

AKTYWNI SENIORZY

AKTYWNE SPOŁECZEŃSTWO

1/2015 PUBLIKACJA BEZPŁATNA



WEWNĄTRZ ZNAJDZIESZ:

- ◆ Informacje o zadaniu „Aktywni Seniorzy – Aktywne Społeczeństwo”
- ◆ „Bilety MPK po 1,50 zł dla Seniora i Juniora” – czyli obywatelski sukces legnickich seniorów
- ◆ Miejsca Przyjazne Seniorom – lista podmiotów ze specjalną ofertą dla starszych mieszkańców Legnicy
- ◆ „Seniorzy – świadomi i aktywni obywatele” – wywiad z Mirosławem Jankowskim, przewodniczącym LSIO
- ◆ i wiele więcej



Legnickie Stowarzyszenie
Inicjatyw Obywatelskich

ASOS 2014-2020

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

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Zadanie publiczne pn. „AKTYWNI SENIORZY – AKTYWNE SPOŁECZEŃSTWO” jest dofinansowane ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020



Włączanie różnych grup społecznych w procesy decyzyjne jest jednym z najważniejszych zadań władz publicznych. Musi to dotyczyć również seniorów. Żadna społeczność lokalna, ani społeczeństwo jako takie, nie mogą bowiem dobrze funkcjonować bez udziału starszego pokolenia – osób o najbogatszym doświadczeniu i wiedzy.

W poprzednich latach poprawa warunków życia i aktywności seniorów zajmowała bardzo ważne miejsce w działaniach parlamentu i rządu. Przykładem niech będzie przyjęcie Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych, wsparcie tworzenia i rozwijania domów seniora, nowelizacja ustawy o samorządzie gminnym (dająca możliwość tworzenia rad seniorów), czy wreszcie przyjęcie ustawy o osobach starszych.

Z tym większą satysfakcją odnotowuję więc, że w naszym mieście, za sprawą działań Legnickiego Stowarzyszenia Inicjatyw Obywatelskich, z tak dużym powodzeniem udało się nadać realnego charakteru polityce senioralnej, tworzonej na szczeblu centralnym.

Zachęcając do lektury niniejszego biuletynu, gratuluję wszystkim osobom wspierającym aktywny udział seniorów w życiu społecznym i publicznym Legnicy, a samym seniorom życzę, by zamiłowanie z jakim współtworzą otaczającą ich rzeczywistość, towarzyszyło im przez długie lata.

dr Robert Kropiwnicki
Posel na Sejm
Rzeczypospolitej Polskiej



Szanowni Państwo,

Oddajemy w Państwa ręce biuletyn „Aktywni Seniorzy – Aktywne Społeczeństwo”. Jest on jednym z efektów zadania o takim samym tytule, realizowanym przez Legnickie Stowarzyszenie Inicjatyw Obywatelskich w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych. Powstał on przy współpracy z legnickimi seniorkami i seniorami, za co bardzo serdecznie dziękuję.

Aktywność społeczna i obywatelska jest bardzo ważnym obszarem naszego życia. Wpływa bowiem zarówno na rozwój całej społeczności lokalnej, jak i na wzmocnienie poszczególnych jej członków. Stąd głównym przesłaniem niniejszego biuletynu jest właśnie aktywność społeczna i obywatelska starszych mieszkańców Legnicy, ukazana oczami głównych zainteresowanych.

Jeszcze kilka lat temu docierały do nas głosy o marginalizowaniu potrzeb starszego pokolenia, które nie jest w stanie uczestniczyć w życiu społecznym i kulturalnym miasta tak często, jakby tego chciało. Tak narodził się pomysł uruchomienia w naszym mieście akcji pn. „Miejsca Przyjazne Seniorom”. Dzisiaj, dzięki zaangażowaniu samych seniorów, зниżki i inne ułatwienia mieszkańcom powyżej 60. r.ż. oferują już 42 podmioty.

Z tygodnia na tydzień lista poszerza się o kolejne miejsca.

Ale czasy się zmieniły. Obecnie legniccy seniorzy są nie tylko coraz bardziej świadomą swoich praw, ale i niezwykle aktywną, grupą społeczną. Czy może być tego lepszy dowód, aniżeli zakończona sukcesem akcja zaproponowania obywatelskiego projektu uchwały ws. zwiększenia z 40 do 50% gminnej ulgi cen biletów MPK? Seniorzy nie tylko opracowali stosowną uchwałę i zebrali wymagane prawem podpisy, ale również przekonali radnych do swojego pomysłu. W efekcie nowe ceny wejdą w życie już 1 stycznia 2016 r.

O tym wszystkim możecie Państwo przeczytać w niniejszej publikacji. Sądząc po zainteresowaniu, jakim cieszyło się ubiegłoroczne wydanie biuletynu, jestem przekonany, że i tym razem odnajdziecie tu Państwo wiele ciekawych i inspirujących informacji.

Życząc przyjemnej lektury, dziękuję wszystkim seniorom, którzy wspierają Legnickie Stowarzyszenie Inicjatyw Obywatelskich w działaniach na rzecz starszego pokolenia legniczan i całego miasta.

Mirosław Jankowski
Przewodniczący
Legnickiego Stowarzyszenia Inicjatyw Obywatelskich

„AKTYWNI SENIORZY – AKTYWNE SPOŁECZEŃSTWO” ...CZYLI SENIORZY LIDERAMI AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ

GŁÓWNY CEL ZADANIA:

Głównym celem projektu „Aktywni Seniorzy – Aktywne Społeczeństwo” jest zwiększenie poziomu aktywności społecznej i integracji wewnątrzpokoleniowej 30 legniczan w wieku 60+. Nastąpiło to dzięki systemowemu działaniu skierowanemu do seniorów, w postaci:

- cyklu szkoleniowo-animacyjnego dotyczącego aktywności społecznej,
- udziału w imprezach kulturalnych (spektakle teatralne i operowe, koncerty w filharmonii itp.),
- a także przedsięwzięć realizowanych przez uczestników projektu, mających na celu zdiagnozowanie potrzeb i zwiększenie poziomu aktywności społecznej ich rówieśników.

Zadanie jest w części kontynuacją projektu LSIO w ramach III edycji ASOS – kilkoro uczestników (10 osób) biorących udział w ubiegłorocznych działaniach, otrzymało możliwość kontynuowania swoich zabiegów na rzecz zwiększania liczby „Miejsc Przyjaznych Seniorom” – punktów usługowych (publicznych i niepublicznych), które formułują specjalną ofertę dla całej populacji legnickich seniorów. Dzięki możliwości przekazania swojego doświadczenia, osoby te stały się również ważnym wzmocnieniem dla osób, które po raz pierwszy wzięły udział w podobnych działaniach.

DZIAŁANIA:



Uczestnicy III Legnickiej Szkoły Liderów Senioralnych (fot. LSIO)

III LEGNICKA SZKOŁA LIDERÓW SENIORALNYCH

W ramach zadania przeszkolonych zostało 20 osób powyżej 60. r.ż., działających na terenie Legnicy, lub chętnych do zaangażowania się w legnicki III sektor. Od kilku już lat absolwenci LSLS (Legnickiej Szkoły Liderów Społecznych) stają się aktywnymi organizatorami życia społecznego i wolontariatu. W trakcie warsztatów

uczestnicy szkoły poznali wiedzę i nabyli umiejętności niezbędne do aktywnego i twórczego (samodzielnego) kreowania życia obywatelskiego swojej społeczności lokalnej, a także animacji społecznej swoich rówieśników.

MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM

Kolejnym działaniem była akcja „Miejsca Przyjazne Seniorom”. Stworzona jeszcze przed 3 laty idea przekonania legnickich instytucji publicznych, organizacji społecznych i przedsiębiorców, by zwrócili szczególną uwagę na potrzeby starszego pokolenia, rozwija się z tygodnia na tydzień. Dzięki współpracy seniorów, którzy

w poprzednich latach koordynowali tę akcję, jak i takich, którzy w tym roku zetknęli się z nią po raz pierwszy, ubiegłoroczna lista Miejsc Przyjaznych Seniorom powiększyła się o kilkanaście nowych podmiotów.

SPOTKANIA ROBOCZE

Rolą spotkań była dyskusja nad sytuacją i potrzebami społecznymi legnickich seniorów i całego miasta, a także określenie działań mających na celu realizację tych potrzeb. Zanim jednak do tego doszło, seniorzy uczestniczyli w warsztatach integracyjnych, co pomogło im się poznać i stworzyć zgrane zespoły. W trakcie pierwszego spotkania uczestnicy zdefiniowali problem dotyczący znikomej aktywności społecznej seniorów, na który chcieliby odpowiedzieć.

W trakcie drugiego poszukiwali możliwych rozwiązań, a podczas trzeciego konkretyzowali przyjęte przez siebie rozwiązanie, ustalając środki i harmonogram jego realizacji.

Początkowo wszyscy uczestnicy projektu zostali podzieleni na dwa zespoły. W skład każdego z nich weszły osoby mające już doświadczenie w podobnych działaniach, jak i osoby, które z taką formą aktywności społecznej zetknęły się po raz pierwszy. Każdy z nich samodzielnie określał potrzeby legnickiej społecz-

ności, a także metody ich realizacji. Co jednak ciekawe, ostatecznie okazało się, iż mimo osobnych prac, wnioski płynące z dyskusji zespołów są bardzo podobne. Fakt ten jest dodatkowym potwierdzeniem, jak istotne są zdefiniowane przez seniorów potrzeby:

1. Zamiana obecnych tablic z rozkładami MPK na tablice o większych czcionkach i podświetlane, tak by były czytelne również po zmroku.

WYDARZENIA KULTURALNE

W ramach zadania wszyscy jego uczestnicy mogli wziąć udział w szeregu przedsięwzięć kulturalnych. Wspólne wyjścia do teatru, kina, teatru muzycznego, filharmonii czy opery umożliwiły wzmocnienie ich aktywności społecznej, i jednocześnie wpłynę-

EFEKTY:

Najważniejszym efektem realizowanego zadania będzie zwiększenie stopnia świadomości i kompetencji społecznych 30 seniorów. Dzięki udziałowi w działaniach LSIO zwiększą oni swoje umiejętności w zakresie podtrzymania aktywności po przekroczeniu 60 roku życia lub zakończenia pracy). Co więcej, poznają oni najważ-

„BILETY MPK PO 1,50 ZŁ DLA SENIORA I JUNIORA” – CZYLI OBYWATELSKI SUKCES LEGNICKICH SENIORÓW

Uczestniczki i uczestnicy ubiegłorocznego zadania LSIO pn. „Aktywni Seniorzy – Obywatelskie Społeczeństwo” mają powód do dumy. Opracowany przez nich projekt uchwały ws. ujednolicenia ulg w biletach MPK został przyjęty przez Radę Miejską Legnicy.

Prawie 10 miesięcy – tyle czasu kosztowało legnickich seniorów zaangażowanie w akcję mającą na celu zwiększenie z 40 do 50% ulgi gminnej w przejazdach legnicką komunikacją publiczną. Wysitek się jednak opłacił. Większość Rady Miejskiej Legnicy opowiedziała się bowiem za przyjęciem projektu, pod którym podpisało się ponad 400 mieszkańców.

1 stycznia 2016 r. wszystkie – jednorazowe i okresowe – bilety objęte dotychczas ulgą gminną, będą odpowiednio tańsze. Jednocześnie nic nie zmienia się w kwestii grup mieszkańców mogących korzystać z tych zniżek.

2. Zwiększenie liczby ławek zawierających oparcia zarówno w rynku, jak i na skwerach poza ścisłym centrum miasta.
3. Budowa rejonowych wybiegów dla psów oraz zakup woreczków na psie odpady
4. Instalacja wiat przystankowych na wszystkich przystankach MPK
5. Instalacja stolików szachowych na osiedlach i przy skwerach.

ty korzystnie na integrację wewnątrzpokoleniową uczestników. By wzmocnić efekt wzrostu świadomości społecznej, po udziale w danym wydarzeniu seniorzy spotkali się by porozmawiać o jego tematyce.

niejsze narzędzia mi metody aktywnego udziału w życiu społecznym i obywatelskim legnickiej wspólnoty lokalnej, co pozwoli im realizować podobne działania w kolejnych latach. Seniorzy staną się też liderami swoich społeczności sąsiedzkich i aktywnymi krzewicielami zaangażowania społecznego wśród swoich rówieśników.



Inicjatorzy obywatelskiego projektu uchwały podczas posiedzenia Rady Miejskiej Legnicy (fot. LSIO)



Inicjatorzy obywatelskiego projektu uchwały podczas zbiórki podpisów legniczanie (fot. LSIO)

A BYŁO TO TAK...

Podczas ubiegłorocznego projektu, realizowanego przez LSIO w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych, legnicy seniorzy zastanawiali się nad potrzebami swojego środowiska. Dosyć szybko doszli do wniosku, że jednym z takich problemów jest istnienie zróżnicowanego systemu ulg w komunikacji miejskiej: z jednej strony 40% ulga gminna, z drugiej ustawowa – 50%. Postanowili więc to zmienić. Najpierw opracowali stosowny projekt uchwały, a następnie wspólnymi siłami zbudowali poparcie społeczne, zapraszając do współpracy innych mieszkańców Legnicy.

WARTO BYĆ AKTYWNYM

Decyzja Rady Miejskiej jest niezaprzeczalnym sukcesem legnickich seniorów. Co więcej, jest ona również potwierdzeniem, że nawet „zwykli” obywatele mogą z powodzeniem uczestniczyć w życiu publicznym swoich wspólnot lokalnych... z pożytkiem nie tylko dla siebie, ale i dla innych mieszkańców.

Zespół Legnickiego Stowarzyszenia Inicjatyw Obywatelskich serdecznie gratuluje i dziękuje wszystkim osobom, które zaangażowały się w powstanie obywatelskiego projektu uchwały, a następnie przez wiele miesięcy wspierały działania na rzecz jego przyjęcia.

OD 1 STYCZNIA 2016 R. OBOWIĄZYWAĆ BĘDĄ NASTĘPUJĄCE CENY BILETÓW:

1. BILETY JEDNOPRZEJAZDOWE

Rodzaj biletu/ strefa opłat	Ceny biletów		
	NORMALNY	ULGOWY USTAWOWY	ULGOWY GMINNY
I strefa opłat	3,00zł	1,50 zł	1,50zł
II strefa opłat	4,60 zł	2,30 zł	2,30zł

2. BILETY CAŁODZIENNE WIELOKROTNEGO PRZEJAZDU, WYŁĄCZNIE W STREFIE MIEJSKIEJ LEGNICY, Z WYŁĄCZENIEM LINII SPECJALNYCH, OZNACZONE ODPOWIEDNIM NOMINAŁEM I NAZWĄ

RODZAJ BILETU	Ceny biletów		
	NORMALNY	ULGOWY USTAWOWY	ULGOWY GMINNY
Bilet całodzienny	9,00 zł	4,50 zł	4,50zł

3. BILETY OKRESOWE 30-DNIOWE „IMIENNE” (Z WYŁĄCZENIEM LINII SPECJALNYCH).

Rodzaj biletu/ strefa opłat	Ceny biletów					
	Ważny we wszystkie dni miesiąca					
	NORMALNY		ULGOWY USTAWOWY		ULGOWY GMINNY	
	na jedną linię	na wszystkie linie	na jedną linię	na wszystkie linie	na jedną linię	na wszystkie linie
I strefa opłat	76 zł	100 zł	38 zł	50 zł	38 zł	50 zł
II strefa opłat	114 zł	140 zł	57 zł	70 zł	57 zł	70 zł

4. BILETY OKRESOWE 30-DNIOWE „NA OKAZIĘCIELA” NA WSZYSTKIE LINIE KOMUNIKACYJNE W STREFIE MIEJSKIEJ LEGNICY (Z WYŁĄCZENIEM LINII SPECJALNYCH), UPRAWNIAJĄCE DO PRZEJAZDÓW WE WSZYSTKIE DNI MIESIĄCA

Rodzaj biletu	Ceny biletów		
	Wszystkie linie w strefie miejskiej legnicy we wszystkie dni miesiąca		
	NORMALNY	ULGOWY USTAWOWY	ULGOWY GMINNY
Bilet „ na okaziciela”	118 zł	59 zł	59 zł

5. BILETY RODZINNE WAŻNE W PIERWSZEJ I DRUGIEJ STREFIE OPŁAT:

Rodzaj biletu	Cena biletu
Okresowe 30 dniowe na wszystkie linie komunikacyjne uprawniające do przejazdów we wszystkie dni miesiąca	30 zł
Jednorazowe	1zł

6. ZNACZKI DO BILETU ZINTEGROWANEGO LEGNICA

Strefa opłat	Cena znaczka			
	NORMALNY	ULGOWY USTAWOWY	ULGOWY GMINNY	RODZINNY
I strefa opłat	76 zł	38 zł	38	30 zł

UWAGA!

Więcej informacji o biletach i regulaminie przejazdu legnicką komunikacją publiczną znaleźć można na stronie internetowej MPK: www.mpk.legnica.pl

MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM – W PYTANIACH I ODPOWIEDZIACH

1. CZYM JEST AKCJA „MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM”?

„Miejsca Przyjazne Seniorom” to społeczna akcja, zainicjowana w 2013 r. przez seniorów uczestniczących w działaniach Legnickiego Stowarzyszenia Inicjatyw Obywatelskich. Polega na zachęceniu legnickich instytucji publicznych, organizacji społecznych i przedsiębiorców do tworzenia preferencyjnej oferty swoich usług dla mieszkańców Legnicy, którzy przekroczyli 60. r.ż. (nie ma znaczenia czy pobierają emeryturę/rentę, czy też nie). Dzięki akcji MPS legniccy seniorzy mogą nabywać produkty i usługi w niższych cenach, a także korzystać z innych udogodnień. Każdy z punktów uczestniczących w akcji Miejsca Przyjazne Seniorom oznaczony jest specjalnym logo



2. JAK POWSTAŁA AKCJA „MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM”?



Uczestnicy projektu podczas zbiórki podpisów
28 grudnia 2013 r. (fot. LSIO)

Pomysł na akcję „Miejsca Przyjazne Seniorom” narodził się wśród samych seniorów, uczestniczących w zadaniu pn. „Sąsiedzi” realizowanym przez Legnickie Stowarzyszenie Inicjatyw Obywatelskich w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych. Podczas spotkań, których celem było zidentyfikowanie najważniejszych potrzeb starszych mieszkańców Legnicy i określenie metod ich realizacji, uczestnicy projektu zgodnie stwierdzili, iż potrzebą taką jest zwiększenie udziału starszych legniczank i legniczanie w życiu społecznym i kulturalnym miasta. Jedną z najważniejszych przeszkód, jaka zdaniem uczestników projektu skutecznie utrudniała tę aktywność, okazały się zbyt wysokie, jak na skromne możliwości seniorów, ceny produktów i usług. Postanowiono więc napisać list otwarty, zaadresowany do władz miasta, przedsiębiorców, mediów i samych mieszkańców, zwracający uwagę na ten problem. List ten spotkał się z bardzo dużym zainteresowaniem legniczanie, o czym świadczyć może fakt, iż tylko w ciągu 45-minutowego happeningu na legnickim rynku uczestnikom projektu udało się zebrać prawie 300 podpisów. Tak zainicjowano akcję „Miejsca Przyjazne Seniorom”.

3. JAKIE WARUNKI TRZEBA SPEŁNIĆ, ABY SKORZYSTAĆ Z MIEJSCA PRZYJAZNEGO SENIOROM?

Tworząc akcję „Miejsca Przyjazne Seniorom” staraliśmy się maksymalnie uprościć całą procedurę, tak by nie stwarzać żadnych barier starszym mieszkańcom Legnicy.

Dlatego z oferty „Miejsca Przyjaznego Seniorom” skorzystać może każda legniczanka i każdy legniczanie, którzy ukończyli 60. rok życia.

4. W WIELU POLSKICH MIASTACH SENIORZY DOSTAJĄ SPECJALNĄ KARTĘ SENIORA. DLACZEGO NIE W LEGNICY?

Zastanawiając się nad szczegółami akcji Miejsca Przyjazne Seniorom, przeanalizowaliśmy wiele różnych wariantów podobnych działań, funkcjonujących tak w Polsce jak i poza granicami naszego kraju. Ostatecznie zdecydowaliśmy się na oparcie akcji na wolontariackiej aktywności samych seniorów (którzy dzięki temu mają okazję do społecznego działania) i maksymalnym uproszczeniu wszystkich koniecznych procedur. Dzięki temu, by skorzystać z oferty MPS legniczanie nie potrzebują żadnych legitymacji czy zaświadczeń – wystarczy sam dowód osobisty, potwierdzający przekroczenie 60 roku życia.

W przeciwnym razie – chcąc oprzeć akcję MPS na formalnej Karcie Seniora – należałoby przyjąć stosowne unormowania prawne, w postaci uchwały rady miejskiej. Kolejną konsekwencją byłaby konieczność rozbudowania aparatu urzędników, którzy przyjmowałyby stosowne wnioski, weryfikowali czy osoby chcące otrzymać kartę spełniają określone warunki, a następnie wydawali przygotowany dokument. To zaś wiązałoby się z obowiązkiem corocznego przekazywania na ten cel dodatkowych środków publicznych z budżetu miasta, co w naszej ocenie wcale nie jest konieczne.

5. GDZIE MOGĘ ZNALEŹĆ INFORMACJE O PUNKTACH UCZESTNICZĄCYCH W AKCJI „MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM” I ICH OFERCIE?

Obecnie lista „Miejsc Przyjaznych Seniorom” liczy 42 pozycje o zróżnicowanej branży i ofercie. Są wśród nich instytucje kultury i rekreacji, kawiarnie, kluby fitness, czy punkty świadczące usługi fryzjerskie, krawieckie, remontowe itp. Z tygodnia na tydzień lista poszerza się o nowe punkty. Najbardziej aktualną listę „Miejsc

Przyjaznych Seniorom” wraz z ich ofertą znaleźć można w Legnickim Stowarzyszeniu Inicjatyw Obywatelskich (ul. Kościuszki 25/1, tel. 76 862 58 25, mail: lsio@lsio.org.pl), a także na naszej stronie internetowej: www.lsio.org.pl (zakładka: Miejsca Przyjazne Seniorom).

6. CHCĘ SIĘ ZAANGAŻOWAĆ SPOŁĘCZNIE. CZY MOGĘ POMÓC W AKCJI „MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM”?

Oczywiście. Każda osoba zainteresowana wsparciem akcji „Miejsca Przyjazne Seniorom” będzie mile widziana. Zatem, jeśli chcielibyście pomóc nam w znajdowaniu nowych podmiotów zainteresowanych przystąpieniem do akcji, lub w informowaniu legnickich seniorów o akcji i czekających na nich ofertach, zapraszamy do kontaktu z Legnickim Stowarzyszeniem Inicjatyw Obywatelskich.

resowanych przystąpieniem do akcji, lub w informowaniu legnickich seniorów o akcji i czekających na nich ofertach, zapraszamy do kontaktu z Legnickim Stowarzyszeniem Inicjatyw Obywatelskich.

7. CHCĘ DOŁĄCZYĆ SWOJĄ OFERTĘ DO AKCJI „MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM”. JAK MOGĘ TO ZROBIĆ?

Na potrzeby akcji przyjęto odpowiedni regulamin. Aby otrzymać status Miejsca Przyjaznego Seniorom należy wypełnić odpowiedni wniosek, poświęcony realizowanej działalności i preferencyjnej ofercie, proponowanej w ramach akcji (ulgi, ułatwienia organizacyjne itp.). Następnie każdy wniosek analizowany jest przez komisję, złożoną z legnickich seniorów i przedstawicieli Legnickiego Stowarzyszenia Inicjatyw Obywatelskich, która podejmuje ostateczną decyzję. Możliwa jest również wizytacja w miejscu starającym się o status MPS. Po włączeniu

w poczet „Miejsc Przyjaznych Seniorom” każdy punkt otrzymuje specjalne nalepki identyfikacyjne, a także promowany jest na stronie internetowej LSIO i innych materiałach poświęconych akcji MPS.

Regulamin i załączniki dostępne są w siedzibie LSIO i na stronie internetowej: www.lsio.org.pl (zakładka: Miejsca Przyjazne Seniorom). Wszystkie podmioty prywatne, publiczne i społeczne, zainteresowane otrzymaniem statusu „Miejsca Przyjaznego Seniorom”, zachęcamy do kontaktu.

MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM

Lp.	Nazwa	Adres	Oferta dla seniora
1	Teatr im. Heleny Modrzejewskiej w Legnicy	ul. Rynek 39	Bilety dla seniorów w ulgowej cenie
2	Kino Piast	ul. Biskupia 6	Klub Seniora: od października w ostatni czwartek miesiąca o godz. 16.00 specjalny seans – cena biletu 10 zł, w tym kawa i ciastko gratis.
3	Muzeum Miedzi w Legnicy	ul. Partyzantów 3	50% zniżki
4	Basen Delfinek	ul. Polarna 1	Bilety dla seniorów w ulgowej cenie
5	Wojewódzki Szpital Specjalistyczny	ul. Iwaskiewicza 5	Architektura i świadczone usługi dostosowane do potrzeb seniorów
6	Kręgielnia „KOMETA”	ul. Neptuna 16	kręgle, bilard we wtorek – 50% zniżki, w inne dni 15%
7	Kawiarnia VINCERO	Al. Orła Białego 1	10% zniżki od poniedziałku do czwartku do godz. 18.00, w piątek do godz. 21.00 oraz podczas imprez dla seniorów
8	Restauracja WENECJA	Al. Orła Białego 6	10% na wszystko
9	Hotel i Restauracja ARKADIA	ul. Gliwicka 6	zniżka 15% na menu restauracyjne i 10% na imprezy okolicznościowe typu: urodziny, rocznice, bale, spotkania, jubileusze
10	Pizzeria Antonio	ul. Gliwicka 6	10% zniżki na miejscu w lokalu
11	Obiekt gastronomiczno-rozrywkowy Oberża Piastowska	ul. Gwiazdna 4	Kieliszek wina do posiłku (przy zamówieniu powyżej 60 zł/os.) Grupa zorganizowana z menu powyżej 90 zł/os. – słodki stół gratis 25% upustu na bilety na imprezy taneczne, organizowane przez naszą restaurację
12	Tchibo – kawiarnia, sklep	ul. NMP 9 (galeria handlowa)	10% zniżki na produkty użytkowe (rabat nie łączy się z innymi promocjami) 2+1 – przy zakupie 2x250 lub 2x500 g kawy w ziarnie, trzecia gramatura gratis
13	Filiżanka – sprzedaż kawy, herbaty, ziół i akcesoriów	al. Piłsudskiego 84 (galeria handlowa)	10% rabatu na kawy i herbaty na wagę
14	Hotel Qubus	ul. Skarbowa 2	Karnet 5 całonocnych wejść do strefy odnowy biologicznej za 50 zł; kawa lub herbata i ciastko za 10 zł
15	MAD FITNESS, fitness	ul. Neptuna 19	specjalny karnet miesięczny dla seniorów – 99 zł; karet grupowy (pow. 5 osób) taniej
16	EDIFIT – klub fitness	ul. Mazowiecka 2a	Koszt karnetu open dla seniorów – 99 zł
17	Instytut Zdrowia Rehabilitacja, fizykoterapia	ul. Wrocławska 168/7	10% na usługi rehabilitacyjne

18	Centrum Zdrowia i Urody CASSIOPEIA, gabinet masażu, fryzjer	ul. Kasjopei 15	usługi fryzjerski do 50% (w zależności od usługi); gabinet masażu – 15-20%; gabinet zwalczania nadwagi – 15-20%; sala cardio (siłownia) – 20%;
19	Gabinet rehabilitacji – Zdrowe Plecy	ul. Pomorska 70	10% zniżki na leczenie bólów kręgosłupa, rehabilitację pourazową i pooperacyjną, masaż leczniczy, masaż sportowy, drenaż limfatyczny, terapię przeciwobrzękową, strefę relaksu
20	Perfecta-Studio Studio wyszczuplania	ul. Gombrowicza 13	Rabat na karnet 10 zabiegów: 15% w godz. 8.00-12.00, 10% w godz. popołudniowych
21	Sklep zielarsko-medyczny „HERBARIA”	ul. Złotoryjska 11/15	10% na wszystko
22	SOFORA suplementy diety, zioła	ul. II Armii WP 2	10% zniżki na produkty (z wyjątkiem promocji)
23	Salon fryzjerski Studio 34	ul. Żwirki i Wigury 34	wszystkie usługi 10%
24	Zakład fryzjerski „Maria”	ul. Gwiazdna 8	10% zniżki na wszystkie usługi fryzjerskie
25	Salon fryzjerski Renata Gawałkiewicz	ul. Astronomiczna 2 (pawilon)	10% wykonywanej usługi, istnieje możliwość wykonania usługi w domu klienta po wcześniejszym umówieniu
26	Studio Fryzjerskie Efekt	ul. Przybosia 3	10% rabat na wszystkie usługi
27	Perfecta-Studio Stylizacja paznokci	ul. Gombrowicza 13	Rabat na oferowane usługi: 15% w godz. 8.00-12.00, 10% w godz. popołudniowych
28	Uroda i Styl – Salon kosmetyczny	ul. Pomorska 21	– Karnet: 10-ty zabieg gratis – 10% na zabiegi pielęgnacyjne twarzy – w dniu urodzin 20% zniżki (za okazaniem dowodu osobistego)
29	Gabinet Kosmetyczny Magnolia	ul. Norwida 2a	10% zniżki na wszystkie zabiegi dostępne w ofercie
30	Krawiectwo	ul. Libana 5	10% zniżki na szycie miarowe i przeróbki
31	Zakład krawiecki	ul. NMP 56/4	Zniżka 10% na szycie miarowe
32	Krawiectwo „Szpilka” Jolanta Mielniczuk	ul. Środkowa 22/2a	10% zniżki na szycie miarowe, szycie fran i zaston 5% zniżki na korekty i naprawę odzieży oraz haft komputerowy
33	Janina – Salon odzieżowy	ul. Rynek 16	10% na oferowane produkty z wyjątkiem artykułów objętych promocją
34	T&M – Tanio i Modnie – sklep z odzieżą używaną	ul. Pomorska 72	10% rabatu na wszystko
35	Biuro Podróży PIAST-Tourist	ul. Libana 12	specjalne oferty z myślą o emerytach
36	Millennium Travel International Sp. z o.o.	ul. Jaworzyńska 14/5	50 zł zniżki na wyjazd autokarowy oraz 100 zł na wyjazd samolotowy
37	Optyk Krzysztof Seniów, optyk	ul. Złotoryjska 14	5% zniżki od oferowanych produktów
38	Geers Akustyka Słuchu	ul. Chojnowska 7	Bezpłatne testy słuchu, profesjonalna pomoc i doradztwo. Pomoc przy załatwieniu dofinansowań dla osób, które będą się kwalifikowały do aparatów słuchowych. 15% rabat na baterie i inne akcesoria do aparatów słuchowych dla osób korzystających z pomocy słuchowej.
39	Swat Marek, usługi budowlane	ul. Marynarska 4/2	15% upustu na robociznę
40	ELEKTROBAU, usługi budowlane	ul. Roosevelta 17/3	20% zniżki do robocizny
41	Complex – serwis, naprawa i wymiana urządzeń gazowych	ul. Wileńska 2B/8	15% zniżki dla emerytów i rencistów
42	Zakład fotograficzny ZWIERCADŁO	ul. Pomorska 64	Zdjęcia dokumentowe dla seniorów 10 zł taniej

MIROŚLAW JANKOWSKI: SENIORZY – ŚWIADOMI I AKTYWNI OBYWATELE

ROZMOWA Z MIROŚLAWEM JANKOWSKIM, PRZEWODNICZĄCYM LEGNICKIEGO STOWARZYSZENIA INICJATYW OBYWATELSKICH

„Aktywni Seniorzy – Aktywne Społeczeństwo” to nie pierwsza inicjatywa, którą Legnickie Stowarzyszenie Inicjatyw Obywatelskich realizuje na rzecz starszego pokolenia legniczan. Skąd pomysł, by zająć się tą grupą wiekową?

– To prawda, mija właśnie czwarty rok od kiedy postanowiliśmy zwrócić szczególną uwagę na najstarszych mieszkańców Legnicy. Pomocny do tego okazał się Rządowy Program na rzecz Aktywizacji Społecznej Osób Starszych, ale najważniejszy powód jest inny. Kiedy uświadomimy sobie, że co piąty i co piąta z nas to osoba powyżej 60 roku życia, staje się jasne, że żadna społeczność lokalna nie może sobie pozwolić na pomijanie potrzeb seniorów. Przeciwnie! Musimy robić wszystko, by ta grupa społeczna mogła zabierać głos w sprawach istotnych dla siebie i całego miasta. Tym bardziej, że są to osoby o ogromnym doświadczeniu życiowym i zawodowym.

Trudno jest znaleźć seniorów chętnych do udziału w Waszych inicjatywach?

– Nie będzie zapewne zaskoczeniem, jeśli powiem, że początki nie były łatwe. Ale z biegiem czasu i rosnącą wiarygodnością LSIO w oczach seniorów, zainteresowanie starszych mieszkańców wzrosło. Obecnie chętnych do udziału w naszych inicjatywach jest zazwyczaj dwukrotnie więcej niż miejsc. Właściwie nie ma miesiąca, by ktoś nie pytał o możliwość udziału w nich. Skąd już na początku staramy się porozmawiać z każdą zainteresowaną osobą, by poszczególnymi działaniami objąć te, które najbardziej na nich skorzystają i będą potrafiły przekazać swoje kompetencje innym.

Cztery lata wzmocnienia udziału seniorów w życiu społecznym Legnicy. Widać efekty?

– I to jakie! Zarówno te dotyczące rozwoju poszczególnych seniorów, jak i ich sytuacji jako grupy społecznej. Osoby, które w 2012 r. przychodziły do nas z pewną rezerwą i znikomym zaangażowaniem społecznym, dziś występują przed kamerami, opowiadając o potrzebach swoich rówieśników, stają się animatorami swoich sąsiedztw, składają wnioski do LBO itd. Jednym słowem tworzą

grono liderów społecznych, w niczym nie ustępując młodszym pokoleniom.

A jak przekłada się to na sytuację wszystkich mieszkańców?

– To, na czym nam szczególnie zależy, to nie tylko wsparcie konkretnych osób. Wzmacniamy ich wiedzę i umiejętności zaangażowania społecznego właśnie po to, by chcieli i potrafili przekazać swoje doświadczenia innym. W ten sposób, obejmując swoimi działaniami kilkadziesiąt osób rocznie, tak naprawdę oddziałujemy na setki innych. Po drugie – dorobek działań zrealizowanych przez seniorów w ostatnich czterech latach jest imponujący. Seniorzy stworzyli akcję Miejsc Przyjaznych Seniorom, pomogli opracować założenia uchwały dot. powstania Miejskiej Rady Seniorów, a ostatnio skłonili radę miejską do przyjęcia stworzonego przez nich obywatelskiego projektu uchwały ws. zwiększenia do 50% gminnej ulgi cen biletów MPK. Jestem przekonany, że dzięki wszystkim tym działaniom legnickim seniorom żyje się lepiej, aniżeli jeszcze kilka lat temu. Co więcej, mogę obiecać, że na tym nie koniec.

No właśnie.. jakieś plany na przyszłość? Kolejne inicjatywy?

– Oczywiście. Z jednej strony seniorzy uczestniczący w naszych tegorocznych działaniach, już pracują nad nową inicjatywą. Dyskutują o potrzebach społecznych mieszkańców i metodach ich realizacji. Jestem przekonany, że jak co roku uda im się wypracować coś interesującego, z pożytkiem dla wszystkich legniczan. Z drugiej strony, kontynuujemy akcję Miejsc Przyjaznych Seniorom. Co tydzień seniorzy odbywają spotkania, zastanawiając się nad nowymi miejscami oferującymi zniżki dla legnickich seniorów. Po trzecie wreszcie, dotychczasowe efekty naszych inicjatyw tylko zachęcają nas do dalszego działania. Trudno wyobrazić sobie lepszą motywację, niż satysfakcja samych seniorów. Dlatego wszystkie osoby, zainteresowane zaangażowaniem społecznym, zapraszam do współpracy z Legnickim Stowarzyszeniem Inicjatyw Obywatelskich.

Dziękuję za rozmowę.

– Ja również dziękuję.

Spotkanie
z seniorami
w LSIO
(fot. LSIO)



KULTURA DLA SENIORÓW – SENIORZY DLA KULTURY

SENIORZY W MUSICALU „ŚPIĄCA”

Grupa seniorów postanowiła pomóc młodzieży przy realizacji musicalu „Śpiąca”. Praca ta polegała na szyciu strojów i pomocy przy tworzeniu scenografii. Początkowo byli „przerażeni” ogromem czekającej ich pracy i krótkim terminem realizacji, ale szybko wzięli się do działania, szyjąc po 5 godz. dziennie (przez prawie 2 miesiące) szyli stroje dla 70-osobowego zespołu!

– To było bardzo interesujące przedsięwzięcie. W międzyczasie zaprzyjaźniliśmy się z młodzieżą, która tworzyła musical. Byliśmy peł-

ni podziwu dla tych młodych ludzi, za to jak wiele wysiłku wkładają w przygotowanie występu... i to w środku wakacji – wspomina Zdzisława Przybylak, jedna z senierek zaangażowanych w przygotowania musicalu.

W ramach podziękowania i uhonorowania seniorzy, nie tylko otrzymali zaproszenie na premierę spektaklu muzycznego, ale mogli zaprezentować się przed legnicką publicznością na scenie... obok swoich dzieci...



Seniorki szyjące stroje w musicalu „Śpiąca”... i ich pomocne dłonie (fot. archiwum prywatne Krystyny Mirończyk)



Premiera spektaklu muzycznego „Śpiąca” w wykonaniu grupy Młodzię Tworzy Musical i przy udziale seniorów (fot. archiwum prywatne Krystyny Mirończyk)

KLUB SENIORA W SDK KOPERNIK

Klub Seniora jest placówką Legnickiej Spółdzielni Mieszkaniowej funkcjonującej przy Spółdzielczym Domu Kultury „Kopernik”. Zrzesza grupę ok. 25 osób w różnym przedziale wiekowym. Klub prowadzi zajęcia i organizuje przedsięwzięcia kulturalne, edukacyjne i integrujące zgodnie z oczekiwaniami seniorów oraz ich predyspozycjami, a wszystko po to, aby każdy z uczestników odnalazł w nich cząstkę siebie, którą chce rozwijać.

Przy Klubie działa amatorska grupa teatralna „Mimochodem”, która ma już za sobą kilka zrealizowanych przedstawień, skierowanych do różnych grup wiekowych, w tym „Mały Książę – recepta

na przyjaźń”, „Opowieść Wigilijna” czy „Królowna Śnieżka i siedmiu krasnoludków”.

– Klub seniora w SDK Kopernik, to bardzo przyjemne miejsce. Można tu wziąć udział w interesujących przedsięwzięciach artystycznych, kulturalnych, czy spotkaniach z ciekawymi ludźmi. Naprawdę warto tu wstąpić i realizować swoje pasje – mówi Katarzyna Ligocka-Tybinka, jedna ze stałych uczestniczek Klubu Seniora w SDK Kopernik.

Zajęcia klubowe odbywają się w każdy wtorek i czwartek od godz. 16.00 do 18.00. Prowadzi je Jowita Waszczyk, instruktor kulturalno-oświatowy SDK „Kopernik”.



Uczestnicy Klubu seniora w SDK Kopernik podczas przygotowań do kolejnego spektaklu (fot. Jowita Waszczyk, SDK Kopernik)

Redakcja:

Legnickie Stowarzyszenie Inicjatyw Obywatelskich
ul. Kościuszki 25/1, 59-220 Legnica
tel. 76 862 58 25, lsio@lsio.org.pl
www.lsio.org.pl

ASOS 2014-2020

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

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej



Legnickie Stowarzyszenie
Inicjatyw Obywatelskich

**Zadanie publiczne pn. „AKTYWNI SENIORZY – AKTYWNE SPOŁECZEŃSTWO”
jest dofinansowane ze środków Rządowego Programu
na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020**