

NUMER 1/2022

# PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



**SGH**

Szkoła Główna  
Handlowa  
w Warszawie

**W NUMERZE:**

**CENTRUM  
DIALOGU  
I INTEGRACJI  
SPOŁECZNEJ OPS**

**Poradnictwo  
informatyczne**

**WIOSENNE  
PRZESILENIE**





**Fundacja Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku**

Zaprasza do udziału w nowej edycji projektu:

## ***Akademia Liderów 60+ 2021-2023***

**- Zapraszamy dotychczasowych Autorów mikro projektów zrealizowanych w latach 2017-2021. Na ich kontynuację i rozwinięcie można uzyskać dotację do 4000 zł w roku 2022-2023.**

**Zapraszamy do udziału w projekcie także mieszkańców Warszawy kandydatów na nowych wolontariuszy, którzy po przeszkoleniu i zgłoszeniu autorskiego mikro projektu otrzymają dofinansowanie na jego realizację w kwocie do 3000 zł.**

Szczegóły naboru, w tym regulaminy udziału partnerów i wolontariuszy na stronie [www.fundacjaoputw.pl](http://www.fundacjaoputw.pl)

W programie m.in szkolenia, warsztaty, wizyty studyjne, seminarium wyjazdowe – targowisko pomysłów, śniadania czwartkowe i inne formy realizacji.

Uczestnikom projektu oferujemy pomoce naukowe, doradztwo ekspertów, działalność Klubów Wolontariusza i catering w czasie szkoleń.

Kontakt i informacje: [biuro@fundacjaoputw.pl](mailto:biuro@fundacjaoputw.pl)

*Zapraszamy*



# Nowa edycja Akademii Liderów 60+ 2021-2023

**Zostać menedżerem autorskiego projektu, to nie takie trudne. Procedurę można streścić w kilku etapach, a mianowicie:**

1. Jeśli obserwujesz w swoim otoczeniu zjawisko, problem, który mógłbyś pomóc rozwiązać, chcesz zaangażować się w organizację wolontariatu lub osobistą pracę na rzecz osób potrzebujących lub organizacji, chcesz organizować wolontariat w swoim środowisku, tworzyć Korpus Wolontariuszy **zgłoś swój akces do projektu.**

2. Zdiagnozuj problem do rozwiązania i zwięźle go napisz, w jaki sposób chciałbyś włączyć się w jego rozwiązanie, na druku Kwestionariusz zgłoszeniowy.

3. Umów się na konsultacje z Koordynatorem projektu w Klubie Wolontariusza ul. Rakowiecka 24 I p. sala 104 lub drogą elektroniczną Klewkowicz@interia.eu, celem wstępnej weryfikacji pomysłu, przyjdź na „śniadanie czwartkowe”, umów się na spotkanie z ekspertami projektu.

Jeśli Twój projekt został wstępnie zaakceptowany, wypełnij Kwestionariusz mikro projektu i złóż go do Biura Fundacji bezpośrednio lub elektronicznie.

4. Zgłoś się na szkolenie i wyjazdowe seminarium, poświęcone weryfikacji wstępnie zaakceptowanych mikro projektów.

5. Jeśli zostaniesz zakwalifikowany na wyjazdowe seminarium, przywieź ze sobą formularz zgłoszeniowy oraz przeanalizuj, jakie wydatki i koszty konieczne są do poniesienia dla zrealizowania projektu.

6. Weź udział w Targowisku pomysłów, gdzie przedstawiś

komisji swój pomysł wraz z przewidywanymi kosztami jego realizacji.

**7. Jeśli Twój pomysł zyska akceptację przydzielimy Ci eksperta - promotora, który w okresie całego okresu realizacji projektu będzie wspomagał Cię merytorycznie, w tym m.in. w doprecyzowaniu budżetu i form realizacji projektu, zawieraniu umów, raportowaniu i rozliczaniu kosztów projektu, doboru podwykonawców, dokonywaniu zakupów i wszelkich innych problemach, na jakie ewentualnie natrafisz przy realizacji projektu.**

8. Budżet projektu nie może przekroczyć kwoty 3000,00 zł.

9. W przypadku zrealizowania zadań rzeczowych projektu lecz nie wydatkowania pełnej kwoty przyznanej dotacji:

1. autor mikro projektu uzgodni z Koordynatorem dodatkowe wydatki wzbo- gacające projekt; lub
2. niewykorzystana kwota dotacji zostaną przeznaczone na realizację innego projektu.

10. Zasadą jest, że Autor projektu prowadzi projekt na zasadach wolontariatu.

11. Inni podwykonawcy, np. trenerzy, instruktorzy, wykładowcy mogą pobierać honorarium zgodnie z zatwierdzonym budżetem mikro projektu.

12. Eksperci Komisji Konkursowej obecni na seminarium wyjazdowym mogą zadawać Autorowi pytania oraz sugerować uzupełnienie programu mikro

projektu. Ponadto pomogą Autorowi:

1. przygotować i opracować ostateczny budżet projektu,
2. doradzać, w jakich formach organizacyjnych zrealizować projekt,
3. pomogą przygotować wizualną formę prezentacji i promocji projektu.

13. Każdy autor mikro projektu przyjętego do realizacji otrzyma opiekuna - bardziej doświadczonego wolontariusza, z którym będzie uzgadniał wszelkie sprawy związane z pojawiającymi się problemami w całym okresie realizacji mikro projektu.

14. Mikro projekt będzie realizowany we współpracy ze wskazanym lub pozyskanym przez realizatora Partnerem projektu, na podstawie Umowy zawartej przez organizację Partnera i Fundację OP UTW.

Udział w Akademii Liderów 60+ to prestiż, promocja, a ponadto doskonała okazja do uzyskania nowych kompetencji menedżerskich, które przydadzą się w dalszej „karierze” wolontariusza.

Nasi absolwenci realizują kolejne etapy ścieżki karier, zakładają własne organizacje pozarządowe, obejmują kluczowe stanowiska w swoich organizacjach, piszą większe projekty i składają je z powodzeniem do ogólnopolskich konkursów grantowych.

**Zapraszamy!**  
**Krystyna Lewkowicz**  
**Koordynator projektu**



## Szanowni Państwo,

technologie informatyczne opanowały i zdominowały nasze życie.

Bankowość elektroniczna, zakupy przez internet z dostawą do domu, możliwość załatwienia spraw obywatelskich w urzędach, portale społecznościowe, a nawet kontakty z naszymi bliskimi przebywającymi w szpitalach lub ośrodkach stacjonarnego pobytu są dziś codzienną praktyką możliwą dzięki internetowi.



Znajomość technik informatycznych oraz posiadania odpowiedniego oprogramowania i sprzętu, stały się niemal pierwszą potrzebą, zwłaszcza w rzeczywistości zdominowanej kolejnymi falami pandemii, w jakich przyszło nam funkcjonować w ostatnich latach.

Aby wyjść naprzeciw Państwa potrzebom uruchomiliśmy stałe dyżury e-Asystenta, który oferuje doradztwo i pomoc w pokonywaniu zawłości usługowych coraz nowocześniejszych urządzeń mobilnych, pomoc w doborze odpowiedniego do potrzeb sprzętu w przypadku zamiaru jego zakupu i konsultacje w zakresie aplikacji, konfiguracji i problemów technicznych z obsługą.

Bloki zagadnień będą odpowiedzią na Państwa indywidualne potrzeby, ale mogą także mieć formę cyklicznych spotkań tematycznych, w zakresie:

1. kompleksowa Pomoc Smartphone,
2. kompleksowa Pomoc Komputerowa,
3. pomoc przy zakupie sprzętu,
4. pomoc w instalacji programów / aplikacji oraz korzystania z nich,
5. kompleksowa Pomoc Tablet,
6. przenoszenie treści z telefonu na komputer oraz inne nośniki,
7. nagrywanie płyt ze zdjęciami/ muzyką,
8. łączenie się z siecią WI-FI,
9. pomoc w przenoszeniu danych do CHMURY,
10. pomoc w obsłudze Social Media,
11. tworzenie własnego Hot Spot,
12. obsługa Office - word/ excel/ powerpoint,
13. videokonferencje - łączenie się online z drugą osobą,
14. odinsoalowywanie aplikacji/programów.

W wyjątkowych sytuacjach usługi powyższe mogą być realizowane w domach osób niesamodzielnych, po uzgodnieniu i akceptacji.

Tymczasem zapraszamy do Klubokawiarni „Pora Na Seniora” ul. Puławska 3 w każdy piątek w godz. 11.00-14.00 na dyżury informatyczne. Prowadzi znany trener Adrian Oleksiak.

Konsultacja wymaga uzgodnienia terminu czyli zapisu w lokalu Klubokawiarni.



# Centrum Dialogu i Integracji Społecznej Obywatelskiego Parlamentu Seniorów

W Wawerskim Centrum Kultury przy ul. Żegańskiej 1A, obok siedziby władz Dzielnicy Warszawa-Wawer, powołano Centrum Dialogu i Integracji Społecznej Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.

To doskonale skomunikowane z innymi dzielnicami Warszawy miejsce, tuż przy stacji PKP Warszawa Międzylesie, przystanków linii komunikacyjnych autobusów 147, 213, 115, 521, 219, 319, Mini Bus, oferuje różne formy działalności obywatelskiej, jak:

1. szkolenia obywatelskie, prawne,
2. debaty z politykami, samorządowcami,
3. wywiady i spotkania z ciekawymi ludźmi kultury,
4. konsultacje społeczne w ważnych sprawach obywatelskich dot. seniorów,
5. badania opinii publicznej,
6. punkt realizacji programów edukacyjnych i informacyjnych w formach zdalnych,
7. punkt spotkań delegatów Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, w tym miejsce pracy Zespołu Akredytacyjnego przygotowującego sesję sprawozdawczo-wyborczą inaugurującą IV kadencję Obywatelskiego Parlamentu Seniorów 2022-2025 i inne adekwatnie do pojawiających się potrzeb.

Otwartą sprawą jest miejsce organizacji Sesji, ale z uwagi na wymóg uczestniczenia w niej wszystkich 460 delegatów OPS oraz konieczność zapewnienia elektronicznego systemu głosowania, wielce wskazane byłoby aby sesja odbyła się w Sali obrad sejmiku RP.

W Centrum znajdzie również miejsce mini studio Telewizji Senioralnej TV 60+, realizowanej przez Fundację Ogólnopolskie Porozumienie UTW.

Centrum już podjęło swoje zadania, ale uroczyste, oficjalne otwarcie nastąpi w czasie konferencji inaugurującej w dniu 13 czerwca 2022 r. o godz. 11.00 w Sali widowiskowej Wawerskiego Centrum Kultury ul. Żegańska 1A.

Osoby zainteresowane udziałem w konferencji prosimy o kontakt: **Klewkowicz@interia.eu**

**Opr. Florian Kott**

Zarówno dotychczasowi delegaci, którzy pragną nadal uczestniczyć w działalności OPS jak i nowi, którzy zamierzają dopiero do nich dołączyć powinni przesłać nowe zgłoszenie delegata - deklarację przystąpienia, a następnie po uzyskaniu akredytacji złożyć ślubowanie na sesji sprawozdawczo - wyborczej, która odbędzie się w pierwszych dniach października 2022 r.

W tym celu należy wypełnić i przesłać na adres **e-mail: 4kadencjaops@gmail.com** skan deklaracji przystąpienia wraz z wymaganymi podpisami i pieczęciami. Osoby zamierzające kandydować do Prezydium OPS powinny przesłać dodatkową, drugą wymaganą rekomendację.

Graniczny termin składania deklaracji to **30 czerwca 2022 r.** Sugerujemy jednak, aby nie czekać ze zgłoszeniem do ostatniej chwili bowiem musimy zagospodarować wszystkie mandaty, a niewykorzystane w poszczególnych regionach oferować będziemy chętnym z innych regionów.

Liczba delegatów z danego regionu powinna być proporcjonalna do liczby osób w wieku 60+ zamieszkującej region. Parytety w tym zakresie zostały przekazane przewodniczącym Delegatur Regionalnych OPS.

Przypominamy również, że w Obywatelskim Parlamencie Seniorów powinny być reprezentowane w równej mierze wszystkie środowiska senioralne - świeckie, kościelne, ekumeniczne, tj. rady seniorów wszystkich szczebli, Uniwersytety Trzeciego Wieku, Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów oraz inne organizacje senioralne, w tym organizacje zrzeszające emerytów i rencistów różnych formacji służb mundurowych, a także kombatanów, pacjentów, konsumentów, osoby niepełnosprawne itd. Kandydaci na Delegatów OPS powinni wykazać się:

1. własnym adresem e-mailowy umożliwiającym obsługę i prowadzenie korespondencji,
2. udokumentowanym w rekomendacji organizacji zaangażowaniem w pracę na rzecz seniorów,
3. zdolnościami organizacyjnymi.

Druk zgłoszenia kandydata do Obywatelskiego Parlamentu Seniorów znajdziecie Państwo na stronie **www.parlamentsseniorow.pl**.

Zapraszamy aktywnych seniorów do kandydowania do OPS.

W imieniu Prezydium OPS  
**Krystyna Lewkowicz**

## Odpowiedzialność Członków Zarządu Stowarzyszenia

### Od autorów:

*Seniorzy mają bardzo różne oczekiwania i wizje swojej aktywności w organizacjach, do których się zapisują lub które chcą utworzyć.*

*Jedni pragną jedynie być odbiorcą organizowanych wydarzeń i konsumentem gotowej oferty programowej, ale są też inni, którzy wykazują ambicje w zakresie zarządzania organizacją, kreowania jej koncepcji rozwoju, rozszerzenia grona odbiorców, zaoferowania innowacyjnej, atrakcyjniejszej oferty programowej odpowiadającej oczekiwaniom członków organizacji itp.*

*Chcą zabierać głos w ważnych sprawach, przedstawiać swoje koncepcje, kandydować do organów decyzyjnych osoby prawnej aby realizować swoje pomysły. Wkładają serce w pracę społeczną, chcą służyć innym, tworzyć wielkie rzeczy. Niekiedy wykazują ambicje objęcia kluczowych stanowisk w swojej organizacji, a nawet utworzenia własnej.*

*Zapał i praca społeczna to jedno, a funkcja w zarządzie NGO to nieco inna sprawa. Kandydaci na menedżerów NGO często nie zdają sobie sprawy z odpowiedzialności, jaką na siebie przyjmują kandydując do Zarządu lub tworząc własną organizację.*

*Wychodząc naprzeciw potrzebom świadomego uczestnictwa w organach osób prawnych poprosiliśmy naszego konsultanta Pana Mec. Konrada Dziubę o przybliżenie tematyki odpowiedzialności prawnej członków zarządu.*

*Zachęcamy Państwa do lektury. Można zadać pytanie Panu Mecenasowi kierując je na adres e-mail: [Klewkowicz@interia.eu](mailto:Klewkowicz@interia.eu)*

**Krystyna Lewkowicz**

### Wprowadzenie

Niniejszym, przedstawiam Państwu swoistego rodzaju kompendium traktujące o zagadnieniach dotyczących odpowiedzialności członków zarządu w stowarzyszeniu. Opracowanie stanowi próbę kompleksowego wyjaśnienia zawilości w zakresie konstrukcji odpowiedzialności członków zarządu stowarzyszenia.

Członkowie Zarządu stowarzyszenia winni mieć świadomość, iż niezależnie od tego, że to na stowarzyszeniu, które jest podmiotem prawa, spoczywa

odpowiedzialność za jego zobowiązania majątkowe, członkowie zarządu (osoby zarządzające) mogą również zostać pociągnięci do odpowiedzialności.

### Pozycja prawna zarządu

W stowarzyszeniu zarząd ma skonkretyzowaną pozycję prawną, regulowaną bliżej w przepisach statutu stowarzyszenia. Jest przy tym organem obligatoryjnym w stowarzyszeniu, z którego posiadaniem łączą się istotne skutki prawne. Powołanie zarządu jest warunkiem sine qua non powstania stowarzyszenia. Istnienie tego organu, po uzyskaniu przez stowarzyszenie osobowości prawnej, wiąże się z możliwością występowania stowarzyszenia w obrocie prawnym.

Zgodnie bowiem z przepisem art. 38 Kodeksu Cywilnego, osoba prawna działa poprzez swoje organy w sposób przewidziany w ustawie i opartym na niej statucie. Zarząd jest organem mogącym samodzielnie decydować, co do zasady, we wszystkich sprawach związanych z bieżącym zarządzaniem majątkiem stowarzyszenia. Posiada on prawie pełnię władzy wykonawczo-zarządzającej poprzez uprawnienia w zakresie reprezentacji i prowadzenia spraw stowarzyszenia. Zarząd jest więc ustawowym „zastępcą” stowarzyszenia, które staje się zobowiązane lub uprawnione przez umowne bądź pozaumowne czynności zarządu.

Jest zatem zrozumiałe, że w ślad za przyznanymi zarządowi bardzo szerokimi kompetencjami powinna iść surowsza odpowiedzialność za zobowiązania majątkowe stowarzyszenia. Zarząd ma bowiem stać na straży majątku stowarzyszenia, przy czym pozostaje to w interesie nie tylko członków stowarzyszenia, ale również dotyczy to praw i interesów osób trzecich (wierzycieli), czy też partnerów współpracujących ze Stowarzyszeniem. Opisana powyżej odpowiedzialność dotyczy także zobowiązań publicznoprawnych związanych z koniecznością opłacania podatków, składek ZUS lub innych danin publicznych.

### Odpowiedzialność członków zarządu

Charakteryzując odpowiedzialność członków stowarzyszenia należy zauważyć, iż ma ona przede wszystkim charakter **subsydiarny**. Oznacza to, że odpowiedzialność członków stowarzyszenia powstaje z chwilą, gdy egzekucja z majątku stowarzyszenia



okaże się bezskuteczna. Innymi słowy, przez subsydiarny charakter odpowiedzialności członka stowarzyszenia rozumie się, że wierzyciel stowarzyszenia może dochodzić roszczeń od członka (członków) dopiero wówczas, gdy egzekucja z majątku stowarzyszenia okaże się bezskuteczna. Regulacja ustawowa (Prawo o stowarzyszeniach) wskazuje na **solidarną odpowiedzialność członków stowarzyszenia** własnym majątkiem, bez ograniczeń, za zobowiązania ich stowarzyszenia. Oczywiście ma ona też charakter subsydiarny, to znaczy, że uruchamiana jest dopiero w przypadku braku skutecznej egzekucji z majątku stowarzyszenia. Co z tego wynika? Wierzyciele stowarzyszenia będą mogli, o ile stowarzyszenie nie posiada majątku, zaspokoić swoje roszczenia wynikiem z np. zawartych umów ze stowarzyszeniem, z majątku osobistego członków stowarzyszenia, bez limitu. W szczególności bolesne może być wykorzystanie aspektu tej odpowiedzialności, czyli zasady solidarności. W efekcie wierzyciele mogą zaspokoić całość roszczeń z majątku jednego lub kilku tylko członków, którym pozostanie jedynie regresowe roszczenie do pozostałych w celu rozliczenia.

### **Istota odpowiedzialności solidarnej**

Każdy członek odpowiada za zobowiązania stowarzyszenia bez ograniczeń całym swoim majątkiem solidarnie z pozostałymi członkami oraz ze stowarzyszeniem. Odpowiedzialność ta powstaje z chwilą, gdy egzekucja z majątku stowarzyszenia okaże się bezskuteczna. Innymi słowy mówiąc – odpowiedzialność solidarna jest błędnie rozumiana jako odpowiedzialność "po równo". Mamy 10 tysięcy długu, jest nas pięcioro, więc na każdego przypadają 2 tysiące. **Tymczasem wcale tak nie jest.** Nasz wierzyciel może bowiem ściągnąć dług od odpowiadających solidarnie osób, egzekwując go w całości **tylko od jednej z nich.** Tej, od której ściągnąć mu **najłatwiej**, tej która jest **wypłacalna**. Taka osoba może następnie dochodzić od pozostałych dłużników zwrotu przypadającej na nich części długu, który uregulowała, ale nie jest to bynajmniej automatyczne, ani szybkie ani łatwe.

**Zatem solidarnie odpowiedzialny to odpowiedzialny za całość zobowiązania, za jego stuprocentową wartość.**

### **Odpowiedzialność za zobowiązania podatkowe**

Zarówno członek zarządu stowarzyszenia rejestrowanego, jak i członek stowarzyszenia odpowiada

**za zobowiązania podatkowe.** Członek zarządu stowarzyszenia odpowiada całym swoim majątkiem solidarnie ze stowarzyszeniem, ale i pozostałymi członkami zarządu za zaległości podatkowe stowarzyszenia. Zaś za zaległości podatkowe stowarzyszenia powstałe przed jego wpisem do właściwego rejestru odpowiadają solidarnie osoby działające na rzecz stowarzyszenia do chwili wpisu. Odpowiedzialność ta ma charakter akcesoryjny, gdyż nie może powstać bez uprzedniego powstania obowiązku wobec pierwotnego dłużnika, czyli w tym przypadku stowarzyszenia. Tak więc możliwość orzekania o odpowiedzialności osoby trzeciej uwarunkowana jest wcześniejszym niewykonaniem zobowiązania przez podatnika, a prowadzenie wobec niej egzekucji dopuszczalne jest jedynie w przypadku, gdy egzekucja z majątku stowarzyszenia okazała się w całości lub w części bezskuteczna. Jak wyjaśnił Wojewódzki Sąd Administracyjny w Olsztynie w wyroku z dnia 13 lipca 2017 r., wydanym w sprawie I SA/Ol 277/17, faktyczne pełnienie funkcji przez członka organu zarządzającego nie jest konieczną przesłanką obciążenia go odpowiedzialnością za zaległości podatkowe stowarzyszenia. Wystarczy zatem status członka zarządu do przypisania mu takiej odpowiedzialności, nie jest istotne to czy interesuje się on losami stowarzyszenia, czy uczestniczy aktywnie w zarządzaniu nim itd.

Nasuwa się pytanie czy członek zarządu może się uwolnić od powyższej odpowiedzialności. Oczywiście, że tak pod warunkiem wykazania którejkolwiek z przesłanek egzoneracyjnych wymienionych w art. 116 § 1 pkt 1 i 2 Ordynacji tj. np. wykazania, że we właściwym czasie zgłoszono wniosek o ogłoszenie upadłości lub w tym czasie zostało otwarte postępowanie restrukturyzacyjne w rozumieniu ustawy z dnia 15 maja 2015 r. – Prawo restrukturyzacyjne (Dz. U. z 2017 r. poz. 1508 oraz z 2018 r. poz. 149 i 398) albo zatwierdzono układ w postępowaniu o zatwierdzenie układu.

### **Odpowiedzialność za prawidłowość wydatkowania środków zewnętrznych**

Mając na uwadze profil działalności organizacji, warto również nadmienić, iż członkowie zarządu są odpowiedzialni za prawidłowość wydatkowania oraz sprawozdawania wydatkowania środków uzyskanych w ramach funduszy zewnętrznych (dotacje, granty, konkursy etc.) Tu także mają zastosowanie rygory opisane powyżej, tj. reguła odpowiedzialności solidarnej członków zarządu.

**Mec. Konrad Dziuba**

# Wiosenne przesilenie – jak sobie radzić?

**Przesilenie wiosenne to zmiany, które zachodzą w naszym środowisku, jak na przykład gwałtowny wzrost temperatury otoczenia, wydłużenie dnia, wzrost nasłonecznienia, zmiana czasu, częste, dynamiczne zmiany pogody, wahania ciśnienia, wzrost stężenia alergizujących pyłków.**

Mamy za sobą krótkie i często pozbawione słońca dni i długie ciemne wieczory.

W Polsce od kilku lat zima przypomina raczej jesienną szarugę, w zasadzie nie ma już przedwiośnia, okresu przejściowego między zimą a wiosną.

To sprawia, że nasz organizm musi w szybkim trybie przestawić się z funkcjonowania w niskich temperaturach na funkcjonowanie w trybie letnim.

Dodatkowo przygnębiająco na nasze samopoczucie wpłynęła kolejna fala pandemii, a wraz z nią poczucie zagrożenia, przesyty obcowania z ekranem komputera i telewizora.

Źle znosimy ograniczenia w podróżowaniu, turystyce, rozłąkę z dziećmi za granicą, zakaz odwiedzin w szpitalach i domach stacjonarnej opieki, limity, maski, utrudniony dostęp do służby zdrowia itp.

Złapałszy dodatkowe kilogramy, nadciśnienie, stresy „łagodzimy” słodyczami, papierosami lub drinkami.

Wielu z nas z wytęsknieniem więc wypatruje wiosny – dłuższych dni, większego nasłonecznienia i wyższych temperatur.

Jednocześnie bardzo wiele osób odczuwa w okresie od końca lutego do nawet początku kwietnia dość dokuczliwe dolegliwości.

Końcówka zimy to dla naszego organizmu najtrudniejszy czas w całym roku. Mimo korzystniejszej pogody i dłuższych dni nasza forma spada, a nastrój pogarsza się. Tak właśnie objawia się tzw. wiosenne przesilenie.

Doświadczenie wiosennego przesilenia jest dla niektórych z nas nieuniknione, ale istnieje kilka sprawdzonych sposobów, które pozwalają łagodzić jego objawy.

„Przełączenie” się z warunków zimowych na wiosenne nie następuje automatycznie, ale wymaga wysiłku. Oczywiście każdy organizm jest inny i reakcja na zmianę pory roku to sprawa indywidualna. Szacuje się jednak, że **uciążliwe objawy przesilenia**

**wiosennego dotyczą ok. 60% Europejczyków.**

Poniżej prezentujemy kilka złotych zasad jak sobie radzić z przesileniem wiosennym.

## Regularny sen

– koniecznie trzeba zadbać o odpowiednią ilość snu; powinno się przysypiać 8 godzin – to czas potrzebny naszemu organizmowi do regeneracji sił. Prawidłowy i regularny wypoczynek podnosi nasze samopoczucie. Lepiej będzie nam zasypiać, kiedy ostatni posiłek zjemy 2-3 godziny przed snem, porządnie przewietrzmy

sypialnię i nie będziemy pili na noc napojów pobudzających, jak kawa czy mocna herbata. Na sen można wypić herbatkę ziołową lub uspokajającą.

## Zadbaj o prawidłowe nawodnienie i lekką, zdrową dietę

Choć brzmi to banalnie, to naprawdę ogromny wpływ na nasze codzienne funkcjonowanie ma to, ile wody wypijamy na dobę.

Dorosły człowiek powinien wypijać co najmniej 1,5 l, a optymalnie 2 litry wody dziennie. W trakcie wielogodzinnej pracy przy biurku czy w natłoku domowych obowiązków łatwo jest o tym zapomnieć, przez co wielu z nas sięga po butelkę dopiero wtedy,

***Przesilenie wiosenne pozbawia sił. Powoduje zmęczenie i brak chęci do życia, problemy z koncentracją, senność. Może mu towarzyszyć rozdrażnienie, podenerwowanie, spadek odporności, kołatanie serca, poczucie wewnętrznego niepokoju.***



gdy odczuwa pragnienie. Najlepiej jest tymczasem w ogóle nie doprowadzać do sytuacji, w której zasycha nam w ustach i sięgać po niewielkie dawki wody, ale regularnie. np. co godzinę i przez cały dzień.

Gdy dokucza nam wiosenne przesilenie, ważna jest także zdrowa, zrównowazona dieta. Najlepiej na nasze samopoczucie wpływa spożywanie lekkich posiłków na bazie warzyw i w drugiej kolejności owoców – np. zup, owsianek, sałatek.

Odpuścić dobrze jest sobie natomiast ciężkostrawne i wysokokaloryczne potrawy, np. kielbaski, mięso z grilla, typowe polskie dania. Stanowią one wyzwanie dla naszego układu trawiennego, a ich spożywanie może wzmacniać uczucie zmęczenia.

Dlatego ważne jest, aby w tym okresie nie brakowało nam witaminy C, kwasów omega 3 i omega 6 oraz witaminy D. Zaleca się spożywanie większej ilości produktów bogatych w te składniki oraz odpowiednie nawadnianie się. Wyższe temperatury wymagają lepszego nawodnienia, o czym zbyt często zapominamy.

### Nie zaniedbuj aktywności fizycznej

Poranna gimnastyka – przed wyjściem do pracy, tuż po wstaniu z łóżka, warto wykonać kilka ćwiczeń rozciągających przy uchylonym oknie. To doda nam energii na cały dzień i skutecznie dotleni organizm.

Optymalna dawka aktywności fizycznej dla zdrowej osoby dorosłej to 3 razy w tygodniu po 30-60 min. Taką aktywnością jest nie tylko fitness, bieganie czy jazda na rowerze, ale także spacer energicznym krokiem.

Jeśli nie masz siły lub nie jesteś w stanie poświęcić na ćwiczenia kilku godzin tygodniowo, spróbuj choć raz w tygodniu wyjść na krótki spacer lub wrócić do domu z pracy piechotą zamiast autem czy komunikacją miejską. Aktywnością fizyczną może być także wykonywanie niektórych obowiązków domowych, np. grabienie ogrodu po zimie.



### Cały czas suplementuj witaminę D

W ostatnich latach bardzo dużo mówi się o tym, że to **niedobór witaminy D jest odpowiedzialny za złe samopoczucie w miesiącach jesienno-zimowych**, dzięki czemu na szczęście coraz więcej osób ją suplementuje. Częstym błędem jest jednak „odstawianie” witaminy D od razu, gdy tylko robi się cieplej i słoneczniej. Konsekwencją może być pogorszenie samopoczucia i objawy przypominające wiosenne przesilenie.

W naszej części Europy witaminę D należy suplementować co najmniej od października do połowy kwietnia! Jeśli do tej pory tego nie robiłeś/aś, jeszcze dziś kup witaminę D w kapsułkach dla dorosłych i przyjmuj jedną tabletkę dziennie, najlepiej rano. Suplementy są dostępne w każdej aptece.

### Jeśli to możliwe, zaplanuj krótki odpoczynek i ogranicz liczbę obowiązków

Jesteśmy przyzwyczajeni do planowania urlopu na lato – nic dziwnego, w końcu to wtedy dni są najdłuższe, co sprzyja korzystaniu z turystycznych atrakcji. Nasz organizm jednak najbardziej potrzebuje wypoczynku zimą oraz wczesną wiosną. To właśnie wtedy wypoczywali nasi przodkowie; więcej spali i nabierali sił na letnią pracę na roli. Jeśli to możliwe, spróbuj wziąć kilka dni urlopu: wyjechać w miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie i dobrze, lub wykorzystać wolny czas na wypoczynek w domu. Jeżeli nie masz szans na wolne w pracy lub szkole, spróbuj choć na krótki czas ograniczyć swoją listę obowiązków do minimum i nie zasiadać do pracy lub nauki w weekendy. Twój zmęczony organizm z pewnością szybko Ci za to podziękuje.

### Przygotuj się na zmianę czasu

Wiele osób najdokuczliwiej odczuwa wiosenne przesilenie na przełomie marca i kwietnia, gdy czas zimowy zmienia się na letni. Choć skutek zmiany czasu śpimy krócej tylko jednej nocy, co wrażliwsi odczuwają skutki „przestawienia się” przez kilka następnych tygodni. Jeżeli ten problem dotyczył w poprzednich latach i Ciebie, spróbuj przygotować się na przestawienie zegarków zawczasu. Na kilka dni

przed zmianą czasu zacznij kłaść się i wstawać nieco wcześniej, niż zwykle. Możesz zacząć wdrażać zmiany np. na 4 dni przed zmianą czasu – pierwszego dnia położyć się i wstać następnego dnia o kwadrans wcześniej, zaś następnego wieczora pójść do łóżka i nastawić budzik o kolejne 15 minut wcześniej. Dzięki temu nawet nie odczujesz, że piątego dnia noc skurczy się o godzinę.

Pamiętaj: jeżeli uczucie zmęczenia i przygnębienia znacząco utrudnia/uniemożliwia Ci codzienne funkcjonowanie lub utrzymuje się powyżej 2 tygodni, zgłoś się do lekarza.

### Witaj wiosno

Równonoc wiosenna 2022 to moment po którym słońce przez kolejne pół roku będzie oświetlać mocniej naszą, a słabiej półkulę południową. Moment równonocy wiosennej wyznacza również początek astronomicznej wiosny. **W 2022 roku wypada dokładnie 20 marca o 16:33.**

Zmiana czasu z zimowego na letni w 2022 roku. **Wskazówki przestawimy w nocy z 26 marca na niedzielę 27 marca 2022 roku, z godziny 2:00 na 3:00.**

Zieleń, słońce, ciepło – to nastroja nas optymistycznie i daje siłę i wiarę.

Optymizmu, uśmiechu, pozytywnego myślenia, wiary w pokój na świecie, stabilizacji, zdrowia to jest to, czego najbardziej nam teraz potrzeba.

***"Pesymista widzi trudność przy każdej okazji; optymista widzi okazję na każdym poziomie trudności"***

(Winston Churchill).





# Wielkanoc 2022

Wielkanoc to najważniejsze święta w roku. Przyнося nową nadzieję i nierozłącznie związane są z życiem. Jest to ten okres roku, kiedy także przyroda budzi się do życia po zimie. Radosne święta, kiedy wspominamy Zmartwychwstanie Jezusa, to także tradycja i jej poszczególne elementy, np.: święcenie pokarmów w Wielką Sobotę, Śmigus – Dyngus czy śniadanie wielkanocne w niedzielę i życzenia, które sobie wówczas składamy.

Podobnie jak przed Bożym Narodzeniem wysyłamy sobie kartki świąteczne lub po prostu SMS-y.

Zmartwychwstanie Jezusa to święto, które nasstraja nas optymistycznie do życia. Warto w tym czasie dzielić się dobrymi myślami w postaci życzeń.

„Wesołych świąt” to słowa, które w okolicach Wielkanocy słyszymy niejednokrotnie. Jest to jednak dość utarty slogan, który z pomysłowymi i serdecznymi życzeniami ma niewiele wspólnego.

Niech te święta, które łączą się z radością i zwycięstwem dobra nad złem, staną się dla Państwa okazją, aby przekazać swoje ciepłe uczucia innym przy pomocy ciekawych i oryginalnych życzeń wielkanocnych.

Zwłaszcza teraz kiedy dzieje się tyle zła, mężczyźni na Ukrainie walczą i giną za ojczyznę, ich żony, matki i dzieci muszą uciekać przed bombami i głodem, życzymy sobie aby ten czas jak najszybciej przeszedł do historii i zapanował spokój.

Wielkanoc przypomina nam, że nigdy nie należy tracić nadziei, ponieważ bez względu na to, jak ciemna jest droga którą się poruszamy, na jej końcu zawsze znajduje się światło. Niech wszystkie Wasze modlitwy się spełnią! Ugoścmy swoich bliskich ale też uciekinierów przy wielkanocnym stole, dajmy im chwilę wytchnienia, radości i nadziei na lepsze jutro.

***Niech te święta Wielkiej Nocy  
spłyną rzeką Boskiej mocy,  
otuliwszy serce Wasze spokojem i radością.  
Życzymy Wam refleksji i chwil radości  
spędzonych wspólnie przy rodzinnym stole.  
Niech Chrystus zmartwychwstały przyniesie  
dla Was wiosenne kwiaty radości,  
miłości, spokoju i szczęścia.***

***Życzy Zarząd  
UTW SGH***





Obywatelski  
PARLAMENT  
Seniorów

# **CENTRUM DIALOGU I INTEGRACJI SPOŁECZNEJ**

**Obywatelskiego Parlamentu Seniorów**

