

NUMER 4/2022

PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



SGH

Szkoła Główna
Handlowa
w Warszawie

W NUMERZE:

**WARSZAWSKIE
DNI SENIORA**

Powrót OPS do Sejmu!!!

NFZ DLA SENIORA



Warszawskie Dni Seniora

Dziś (1.10.2022) Warszawą rządzą Seniorzy!

Trwające od 24 września do 9 października 2022 r. Warszawskie Dni Seniora obfitowały w różnorodne wydarzenia dedykowane seniorom.

Całość wydarzeń wieńczyło hasło „**Pora na pogodnego seniora**”, a oprawę medialną zapewniało Radio Pogoda.

Towarzyszyły obchodom liczne imprezy sportowe, kulturalne, koncerty, warsztaty rękodzieła, występy zespołów senioralnych, pikniki i inne.

Kulminacyjnym punktem wydarzeń był wiec seniorów na Placu Defilad w Warszawie, spotkanie warszawskich seniorów z władzami Warszawy i posłem Michałem Szczerbą, w czasie którego Pre-

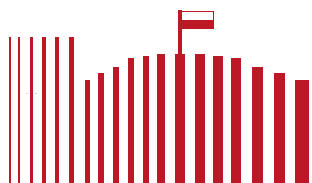




zydent Warszawy Rafał Trzaskowski podsumował wydarzenia minionego roku i wręczył symboliczny Klucz do Miasta przedstawicielom środowisk senioralnych: Małgorzacie Zuber -Zielicz – Przewodniczącej Warszawskiej Rady Seniorów, Krystynie Lewkowicz – prezes Ogólnopolskiego Porozumienia Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz Januszowi Zielińskiemu - Przewodniczącemu Komisji Dialogu Społecznego ds. osób starszych, **oddając w ten sposób Warszawę w symboliczne władanie seniorów.**

Z Placu Defilad rzesza zgromadzonych seniorów tworząca barwny korowód przeszła ulicami Warszawy na Plan Za Żelazną Bramą, gdzie odbył się pełen atrakcji piknik kreatywny.





OBYWATELSKI
PARLAMENT
SENIORÓW

PATRONAT HONOROWY

RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ
Marszałek Sejmu Elżbieta Witek

VIII SESJA PLENARNA OPS W SALI POSIEDZEŃ SEJMU RP

7 listopada 2022 r. w Sali Posiedzeń Sejmu odbyła się
VIII sesja plenarna Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.

- Witam serdecznie Panią Marszałek Sejmu Elżbietę Witek, dostojnych gości i Delegatów OPS. Otwieram VIII sesję plenarną Obywatelskiego Parlamentu Seniorów - powiedziała Krystyna Lewkowicz Przewodnicząca Prezydium OPS, stukając tradycyjnie trzy razy

laską marszałkowską, wykonaną przez Kancelarię sejmu specjalnie na potrzeby sesji plenarnych OPS.

Przejdzie ona do historii polityki senioralnej, bowiem dziś uczestniczymy w VIII sesji plenarnej, która odbywa się pod honorowym patronatem Mar-



szalek Sejmu Elżbiety Witek oraz przy współpracy i ogromnej pomocy logistycznej Kancelarii Sejmu. Niezwykle prestiżowe wnętrza polskiego Parlamentu mają dla seniorów wyraz wielce symboliczny, stanowią bowiem dowód szacunku, uznania dla zasług i roli, jaką odgrywają w polskim społeczeństwie.

Ta sesja to wielki kapitał i nowe otwarcie dla kolejnych kadencji OPS.

To także nobilitacja i uznanie dla pierwszego w historii Polski ogólnopolskiego przedstawicielstwa i rzecznictwa interesów osób starszych, jakim jest Obywatelski Parlament Seniorów.

Uroczyste otwarcia sesji dokonała Marszałek Sejmu Elżbieta Witek.

– Reprezentują państwo bardzo różne środowiska, zawody, poglądy, wartości, ale to co łączy wszystkich seniorów, to przede wszystkim ogromne bogactwo doświadczenia życiowego. Tego nie nauczy się w żadnej szkole, to trzeba przeżyć. To doświadczenie życiowe, ale także doświadczenie zawodowe, polityczne i samorządowe, to ogromne bogactwo, z którego powinny czerpać młode pokolenia. Obecne i następne – powiedziała marszałek E. Witek, inaugurując obrady Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.

Elżbieta Witek przypomniała, że w Polsce żyje ponad 9 mln seniorów.

– To olbrzymia grupa, która powinna formułować swoje postulaty, właśnie parlament seniorów stanowi na to odpowiednie miejsce. To my, jako obecni seniorzy budowaliśmy naszą ojczyznę. Większość z nas pamięta trudne lata 50. i 60.





Dzisiaj żyjemy w XXI w. i po kilkudziesięciu latach z pewnością mamy porównanie, jak było kiedyś, a jak jest teraz. To, czego młodzi ludzie powinni nam zazdrościć, to aktywność i wola podejmowania działań na rzecz innych.

Elżbieta Witek stwierdziła również, że ostatnie dwa lata to okres "ciężkich doświadczeń". – Najpierw pandemia, która bardzo wielu starszych ludzi, schorowanych zamknęła w domach. Kolejnym kataklizmem jest wojna na Ukrainie. Wielu seniorów, jak i wielu naszych obywateli, poszło z pomocą dla Ukraińców – zaznaczyła marszałek Witek.

Dziękujemy, Pani Marszałek, za ciepłe słowa, życzliwość, patronat honorowy i okazaną pomoc Kancelarii Sejmu!

Następnie głos zabrała Minister Rodziny i Polityki Społecznej, Marlena Maląg.

– Dziękuję za to co państwo robią dla Polski. Chcemy budować nowoczesny kraj, ale abyśmy mogli dynamicznie się rozwijać, nie możemy zapomnieć o tym, co jest fundamentem. Staramy się budować politykę senioralną na dwóch stabilnych filarach, tj. wsparcie finansowe i wsparcie aktywności osób starszych. Dom trzeba wybudować na silnym, stabilnym fundamencie i państwo, nasi drodzy seniorzy, właśnie ten stabilny fundament tworzą – zaakcentowała Marlena Maląg.

– Jak przyjrzymy się prognozom demograficznym, to okazuje się, że będziemy mieli w 2050 r. odsetek osób w wieku powyżej 60. roku życia wynoszący 40 proc. Ponadto blisko 70 proc. ludności w wieku powyżej 60 lat jest dotknięte wielochorobowością. Dlatego jako rząd złożyliśmy deklarację, że wydatki na zdrowie będą rosły fundamentalnie w najbliższej przyszłości. One będą rosły do poziomu 7 proc. PKB w 2027 r. i mówimy tutaj o minimalnym poziomie, który ma zostać osiągnięty – zapowiedział z kolei minister zdrowia Adam Niedzielski.





Sejm reprezentowała Agnieszka Kaczmarek, szefowa Kancelarii Sejmu. W obradach wzięli udział posłowie Paweł Lisiecki i Michał Szczerba oraz przewodnicząca sejmowej Komisji Polityki Senioralnej poseł Joanna Borowiak, która podkreśliła otwartość Komisji na współpracę z OPS oraz zasługi Pani Marszałek i Kancelarii Sejmu dla wsparcia działań Obywatelskiego Parlamentu Seniorów i organizacji VIII sesji plenarnej.

O sytuacji i prawach pacjenta mówił Bartłomiej Chmielowiec Zastępca Rzecznika Praw Pacjenta.

Delegaci złożyli uroczyste ślubowanie, które jest niezbędnym atrybutem nabycia statusu delegata OPS.

W ramach obrad OPS przedstawione zostało sprawozdanie z działalności w III kadencji, a także dokonano wyboru siedmioosobowego Prezydium OPS IV kadencji. Weszli do niego, w kolejności liczby uzyskanych głosów: Krystyna Lewkowicz, Krystyna Ozga, Zbigniew Tomczak, Irena Frankiewicz, Zdzisław Czarnecki, Ewa Woźniak i Ewa Kołodziejczak.

Delegaci przyjęli również Deklarację programową VIII sesji. IV kadencja OPS będzie trwała od 7.11.2022 do 30.09.2025 r.

Okres III kadencji OPS był trudny, pełen nieprzewidzianych do końca zwrotów akcji spowodowanych pandemią, ale w sumie owocny.

Miały miejsce wydarzenia, które stanowią istotny postęp w stosunku do II kadencji, trwale wzmacniają logistycznie, kadrowo i finansowo OPS.

Do najważniejszych wydarzeń należy zaliczyć:

1. Nabycie osobowości prawnej OPS umożliwiającej pełnoprawne występowania w obrocie gospodarczym
2. Przygotowanie projektu nowelizacji ustawy o osobach starszych i poddanie jej szerokim konsultacjom społecznym
3. Wyrażna aktywizacja regionów – konferencje regionalne w 2021 i 2022 roku
4. Powołanie czterech nowych regionalnych delegatur OPS, Świętokrzyskiej, Zachodniopomorskiej, Małopolskiej i Wielkopolskiej





5. Sukces legislacyjny i merytoryczny – podjęcie uchwały Senatu RP z 28 września 2020 r. honorującej dorobek ruchu senioralnego oraz jego założycielki prof. Haliny Szware
6. Nawiązanie ścisłej współpracy z Ogólnopolskim Porozumieniem o Współpracy Rad Seniorów
7. Organizacja dwóch sesji plenarnych OPS w Senacie RP
8. Przeprowadzenie akredytacji 460 delegatów do IV kadencji OPS
9. Powrót VIII sesji OPS do siedziby Sejmu RP
10. Wydanie 3. edycji Biuletynu informacyjnego OPS
11. Uzyskanie grantu MRiPS, wzmacniającego OPS instytucjonalnie i zapewniającego rozwój struktur regionalnych
12. Powołanie, wyposażenie ze środków własnych Fundacji OPS i rozpoczęcie realizacji programu działania Centrum Dialogu i Integracji Społecznej OPS.

Przed OPS otwarły się całkiem nowe perspektywy rozwoju i wzmocnienia instytucjonalnego, mamy nadzieję na nawiązanie stałej systemowej współpracy z sejmem i Komisją Polityki Senioralnej

oraz wpisanie sesji plenarnych OPS do stałego kalendarza wydarzeń sejmowych.

To rokuje skuteczność naszych inicjatyw legislacyjnych i innych projektów ukierunkowanych na podniesienie rangi OPS w przestrzeni publicznej – podsumowała Krystyna Lewkowicz.

W IV kadencji 2022-2025 czekają nas jeszcze większe wyzwania wynikające z przyjętej dziś Deklaracji programowej i ramowego programu działania zaprezentowanego w sprawozdaniu, bowiem sukcesy te wymagają kontynuacji i rozwoju.

Punkt startu do wyzwań IV kadencji jest dziś najkorzystniejszy na przestrzeni 7 lat funkcjonowania OPS.

Życzymy nowemu Prezydium, delegaturom regionalnym i Osobom Zaufania Publicznego wielu sukcesów, wytrwałości i konsekwencji w dążeniu do celów, wszak: „SENIORZY I PRZYSZŁOŚĆ POLSKI” to wciąż aktualne przesłanie tego innowacyjnego ruchu społecznego osób starszych w Polsce.

Opr. Florian Kott

Zdjęcie: Anna Strzyżak Kancelaria Sejmu
Miłosz i Bożena Sałacińscy





SZANOWNI DELEGACI OBYWATELSKIEGO PARLAMENTU SENIORÓW DRODZY PRZYJACIELE!

Dziękuję wszystkim za zaufania i poparcie okazane mi w czasie dotychczasowej 7-letniej działalności Obywatelskiego Parlamentu Seniorów oraz w czasie VIII sesji sprawozdawczo - wyborczej otwierającej IV kadencję OPS.

Mimo bardzo satysfakcjonującego wyniku wyborczego, jakim mnie obdarzyliście postanowiłam jednak, iż teraz czas na innych. Złożyłam więc rezygnację z pełnienia funkcji Przewodniczącej Prezydium OPS jak również dobiegła końca misja wspierania OPS przez utworzoną przeze mnie Fundację OPS, która przez siedem lat zabezpieczała wszelkie rzeczowe i finansowe potrzeby OPS.

Pozostawiam OPS w bardzo dobrych rękach nowego Prezydium z doskonałym punktem startu do kolejnych czekających OPS wyzwań.

OPS pozyskał własną osobowość prawną, umożliwiającą działalność w przestrzeni publicznej i na rynku. Działa w strukturach OPS już 11 Delegatur Regionalnych.

W najtrudniejszych dla OPS czasach (2016-2019) pozyskaliliśmy wszechstronne wsparcie Prezydenta m.st. Warszawy Rafała Trzaskowskiego oraz Parlamentarnego Zespołu ds. UTW kierowanego przez posła Michała Szczerbę, dzięki którym przetrwaliliśmy i podtrzymaliśmy byt prawny i ekonomiczny OPS.

Nawiązaliśmy doskonałe relacje z Senatem RP, a Patronat Honorowy Marszałka Senatu prof. Tomasza Grodzkiego i pomoc ze strony Kancelarii Senatu umożliwiły w latach 2020-2021 organizację VI i VII sesji plenarnej OPS w siedzibie Senatu.

Kulminacyjnym momentem zabiegów o powrót OPS do Sali Posiedzeń Sejmu była VIII sesja 2022 r.

Otwarcie na współpracę, Patronat Honorowy i przychylność Pani Marszałek Elżbiety Witek oraz ogromne wsparcie Kancelarii sejmu umożliwiło powrót polskich seniorów do miejsca, które przywraca im godność, należną i zasłużoną pozycję w społeczeństwie i nadaje odpowiednią rangę pierwszemu w historii Polski ogólnopolskiemu przedstawicielstwu blisko 10.milionowej populacji osób starszych, jakim jest Obywatelski Parlament Seniorów. Deklaracje dalszej współpracy z OPS rokuje nowe perspektywy i formy działania.

Jest to ogromny kapitał stanowiący nowe otwarcie, umożliwiające dalsze sukcesy, dokonania i inicjatywy, które trzeba kontynuować, rozwijać, doskonalić.

Przed Prezydium i całym OPS-em wielkie wyzwania IV kadencji, w tym najtrudniejsze - przejęcie funkcji finansowania potrzeb bieżącego funkcjonowania i organizacji kolejnych sesji plenarnych, nowelizacja Regulaminu OPS, doprecyzowanie i unormowanie relacji prawnych między społecznym ruchem OPS a Stowarzyszeniem OPS, pozyskanie nowej siedziby OPS, biura Zarządu i wiele innych.

Ze swojej strony deklaruje w najbliższych miesiącach wszelką pomoc dla nowego Prezydium ale jest to czas ściśle określony.

Serdecznie dziękując za dotychczasową współpracę, życzę wszystkim, a szczególnie nowemu Prezydium OPS determinacji w dążeniu do wyznaczonych celów, doskonalenia tego co wspólnie osiągnęliśmy, dalszych kreatywnych koncepcji działania na rzecz polskich Seniorów.

Z najlepszymi życzeniami zdrowia, sukcesów i wszelkiej pomyślności i radości w nadchodzącym Nowym Roku

Krystyna Lewkowicz

UROCZYSTY KONCERT Z OKAZJI 47-LECIA DZIAŁALNOŚCI UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU W WARSZAWIE



Z udziałem Prezydenta m.st. Warszawy Rafała Trzaskowskiego, wiceprezydent Aldony Machnowskiej - Góra, Przewodniczącego Parlamentarnego Zespołu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku posła Michała Szczerby i dyrekcji Biura Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy, a także burmistrzów Dzielnic Warszawy odbył się w Teatrze „Roma” w Warszawie niezwykle koncert dedykowany słuchaczom Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Gwiazdami koncertu, pod hasłem **„Na dobre i złe”** byli znani i lubiani piosenkarze Anna Jurkiewicz i Mieczysław Szcześniak z zespołem muzycznym, ale szczególnymi bohaterami spotkania - przedstawiciele wszystkich warszawskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

- Warszawskie Dni Seniora, które mamy za sobą obfitowały w różne ciekawe imprezy plenerowe, kul-

turalne, sportowe, integracyjne ale tak na prawdę żadna nie była dedykowana wyłącznie Uniwersytetom Trzeciego Wieku, a to przecież jest środowisko najliczniejsze, najbardziej kreatywne i innowacyjne, skupione w 40 warszawskich Uniwersytetach Trzeciego Wieku – powitała zebranych seniorów Krystyna Lewkowicz, Prezes Ogólnopolskiego Porozumienia UTW.

Pięknie dziękujemy Panu Prezydentowi i bardzo nas cieszy, że władze Warszawy zorganizowały dla nas ten wyjątkowy koncert, a zarazem spotkanie integracyjne przy słodkim poczęstunku, w czasie którego mogliśmy zarówno wysłuchać przemówień oficjalnych Pana Prezydenta nt. warszawskiej polityki senioralnej, ale co ważne pobyć razem, podyskutować, wspólnie miło spędzić wieczór.

Ciepłe słowa do warszawskich seniorów skierował też poseł Michał Szczerba.

Czekają nas wielkie wyzwania, o bardzo skomplikowanej logistyce i wysokich potrzebach budżetowych, o których trzeba już teraz rozmawiać i planować ich program.

Od dwóch lat z powodu pandemii i innych niekorzystnych okoliczności nie odbyła się unikalna



w świecie impreza senioralna „Dzień UTW na Torze Wyścigów Konnych” mająca ponad 10-letnią tradycję, a jednocześnie wiele walorów edukacyjnych, integracyjnych i kulturowych, pielęgnująca najstarsze warszawskie tradycje bywania na wyścigach konnych.

Bardzo chcielibyśmy powrócić do tego wydarzenia na otwarcie nowego sezonu wyścigowego wiosną 2023 roku.

Wielkimi krokami, bo w 2025 roku, zbliża się, wielki jubileusz 50. lecia Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce.

Jaki będzie jego program, kto weźmie w nim udział to na razie temat otwarty – dodała K. Lewkowicz.

Przypomnę, że trzy kolejne Wielkie Kongresy UTW, w 2012 ogłoszonym przez Senat RP Rokiem Uniwersytetów Trzeciego Wieku, a później w 2015 w Operze Narodowej, kiedy włączyła się do nich nawet Para Prezydencka Anna i Bronisław Komorowscy, i w 2019 roku w Teatrze Polskim miały charakter imprez międzynarodowych zorganizowanych z niezwykle bogatą oprawą.

Dzięki wsparciu finansowemu i organizacyjnemu władz Warszawy mogliśmy gościć w Stolicy, w niezwykle eleganckiej oprawie i atrakcyjnym programem artystycznym, nie tylko przedstawicieli wszystkich polskich, 700 już UTW, ale też zaprosić polonijne UTW zza wschodniej granicy, przedstawicieli UTW z innych europejskich krajów, a nawet polonii z Kazachstanu.

To było wielkie międzynarodowe wydarzenie, święto seniorów i niezwykle promocja Miasta jako jego współorganizatora.

Zwracam się z prośbą do obecnych dziś z nami władz Miasta i do aktywnych seniorów UTW abyśmy w najbliższym czasie wyłonili komitet organizacyjny, który wspólnie z Miastem i innymi pozyskanymi partnerami opracuje ramowy program tych obchodów. To będzie przede wszystkim wielki jubileusz najstarszego w Polsce UTW im. prof. Haliny Szwarec na Warszawskim Marymoncie.

Mam nadzieję też, że pozyskamy do współpracy Urząd Marszałkowski woj. mazowieckiego, który także w poprzednich kongresach i obchodach jubileuszowych wspierał nasze działania.

Życzymy sobie abyśmy wspólnie powrócili „do normalności” tj. zaktywizowali naszych seniorów, a także odbudowali potencjał naszych Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Autor zdjęć: Rafał Motyl



PODSUMOWANIE ROKU 2022

Szanowni Seniorzy,

Za nami dwa niezwykle trudne i burzliwe lata, które zmieniły w widoczny sposób psychikę osób starszych, ukształtowały w nowy sposób nasze otoczenie, poczyniły niekorzystne zmiany ilościowe i ekonomiczne w naszych organizacjach i naszych gospodarstwach domowych.

Zajęcia zdalne nie są powszechnie akceptowane i odbierane, co znacząco zawęziło grono odbiorców naszych programów.

Osoby nie posiadające komputerów lub kompetencji do ich obsługi, pozostały praktycznie poza zasięgiem oddziaływania organizacji senioralnych.

Odwołano szereg imprez masowych, które były naszą wizytówką i chlubą Warszawy.

Pandemia, wojna na Ukrainie i inne wydarzenia spowodowały, że osoby starsze utraciły tak ważne dla nich poczucie bezpieczeństwa zdrowotnego, stabilizacji i bezpieczeństwa ekonomicznego.

- wciąż bardzo trudny dostęp do świadczeń medycznych, rehabilitacyjnych, długotrwałe oczekiwanie na niezbędne zabiegi, niedostępność cenowa wielu leków
- przeciwdziałanie wszelkiej dyskryminacji ze względu na wiek głównie w ochronie zdrowia, sądownictwie, wieloletnie oczekiwania na rozpatrzenie żywotnej sprawy, przewlekłość stępowania, brak nieodpłatnej pomocy prawnej w postępowaniach sądowych itp.
- przeciwdziałanie narastającemu zjawiskom przemocy wobec osób starszych w ośrodkach opiekuńczych, środowisku lokalnym, a nawet rodzinie.

Potrzebne jest stałe monitorowanie sytuacji zdrowotnej, ekonomicznej i bytowej osób starszych

Największym wspólnym wyzwaniem na najbliższe lata jest zwiększenie poczucia szeroko zdefiniowanego bezpieczeństwa seniorów

Katalog problemów szczególnie zagrażających poczuciu bezpieczeństwa, wymagających działań wspierających i interwencyjnych rządu i organizacji senioralnych:

- wzrastające koszty utrzymania koszyka dóbr najczęściej nabywanych przez seniorów, tj. opału, żywności, leków, energii, wody, czynszów, usług rehabilitacyjnych, co skutkuje pogarszającą się sytuacją materialną, zdrowotną i socjalną,

Sytuacja zdrowotna i społeczna osób starszych jest szczególnie trudna, wobec czego niezbędne są spójne i skuteczne działania rządu i władz samorządowych w zakresie wsparcia działań prewencyjnych na rzecz ochrony budżetów i gospodarstw domowych przed zimowym chłodem, niewypłacalnością z powodu galopującej inflacji dotyczącej w sposób szczególny koszyk dóbr i usług nabywanych przez osoby starsze, a także zaciągane przez nich kredyty bankowe.

Zapowiedziana przez Premiera waloryzacja świadczeń emerytalnych i rentowych w 2023 roku na poziomie blisko 14 proc. i nie mniej niż 250 zł postrzegana jest jedynie jako forma częściowego zniwelowania narastających obszarów ubóstwa, zadłużania się i poczucia zagrożenia w środowisku osób starszych. Gwałtownie deprecjonują się oszczędności seniorów gromadzone latami z wielkimi wyrzeczeniami na wypadek choroby, niepełnosprawności, a w końcu kosztów godnego ostatecznego pożegnania.

Seniorzy z ogromną ofiarnością podjęli inicjatywy pomocy i dali wyrazy solidarności z narodem ukraińskim dotkniętym traumą wojny, ale rozmiary imigracji przerosły przewidywania, a koszty społeczne i ekonomiczne utrzyma-

nia takiej liczby uchodźców, w tym kobiet i dzieci wymagających szerokiego pakietu świadczeń socjalnych, w naszej ocenie, powodują widoczne ograniczenie praw Polek i Polaków oraz ich dzieci i wnuków do świadczeń zdrowotnych, dostępności przedszkoli, żłobków, mieszkań socjalnych, opieki, nauki i wielu innych świadczeń socjalnych i bytowych.

Siła ruchu senioralnego leży w jego jedności i współpracy.

Mówmy jednym głosem o naszych problemach i potrzebach, kontynuujmy proces konsolidacji środowisk senioralnych, oparty o wspólne cele, konstruktywny dialog z władzami wszystkich

szczebli oraz spójne programy działania i wzajemny szacunek.

Wobec zbliżających się wyborów do Sejmu i Senatu RP zwracamy się z apelem do wszystkich polskich seniorów o powszechny udział w tym wydarzeniu.

Głosy polskich seniorów będą miały realny wpływ na kierunki polityki senioralnej i pozycję osób starszych w społeczeństwie.

Niech postawa i aktywność obywatelska seniorów będą wzorem dla młodszych pokoleń.

Wszystkiego co dobre piękne, co służy dobrostanowi osób starszych życzy

Krystyna Lewkowicz
Prezes UTW SGH



*W ten magiczny, świąteczny czas
Niech będzie radosny każdy z Was...
Kolorowej choinki, koled śpiewania,
Miodowego makowca,
przy wigilijnym stole biesiadowania.
Bogatego Mikołaja, złotej gwiazdki z nieba,
Śnieżnego optatka,
a w Nowym Roku
wszystkiego czego nam trzeba!*

Redaktor Naczelna: Krystyna Lewkowicz
Skład i druk: Konrad Szczodrak / szczodrak.com

Korekta i współpraca redakcyjna:
Media Servis&Consulting sp. o.o

Zdjęcia: Archiwum UTW SGH, Anna Strzyżak Kancelaria Sejmu, Miłosz i Bożena Sałaciński, Rafał Motyl.

Adres Redakcji:
ul. Rakowiecka 24, 02-554 Warszawa
Telefon: 22 564 98 10, 22 564 98 38
e-mail: utw@sgh.waw.pl
www.utwsgh.waw.pl

Wersja elektroniczna Panoramy UTW SGH na:
www.sgh.waw.pl i www.fundacjaoputw.pl



Usługi NFZ dla seniorów

Internetowe Konto Pacjenta (IKP)

Informacje medyczne o Twoim stanie zdrowia w jednym miejscu – na Twoim koncie w internecie. Znajdziesz tu m.in.:

- skierowania (na badanie lub wizytę u specjalisty)
- historię Twoich wizyt u lekarza w ramach NFZ
- informację o zaplanowanych wizytach
- listę Twoich leków na receptę.

Możesz upoważnić bliską osobę do Twojego konta.

Aplikacja MojeIKP

MojeIKP to wersja Internetowego Konta Pacjenta na komórkę lub tablet.

Oprócz Twoich e-recept i e-skierowań znajdziesz tu także m.in.:

- dostęp do portalu Diety NFZ
- dostęp do programu profilaktyczno-treningowego 8 tygodni do zdrowia
- krokomierz
- dostęp do numerów Teleplatformy Pierwszego Kontaktu (TPK) i Telefonicznej Informacji Pacjenta (TIP)
- odpowiedź, jak udzielić pierwszej pomocy.

Strony internetowe z informacjami ważnymi dla seniorów



przepisy na bazie diety DASH, gotowe przepisy dla seniorów w planie żywieniowym DASH Senior, plany żywieniowe dla przewlekle chorych (np. na cukrzycę, nadciśnienie)



informacje o profilaktyce oraz prozdrowotnych nawykach i postawach, kalendarz badań profilaktycznych



pacjent.gov.pl

informacje i odpowiedzi, jak korzystać z opieki zdrowotnej, ale także zakładki opracowane dla seniorów w „Profilaktyce” („Jestem seniorem” i „Opiekuję się seniorem”)

Sale obsługi klientów w placówkach NFZ

Uzyskasz:

- pomoc, np. w założeniu profilu zaufanego i zalogowaniu się na IKP
- bezpłatne pomiary w kiosku profilaktycznym, które na miejscu omówi z Tobą doradca
- informacje o dostępnych programach profilaktycznych.

Możesz także skontaktować się z pracownikiem NFZ bez wychodzenia z domu – przez spotkanie wideo w usłudze e-Doradca NFZ.

Telefoniczna Informacja Pacjenta (TIP) – 800 190 590



Dowiesz się:

- gdzie otrzymasz pomoc medyczną
- w której aptece znajdziesz swój lek
- jakie badania profilaktyczne warto wykonać
- o najkrótszym terminie do lekarza specjalisty.

Infolinia TIP jest dostępna bezpłatnie, całą dobę, przez 7 dni w tygodniu. Możesz też skorzystać z czatu tekstowego z konsultantem lub wideorozmowy z tłumaczem języka migowego.

VIII SESJA PLENARNA OPS

w obiektywie

