



Reprezentacja Seniorów

Seniorzy w Powiecie Inowrocławskim to bardzo liczna grupa, która dotąd nie miała reprezentującego ich gremium w samorządzie. Zmieniło się to kilka miesięcy temu, gdy powołana została Rada Seniorów Powiatu Inowrocławskiego.

W radzie znajdują się ludzie różnych profesji, których łączy energia do działania i chęć pracy na rzecz mieszkańców.

Spraw, w których mogą się oni wypowiadać i poruszać – opiniować, konsultować czy inicjować – jest wiele. Są to m.in. kwestie bezpieczeństwa, zdrowia i komunikacji. Płaszczyzn takich jest dużo. Wszystko

to ma jeden cel – by mieszkańcom w wieku podeszłym z terenu naszego Powiatu żyło się lepiej.

Rada Seniorów Powiatu Inowrocławskiego to kolegialne ciało o charakterze doradczym, konsultacyjnym i inicjatywnym. Jego członkowie, wykorzystując swoją wiedzę oraz bogate doświadczenie, współpracują z Radą Powiatu Inowrocławskiego oraz Zarządem Powiatu w obszarze polityki społecznej i senioralnej.

Celem gremium jest reprezentowanie interesów osób starszych, a także doradzanie władzom samorządowym w sprawach dotyczących seniorów.

Rada Seniorów Powiatu Inowrocławskiego została powołana 25 paździer-

nika 2024 r. Tworzy ją 15 osób. Dziesięciu członków to przedstawiciele osób starszych, pięć – organizacji działających na rzecz osób starszych.

Członkowie Rady Seniorów Powiatu Inowrocławskiego powołani zostali do pracy w Radzie przez członków Zarządu Powiatu Inowrocławskiego 31 grudnia 2024 r., a już 9 stycznia 2025 r. odbyło się pierwsze posiedzenie tego organu.

Rada ma już za sobą pierwsze sukcesy, o których informuje za pośrednictwem strony internetowej (inowroclaw.powiat.pl/senior/rada-seniorow) oraz profilu na Facebooku (facebook.com/SeniorzyPowiatInowroclawski).

Działamy dla Was!

Już od wielu lat raporty demograficzne informują, że w polskim społeczeństwie coraz szybciej rośnie odsetek osób starszych. Pamiętajmy jednak, że sam fakt bycia osobą w kwiecie wieku nie powoduje utraty energii. Wręcz przeciwnie, seniorzy z Powiatu Inowrocławskiego są aktywni i pełni zapału do działania!



Dlatego zdecydowaliśmy się rozpocząć zakrojone na szeroką skalę działania, które mają za zadanie wspierać Seniorów. Aktywnie zaczęła działać Rada Seniorów Powiatu Inowrocławskiego, w której zasiadają Państwa reprezentanci, do których można zgłaszać się z różnymi problemami. W ramach Akademii Seniora Powiatu Inowrocławskiego odbyło się już wiele wydarzeń, a przygotowywane są kolejne. Na stronie internetowej Powiatu Inowrocławskiego działa już specjalna zakładka skierowana do Państwa, na której można znaleźć mnóstwo przydatnych informacji. Z myślą o Państwie powstała też ta gazetka.

Bardzo się cieszę, że dzieje się tak wiele, ale zapewniam, że to dopiero początek! Jestem dumna z faktu, że Seniorzy z Powiatu Inowrocławskiego są tak aktywni i pełni energii. Jako samorząd możemy zapewnić wiele sposobów spożytkowania tego zapału. Życzę powodzenia w dalszych działaniach!

Wiesława Pawłowska
Starosta Inowrocławski

O ratowaniu życia

W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo Powiat Inowrocławski, działający we współpracy z Radą Seniorów Powiatu Inowrocławskiego, zorganizował cykl szkoleń z pierwszej pomocy przedmedycznej.

W trakcie spotkań seniorzy nauczyli się m.in. jak reagować w przypadku zadławienia, omdlenia czy doznania różnego rodzaju urazów.

Uczestnikom zaprezentowane zostały również techniki resuscytacji krążeniowo-oddechowej (CPR). Spotkania w niezwykle przystępny sposób, dostosowany do wieku i kondycji fizycznej uczestników, prowadził Damian Sikorski, ratownik medyczny i pielęgniarz.

Zajęcia miały na celu przekazanie wiedzy medycznej i nabycie podstawowych umiejętności, które mogą uratować życie w sytuacjach kryzysowych. Spotkanie przebiegało w bardzo sympatycznej i rodzinnej atmosferze. Uczestnicy chętnie uczestniczyli w ćwiczeniach praktycznych. Spotkania odbyły się z inicjatywą Daniela Górczyca, radnego Rady Seniorów Powiatu Inowrocławskiego, który udościelił na zajęcia dojo.



Rada Seniorów Powiatu Inowrocławskiego



Alicja Sobczak
Przewodnicząca



Krzysztof Rosiński
Wiceprzewodniczący



Jan Biernacki



Karolina Gajewska



Paulina Goła



Dorota Gołata-Sieprawska



Daniel Górczyca



Jolanta Kubiak



Eugeniusz Kubiak



Alicja Przybylińska



Alina Strzelczyk



Beata Szafrńska



Antoni Ścigacz



Krystyn Tschurl



Leszek Wrona

Współpraca jest najważniejsza!

Minęło ponad pół roku od powołania Rady Seniorów Powiatu Inowrocławskiego. W tym czasie odbyło się wiele spotkań radnych, podczas których omawiano tematy ważne dla osób w wieku senioralnym. O tym, jakie osoby tworzą Radę, jakie są jej plany i uprawnienia rozmawiamy z jej Przewodniczącą Alicją Sobczak (na górnym zdjęciu).

Kim są radni wybrani do Rady Seniorów Powiatu Inowrocławskiego?

Nasza Rada liczy 15 osób. Wszyscy członkowie tego gremium to osoby wyjątkowe i doświadczone, pełne energii, pasji i pomysłów do działania. Są to osoby czynne zawodowo, ale i te, które zakończyły pracę zawodową. Wielu z nas realizowało się lub w dalszym ciągu realizuje się jako przedsiębiorcy, samorządowcy czy społecznicy. Jestem przekonana, że to jedna z największych zalet Rady – bogate doświadczenie, wiedza, umiejętności i kompetencje oraz chęć do działania. Wierzę, że to przełoży się na efektywne rezultaty na rzecz mieszkańców naszego Powiatu będących w wieku senioralnym.

Co planujecie Państwo zrobić w najbliższym czasie? Czy są już jakieś wyznaczone cele?

W tak krótkim czasie od powołania naszego gremium udało nam się wyznaczyć pierwsze cele i zadania do realizacji. Stworzyliśmy kilka różnych zespołów tematycznych. Powstał Zespół ds. Kultury i Integracji Społecznej, Zespół ds. Sportu i Rekreacji, Zespół ds. Turystyki, Zespół ds. Edukacji, Zdrowia i Bezpieczeństwa, Zespół ds. Wsparcia Osób Starszych i z Niepełnosprawnością, Zespół ds. Mediów Społecznościowych. Wyzaczyliśmy także spośród siebie lokalnych koordynatorów w każdej z gmin z naszego regionu. Współpracujemy z Powiatem, jego jednostkami organizacyjnymi i innymi podmiotami. Wspólnie planujemy wydarzenia, których odbiorcami są osoby starsze. Zorganizowaliśmy spotkanie z przedstawicielami Policji i ZUS-u. Rozmawialiśmy o kwestiach bezpieczeństwa osób

starszych oraz o rencie wdowiej. Podjęliśmy współpracę z Inowrocławskim Klubem Kyokushin, z którym przeprowadziliśmy cykl szkoleń z pierwszej pomocy przedmedycznej.

Jakie są według Pani najważniejsze potrzeby seniorów?

Według mnie, jedną z najważniejszych potrzeb seniorów jest poczucie bezpieczeństwa – zarówno zdrowotnego, jak i socjalnego. Równie istotna jest potrzeba kontaktu z innymi ludźmi i przeciwdziałanie samotności. Seniorzy potrzebują także dostępu do opieki medycznej oraz wsparcia w codziennych sprawach. Wielu z nich chciałoby być aktywnych – uczestniczyć w zajęciach, rozwijać pasje i czuć się potrzebnymi. Kluczowe jest też, aby ich głos był słyszany przy podejmowaniu decyzji dotyczących lokalnej społeczności.



Co działo się ostatnio?



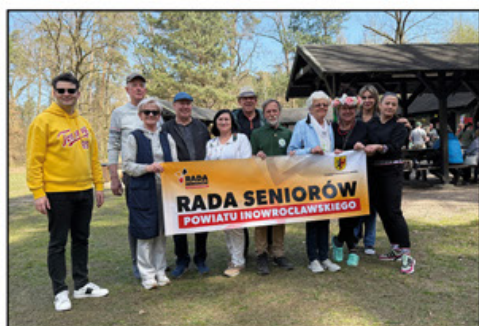
W 82. rocznicę wybuchu powstania w getcie warszawskim, przypadającą 19 kwietnia, w powiatowym lapidarium – jak co roku – pojawiły się żonkile, będące symbolem pamięci o bohaterach tamtych wydarzeń. Radę Powiatu reprezentowały Przewodnicząca Alicja Sobczak oraz Alicja Przybylińska.



W odpowiedzi na nominację Rady Seniorów Powiatu Inowrocławskiego przez Dzienny Dom „Senior+” w Żalinowie, jej członkowie wzięli udział w wyjątkowym wyzwaniu i wspólnie wsparli zbiórkę dla małego Ignasia – Ignas kontra DMD. Zbiórka niedawno zakończyła się. Zebrano 16 milionów złotych!



W serdecznej i pełnej wzruszeń atmosferze, odbyła się uroczystość z okazji 4-lecia działalności Klubu „Senior+” w Gniewkowie. W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele Rady Seniorów Powiatu Inowrocławskiego – Przewodnicząca Alicja Sobczak oraz Wiceprzewodniczący Krzysztof Rosiński.



„Las wiosną” – wydarzenie poświęcone ekologii i urokowi wiosennego lasu współorganizowane przez Radę Seniorów Powiatu Inowrocławskiego.



Rada Seniorów Powiatu Inowrocławskiego w trakcie II Festiwalu Piosenki Senioralnej w Żalinowie. Bawiono się śpiewając!



Członkowie Rady Seniorów w trakcie radosnego i barwnego Marszu Kapeluszowego, który zainaugurował Jarmark Kujawski w Parku Solankowym.



Wiceprzewodniczący Krzysztof Rosiński, Dorota Gołata-Sieprawska oraz Krystyn Tschurl przedstawiciele Rady Seniorów uczestniczyli w Seminarium Rad Seniorów Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Cekcynie.



Przewodnicząca Rady Alicja Sobczak wraz z Wiceprzewodniczącym Rady Krzysztofem Rosińskim w trakcie uroczystości z okazji otwarcia Izby Kujawskiej w Liszkowie – miejsca, które z szacunkiem i pasją pielęgnuje dziedzictwo kulturowe naszego regionu.



Spotkanie poświęcone bezpieczeństwu seniorów w ruchu drogowym oraz w życiu codziennym. Prelegentami byli policjanci asp. sztab. Izabella Drobniecka i mł. asp. Emil Gawroński oraz strażak st. asp. Andrzej Kostuch.



Akademia Seniora Powiatu Inowrocławskiego – Bezpieczny Senior. Spotkanie z dr. n. med. i n. o zdr. Bartoszem Jakubem Myśliwcem, dyrektorem inowrocławskiego szpitala oraz kierownikiem Zespołu Wsparcia Biznesu InoBank w Inowrocławiu Dorotą Zawadzką w Młodzieżowym Domu Kultury im. Janusza Korczaka w Inowrocławiu.



Wiceprzewodniczący Rady Seniorów Krzysztof Rosiński, Alicja Przybylińska oraz Dorota Gołata-Sieprawska w trakcie uroczystości patriotycznej z okazji 80. rocznicy zakończenia II wojny światowej w trakcie składania wiązanek kwiatów przy obelisku upamiętniającym ofiary byłego niemieckiego obozu przejściowego z lat 1940–1945, który zlokalizowany był przy ul. Okrężek.



Alina Strzelczyk – koordynatorka Rady Seniorów w Gminie Pakość – wspólnie z Przewodniczącą Rady Alicją Sobczak oraz z mieszkańcami Pakości i okolic wzięła udział w V edycji Pikniku Świętojańskiego Seniorów. Wydarzenie było okazją do pielęgnowania pięknych, ludowych tradycji, wspólnego śpiewu, tańca i integracji międzypokoleniowej.

Gminni koordynatorzy Rady Seniorów Powiatu Inowrocławskiego



1

Alicja Przybylińska
Miasto Inowrocław

2

Jolanta Kubiak
Gmina Inowrocław

3

Jan Biernacki
Złotniki Kujawskie

4

Leszek Wrona
Rojewo

5

Krystyn Tschurl
Gniewkowo

6

Beata Szafrńska
Dąbrowa Biskupia

7

Krzysztof Rosiński
Kruszwica

8

Eugeniusz Kubski
Janikowo

9

Alina Strzelczyk
Pakość

Rozmowy z włodarzami

Wiosną przedstawiciele Rady Seniorów Powiatu Inowrocławskiego odwiedzili wszystkie samorządy w powiecie i spotkali się z ich włodarzami.

Spotkania pozwoliły na poruszenie wielu inspirujących kwestii związanych z polityką senioralną, a także na wymianę cennych spostrzeżeń, które mogą przy-

czynić się do dalszego rozwoju działań na rzecz seniorów w regionie.

Zaprezentowano Radę Seniorów oraz nakreślono kierunki działań, które zamierza ona realizować w tej kadencji.



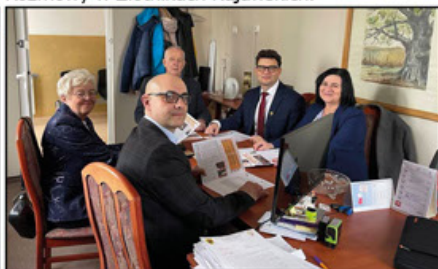
Wizyta w Janikowie.



Rozmowy w Złotnikach Kujawskich.



Wspólne zdjęcie z włodarzami Pakości.



W inowrocławskim ratuszu.



Po rozmowach w Kruszwicy.



Uczestnicy spotkania w Gniewkowie.



Spotkanie w Dąbrowie Biskupiej.



Wizyta w Rojewie.

Aktywne Lato

Od lipca trwają zajęcia w ramach Aktywnego Lata Seniora. We wtorki i czwartki w inowrocławskich Solankach spotykają się miłośnicy ruchu na świeżym powietrzu.

Na spotkania seniorów we wtorki należy zabrać ze sobą matę do ćwiczeń, a solankowe zajęcia przebiegają pod znakiem gimnastyki, medytacji i ćwiczeń oddechowych.

Zajęcia prowadzi Dorota Gołata-Sieprawska - radna Rady Seniorów Powiatu Inowrocławskiego. Przebiegają pod zna-

kiem spacerów z kijkami i gimnastyki.

Aktywne Lato Seniora będzie odbywało się do końca sierpnia we wtorki i czwartki o godz. 19.00. Zbiórka przy grillowisku w Solankach. Udział w spotkaniu nie wymaga opłat ani wcześniejszych zapisów.

AKTYWNE LATO SENIORA

...a kanapa przeska!

WTORKI
gimnastyka, medytacja
lub ćwiczenia oddechowe
Zabierz ze sobą matę

CZWARTKI
Nordic Walking, czyli spacer
z kijkami i dobrym humorem
Zabierz ze sobą kijki

GRILLOWISKO
W PARKU SOLANKOWYM

WTORKI I CZWARTKI
(LIPIEC I SIERPIEŃ)

START 19.00

BEZ OPŁAT! BEZ ZAPISÓW! PRZYSZCZESZ KIEDY MASZ OCHOTĘ!

W przypadku niekorzystnych warunków pogodowych zajęcia mogą zostać odwołane. Informacje o ewentualnych zmianach publikujemy na profilach społecznościowych Powiatu Inowrocławskiego oraz Rady Seniorów Powiatu Inowrocławskiego.

RADA SENIORÓW POWIATU INOWROCŁAWSKI