

kaliski Senior

biuletyn seniorów

zima 2020

Bronisław Ekert

Sportem zajmuje się
nieprzerwanie od ponad 70 lat



Kalisz
Dopisz swoją historię



Szanowni Państwo

W styczniu i 4 marca tego roku Kaliska Rada Seniorów wraz z szefami organizacji senioralnych i z udziałem Pani Agnieszki Pawelczyk Kierownik Referatu Zdrowia, Polityki Społecznej i Senioralnej w WSSM Urzędu Miasta dyskutowali jaki będzie przebieg III Kaliskiej Senioriady. Uzgodniono termin, który będzie najlepiej wpisywał się w plany działań organizacji w 2020 r., a także jakie zajęcia i imprezy powinny się znaleźć w programie. Bezdyskusyjne były: piknik w Domu Pomocy Społecznej, Olimpiada Sportowa i Bal Seniorów. Inne imprezy pozostały do uzgodnienia ze współorganizatorami np. bibliotekami, szkołami. Zadania zostały rozdzielone. I co?! Pandemia zrobiła swoje, zniweczyła te plany. Jak nasze prywatne również. Jest listopad a my w dalszym ciągu jesteśmy przez nią ubezwłasnowolnieni. Na dzień dzisiejszy musimy się cieszyć tylko swoją obecnością. A już wiemy, że spotkania z rówieśnikami są nieodzowne, są „witaminą” dla naszego zdrowia psychicznego. O nasze potrzeby podstawowe: żywność i leki zatroszczy się rodzina, młodszy sąsiedzi, Urząd Miasta poprzez swoje jednostki organizacyjne jak Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Straż Miejską i inne, dając nam poczucie bezpieczeństwa w tym zakresie. W trudnym dla nas momencie nie wahajmy się sięgnąć po pomoc nam oferowaną, pomoc psychologiczną też. Przed nami długie zimowe dni i mniejsze możliwości aktywności poza domem, nawet gdy zostaną zniesione restrykcje związane z pandemią. Z własnej praktyki wiem, że telefon przychodzi z pomocą, ale może za rzadko z niego korzystamy? Może jest to dobry czas na odnowienie znajomości? Może ktoś czeka na nasz telefon? Przekonajmy się wykonując go jako pierwsi. A potem umówmy się na spotkanie, ale jak już nie będzie nam zagrażać wirus. Nam i naszym bliskim, o których się przecież martwimy. Wtedy kiedy wreszcie będzie normalnie. Jak będzie dobry czas i niezrealizowane plany z roku 2020 realizujemy w 2021. Te z Senioriadą również. Przestrzegając zaleceń, stosując się do wskazówek mamy szansę to zrealizować.

Życzę wszystkim Państwu dużo zdrowia,
odporności i optymizmu

Grażyna Mazurek
Przewodnicząca Kaliskiej Rady Seniorów



Kaliszanin Bronisław Ekert - były zawodnik sekcji bokserskiej i gimnastycznej KKS „Włókniarz”, sędzia, instruktor i trener. Sportem zajmuje się nieprzerwanie od ponad 70 lat. Nadal prowadzi zajęcia i jest aktywnym działaczem. Za wszystkie dokonania na rzecz rozwoju sportu w mieście panu **Bronisławowi** podziękowali: **Krzysztof Kinastowski**, prezydent Kalisza i wiceprezydent **Mateusz Podsadny**.

- Pana Bronisława Ekerta znam od wielu lat. Był moim i Mateusza Podsadnego trenerem. Prowadzone przez niego zajęcia z gimnastyki sportowej kształtowały nie tylko postawę podopiecznych, ale przede wszystkim charakter. To wspaniały nauczyciel, który zaszczepił we mnie miłość do sportu. Jako siedmiolatek zostałem wybrany przez pana Bronisława, wraz z kilorgiem innych uczniów, do tworzonej przez niego sekcji sportowej - mówi prezydent Krzysztof Kinastowski. - Dziękuję panu Bronisławowi Ekertowi za zaangażowanie w rozwój sportu w mieście.

Siły, witalności i zapału **Bronisławowi Ekertowi** mogłoby pozazdrościć niejeden początkujący sportowiec. Sport jest nierozdzielną częścią jego życia.

Bronisław Ekert nie tylko uczy sportowców, ale sam trenuje. Jak podkreśla, codziennie wykonuje 200 pompek i regularnie ćwiczy. Pan Bronisław nadal prowadzi zajęcia gimnastyczne dla mieszkańców Kalisza.

Bronisław Ekert urodził się 25 czerwca 1932 r. w Kaliszu. Swoją przygodę ze sportem rozpoczął w 1947 r. Początkowo trenował boks w klubie sportowym „Bielarnia”. Pierwszą walkę pokazową w wadze papierowej stoczył 1 czerwca 1947 r., mając 15 lat podczas meczu WZKS „Bielarnia” – „Ostrovia” Ostrow Wielkopolski. W 1952 r. powołany został do wojska i stacjonował w koszarach w Krakowie. Tam kontynuował swoją karierę bokserską.

W 1953 r. ukończył pułkową Szkołę Podoficerską Korpusu Bezpieczeństwa Wewnętrznego w Krakowie. Po szkole został pomocnikiem dowódcy plutonu sportowego. Tam też należał do klubu „Gwardia Wisła”, gdzie boks zamienił na gimnastykę sportową.

Grał również w piłkę, jeździł na nartach. Od 1955 r., po powrocie z wojska do Kalisza, wrócił do KKS „Włókniarz” (dawny WZKS „Bielarnia”), gdzie został kierownikiem sekcji gimnastycznej. Uprawiał gimnastykę sportową, początkowo jako zawodnik, później sędzia, instruktor i trener. Brał udział w pokazach, zawodach i obozach sportowych. Ukończył trzyletnią szkołę trenerską na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie.

W swojej karierze ma ponad 100 sędziowań m.in. w Ogólnopolskich Zawodach Gimnastycznych, Mistrzostwach Polski Juniorów klasy I i II, Wojewódzkich Spartakiadach Młodzieży czy Igrzyskach Młodzieżowych.

W 1980 r. pojechał na Olimpiadę do Moskwy, gdzie spotkał tyczkarza Władysława Kozakiewicza. Dwukrotnie odwiedził Grecję, gdzie był trenerem gimnastyki w klubie ARIS NIKEAS ATENY w latach 1981-1985 i klubie JONIKOS ATENY w latach 1987-1989. W czasie pobytu poznał m.in. trenera Kazimierza Górskiego, piłkarza i trenera Jacka Gmocha. Po powrocie do kraju zorganizował przyjazd do Kalisza Kazimierza Górskiego.

Był założycielem Koła Sportowego przy Szkole Włókienniczej w Kaliszu, Ogniska TKKF przy Fabryce Firanek i Koronek „HAFT” w Kaliszu, „Gimnastyrio-Bruno” w Grecji. Prowadził także kilkuletnią działalność w harcerstwie.



Spokojnych Świąt

Niech w tym wyjątkowym czasie nie zabraknie w Waszych domach miłości.

Niech przepelnia Was życzliwość i nadzieja na lepsze jutro.

Oby nadchodzący rok obfitował w zdrowie i stabilizację.

Niech spełnią się Wasze marzenia, a plany zmienią w rzeczywistość.

Wszelkiej pomyślności!

Krystian Kinastowski
Prezydent Miasta Kalisza



O działaniach skierowanych dla kaliskich **Seniorów** zapytaliśmy

Mateusza Podsadnego Wiceprezydenta Miasta Kalisza

Chociaż daleko Wiceprezydentowi do bycia seniorem to nie pozostaje obojętny na potrzeby i problemy seniorów. Z uwagą wsłuchuje się we wszystkie sygnały i w miarę możliwości wdraża w życie pomysły dotyczące usług dla seniorów.

Panie Wiceprezydencie jakie usługi realizuje Miasto Kalisz dla seniorów?

Wprowadziliśmy pilotażowo usługę „Złota Rączka dla seniora” od września do listopada br. W ramach tej usługi seniorzy w wieku 60+, zamieszkujący na terenie Kalisza, mogli w swoich domach skorzystać z bezpłatnych usług naprawczych i technicznych takich jak drobne naprawy nie wymagające natychmiastowej interwencji (np. nieszczelność baterii czy zepsute klamki). Zrealizowano blisko 130 napraw w domach mieszkańców.

Od 19 października br. kaliscy seniorzy mogli także skorzystać z usługi bezpłatnego uporządkowania grobów ich bliskich na cmentarzu komunalnym. Usługę tę realizowało Biuro Cmentarza Komunalnego. Ze wsparcia w uporządkowaniu nagrobków na największej kaliskiej nekropolii skorzystało 17 osób, które ukończyły 80 lat i mieszkają samotnie lub razem z osobą niepełnosprawną lub niesamodzielną.

Miasto Kalisz realizuje usługę pn. „Pudełko życia”. Jej odbiorcami są seniorzy, schorowani, samotni, zamieszkali na terenie Kalisza. „Pudełko życia” powinno znajdować się w lodówce, którą należy oznakować takim samym magnesem lub naklejką, jaka znajduje się na pudełku. Ułatwi to zespołowi ratownicznemu odszukanie informacji. „Pudełka życia” dostępne są m.in. w Biurze Obsługi Interesanta Urzędu Miasta Kalisza przy ul. Kościuszki 1A oraz w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej.

GIMNASTYKA DLA SENIORÓW Z PEWNOŚCIĄ POWRÓCI, GDY TYLKO BĘDZIE MOŻLIWOŚĆ JEJ REALIZACJI.

Czy usługa „Złota Rączka dla Seniora” będzie kontynuowana?

„Złota Rączka dla Seniora” to usługa bardzo dobrze oceniana przez kaliszczan. Wraz z Krystianem Kinastowskim Prezydentem Miasta Kalisza towarzyszyliśmy kaliskiej „Złotej Rączce” podczas wizyt u seniorów. Były one okazją do rozmów na temat potrzeb i problemów kaliskich seniorów. Dlatego też w przyszłym roku wznowimy tę usługę. Dodatkowo seniorzy będą mogli skorzystać z planowanej usługi bezpłatnego mycia okien, bowiem niejednokrotnie seniorzy mieszkający samotnie lub schorowani, nie radzą sobie z takimi czynnościami.

Bardzo popularne jak „Złota Rączka” i cieszące się dużym zainteresowaniem seniorów były Białe Soboty, co z nimi?

Otrzymuję wiele telefonów od naszych seniorów odnośnie Białych Sobót. W związku z pandemią zostały one w 2020 roku zawieszane, ale tylko wtedy, kiedy pozwoli na to sytuacja będziemy wznawiać te oczekiwane działania prozdrowotne dla mieszkańców Kalisza, które zapoczątkowało **Stowarzyszenie Wszystko dla Kalisza** ponad 20 lat temu. Głównymi beneficjentami Białych Sobót są seniorzy. W 2019 r. Wydział Spraw Społecznych Urzędu Miasta Kalisza przeprowadził i współuczestniczył w organizacji aż piętnastu

Białych Sobót. Zakres akcji i przeprowadzonych badań był różnicowany. Dobór badań uzależniony był od możliwości lokalowych oraz zapotrzebowania organizatorów. Podczas akcji mieszkańcy Kalisza mieli możliwość wykonania m.in. badania: w kierunku osteoporozy, cukru, ciśnienia, słuchu, wzroku, wad postawy, spirometrii, RTG płuc, EKG, USG doppler tętnic przedmózgowych, skorzystać z konsultacji logopedycznej, psychologicznej oraz dietetycznej wraz z analizą składu ciała oraz światłoterapii bioptron. Łącznie przeprowadzono 4079 badań i konsultacji.

Kiedy skończy się pandemia, czy przewiduje Pan że powróci także gimnastyka dla seniorów?

Projekt Gimnastyka dla seniorów został skierowany do osób 60+. Zajęcia do tej pory odbywały się w czterech punktach na terenie Kalisza. Ponieważ gimnastyka cieszy się dużą popularnością, dlatego od października 2019r. uruchomiliśmy kolejny, piąty punkt w Klubie Osiedlowym „BLASZAK”. Niestety sytuacja epidemiczna wymusiła wstrzymanie zajęć gimnastycznych. Natomiast w okresie letnim udało nam się zrealizować ćwiczenia tai chi i qigong w Parku Miejskim, czyli na otwartej przestrzeni. To łagodna gimnastyka prozdrowotna wywodząca się z tradycyjnej medycyny chińskiej. Ćwiczenia te wzmacniają odporność organizmu, poprawiają kondycję, pomagają usunąć zmęczenie, ból, ograniczenia, przywracając dobre samopoczucie.

Gimnastyka dla seniorów z pewnością powróci, gdy tylko będzie możliwość jej realizacji.

Czy mógłby Pan przybliżyć informacje na temat Kaliskiej Karty Senior?

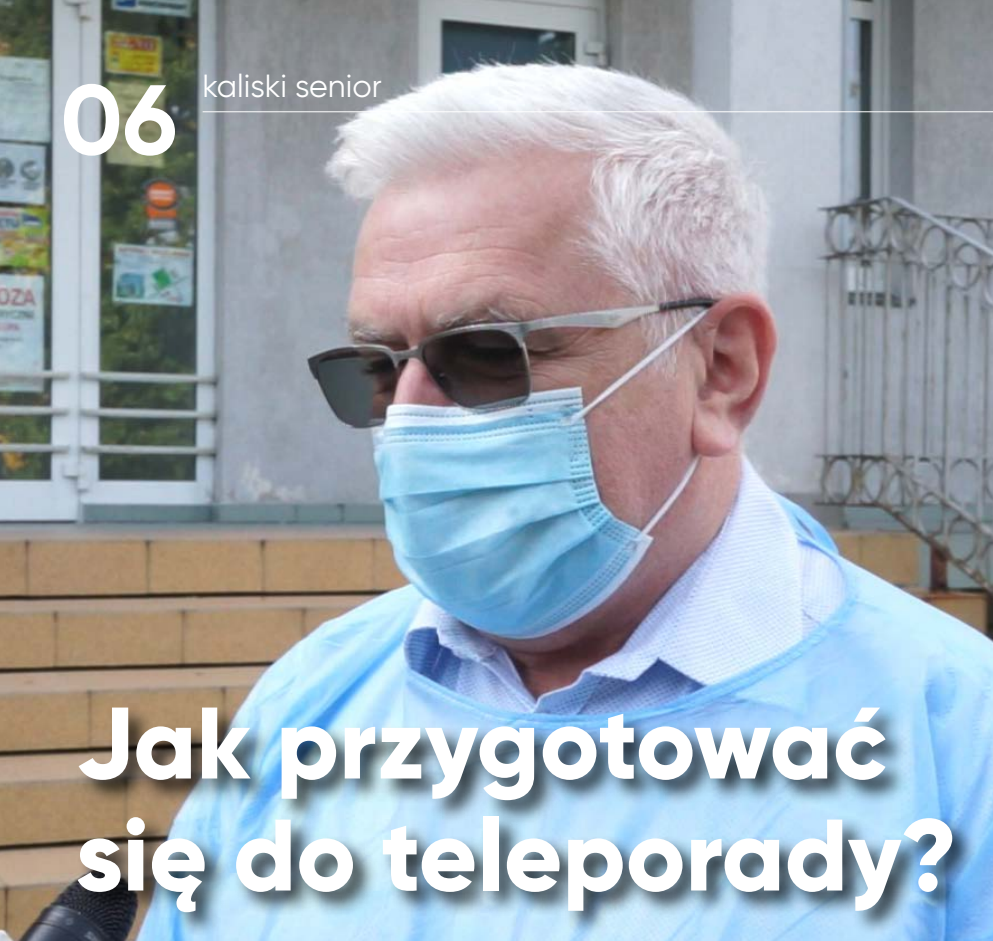
Kaliska Karta Senior jest jedną z elementów Kaliskiej Karty Mieszkańca, która przysługuje osobom w wieku 60+. Karta Senior cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Uprawnia ona do korzystania z wielu ulg i zniżek (informacja na temat zniżek i ulg www.kalisz.pl).

Od 1 lipca 2019 r. pozwala osobom posiadającym legitymację emeryta lub rencisty na bezpłatne korzystanie z przejazdów autobusami KLA. Zachęcam wszystkie osoby, które jeszcze nie założyły takiej karty do złożenia wniosku w Punkcie Obsługi Klienta KLA Sp. z o. o. mieszczącym się przy ul. Podmiejskiej 2a, w budynku Dworca PKS. Wniosek można także złożyć drogą elektroniczną wypełniając formularz zamieszczony na stronie www.kalisz.pl.

Czy seniorzy mogą jeszcze skorzystać z bezpłatnych programów zdrowotnych realizowanych przez Miasto?

Do 18 grudnia br. jest realizowany Program wczesnego wykrywania raka jelita grubego. Jest on skierowany do mieszkańców Kalisza w wieku 35-49 lat oraz 68-75 lat. Próbkę materiału do badań kału na krew utajoną można przekazywać we wtorki w godz. 9.00-12.00, środy w godz. 17.00-18.00 oraz w piątki w godz. 8.00-10.00 do przychodni „Art&Med” przy ul. Winiarskiej 12. Zachęcam do skorzystania z bezpłatnego programu zdrowotnego.

Dziękuję za rozmowę



Jak przygotować się do teleporady?

PRZED TELEPORADĄ NALEŻY:

- przygotować PESEL,
- przygotować wynik pomiaru temperatury ciała,
- przygotować informację, jakie leki i w jakich dawkach pacjen przyjmuje,
- przygotować posiadaną dokumentację medyczną jak np. ostatnie wyniki badań, czy wypis ze szpitala,
- upewnić się, że można swobodnie rozmawiać o umówionej godzinie,

- dokładnie opisać objawy i udzielać lekarzowi precyzyjnych informacji na temat swojego stanu zdrowia,
- uważnie słuchać pytań lekarza,
- na zadane przez lekarza pytania odpowiadać zgodnie z prawdą i aktualnym stanem rzeczy.

Jeśli jednak lekarz uzna, że na odległość nie może rzetelnie ocenić stanu zdrowia pacjenta, może poprosić go o osobiste stawienie się w placówce w celu uzupełnienia badania.

Koronawirus zmienił funkcjonowanie wielu przychodni lekarskich. Została wdrożona tzw. telemedycyna. Od klasycznej konsultacji teleporada różni się tym, że lekarz znajduje się w innym miejscu niż pacjent. Często osobisty kontakt z lekarzem nie jest wcale konieczny. Wystarczy przeprowadzić szczegółowy wywiad i pacjent bez wychodzenia z domu może uzyskać poradę medyczną, otrzymać e-receptę czy też e-zwolnienie. O tym, jak należy przygotować się do takiej zdalnej rozmowy mówi lek. Mirosław Gabrysiak z Zakładu Podstawowej Opieki Zdrowotnej „PULS” Przychodni Medycyny Rodzinnej.



Senior na medal

O seniorach i dla seniorów. Nowy program w Telewizji Kalisz. Promowanie pozytywnych i aktywnych seniorów, a także najważniejsze wiadomości, porady i wskazówki dla kaliszczan w wieku 60+.

To główna idea nowego programu, które Miasto realizuje przy współpracy z Telewizją Kalisz. Dwa razy w tygodniu na antenie naszej lokalnej telewizji i w internecie możecie zobaczyć „Seniora na Medal” i „Senior-Flesz”.

Dla wielu kaliskich seniorów Telewizja Kalisz jest głównym źródłem informacji o naszym mieście. To szczególnie ważne w czasach epidemii, by osoby starsze miały dostęp do wiadomości, które bezpośrednio

dotyczą ich spraw. Stąd też ten program „Senior na Medal”, bo w Kaliszu takich osób „na medal” nie brakuje. Własną postawą i życiową energią udowadniają, że jesień życia nie musi być ani smutna ani nudna.

W programie, oprócz wywiadu z bohaterem odcinka, znajdziecie też przydatne informacje – najważniejsze wiadomości dla osób w wieku 60+, porady, sprawy związane z opieką medyczną i społeczną, profilaktyką zdrowotną, aktywnością fizyczną i intelektualną seniorów, a ponadto komunikaty o usługach i ofercie dla Seniorów Miasta Kalisza oraz innych instytucjach publicznych.

W pierwszym odcinku mogliśmy zobaczyć wywiad z Teresą Maciejewską, założycielką Stowarzyszenia pod Lasem, która integruje seniorów z osiedla Winiary. Widzowie mogli również przekonać się, jak wygląda realizacja miejskiego programu „Złota rączka” – fachowa pomoc dla seniorów w drobnych naprawach, wysłuchać wywiadu z lekarzem rodzinnym dotyczącym koronawirusa, a także dowiedzieć się kto i jak może skorzystać ze wsparcia przy porządkowaniu grobów.

Jednocześnie sami możecie wpływać na tematy prezentowane w programie. Ekipa Telewizji Kalisz udostępnia nr telefonu, pod którym można zgłaszać swoje propozycje - 573 950 125

„Senior na Medal” – emisja we wtorek o 17:30, po Magazynie Miejskim. W sieci Multimedia Polska kanał 232 w dekoderach ADB, a w modułach CAM i pozostałych - kanał 140. Powtórki: w środy i czwartki o tej samej porze, a także w paśmie porannym 7.30 i 9.30.

„Senior Flesz” – najważniejsze wiadomości dla seniorów w skrócie; emisja w piątki po Magazynie Miejskim 17:30; powtórki w soboty.

Od poniedziałku do piątku, godz. 11:00–19:00, pracownicy MOPS-u pełnią także dyżury telefoniczne, oferując seniorom pomoc psychologiczną w sytuacjach kryzysu psychicznego.

Wsparcie można uzyskać dzwoniąc pod numer telefonu: 503 414 654.



Wsparcie dla Seniorów w czasie pandemii

Dedykowana infolinia dla seniorów, pomoc wolontariuszy, współpraca wojsk obrony terytorialnej i pracowników pomocy społecznej, pomoc osobom starszym to główne założenia Solidarnościowego Korpusu Wsparcia Seniorów uruchomionego przez rząd. W jego ramach została uruchomiona infolinia dedykowana seniorom.

Dzwoniąc pod numer telefonu: 22 505 11 11, osoby starsze mogą poprosić o pomoc w czynnościach, które wymagają wyjścia z domu, a które utrudnione są przez panującą pandemię. Mowa m. in. o zakupach spożywczych czy dostarczeniu artykułów higienicznych. Osoba przyjmująca zgłoszenie przekazuje numer kontaktowy seniora potrzebującego wsparcia do ośrodka pomocy społecznej w danej gminie. Pracownik ośrodka kontaktuje się z seniorem, weryfikuje zgłoszenie i ustala wszystkie szczegóły związane z udzieleniem pomocy. Wolontariusze dostarczają osobom starszym niezbędne produkty. Koszty zakupów pokrywa senior. Pomoc skierowana jest do osób powyżej 70. roku życia. W szczególnych przypadkach wsparcie otrzymają też młodszy seniorzy.

Osoby borykające się z różnymi trudnościami w czasie pandemii, mogą także skorzystać ze wsparcia, jakie oferuje Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kaliszu. Placówka udostępniła trzy

numery telefonów: 506 161 549, 506 161 290, 506 161 532.

O pomoc można zwracać się również mailowo do działu pomocy środowiskowej - mops.dps@mops-kalisz.pl lub sekretariatu – sekretariat@mops-kalisz.pl. Informacje telefoniczne można uzyskać od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.30 do 15.30.

Trwająca epidemia sprawiła, że coraz więcej osób zostaje poddanych kwarantannie. Nie każdy ma możliwość skorzystać z pomocy bliskich czy znajomych, dlatego Miasto zaangażowało się w organizację wolontariatu. Tworzy go grupa osób, które pomogą np. w zrobieniu zakupów, wyprowadzeniu psa na spacer, czy załatwieniu innych ważnych spraw. Działania wolontariuszy koordynuje Straż Miejska Kalisza. Wszelkie informacje uzyskamy dzwoniąc pod numer: 62 764 69 00. Do dyżurnego straży możemy dzwonić po pomoc, ale także zaoferować współpracę w ramach wolontariatu.

Organizacje zrzeszające osoby starsze:

1. POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW Oddział

Okręgowy

Kalisz, ul. Skalmierzycka 10

tel. 62 757 18 16

2. STOWARZYSZENIE EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW

Kalisz, ul. Polna 29

tel. 62 501 16 83, 502 825 032

3. KALISKIE STOWARZYSZENIE EMERYTÓW I RENCISTÓW

Kalisz, ul. Targowa 3-5-7

tel. 603 409 307, 609 431 165

kaliscyseniorzy@onet.pl

4. STOWARZYSZENIE UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU „CALISIA”

Kalisz, ul. Targowa 24

tel. 604 509 864

biuroutwcalisia@onet.pl

5. STOWARZYSZENIE „SENIORZY PIWONICE”

Kalisz, ul. Ptolemeusza 13

tel. 508 269 625

6. STOWARZYSZENIE „POD LASEM”

Kalisz, ul. Lubelska 40

tel. 697 191 956

stowarzyszenie.podlasem@wp.pl

7. KLUB OSIEDLOWY „PROMONTA”

Kalisz, ul. Prymasa Stefana Wyszyńskiego 43

tel. 62 765 35 45

8. KLUB OSIEDLOWY „BLASZAK”

Kalisz, ul. Marii Konopnickiej 2-4

tel. 62 766 39 48

9. KLUB OSIEDLOWY „SERBINÓW”

Kalisz, ul. Serbinowska 25

tel. 62 764 47 37

10. ZWIĄZEK EMERYTÓW I RENCISTÓW POŻARNICTWA RP Koło w Kaliszu

Kalisz, ul. Nowy Świat 40-42

tel. 62 765 42 03

11. STOWARZYSZENIE EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW POLICYJNYCH przy Komendzie Miejskiej Policji w Kaliszu,

Kalisz, ul. Augustyna Kordeckiego 32

tel. 607 184 919

12. ZWIĄZEK KOMBATANTÓW RZECZYPOSPOLITEJ I BYŁYCH WIĘZNIÓW POLITYCZNYCH

Kalisz, ul. Skalmierzycka 10/28

tel. 62 753 25 16

13. ŚWIATOWY ZWIĄZEK ŻOŁNIERZY ARMII KRAJOWEJ

Kalisz, ul. Stawiszyńska 2

tel. 62 764 42 67

14. ZWIĄZEK INWALIDÓW WOJENNYCH RP

Kalisz, ul. Skalmierzycka 10

tel. 601 356 926

15. ZWIĄZEK ŻOŁNIERZY WOJSKA POLSKIEGO Zarząd Rejonowy w Kaliszu

Kalisz, ul. Babina 1

tel. 603 124 768

16. ZWIĄZEK SYBIRAKÓW Oddział w Kaliszu

Kalisz, ul. Wąska 13

tel. 62 766 79 57