

Nowy Targ, dnia 31 października 2019 r.



NOWOTARSKA RADA SENIORÓW

34-400 Nowy Targ ul. Krzywa 1



**Przewodniczący Rady  
Miasta Nowy Targ**

**Pan Grzegorz Luberda**

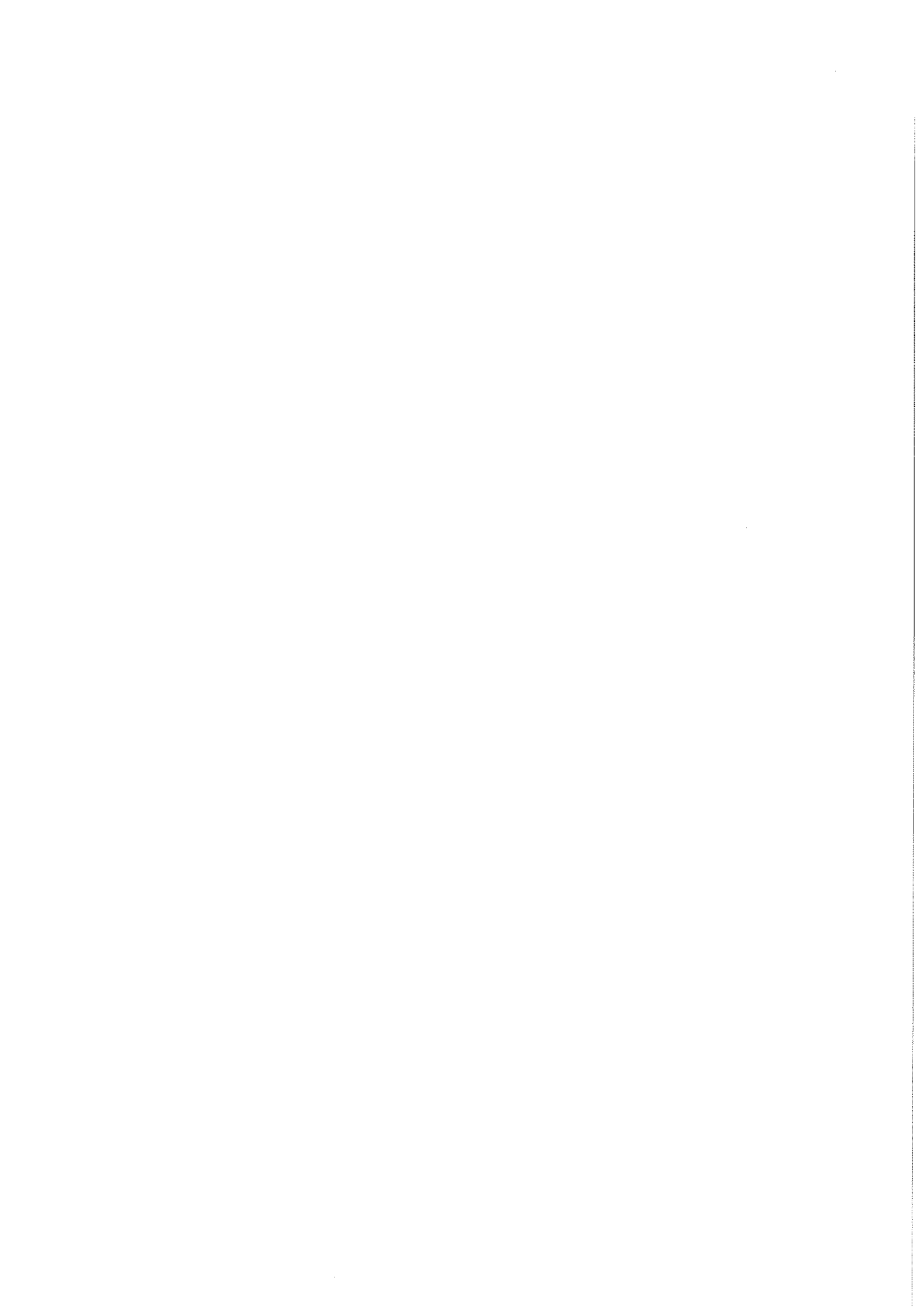
Nowotarska Rada Seniorów zwraca się z prośbą o włączenie do porządku obrad ~~XIV~~ Sesji Rady Miasta Nowego Targu, planowanej na 30 grudnia 2019 r., w bloku informacyjno- sprawozdawczym, informacji o Nowotarskich Dniach Seniora, które odbyły się w dniach 21-30 października 2019 r.

Uwzględnienie niniejszej prośby będzie zwieńczeniem tegorocznych obchodów Dni Seniora w Nowym Targu.

Z poważaniem,

  
Przewodniczący Rady Seniorów

Marek Bochowicz



## INFORMACJA O OBCHODACH DNI SENIORA 21-30 PAŹDZIERNIKA 2019 R.

Panie Przewodniczący, Wysoka Rado,

Panie Burmistrzu,

Przedkładamy dziś informację o obchodach Dni Seniora w Nowym Targu, w dniach 21-30 października 2019 r.

Październik jest dla seniorów miesiącem szczególnym, wtedy bowiem przypada Międzynarodowy Dzień Seniora. Podkreślić należy, że zgodnie z tym kalendarzem Rada Seniorów zainicjowała i przygotowała we współpracy z nowotarskimi instytucjami i organizacjami szereg przedsięwzięć.

Organizacja Dni Seniora była omawiana na trzech sesjach Nowotarskiej Rady Seniorów w tym na sesji w dniu 14 października br. która była poświęcona wyłącznie podsumowaniu przygotowań z udziałem wszystkich uczestników realizacji tego projektu, którymi byli:

- Nowotarska Rada Seniorów
- Zakład Ubezpieczeń Społecznych
- Ośrodek Pomocy Społecznej
- Miasto Nowy Targ
- Miejskie Centrum Sportu i Rekreacji,
- Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu,
- Uniwersytet III Wieku,
- Miejski Ośrodek Kultury

W Nowym Targu Dzień Seniora obchodzony był po raz drugi. Tegoroczne hasło przewodnie brzmiało „**Zdrowy senior to aktywny senior**”

Program tych obchodów przedstawiał się następująco:

### **Inauguracja obchodów Dni Seniora**

**21 października 2019 r.**

Rozpoczęła się konferencją naukową w auli Państwowej Podhalańskiej Uczelni Zawodowej, która zorganizowana została przy udziale PPUZ, UTW oraz wsparciu przez Urząd Miasta oraz Fundację MILA z Krakowa. Wykład inauguracyjny pt. „Aktywność fizyczna to podstawa zdrowia w wieku senioralnym.” wygłosił dr hab. Dariusz Mucha. Następnym punktem konferencji była debata na temat „Rada Seniorów a Samorząd Gminy”.

w której uczestniczyli: Poseł na Sejm RP Edward Siarka, Burmistrz Nowego Targu Grzegorz Watycha, Przewodnicząca Rady Seniorów Katowice Janina Piwowarczyk oraz Przewodniczący Nowotarskiej Rady Seniorów Marek Bochowicz.

Po debacie i krótkiej przerwie odbyła się prezentacja działalności Rady Seniorów Miasta Katowice, którą przedstawiła zaproszona na konferencję Przewodnicząca Rady Seniorów z Katowic.

Udział w konferencji wzięło ok. 100 osób.

W godzinach popołudniowych w Ratuszu Miejskim odbyło się spotkanie z nowotarskim poetą Krzysztofem Kokotem / naszym seniorem/ z okazji promocji Jego nowego tomiku poezji.

### **22 października 2019 r.**

Na Łapsowej Polanie zostało zorganizowane ognisko integracyjne dla seniorów, gdzie przy wspólnym śpiewaniu i tradycyjnej kielbasce odbyło się zakończenie sezonu sekcji turystycznej UTW. Kto raz zagładnie do schroniska na Łapsowej Polanie (860 m n.p.m.), ten będzie tam wracał przy każdej możliwej okazji **tak jak my**. Dlaczego? A dlatego, że schronisko Koliba przyciąga turystów urokliwym położeniem u zbrocza Gorców, gwarantuje przepiękną panoramę na Tatry i podległe im Podhale. Serwowano najlepsze racuchy świata..

Udział wzięło 30 osób.

### **23 października 2019 r.**

Nowotarska Rada Seniorów przy współudziale Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Miejskiego Centrum Sportu i Rekreacji, Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Podhalańskiej Państwowej Uczelni Zawodowej, Policji, Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz Miejskiego Ośrodka Kultury zorganizowała spotkanie pod hasłem przewodnim „zdrowi, aktywni, bezpieczni”. Seniorzy spotkali się na Pływalni Miejskiej gdzie mieli okazję porozmawiać z doradcą emerytalnym ZUS i otrzymać pomoc w sprawach dotyczących świadczeń. Na pytania osób starszych odpowiadali również dyżurujący przy stanowisku konsultacyjnym policjanci.

Październik jest dla seniorów miesiącem szczególnym, wtedy bowiem przypada Międzynarodowy Dzień Seniora. Emeryci i renciści stanowią najliczniejszą grupę klientów i świadczeniobiorców Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, którzy doceniają stabilność i pewność pobieranych świadczeń.

Od 1 października można starać się o świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych dla samodzielnej egzystencji, potocznie nazwane „500+ dla niepełnosprawnych”.

Podczas spotkania w Nowym Targu ekspert ZUS wyjaśnił seniorom, jakie warunki należy

spełnić, aby starać się o świadczenie, jakie dokumenty dołączyć do wniosku i ile wyniesie ewentualne wsparcie. Osoby starsze dowiedziały się również co składa się na wysokość świadczeń z ZUS, czyli emerytur oraz rent i czy można te świadczenia podwyższyć.

Wiele starszych osób staje się ofiarami oszustów. O tym jak zadbać o swoje bezpieczeństwo mówili przedstawiciele Policji. Policjanci ostrzegli o zagrożeniach ze strony osób, które próbują wyłudzić pieniądze od seniorów, a nierzadko nawet pozbawić ich majątku, na który pracowali całe życie. Oszuści stają się coraz bardziej kreatywni w kradzieży oszczędności. Metoda oszustwa „na wnuczka” ewaluowała w ostatnim czasie przybierając inne formy, m. in. oszustwa „na pracownika opieki społecznej”, a nawet „na funkcjonariusza policji”. Policjanci uświadomili zagrożenia związane m. in.: z przestępczością internetową, wpuszczaniem do mieszkania osób nieznajomych, czy przedkładaniem do podpisu różnych umów - kontynuowała wyjaśnienia Anna Szaniawska.

Inny aspekt Dnia Seniora poświęcony był upadkom.

Upadki osób starszych to bardzo złożony problem. Wraz z wiekiem prawdopodobieństwo wystąpienia upadku gwałtownie rośnie. Dlatego edukacja i profilaktyka urazów to ważny temat wśród osób, które ukończyły 60-ty rok życia. Dr Piotr Kurzeja z Podhalańskiej Państwowej Uczelni Zawodowej w Nowym Targu omówił wybrane czynniki ryzyka związane z urazami wśród seniorów. Po porcji wykładów można było zadbać o zdrowie i dobre samopoczucie. Seniorzy chętnie korzystali z oferty PPUZ – Instytutu Nauk o Zdrowiu. Panie mogły zrobić sobie makijaż czy zatroszczyć się o pielęgnację dłoni. Na chętnych czekali specjaliści gotowi wykonać masaż.

**W czasie spotkania nie zabrakło również sportu i mnóstwa dobrej zabawy** Plywalnia Miejska udostępniła seniorom basen, saunę i grotę solną. Niektórzy zdecydowali się wziąć udział w zajęciach aqua-aerobiku oraz jogi.

Dzień Seniora w Nowym Targu był dobrą okazją, aby Uniwersytet III Wieku zaprezentował swoją ofertę. Spotkanie umiliły występy Młodzieży ze Studia Piosenki „SEPTYMKI” z Miejskiego Ośrodka Kultury w Nowym Targu.

Imprezę poprowadził Bronisław Bara, Dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury w Nowym Targu.

W wydarzeniu tym uczestniczyło około 250 osób, w tym co należy podkreślić znaczna grupa seniorów nie będących w żadnych organizacjach senioralnych.

**24 października 2019 r.**

Ośrodek Pomocy Społecznej w ramach Nowotarskich Dni Seniora zorganizował w karczmie u Borzanka posumowanie projektu „ Nowotarski Senior „, w którym uczestniczyło 50 osób.

Burmistrz Miasta Grzegorz Watycha wraz z dyr. MOPS Agnieszką Zmarzlińską wręczyli wyróżnionym seniorom dyplomy za aktywne uczestnictwo w projekcie.

Był wspaniały poczęstunek a także występ przedszkolaków, który uświetnił spotkanie.

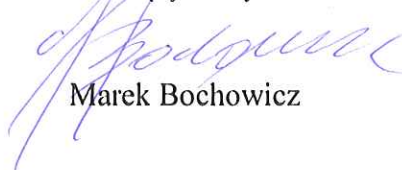
Udział w projekcie wzięło 127 seniorów z naszego miasta. **Głównym celem** było rozwijanie aktywności seniorów poprzez animowanie działań, zwłaszcza o charakterze integracyjnym, usprawniającym i informacyjno-edukacyjnym.

Program został dofinansowany ze środków pochodzących z budżetu Wojewody Małopolskiego oraz ze środków własnych gminy.

**30 października 2019 r.**

Z okazji Dni Seniora w Spółdzielczym Domu Kultury zostało zorganizowane spotkanie z Elżbietą Tomasz- Hajnos pt. „Zdrowy styl życia”. Inicjatorami spotkania był Spółdzielczy Dom Kultury oraz Sekcja Wolontariatu Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Przewodniczący Rady Seniorów



Marek Bochowicz



NOWOTARSKA  
RADA SENIORÓW

# DZIEŃ SENIORA

## 21-30 października 2019r.

**21 października 2019r. / godz. 10.00 - 15.00**

KONFERENCJA Rada Seniorów a samorząd gminy / Aktywny senior  
Konferencja odbędzie się w auli PPUZ – wstęp wolny

**21 października 2019r. / godz 17.00**

Wieczór autorski Krzysztofa Kokota - Ratusz - wstęp wolny

**22 października 2019r. / godz 11.00**

Zakończenie sezonu turystycznego przy schronisku na Łąpsowej Polanie (ognisko integracyjne).  
Spotkanie przy schronisku

**23 października 2019r. / godz. 10.00 - 14.30**

Zdrowi, bezpieczni, aktywni

Spotkanie dla Seniorów – pływalnia Miejska w Nowym Targu Pl. Evry 4. Wstęp wolny

**24 października 2019r. / godz 17.00.**

Spotkanie studyjne – Aktywny Senior – wstęp tylko za zaproszeniami

**30 października 2019r. / godz 17.00**

z okazji Dni Seniora, Sekcja Wolontariatu UTW i Spółdzielczy Dom Kultury zapraszają na spotkanie z Elżbietą Tomasz - Hajnos pt.: „Zdrowy styl życia”, które odbędzie się o godz. 17:00 w SDK (ul. Kopernika 12). Wstęp wolny





# DZIEŃ SENIORA

21 października 2019r. / godz. 10.00 – 15.00 / aula PPUZ

## KONFERENCJA

*Rada Seniorów a samorząd gminy / Aktywny senior*

### Program konferencji:

1. Wykład inauguracyjny – PPUZ  
Aktywność fizyczna – dr hab. Dariusz Mucha
2. Debata. Rada Seniorów a samorząd gminy  
Uczestnicy debaty: Posłowie na Sejm RP / Przewodniczący Rady Seniorów / Przedstawiciel Wojewody / Burmistrz Nowego Targu
3. Przerwa /30 minut/
4. Wystąpienia  
- Rady Seniorów  
- Przedstawiciel Małopolskiej Rady ds. Polityki Senioralnej.
5. Podsumowanie.Zakończenie konferencji.







NOWOTARSKA  
RADA SENIORÓW

# DZIEŃ SENIORA

23 października 2019r. / godz. 10.00 - 15.00

**Zdrowi, bezpieczni, aktywni**

Spotkanie dla seniorów – pływalnia Miejska w Nowym Targu Pl. Evry 4. Wstęp wolny

## Program spotkania

- 10.00 - Uroczyste rozpoczęcie spotkania
  - 10.00 - Miejskie Centrum Sportu i Rekreacji – oferta dla Seniorów
  - 10.15 - Wykład Zakładu Ubezpieczeń Społecznych
    - Od czego zależy wysokość emerytury, czy mogę ją podwyższyć
    - Rehabilitacja ZUS a rehabilitacja NFZ
    - 500 + dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji
  - 11.00 - „Wybrane czynniki ryzyka związane z urazami wśród osób starszych” dr Piotr Kurzeja
    - Podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu
  - 12.00 - Przerwa na poczęstunek
  - 12.30 - Występ zespołu „SEPTYMA” z Miejskiego Ośrodka Kultury
  - 13.00 - Uniwersytet III Wieku – oferta dla seniorów
  - 14.00 - Zajęcia Aqua aerobik dla seniorów – 1 grupa
  - 14.30 - Zajęcia Aqua aerobik dla seniorów – 2 grupa
- Cały czas dostępne stoiska ZUS, Policji, PPUZ, Instytut Nauk o Zdrowiu - pomiar cukru i ciśnienia, masaż, pielęgnacja dłoni, makijaż /masaż twarzy, pokaz ratownictwa.
- 10.00 - 16.00 - wstęp wolny do grotty solnej dla seniorów
  - 12.00 - 15.00 - wstęp wolny na basen i do saun dla seniorów

**ZUS**

ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH

85  
LAT  
ZAKŁADU  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH



**MCSiR**  
Nowy Targ



MIĘDZYGOSPODARSTWA  
**MOK**  
Nowy Targ

Nowotarska Rada Seniorów  
przy Urzędzie Miasta

