkania, m.in. świąteczny koncert oraz spo-

tkanie z uczestnikami Klubu Poszukiwaczy Słowa. Mieszkańcy rezydencji korzystali również z zasobów sali multimedialnej (roboty i długopisy 3D) oraz czytali w bibliotece dzieciom.

Seniorzy to ważna oraz potrzebna grupa odbiorców biblioteki. Nasza instytucja łączy pokolenia, dlatego jest miejscem otwartym na inicjatywy społeczności lokalnej. Chętnie korzystamy z doświadczenia naszych czytelników, a ich obecność na wydarzeniach ma dla nas szczególne znaczenie.

Zapraszamy!

Do zobaczenia w bibliotece na terenie gminy Piaseczno!

Placówki biblioteczne w gminie Piaseczno

Biblioteka Główna

ul. Jana Pawła II 55
05-500 Piaseczno
Oddział dla dorosłych
tel. 22 484 21 50
e-mail: cemdorosli@biblioteka-piaseczno.pl
Oddział dla dzieci i młodzieży
tel. 22 484 21 47
e-mail: cemdzieci@biblioteka-piaseczno.pl
Multicentrum
tel. 22 484 21 60
e-mail: cemmulti@biblioteka-piaseczno.pl
Strefa SOWA
tel. 22 484 21 60
e-mail: sowa@biblioteka-piaseczno.pl

Filia Piaseczno – Kościuszki 49

ul. Tadeusza Kościuszki 49, Piaseczno
tel. 22 756 73 58
e-mail: kosciuszki@biblioteka-piaseczno.pl
Filia Piaseczno – Centrum
ul. Szkolna 18, Piaseczno (Przystań Pod Klonami – Centrum Aktywności Seniora)
tel. 22 750 69 93
e-mail: osiedle@biblioteka-piaseczno.pl
Filia Piaseczno – Zalesie Dolne
al. Kasztanów 12 (budynek SP „Krauzówka”)
tel. 22 378 44 95
e-mail: zalesiedolne@biblioteka-piaseczno.pl
Filia Piaseczno – Gołków Letnisko
ul. Główna 5a (obok to-

rów kolejki wąskotorowej)

tel. 22 484 21 61
e-mail: golkow@biblioteka-piaseczno.pl

Filia w Bogatkach

ul. Królewska 91
tel. 22 757 36 90
e-mail: bogatki@biblioteka-piaseczno.pl

Filia w Głoskowie

ul. Parkowa 8
tel. 22 390 58 27
e-mail: gloskow@biblioteka-piaseczno.pl

Filia w Józefosławiu

ul. Julianowska 67 A
tel. 22 390 58 87
e-mail: jozefoslaw@biblioteka-piaseczno.pl

Filia w Zalesiu Górnym

ul. Białej Brzozy 3
tel. 22 756 52 24
e-mail: zalesiegorne@biblioteka-piaseczno.pl

Filia w Złotokłosie

ul. 3 Maja 30 (poddasze budynku OSP)
tel. 22 726 92 01
e-mail: zlotoklos@biblioteka-piaseczno.pl
Punkt biblioteczny w Jazgarzewie
ul. Główna 31
tel. 22 757 49 74
e-mail: jazgarzew@biblioteka-piaseczno.pl

Godziny otwarcia bibliotek są dostępne na stronie internetowej:
<https://biblioteka-piaseczno.pl/dla-czytelnika/godziny-otwarcia/>

Urszula Bąkowska
Biblioteka Publiczna
w Piasecznie

*

Oferta kulturalna i Uniwersytet Trzeciego Wieku

Centrum Kultury w Piasecznie nie tylko oferuje szeroki wachlarz wydarzeń kulturalnych, ale też organizuje zajęcia i warsztaty, w których chętnie uczestniczą także seniorzy. Zapewnia również niezwykle ciekawe wykłady w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku.



Potańcówka dla seniorów w Domu Kultury

Foto archiwum Centrum Kultury w Piasecznie



Spotkanie w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Foto archiwum Centrum Kultury w Piasecznie

Piaseczyńscy seniorzy mogą korzystać z bardzo szerokiej oferty kulturalnej przygotowanej przez Centrum Kultury w Piasecznie.

– Tworzymy kulturę, dzielimy się nią, edukujemy. Mamy w swojej ofercie ponad 140 form zajęciowych – informuje piaseczyńskie Centrum Kultury.

Zajęcia dzielą się na:

- muzyczne – emisja głosu, pianino, gitara, klarnet, perkusja, skrzypce oraz ukulele, chóry i zespoły;
- plastyczne – ceramika, malarstwo, grafika;
- ruchowe – joga, teatr tańca trzeciego wieku, taniec towarzyski, teatr;
- rękodzielnicze – szycie na maszynie, dzierganie na drutach, tworzenie biżuterii.

Centrum Kultury w Piasecznie prowadzi działalność w:
Domu Kultury – ul. Kościuszki 49, Piaseczno, tel. 22 756 76 00 wew. 18;
Przystanku Muzyki – pl.

Piłsudskiego 9, Piaseczno, tel. 517 852 983;

Strefie Plastyki – ul. Jana Pawła II 55 (CEM), Piaseczno, tel. 505 856 669;

Dworcu Kultura – ul. Dworcowa 9, Piaseczno, tel. 502 715 306;

oraz klubach kultury:

Klub Kultury w Józefosławiu – ul. Julianowska 67 A, tel. 572 325 433;

Klub Kultury w Bogatkach – ul. Królewska 91, tel. 514 704 931;

Klub Kultury w Chojnowie (Dom Sąsiedzki) – ul. Klonowa 16;

Klub Kultury w Zalesiu Górnym – ul. Białej Brzozy 3, Zalesie Górne;

Klub Kultury w Woli Gołkowskiej – ul. Jemioły 11, tel. 517 128 315;

Klub Kultury w Złotokłosie – ul. 3 Maja 30, tel. 508 927 023.

Jedną z naszych palców – Dworzec Kultura – wyspecjalizowała się w organizacji różnorodnych warsztatów, takich jak: tworzenie natural-

nych kosmetyków, decoupage, szycie, tkactwo, lekcje stylu, kobiece kregi, rozmowy z psychologiem, dzielenie się pasjami czy wsłuchiwanie w swoje ciało.

Centrum Kultury to różnorodne wydarzenia, spotkania cykliczne i jednorazowe. Wieczory jazzowe, kabaretowe, teatralne. Spotkania podróżnicze, muzyczno-poetyckie, filmowe. Spacer historyczny z przewodnikiem po Piasecznie i okolicy, a dla wielbicieli przyrody spacer podróżniczy, np. podglądanie okolicznych ptaków.

A jeśli ktoś ma ochotę spędzić kulturalnie czas z wnukami, zapraszamy na Bajkowe Niedziele, Bajkowe Wieczorynki, Bajeczki z Kliszy, Klubowe Bajeczki, a w okresie letnim bajki i spektakle w plenerze.

Zapraszamy też do nowo powstałej Galerii za Rogiem, gdzie odbywają się interesujące wystawy i spotkania wokół sztuki.

Dla wielbicieli muzyki klasycznej Centrum Kultury organizuje dwa festiwale w ciągu roku: Musica Classica oraz Festiwal im. Witolda Maliszewskiego – cykl koncertów w okolicznych kościołach dekanatu piaseczyńskiego.

W okresie od czerwca do września Centrum Kultury wychodzi w plener. Dzień Dziecka, na który zapraszamy całe rodziny, Regionalny Przegląd Pieśni Ludowej w Złotokłosie, Świętojanki, Bajki na Skwerze, Muzyczne Plenery, Lato na Tarasie – klimatyczne koncerty przed Domem Kultury, #GraLesie – muzyczne spotkania w ogrodzie Klubu Kultury w Zalesiu Górnym, Piaseczyńskie Kino Plenerowe, Józefest – cykl wydarzeń kulturalnych w Józefosławiu, Festiwal Piosenki Dołującej.

Informacje o wydarzeniach oraz zajęciach można znaleźć na stronie internetowej www.kulturalni.pl oraz stronie gminy: www.piaseczno.eu,

na plakatach w gablotach miejskich, w lokalnej prasie. Można również zadzwonić lub napisać do CK i zapytać o szczegóły: tel. 515 509 336, e-mail: biuro@kulturalni.pl.

Bilety na wydarzenia można kupić: przez stronę internetową www.kulturalni.pl (przy każdym wydarzeniu znajduje się przycisk „kup bilet”), w kasie stacjonarnej na parterze w budynku przy pl. Piłsudskiego 9 oraz w biletomacie w Domu Kultury przy ul. Kościuszki 49 lub w Klubie Kultury w Józefosławiu.

Na zajęcia zapiszą się Państwo przez stronę internetową www.kulturalni.pl, po wybraniu zajęć i kliknięciu „zapisz się”.

Uniwersytet Trzeciego Wieku

Ogromną liczbę słuchaczy (około 180 osób) przyciągają zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Wykłady odbywają się w każdą środę w godz. 11.00–14.00, a dotyczą

różnych dziedzin – nauk humanistycznych, kultury, sztuki, historii, psychologii. Oprócz stacjonarnych wykładów w ramach UTW organizowane są również wyjścia na koncerty, do kina i teatru, spotkania integracyjne oraz wycieczki. Od kilku lat w Przystanku Muzyki odbywa się Siłownia Umysłu – bezpłatne zajęcia poprawiające pamięć, refleks i kojarzenie, prowadzone przez wolontariusza-studenta UTW. Pod szyldem UTW od 2019 r. aktywnie działa również nieformalna grupa wolontariuszek Eko-Babki, która realizuje szereg projektów na rzecz lokalnej społeczności.

Spotkania dla zapisanych uczestników odbywają się od początku października do końca maja w Centrum Edukacyjno-Multimedialnym w Piasecznie przy ulicy Jana Pawła II 55. Kontakt do koordynatorki Joanny Samojlik: tel. 798 248 859.

*

Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Piasecznie



Foto archiwum ZERil Piaseczno

Piaseczyński oddział Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów powstał w 1963 roku i w czerwcu br. obchodził jubileusz 60-lecia istnienia. Zrzesza blisko tysiąc członków.

W czerwcu 2023 roku oddział PZERil w Piasecznie obchodził swoje 60-lecie. Jubileuszowe uroczystości odbyły się w Przystani Pod Klonami przy wsparciu MGOPS w Piasecznie, gminy Piaseczno oraz powiatu piaseczyńskiego. Na obchodach diamentowego jubileuszu wystąpił m.in. Andrzej Rosiewicz – znany polski piosenkarz i kabareciarz – oraz DJ Wika – popularna polska animatorka życia seniorów oraz działaczka społeczna.

Najliczniejszą grupę wśród blisko tysiąca członków z całego powiatu piaseczyńskiego stanowią mieszkańcy gminy Piaseczno. Swoją siedzibę związek ma w użyczonym nieodpłatnie przez gminę lokalu przy ul. Szkolnej 6 w Piasecznie, ale spotkania odbywają się również w Przystani Pod Klonami oraz w Centrum Kultury w Piasecznie. Związek z sukcesem prowadzi swoją działalność w oparciu o składki członkowskie, pracę społeczną swoich członków, dotacje na realizację zadań publicznych z gminy Piaseczno, powiatu piaseczyńskiego oraz Zarządu Województwa Mazowieckiego.

Funkcję prezesa związku przez piętnaście lat pełniła Honorata Kucharska, która za swoją działalność otrzymała tytuł Honorowego Obywatela Gminy Piaseczno oraz tytuł Przyjaciela Piaseczyńskich Seniorów. 12 marca 2019 roku na stanowisko prezesa został wybrany Bogdan Pawlak.

Związek jest animatorem życia dla wielu seniorów w całym powiecie. W każdym roku PZERil w Piasecznie organizuje kilkadziesiąt letnich turnusów wyjazdowych dla seniorów z terenu powiatu. Działła środowiskowy klub seniora prowadzący zajęcia z wielu dziedzin, takich jak medycyna, sztuka czy bezpieczeństwo. Organizowane są też liczne imprezy taneczne, które odgrywają istotną rolę integracyjną i społeczną.

Ważnym elementem działalności oddziału jest komisja socjalno-zapomogowa, która wspiera najbardziej potrzebujących seniorów w trudnych sytuacjach życiowych.

Zarząd Rejonowy Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów w Piasecznie organizuje comiesięczne spotkania członkowskie przy herbacie, występach i pogadankach na tematy interesujące seniorów. Oprócz tego organizowane są wycieczki, wyjazdy wypoczynkowe lub rehabilitacyjne, wyjazdy na spektakle teatralne, koncerty i pikniki. Na wszystkie imprezy zabezpieczany jest transport oraz osoba opiekuna grupy, odpowiedzialnego za przebieg imprezy aż do powrotu do Piaseczna. Komisja socjalna związku współpracuje z osobami potrzebującymi pomocy. Co roku organizowany jest też uroczysty Dzień Seniora.

**Adres: ul Szkolna 6 w Piasecznie
biuro czynne w środy i piątki
w godz. 10.00-13.00**

Telefon: 22 756 70 27

Oplaty: przy zapisie – 3 zł wpisowe, 5 zł legitymacja (koniec 1 zdjęcie); składka członkowska – 36 zł rocznie

Uwagi: Zapisy członków w biurze przy ul. Szkolnej 6. Przyjmowane są osoby stale zamieszkujące na terenie powiatu piaseczyńskiego.

Eko-Babki to MY!

Kim jesteśmy? Jesteśmy nieformalną grupą seniorów, świadomych skutków zmian klimatu, dewastacyjnej działalności człowieka i szeroko pojętej ekologii, więc jesteśmy Eko. A ponieważ nie czujemy się jak babcie, ale pełne energii i zapału kobiety 60+, stąd powstała nazwa **Eko-Babki**. Działamy od marca 2020 r. w strukturze **UTW Piaseczno**, ale współpracujemy też z innymi proekologicznymi organizacjami, jak Alarm dla Klimatu, Zalesiace.pl, a ostatnio z Przystanią Pod Klonami – Centrum Aktywności Seniora. Jest nas dziesięć, każda posiada bogate doświadczenie zawodowe (mamy w swoim gronie lekarzkę, farmaceutkę, analityczkę księgową, bizneswoman, psycholożkę szkolną oraz finansistkę) i wnosi do grupy swoją wartość i cenne doświadczenie życiowe.

Co robimy? Jesteśmy wolontariuszkami, nasze bezinteresowne działania to pomoc, wsparcie oraz osobiste zaangażowanie w ułatwienie lub rozwiązanie jakiegoś problemu osób słabszych lub wykluczonych. Choć zaczęłyśmy od projektów proekologicznych, obecnie pomagamy również w sferach społecznych, międzypokoleniowych i międzykulturowych.

Mamy wypracowane różne formy wolontariatu w zależności od stopnia zaangażowania: 1) wolontariat zbiorowy organizowany przez Eko-Babki i angażujący dużo innych wolontariuszy (np. Czyste Glinki);



Foto archiwum Eko-Babek

najprostsze są jednorazowe akcje okolicznościowe, na przykład Eko-Lalki i Eko-Maski dla Miejskiego Klubu Seniora, Kalendarz Adwentowy dla Biblioteki, Piernikowe Mikołajki w Domu Dzieci w Pęcherach, happeningi z Alarmem dla Klimatu (Stop Plastik, Wspólny Las czy protesty przeciwko szkodliwej dla środowiska wycince lasów). Niektóre jednorazowe wydarzenia stają się powtarzalne z racji kolejnych ważnych rocznic, np. coroczna akcja Żonkile we współpracy z Muzeum POLIN czy lokalne obchody Święta Ziemi w kwietniu każdego roku. Jednak największego zaangażowania wymagały od nas projekty długookresowe, jak ośmiomiesięczny projekt szycia toreb z recyklingu Zamień Ego na Eko, kilkumiesięczne przygotowanie projektu Czyste Glinki, w czasie pandemii roczne konwersacje online w języku polskim z legalnymi migrantami z Turcji, Białorusi i Ukrainy w ramach pro-

to zasada „Daj wędkę, a nie całą rybę”. Przykładem jest pieczenie pierniczek wspólnie z dziećmi z Domów Dzieci – seniorki przygotowują i pieką ciasto, a dzieci potem samodzielnie z wielką radością ozdabiają te pierniczki. Na koniec wspólnie sprzątamy kuchnię i wszystko wygląda jak w rodzinie. Czas spędzony na takich pracach daje dzieciom poczucie, że są dla nas ważne, a nam daje szczęście z radości dzieci.

Czym jest wolontariat dla Eko-Babek? Wolontariat to sposób na aktywne i ciekawe życie na emeryturze, to bezinteresowny wkład pracy bez oczekiwania na zapłatę. Wolontariat nie ma też ograniczeń wiekowych, są wśród nas bardzo energiczne super babki 60+, 70+ oraz 80+. Wolontariat nie zna również granic, w tym tych administracyjnych. Nieważne, gdzie mieszkają potrzebujący – Eko-Babki pomagają w różnych miejscowościach w samej gminie Piaseczno, ale też sadyli

dawaniu dobra bez oczekiwania na rewanż. Jesteśmy osobami od 60+ do 80+ i nadal jesteśmy aktywne prywatnie oraz grupowo. Mamy własne pasje, jak uprawianie ogrodu, zdrowa kuchnia, amatorski teatr, pisanie wierszy, taniec, joga, medytacje i makramy oraz podróże. Jako grupa entuzjastek angażujemy się w różne akcje proekologiczne i prospołeczne. Działamy aktywnie w środowisku seniorów oraz wspólnie z dziećmi i młodzieżą, kochamy przyrodę, kochamy ludzi i uwielbiamy im pomagać.

Nasz dorobek w ciągu trzech lat działalności jest bogaty oraz różnorodny, a przy tym zawsze pozytywny. Stworzyliśmy własną markę Eko-Babki, mamy logo, mamy swój fanpage na Facebooku, jesteśmy rozpoznawalne nie tylko w okolicy, ale też w Warszawie oraz w innych miastach Polski. Mamy na swoim koncie kilka artykułów w lokalnej prasie, wywiad w Silver TV, wywiad w Radiu dla Ciebie, cykl filmowych nagrań w Nowym Teatrze pod nazwą „Łącz nas wartości”, mnóstwo wzmianek w mediach społecznościowych oraz na stronach naszych partnerów projektowych. W ten sposób promujemy aktywny senioralny wolontariat, miasto Piaseczno i okolice oraz siebie jako lubiane, zawsze uśmiechnięte i pełne energii Eko-Babki.

Co nas wyróżnia? Naszym celem jest pokazywanie, że osoby 60+ i starsze mają duże doświadczenie, chęć do działania, nadal ogromny potencjał i mogą być inspiracją dla innych seniorów i seniorów. Jeśli więc ten artykuł zachęcił Was do podjęcia działań wspólnie z nami, zapraszamy do współpracy! Obiecujemy przyjazną atmosferę, miłe towarzystwo oraz dużo radości w trakcie wolontariatu.

Rena Banachowicz



Foto archiwum Eko-Babek

2) nasz aktywny udział w projektach innych organizacji (np. Nazywam się Miliard – Stop Przemocy); 3) wolontariat indywidualny niektórych Eko-Babek, które z kolei współpracują z fundacjami spoza gminy, ale działają na terenie gminy.

Jeśli chodzi o rodzaje wolontariatu pod względem czasu trwania, to

projektu Polskiego Forum Migracji czy obecny roczny projekt Od Pierwszaka do Seniora we współpracy ze szkołą specjalną z Piaseczna. Takie projekty wiążą nas emocjonalnie i pomimo formalnego ich zakończenia nadal utrzymujemy kontakty towarzyskie w danymi placówkami. Jeszcze jedno, co nas odróżnia od innych form wolontariatu,

drzewa w Górze Kalwarii i uczestniczyły w wielu projektach w Warszawie i na Mazowszu.

Warto być wolontariuszem! Jako grupa emerytek marzymy przede wszystkim o dobrym zdrowiu i dobrej kondycji, aktywnym spędzaniu wspólnego czasu, radości z codziennego życia, możliwości pomocy innym osobom czy zwierzętom,

ZUS wypłaca świadczenia dla emerytów i rencistów

Seniorzy to grupa szczególnie zainteresowana działalnością Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. To bowiem ta instytucja wypłaca świadczenia emerytalne i rentowe.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych współpracuje z około 26 mln klientów i kilkuset instytucjami w kraju i zagranicą. Pod względem zakresu działalności oraz społecznego znaczenia realizowanych zadań jest jedną z ważniejszych instytucji publicznych w Polsce. ZUS jako jedna z nielicznych organizacji łączy dwie zasadnicze dla kraju funkcje instytucji zabezpieczenia społecznego, realizując zadania związane z powszechnym ubezpieczeniem społecznym, z funkcjami instytucji finansowej, zarządzając Funduszem Ubezpieczeń Społecznych, Funduszem Rezerwy Demograficznej i Funduszem Emerytur Pomostowych.

ZUS co miesiąc wypłaca emerytury i renty dla około 8,1 mln osób. Rocznie wypłaca również ponad 5 mln zasiłków z ubezpieczeń społecznych na kwotę 9,3 mld zł. Lekarze orzecznicy ZUS wydają rocznie ponad 1 milion orzeczeń. Do oddziałów ZUS rocznie wpływa około 900 tys. wniosków pierwszorazowych o emeryturę, rentę, renty socjalne i świadczenia przedemerytalne i 100 tys. wniosków o pozostałe świadczenia.

Zakład w swoich celach i zadaniach ustawowych realizuje zadania w zakresie świadczeń i orzecznictwa lekarskiego, które obejmują:

- ustalanie uprawnień do świadczeń, w tym świadczeń międzynarodowych, obliczanie wysokości i wypłatę świadczeń długoterminowych, tj. emerytur i rent, oraz krótkoterminowych, tj. zasiłków oraz innych świadczeń z ubezpieczenia chorobowego, wypadkowego i rentowego;
- wydawanie decyzji dotyczących ustalenia kapitału początkowego;
- wypłatę rent socjalnych finansowanych ze środków budżetu państwa;
- wydawanie orzeczeń lekarskich za pośrednictwem lekarzy orzeczników Zakładu oraz komisji lekarskich Zakładu dla potrzeb ustalania uprawnień do świadczeń z ubezpieczeń społecznych;
- prowadzenie kontroli prawidłowości orzekania o czasowej niezdolności do pracy z powodu choroby i wystawiania zaświadczeń lekarskich

oraz kontroli prawidłowości wykorzystywania zwolnień lekarskich od pracy;

- prowadzenie prewencji rentowej, w tym rehabilitacji leczniczej;
- prowadzenie prewencji wypadkowej, w tym dofinansowania działań płatników składek skierowanych na utrzymanie zdolności do pracy przez cały okres aktywności zawodowej.

Emeryturę lub rentę może przeliczyć, jeśli:

- przy składaniu wniosku o przyznanie świadczenia wnioskodawca nie dysponował wszystkimi dokumentami za okresy ubezpieczenia, które mogłyby zostać uwzględnione przy obliczaniu jego świadczenia;
- obecnie może udokumentować zarobki za lata sprzed roku przejścia na emeryturę lub rentę, lub zarobki, jakie uzyskiwał po przyznaniu świadczenia.

Przeliczenie świadczenia następuje na wniosek zainteresowanego. Emeryturę lub rentę ZUS przeliczy od miesiąca, w którym złożony zostanie wniosek. Jeśli okazałoby się, że po przeliczeniu przysługuje niższe świadczenie, to nadal ZUS będzie wypłacał świadczenie w dotychczasowej wysokości.

Zakład jest zaangażowany w szereg programów socjalnych państwa ukierunkowanych na poprawę warunków bytu świadczeniobiorców (m.in. tzw. trzynasta emerytura, rodzicielskie świadczenie uzupełniające, świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji).

Waloryzacja rent i emerytur

ZUS wypłacił zwaloryzowane emerytury. Waloryzacja emerytur, rent i innych świadczeń długoterminowych z ZUS, Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego i systemu mundurowego w 2023 r. obejmuje łącznie około 10,3 mln osób. Wskaźnik waloryzacji wyniósł 14,8%, bo tyle wyniosła średnioroczna inflacja dla gospodarstw domowych emerytów i rencistów (14,4%). Waloryzacja przeprowadzana jest z urzędu, co oznacza, że nie trzeba składać za-



Foto materiały prasowe ZUS

nego wniosku. Od 1 marca świadczenia te wzrosły o 14,8%. W tym roku waloryzacja jest kwotowo-procentowa z zastosowaniem gwarantowanej kwoty podwyżki w wysokości 250 zł brutto. Na tegoroczną waloryzację przeznaczono około 44 mld zł. Osoby, których świadczenie wynosiło np. 1 338,44 zł, po waloryzacji otrzymują 250 zł więcej, czyli 1 588,44 zł. W skali roku oznacza to podwyżkę w wysokości 3 000 zł. Emerytura w wysokości 2 000 zł wzrosła o 296 zł – do 2 296 zł. To dodatkowe 3 552 zł w skali roku. Emeryci pobierający świadczenie w wysokości 3 000 zł po waloryzacji dostają 3 444 zł (o 444 zł więcej). Przekłada się to na 5 328 zł podwyżki w skali roku. Każdy emeryt i rencista otrzyma informację z ZUS o nowej wysokości swojego świadczenia. Tak jak w ubiegłym roku, decyzję o nowej wysokości emerytury lub renty po waloryzacji oraz przyznaniu tzw. trzynastki seniorzy otrzymają w jednej przesyłce pocztowej.

Od marca wzrosły najniższe gwarantowane kwoty świadczeń emerytalno-rentowych. Minimalna emerytura wynosi 1 588,44 zł brutto, czyli o 250 zł więcej niż dotychczas. Prawo do niej mają osoby, które osiągnęły wymagany staż ubezpieczeniowy (kobieta – co najmniej 20 lat, mężczyzna – co najmniej 25 lat).

Do 1 588,44 zł brutto zwiększyła się również minimalna renta z tytułu

całkowitej niezdolności do pracy, renta rodzinna i renta socjalna. Natomiast minimalna renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy od marca wynosi 1 191,33 zł brutto, a świadczenie przedemerytalne – 1 600,70 zł brutto.

PIT od ZUS

Podwyżką objęto także dodatki i świadczenia pieniężne. Najpopularniejszy z nich – dodatek pielęgnacyjny – wyniesie 294,39 zł. Zakład Ubezpieczeń Społecznych wysłał również do końca lutego deklaracje podatkowe PIT za 2022 rok. Kilka milionów formularzy trafiło do wszystkich, którzy w 2022 r. pobierali świadczenie z ubezpieczeń społecznych. Co roku na przełomie stycznia i lutego ZUS rozpoczyna akcję wysyłkową deklaracji PIT-40A, PIT-11A i PIT-11. Wszyscy, którzy w 2022 r. choćby tylko jeden raz pobrali świadczenie z ZUS, otrzymali deklarację podatkową. PIT-40A dostali emeryci i renciści, którzy pobierali świadczenie z ZUS przez cały rok kalendarzowy, a w wyniku rozliczenia podatku uzyskają niedopłatę podatku lub wynik rozliczenia wyniesie zero złotych. Ten PIT ZUS wysłał także do nierezydentów zamieszkałych w państwach, z którymi Polskę łączy umowa o unikaniu podwójnego opodatkowania z odrębną stawką podatku z tytułu uzyskiwania w Polsce świadczeń emerytalno-rentowych: 10 proc. (Belgia), 15 proc. (Kanada), zgodnie z postanowie-

niami konwencji o unikaniu podwójnego opodatkowania. Deklaracja ta trafiła także do osób, które korzystały ze świadczenia lub zasiłku przedemerytalnego, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego czy renty socjalnej. PIT-11A to informacja o dochodach dotycząca osób, które pobierały inne niż wymienione powyżej świadczenia z ZUS (zasiłki chorobowe, macierzyńskie) i tych, które w momencie rozliczania podatku nie są już świadczeniobiorcami ZUS. Deklaracje te otrzymały również osoby, które nie pobierały świadczeń do końca roku podatkowego oraz ci świadczeniobiorcy, którzy złożyli w ZUS oświadczenie o zamiarze wspólnego rozliczania dochodów z małżonkiem lub dziećmi albo też złożyły wniosek o obliczanie i pobieranie zaliczki na podatek według wyższej skali podatkowej lub wniosek o niesporządzaniu rocznego obliczenia podatku na PIT-40A. PIT-11 otrzymały z kolei osoby, które pobrały w ubiegłym roku świadczenie należne po osobie zmarłej lub alimenty potrącone ze świadczenia wypłacanego przez ZUS na podstawie wyroku sądu lub ugody.

MLegitymacja

Nową usługą skierowaną do seniorów są mLegitymacje. Ponad 240 tys. emerytów i rencistów pobrało już elektroniczną wersję legitymacji, która jest dostępna w bezpłatnej aplikacji mObywatel. Największe

zainteresowanie elektronicznym dokumentem jest w grupie wiekowej 68–72 lata. Od stycznia 2023 r. legitymacje emeryta-rencisty są wydawane w formie elektronicznej. Można z nich korzystać na własnym urządzeniu mobilnym, np. na telefonie, przy użyciu bezpłatnej aplikacji mobilnej mObywatel. W aplikacji wystarczy wybrać opcję „dodaj dokument” i na wyświetlonej liście dokumentów kliknąć „legitymacja emeryta-rencisty”. Od tej pory na pulpicie aplikacji będzie widoczna ikona mLegitymacji. Działa ona jak tradycyjny dokument. Emeryt lub rencista potwierdza, że jest uprawniony do przysługujących mu ulg poprzez okazanie mLegitymacji na ekranie smartfona. Nowi emeryci lub renciści, którzy chcieliby otrzymać tradycyjną legitymację w formie karty, będą musieli złożyć w tej sprawie wniosek (formularz ERL). ZUS zaznacza, że legitymacje emerytów i rencistów, które zostały wydane przed 2023 r., są aktualne – zgodnie z ich terminem ważności.

Zapraszamy do kontaktu: ZUS Inspektorat w Piasecznie przy ul. Puławskiej 34B obsługuje klientów:

poniedziałek w godzinach 8.00–17.00
od wtorku do piątku w godzinach 8.00–15.00
Centrum Obsługi Telefonicznej: 22 560 16 00
konsultanci COT są dostępni od poniedziałku do piątku w godz. 7.00–18.00



Gazeta Piaseczyńska

Wydawca: Urząd Miasta i Gminy Piaseczno

www.piaseczno.eu

Nakład 10 000 egz.

Redaktor naczelny:
Łukasz Wyleziński
Adres redakcji:
05-500 Piaseczno
ul. Kościuszki 5
tel. 22 70 17 650
e-mail redakcji:
gazeta@piaseczno.eu

Zespół redakcyjny:
Biuro Promocji i Kultury
(Joanna Ferlan-Tchórzewska, Marcin Borkowski)
oraz pracownicy Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Piasecznie

Rada Miejska:
rada@piaseczno.eu

Burmistrz:
Daniel Pułkiewicz
sekretariat@piaseczno.eu

I zastępca burmistrza:
Hanna Kulakowska-
Michalak
II zastępca burmistrza:
Robert Widz

e-mail urzędowy:
urzed@piaseczno.eu

Druk:
Agora SA

Skład:
Marcin Borkowski

Za treść listów i ogłoszeń redakcja nie odpowiada. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania niezamówionych materiałów.



PRZYDATNE NUMERY



Foto autorstwa Drazen Zigic na Freepik.com

Urząd Miasta i Gminy Piaseczno
Piaseczno
ul. Kościuszki 5
tel. 22 701 75 00

Starostwo Powiatowe w Piasecznie
Piaseczno
ul. Chyliczkowska 14
tel. 22 756 62 54

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Piasecznie
Piaseczno
ul. Świętojańska 5
tel. 22 756 72 63

Urząd Skarbowy w Piasecznie
Piaseczno
ul. Energetyczna 5
tel. 22 726 67 00

ZUS Zakład Ubezpieczeń Społecznych
Inspektorat w Piasecznie
Piaseczno
ul. Puławska 34B
tel. 22 560 16 00

Straż Miejska w Piasecznie
Piaseczno
ul. Kościuszki 5
tel. 22 701 76 95
tel. alarmowy 986

Policja Komenda Powiatowa Policji w Piasecznie
Piaseczno

ul. Kościelna 3
tel.: 22 756 70 16, 22 756 70 17, 22 756 75 01

Państwowa Straż Pożarna w Piasecznie
Piaseczno
ul. Staszica 19
tel.: 22 756 72 43, 22 757 05 98

Sąd Rejonowy w Piasecznie
Piaseczno
ul. Kościuszki 14
tel. do informacji ogólnej: 22 703 78 00

Prokuratura Rejonowa w Piasecznie
Piaseczno
ul. Kościuszki 14
tel. 22 703 79 82

Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego w Piasecznie
Piaseczno
ul. Fabryczna 1
czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–18.00
rejestracja: 22 756 21 11, 22 756 73 73 od poniedziałku do piątku w godz. 7.00–18.00

Gołków Przychodnia Rejonowa nr 2 w Gołkowie
05-502 Piaseczno
ul. Skrzetuskiego 17
rejestracja: 22 756 24 63

poniedziałek i piątek godz. 7.00–17.00
wtorek i środa godz. 7.00–14.00
czwartek godz. 7.00–16.00
punkt pobrań czynny we wtorki i czwartki w godz. 8.00–10.00

Głusków Wiejski Ośrodek Zdrowia w Głuskowie
05-503 Głusków
ul. Górna 20
rejestracja: 22 757 81 83
poniedziałek–środa w godz. 8.00–15.35
czwartek w godz. 10.30–18.00
piątek w godz. 8.00–15.35
punkt pobrań czynny we wtorki w godz. 8.00–10.00

Zalesie Górne Wiejski Ośrodek Zdrowia w Zalesiu Górnym
05-540 Zalesie Górne
ul. Złotej Jesieni 1
rejestracja: 22 756 52 45
poniedziałek–piątek w godz. 8.00–18.00
punkt pobrań czynny w poniedziałki oraz środy w godz. 8.00–10.00

Złotokłos Wiejski Ośrodek Zdrowia w Złotokłosie
05-504 Złotokłos
ul. Runowska 31
rejestracja: 22 726 92 18
poniedziałek, wtorek, piątek w godz. 8.00–14.00
środa i czwartek w godz. 8.00–18.00 (przerwa: 15.00–16.00)

Szpital św. Anny w Piasecznie
Piaseczno
ul. Mickiewicza 39
informacja i rejestracja: NFZ 22 735 41 00
izba przyjęć: 22 735 41 27, 22 735 41 04

NPL Nocna i świąteczna pomoc lekarska
1. Szpital św. Anny przy ul. Mickiewicza 39 w Piasecznie, tel. 22 735 41 08
2. Mazowieckie Centrum Rehabilitacji Stocer

w Konstancinie-Jeziornie, ul. Długa 40/42, tel. 22 888 29 20 (21)

Apteka całodobowa Apteka „Z uśmiechem”
Piaseczno
ul. Kościuszki 33
tel. 22 737 10 99

Cmentarz Komunalny w Piasecznie
Piaseczno
ul. Julianowska 27
tel. 22 756 75 85

PWiK Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Piasecznie Sp. z o.o.
Biuro Obsługi Klienta
Piaseczno
ul. Żeromskiego 39
tel.: 22 750 23 20, 22 701 54 00

Polska Spółka Gazownictwa Sp. z o.o.
Oddział w Warszawie, Rejon Dystrybucji Gazu w Piasecznie
Piaseczno
ul. Stoleczna 4
tel. 22 667 39 59; fax 22 750 38 85

PCU Przedsiębiorstwo Ciepłowniczo-Usługowe Piaseczno Sp. z o.o.
Piaseczno
ul. Kusocińskiego 4
tel. 22 750 02 15

PUK Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych Piaseczno Sp. z o.o.
Piaseczno
ul. Techniczna 6
tel. 22 737 17 70

Pogotowie Wodociągowo-Kanalizacyjne
tel. +48 603 309 399

Pogotowie energetyczne Rejonowa Dyspozycja Ruchu w RE-2 Jeziorna
tel.: 22 701 32 20, 22 701 32 22; fax. 22 701 33 06

Pogotowie gazowe
tel. 992

Korpus Wsparcia Seniorów



W ramach programu Korpus Wsparcia Seniorów mieszkańcy w wieku 65+ mogą uzyskać pomoc w umawianiu i transporcie do lekarzy czy załatwianiu spraw urzędowych na terenie gminy Piaseczno, a także szeroki wachlarz wsparcia wolontariuszy, którzy pomogą seniorom w załatwianiu drobnych spraw życia codziennego np. robieniu zakupów.

Adresatami Modułu I programu Korpus Wsparcia Seniorów są seniorzy w wieku 65 lat i więcej z terenu gminy Piaseczno, którzy mają problemy z samodzielnym funkcjonowaniem ze względu na stan zdrowia, prowadzący samodzielnie gospodarstwo domowe lub mieszkający z osobami bliskimi, które nie są w stanie zapewnić im wystarczającego wsparcia.

W ramach prowadzonego projektu Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Piasecznie uruchomił:

1. wsparcie społeczne:

- wolontariat w zakresie wspólnego spędzania czasu z seniorami, w szczególności samotnie mieszkającymi (np. spacer, rozmowy, wspólne sporządzanie posiłków, zakupy itp.);
- informacje o dostępie do ogólnopolskich telefonów zaufania dla seniorów;

2. wsparcie w czynnościach dnia codziennego:

- pomoc w sprawach związanych z utrzymaniem porządku w domu;
- robienie i dostarczanie seniorom zakupów obejmujących artykuły podstawowej potrzeby, w tym artykuły spożywcze oraz środki higieny osobistej (koszt zakupionych produktów pokrywa senior);
- pomoc w umawianiu wizyt lekarskich w miejscu zamieszkania seniora, dowieszenie lub pomoc w organizacji transportu seniora na wizytę lekarską, w tym również asystowanie podczas wizyty;
- pomoc w zakresie realizacji recept;
- pomoc w załatwianiu prostych spraw urzędowych, w zależności od możliwości osoby udzielającej wsparcia, a w razie konieczności – gdy obecność seniora jest niezbędna do załatwienia sprawy – pomoc w dowieszeniu seniora do urzędu.

Program jest współfinansowany ze środków pochodzących z Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej, a jego realizatorem jest Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Piasecznie, który pozyskał na realizację 56 000 zł. Całkowity koszt realizacji programu, który potrwa do końca 2023 roku, wyniesie ponad 80 000 zł.

Osoby chętne mogą zgłaszać się bezpośrednio do Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Piasecznie, nr tel. 517 014 480, a także przez ogólnopolską infolinię: 22 505 11 11.



Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora w Piasecznie

Przystań Pod Klonami – Centrum Aktywności Seniora w Piasecznie we współpracy z Fundacją NIKA tworzy Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora. To miejsce konsultacji z obsługi urządzeń cyfrowych: smartfona, laptopa, tabletu dla seniorów z terenu gminy Piaseczno.

Jeżeli nie wiesz jak: obsłużyć smartfon, laptop, tablet lub inne urządzenie cyfrowe, poruszać się w Internecie, założyć Internetowe Konto Pacjenta, obsłużyć profil zaufany, płacić rachunki przez Internet, korzystać z Facebooka, In-

stagrama, obsługiwać pocztę elektroniczną lub masz inne pytania dotyczące obsługi urządzeń cyfrowych... Przyjdź na bezpłatne konsultacje z Doradcą Cyfrowym. Udzielane są porady na poziomie początkującym i zaawansowanym.

Miejsce spotkań: Centrum Aktywności Seniora przy ul. Szkolnej 18 w Piasecznie. Szczegółowe informacje pod numerem tel. 506 343 812. Fundacja NIKA przyjmuje zapisy pod numerem tel. 720 997 026, w poniedziałek i czwartek w godz. 17.00–20.00.

Zapraszamy!



Foto Freepik.com