

NUMER 2/2026

PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

SGH

Szkoła Główna
Handlowa
w Warszawie



W NUMERZE:

Obchody Roku Mieczysława Fogga

PROGRAM EDUKACYJNY PKO BANKU POLSKIEGO

Partnerzy XX-lecia UTW SGH



PARTNEREM WYDARZENIA JEST SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO

Mazowsze na rzecz seniorów

Samorząd Województwa Mazowieckiego otwarty jest na współpracę i wspieranie organizacji senioralnych Warszawy i Mazowsza od zawsze.

Jest autorem innowacyjnych rozwiązań w polityce senioralnej, modelowego, pionierskiego systemu wspierania funkcjonowania gminnych rad seniorów, współrealizatorem najważniejszych wydarzeń senioralnych, jak chociażby cztery Wielkie Kongresy UTW, obchody jubileuszu 50 - lecia ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku i wielu innych nowatorskich rozwiązań na rzecz osób starszych.

W 2026 r. Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego wspiera także ważne wydarzenia zarówno Uniwersytetu Trzeciego Wieku SGH, jak i Ogólnopolskiego Porozumienia UTW.

Benefis Mieczysława Fogga (1901-1999)

Wieczorem wspomnień poświęconym pamięci wyjątkowego artysty - Mieczysława Fogga oraz koncertem jego niezapomnianych przebojów, Uniwersytet Trzeciego Wieku SGH zainaugurował w pięknej Sali Kolumnowej Szkoły Głównej Handlowej **Obchody Roku Mieczysława Fogga.**

Przypomnimy, 125 - lecie urodzin tego wybitnego artysty uhonorowane zostało uchwałą Sejmu RP z 25 września 2025 r. w sprawie ustanowienia ROKU 2026 – ROKIEM MIECZYŚLAWA FOGGA oraz uchwałą sejmiku województwa mazowieckiego o podobnej treści.

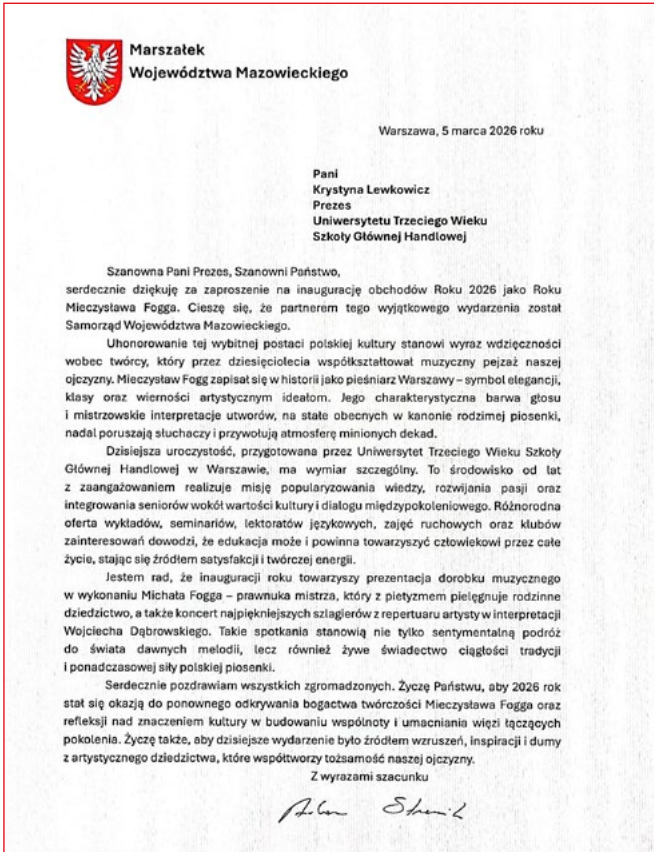
Pragnąc dodatkowo podkreślić zasługi artysty, Mieczysław Fogg został ustanowiony głównym bo-

haterem artystycznej części obchodów XX-lecia UTW SGH.



Gośćmi honorowymi wydarzenia byli: Michał Szczerba, poseł do Parlamentu Europejskiego, poseł Piotr Kandyba, przewodniczący Parlamentarnego Zespołu ds. UTW, oraz Sara Michalska, pełnomocnik Marszałka Województwa Mazowieckiego ds. współpracy z organizacjami pozarządowymi, która odczytała i przekazała list gratulacyjny od Marszałka Adama Struzika.





Gościem specjalnym wydarzenia był prawnuk Mieczysława – Michał Fogg, który prowadził koncert, a zarazem udostępnił wiele rodzinnych zdjęć, pamiątek, sekretów i anegdot dotychczas nigdzie nie publikowanych.



Spotkanie uświetnił koncert szlagierów Mieczysława Fogga w wykonaniu Wojciecha Dąbrowskiego.



Każdy uczestnik koncertu otrzymał, wydany przez UTW SGH z tej okazji, Śpiewnik z tekstami największych przebojów, który inspirował do wspólnego nucenia.



Kolejny koncert, z podobnym programem, odbędzie się w dniu 27 kwietnia w Domu Kultury w Ostrowi Mazowieckiej oraz na scenie amfiteatru Toru Wyścigów Konnych.

Projektem wspieranym przez Samorząd Województwa Mazowieckiego jest także XV edycja unikalnej w świecie imprezy masowej pt. **Dzień Uniwersytetów Trzeciego Wieku na Torze Wyścigów Konnych Służewiec**, na której m.in. kontynuować będziemy obchody Roku Mieczysława Fogga. Wśród gości będą zaproszeni słuchacze mazowieckich Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Spotykamy się 6 czerwca 2026 r. w godzinach 11.00-17.00. Akredytacja na wydarzenia oraz zaproszenia dostępne są w Centrum Dialogu i Integracji Społecznej Fundacji OP UTW, ul. Żegańska 1A lok. 95, e-mail: kmarczyk15@gmail.com

Samorząd Województwa Mazowieckiego będzie też partnerem wspomagającym obchody XX-lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej.

Podsumowaniem licznych wydarzeń edukacyjnych, kulturalnych, wydawniczych i turystycznych, składających się na program jubileuszu, będzie uroczysta konferencja w Auli Głównej SGH w dniu 19. października 2026 r.

Relacjonował F. Kott

PARTNER GŁÓWNY



Bank Polski

Wsparcie realizacji polityki senioralnej

Zróznicowana wiekowo populacja osób starszych, obejmująca dwa pokolenia Polaków, dorastających i żyjących w bardzo różnych warunkach ekonomicznych i politycznych, generuje różnorodne potrzeby.

Ich realizacja i wspieranie przez organizacje senioralne opiera się niemal wyłącznie o projekty grantowe, uruchamiane przez instytucje centralne, realizujące politykę społeczną rządu, podmioty samorządowe, które powierzają część zadań własnych organizacjom pozarządowym, oraz podmioty gospodarcze, realizujące strategię społecznej odpowiedzialności biznesu i zrównoważonego rozwoju, mające w swoich strategiach edukację i oddziaływanie na kształt polityki senioralnej.

Zróznicowane źródła finansowania pozwalają na realizację szerokiego katalogu działań na rzecz osób starszych w wielu obszarach ich potrzeb, w tym edukacji, integracji, kultury, szeroko zdefiniowanego bezpieczeństwa, świadczeń wspomagających, opiekuńczych itp.

Do nieocenionych partnerów wspierających te działania należy PKO Bank Polski – Główny Partner Ogólnopolskiego Porozumienia UTW.

W 2026 roku PKO Bank Polski jest współrealizatorem innowacyjnego programu edukacyjnego, który Fundacja Ogólnopolskie Porozumienie UTW oferuje bezpłatnie Uniwersytetom Trzeciego Wieku w całym kraju.

W oficjalnej części konferencji w dniu 5 marca 2026 r., zorganizowanej na terenie Szkoły Głównej Handlowej, zaprezentowana została oferta edukacyjna Fundacji OP UTW.

Realizowana przy udziale wybitnych ekspertów PKO Banku Polskiego oferuje Uniwersytetom Trzeciego Wieku wykłady, warsztaty, debaty publiczne z dziedzin:

- sztucznej inteligencji, pokazując jej możliwości, szanse i zagrożenia,
- nowoczesnej i bezpiecznej bankowości,
- przeciwdziałania dezinformacji w sieci,
- cyberbezpieczeństwa, przeciwdziałania przestępstwom na szkodę osób starszych,
- zapobiegania wypaleniu zawodowemu i innych.

Program ukierunkowany jest przede wszystkim na podnoszenie i uaktualnienie kompetencji menedżerskich liderów organizacji senioralnych.

Oferta edukacyjna Fundacji OP UTW, zaprezentowana w całości w nr 1.2026 Panoramy UTW SGH (wersja elektroniczna na www.fundacjaoputw.pl),

obejmuje niezwykle szeroką tematykę, skrojoną na miarę XXI wieku i aktualnych wyzwań, przed jakimi stają współczesne społeczeństwa.

Wyznacza standardy jakości, uczy zarządzania ryzykiem i szybkiego reagowania na pojawiające się zdarzenia losowe, przeciwdziałania kryzysom przywództwa, bardzo częstym w organizacjach senioralnych, buduje ostrożność i odporność na zjawiska klimatyczne, wojenne itp., jakie niesie dynamiczna rzeczywistość XXI wieku.

Znajdziecie tam Państwo również wzorcowe procedury tworzenia systemowego wolontariatu, jak również programów działania gminnych rad seniorów, umożliwiających ubieganie się o dotacje na bieżące ich funkcjonowanie, metody pozyskiwania wolontariuszy wśród młodych ludzi, a także wiele rad i praktycznych przykładów w zakresie aktywizacji zawodowej seniorów.

Dyskusja nad zawartością programu edukacyjnego, pożądane kierunki jego uaktualniania oraz kształtowanie optymalnego planu wykładów i warsztatów w kolejnych semestrach będą przedmiotem także innych spotkań.

II Konferencja z widokiem... zorganizowana w przestrzeni konferencyjnej warszawskiej Rotundy, najpiękniejszego oddziału Banku PKO BP, z udziałem gości honorowych i przedstawicieli kilku partnerskich UTW z Polski poświęcona będzie m.in. roli edukacji ustawicznej, prezentacji oferty edukacyjnej OP UTW oraz strategii w zakresie edukacji realizowanej przez PKO BP.



II Konferencja z widokiem....

Warszawska Rotunda
(oddział PKO Banku Polskiego)

tradycja, zaufanie, partnerstwo, społeczna odpowiedzialność

25 maja 2026 r.

(wejście od ulicy Widok, od godz. 10.30, wyłącznie dla osób akredytowanych)

Bank Polski

Marzena Okła Drewnowicz, pełnomocnik rządu ds. polityki senioralnej, przedstawi wyniki nowego projektu rządowego AKTYWNI SENIORZY - ASY na lata 2026-2030, będącego kontynuacją programów Aktywni+ i Senior+, zaś Michał Szczerba, poseł do Parlamentu Europejskiego, priorytety polityki senioralnej w Unii Europejskiej.

Oceny działania programu dokonamy w czasie konferencji jubileuszowej UTW SGH w dniu 19 października 2026 r. Będzie to wydarzenie szczególne, bowiem w 2026 r. obchodzimy wspólny jubileusz ze Szkołą Główną Handlową w Warszawie, naszym nieocenionym partnerem od 20 lat, która obchodzi 120 - lecie istnienia!!!

Zapraszamy!



Z Panią Agnieszką Wrońską-Łozińską, dyrektorką Pionu Transformacji Usług w PKO Banku Polskim rozmawia redakcja Panoramy UTW SGH

PKO Bank Polski stał się ponownie Głównym Partnerem organizacji senioralnej. Co łączy tak różne instytucje?

W naszej społecznej i biznesowej strategii jesteśmy przyjaznym partnerem i bankiem numer 1 dla szerokiego grona klientów na każdym etapie ich życia, ofertę naszych produktów i usług bankowych budujemy tak, by docierać do każdego tam, gdzie potrzebuje swojego banku. Zapewniamy też wysokie standardy obsługi zarówno w placówkach tradycyjnych, jak i online.

Wielu naszych klientów to seniorzy, którym staramy się zapewnić specjalną uwagę w bezpośrednich kontaktach, wspomagających doradców i poczucie bezpieczeństwa. Wiemy, że seniorzy cenią sobie wieloletnie tradycje i doświadczenie PKO Banku Polskiego oraz sieć prawie 1200 placówek dostępnych w całej Polsce.

Krótko mówiąc - naszym celem jest pozostawanie zaufanym bankiem dla klientów na każdym etapie ich życia.

#1.

Numer jeden...
i kropka.



Rok 2026 to kolejny etap naszej współpracy, tym razem w obszarze nowoczesnej edukacji. Jaką rolę w strategii PKO Banku Polskiego odgrywa edukacja?

Edukacja we współczesnym świecie jest procesem ustawicznym i niezbędnym dla każdego, bez

PARTNER GŁÓWNY



Bank Polski

względu na wiek, a także jednym z elementów każdego odpowiedzialnego społecznie przedsiębiorstwa, w tym oczywiście PKO Banku Polskiego.

Poszerzanie własnej wiedzy to m.in. skutek ogromnego tempa zmian technologicznych w każdym obszarze życia, za którymi muszą nadążać zarówno firmy, ich pracownicy i klienci. W naszej branży - finansowej - klienci oczekują, że będziemy dostarczać im usługi i produkty dokładnie tam, gdzie akurat ich potrzebują, a jednocześnie zapewniać im bezpieczeństwo.

Świat wokół jest coraz bardziej „cyfrowy”, pełen nowości technologicznych, ale też zagrożeń np. dezinformacją, cyberprzestępczością, fałszywymi reklamami itp., więc edukacja na każdym etapie życia jest nieunikniona. W rozmowach z seniorami bardzo często pojawia się temat bezpieczeństwa – zarówno w internecie, jak i w kontaktach telefonicznych. Dlatego duża część naszych działań edukacyjnych dotyczy tego, jak rozpoznać próby oszustw, jak bezpiecznie korzystać z bankowości elektronicznej oraz jakie są zasady ochrony swoich danych i pieniędzy.

W codziennych kontaktach z klientami obserwujemy, że osoby starsze chętnie korzystają zarówno z placówek, jak i z infolinii. W rozmowach telefonicznych często potrzebują nieco więcej czasu na spokojne przejście przez proces bankowy lub potwierdzenie informacji. Dlatego tak ważne jest, aby konsultanci byli przygotowani do prowadzenia rozmów w sposób cierpliwy, jasny i uporządkowany. Taką profesjonalną obsługę zapewniamy w PKO Banku Polskim naszym dojrzałym klientom.

Zrozumiała komunikacja, dostępność, rzetelność informacji to standardy działania PKO Banku Polskiego, który stawia na zaufanie, nowoczesność i bezpieczeństwo.

Na konferencji inauguracyjnej Ogólnopolskie Porozumienie UTW przedstawiło bardzo obszerną ofertę programową długofalowej edukacji dla seniorów. Jaką tematykę preferowałyby Pani dla najlepszego promowania celów i wartości PKO Banku Polskiego?

To istotnie niezwykle szeroka oferta wychodząca na przeciw wyzwaniom nowoczesnego rynku i prawdę mówiąc rekomendujemy realizację we wszystkich obszarach.

W ostatnich latach coraz wyraźniej widzimy, że seniorzy są bardzo zróżnicowaną grupą klientów. Część z nich bardzo aktywnie korzysta z bankowości mobilnej i internetowej, inni preferują kontakt osobisty lub telefoniczny. Dlatego naszym celem jest zapewnienie równoległego dostępu do wszystkich kanałów obsługi – tak, aby każdy klient mógł wybrać formę najbardziej komfortową dla siebie.






Biorąc pod uwagę współpracę banku z UTW na pierwszym miejscu stawiamy zagadnienia dostępności usług finansowych, promowanie nowoczesnej, przyjaznej bankowości, przeciwdziałanie cyberprzestępczości i zapobieganie oszustwom na szkodę klientów, w tym osób starszych.


W dzisiejszych czasach niezbędna jest też wiedza w zakresie przeciwdziałania dezinformacji, zarządzania ryzykiem, przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu czy szans i zagrożeń, jakie niesie sztuczna inteligencja.


Dbamy o to, aby korzystanie z usług bankowych było możliwie proste i komfortowe dla wszystkich klientów, niezależnie od wieku czy ewentualnych ograniczeń zdrowotnych.


Czy widzi Pani jakieś szczególne warunki i formy edukacji, w jakich powinna być ona realizowana w środowisku senioralnym?


Stosujemy w kontaktach z seniorami własne dobrze wypracowane standardy, ale też cenimy inicjatywy i nowe pomysły w zakresie obsługi starszych klientów.

-  Pies przewodnik – do każdej placówki możesz wejść z psem przewodnikiem albo psem asystującym.
-  Polski Język Migowy – bezpłatnie skorzystasz ze wspomagającego tłumaczenia na Polski Język Migowy online podczas wizyty w naszej placówce.
-  Wzory dokumentów na wyciągnięcie ręki. Możesz zapoznać się z naszymi dokumentami zanim przyjdiesz do oddziału.
-  Elastyczny podpis – możesz podpisać dokumenty cyfrowo – na tablecie, SMS-em lub w aplikacji IKO. Jeśli żadna z tych form podpisu nie jest dla Ciebie dostępna, nasz doradca pomoże Ci złożyć tuszowy odcisk palca.
-  Głośne odczytanie tekstu – wybrana przez Ciebie osoba, np. doradca lub członek rodziny, może głośno odczytać dla Ciebie tekst np. umowy.

 Specjalna przestrzeń – jeśli hałas jest dla Ciebie kłopotliwy, zapytaj pracownika o obsługę w osobnym pomieszczeniu.

 Kąciki dla najmłodszych – w większości oddziałów mamy stoliki z kredkami lub ekrany multimedialne z grami dla dzieci.

 Bez kolejek - nie chcesz czekać w kolejce? Możesz umówić spotkanie na konkretną godzinę – zrobisz to łatwo na naszej stronie.

 Pomocni, kompetentni doradcy – prawie wszyscy pracownicy oddziałów przeszli szkolenie z zasad obsługi osób z niepełnosprawnościami.

 Infolinia banku – zapewnia obsługę przeznaczoną dla szczególnych potrzeb osób starszych.

Seniorzy cenią znane im od lat marki, dostępność placówek, stabilność oferty usług bankowych.

Preferowaną przez nich formą kontaktu są osobiste relacje z doradcami. Z naszych doświadczeń wynika również, że dla wielu seniorów kluczowe znaczenie ma sposób prowadzenia rozmowy. Liczy się spokojne tempo komunikacji, możliwość zadania dodatkowych pytań oraz poczucie, że doradca poświęca im wystarczająco dużo uwagi. W praktyce oznacza to często potrzebę dokładniejszego wyjaśnienia szczegółów dotyczących bankowego produktu, czy potwierdzenia, że podjęta decyzja jest dla klienta bezpieczna i właściwa.

Obok profesjonalnej obsługi, doradcy powinni wyróżniać się też empatią oraz wyczuleniem na niestandardowe decyzje dotyczące oszczędności lub sposobu korzystania z usług bankowych.

W największym polskim banku doceniamy oferowane przez Fundację OP UTW spotkania z seniorami, które pozwalają na bezpośrednią wymianę poglądów, zadawanie pytań, zgłaszanie swoich uwag, ocen i oczekiwań.

Takie bezpośrednie kontakty dają bankowi i jego pracownikom wiele ważnych wskazówek, które pomagają nam podnosić standard obsługi klientów i wzbogacać naszą ofertę produktów i usług. Dla nas są one również ważnym źródłem wiedzy o rzeczywistych potrzebach starszych klientów. W bezpośrednich rozmowach często pojawiają się pytania dotyczące bezpieczeństwa w bankowości internetowej, rozpoznawania prób oszustwa czy zasad bezpiecznego korzystania z nowych technologii.

Poważna tematyka tych szkoleń i wykładów, organizowanych często w ciekawych miejscach, wzbogacana jest formami rozrywkowymi i towarzyskimi, jak spektakle muzyczne, spotkania z ciekawymi ludźmi, itp., co jest dodatkową motywacją dla seniorów do wyjścia z domu, aktywności, nawiązywania nowych kontaktów.

Dziękujemy za rozmowę.

DŁUGOŚĆ ŻYCIA -TAK! ALE WAŻNA JEST JEGO JAKOŚĆ!

Perspektywa wakacji oraz sprzyjająca aura to doskonała okazja do zadbania o kondycję.

Co to jest sarkopenia?

Zgodnie z definicją zaproponowaną przez Europejską Grupę Roboczą do spraw Sarkopenii u Osób Starszych, **sarkopenia to postępująca i uogólniona utrata siły oraz masy mięśniowej**, prowadząca do nieprawidłowego funkcjonowania układu kostno-szkieletowego oraz wielu powikłań. Wiąże się z objawami klinicznymi, które istotnie obniżają jakość życia pacjentów.

Sarkopenia nie jest problemem estetycznym: jest główną przyczyną utraty sprawności, zwiększonego ryzyka upadków i złamań, a w konsekwencji — utraty samodzielności.

Sarkopenia zabiera nam długość, a przede wszystkim jakość życia.

Starzenie się organizmu wiąże się z naturalnym procesem utraty masy i siły mięśniowej. Proces ten zaczyna się już po 30. roku życia. Po pięćdziesiątce tracimy średnio 1-2 proc. masy mięśniowej i siły rocznie. Po 70. roku życia proces ten gwałtownie przyspiesza.

Zainwestuj w siebie – trening siłowy

Mimo że trening siłowy kojarzony jest raczej z "osiłkami" przerzucającymi ciężary na siłowni, to warto wiedzieć, że jest on szczególnie polecany osobom po 60. roku życia.

W trosce o długość życia w zdrowiu zdecydowanie powinniśmy inwestować w trening siłowy istotną część naszego czasu i energii. Tym większą, im więcej zmarszczek i siwych włosów widzimy rano w lustrze.

Trening siłowy przeżywa w ostatnich latach zdecydowany renesans.

"Praca z ciężarem" wzmacnia nie tylko mięśnie, ścięgna i kości, ale praktycznie wszystkie układy ciała, od nerwowego po pokarmowy.

Trening siłowy (oporowy) jest główną interwencją, która może skutecznie spowolnić, a nawet odwrócić.

Badania naukowe, w tym międzynarodowe wytyczne konsensusu ekspertów (ICFSR), jednoznacznie wskazują, że odpowiednio zaprogramowany trening siłowy u osób starszych prowadzi do:

- wzrostu siły i masy mięśniowej: co bezpośrednio przekłada się na łatwość wykonywania codziennych czynności (wstawanie z krzesła, noszenie zakupów),
- poprawy gęstości mineralnej kości: trening oporowy jest kluczowy w profilaktyce i leczeniu osteoporozy,
- zmniejszenia ryzyka upadków: poprzez poprawę równowagi, koordynacji i mocy mięśniowej,
- lepszej kontroli metabolicznej: w tym poprawy wrażliwości na insulinę i kontroli poziomu glukozy we krwi, co jest istotne w prewencji cukrzycy typu 2.

Innymi słowy — odpowiedni poziom siły i tkanki mięśniowej jest konieczny do przeżycia i do utrzymania odpowiedniej ilości "życia w życiu".

Mięśnie pozwalają nam pozostać "w grze", a utrzymanie mięśni od pewnego wieku wiąże się z koniecznością aktywnego przeciwstawienia się naturalnym trendom związanym ze starzeniem.

Okolice sześćdziesiątki to czas, w którym powinniśmy bezwzględnie postawić trening siłowy na szczycie listy naszych priorytetów.



Ćwiczenia siłowe to recepta na długie i aktywne życie

Ćwiczenia siłowe to jeden z kluczowych sposobów na utrzymanie zdrowia, szczególnie w drugiej połowie życia. To inwestycja w samodzielność, mobilność i wiele dodatkowych lat realizacji życiowych pasji, czerpania radości z podróży czy relacji rodzinnych.

Drobne potknięcie, chwila zawrotu głowy, moment nieuwagi. Osłabione mięśnie nie są w stanie utrzymać ciała w równowadze. Upadek. Pęka szyjka kości udowej osłabiona osteoporozą. Dla kogoś w wieku 70+ to przynajmniej trzy miesiące bezruchu w łóżku, który jeszcze przez wiele lat utrzymuje podwyższony wskaźnik śmiertelności. Bezruch bardzo często prowadzi do długotrwałej niepełnosprawności i jest początkiem gwałtownej degradacji zdrowotnej.

W Polsce ponad 40 tys. osób rocznie doświadcza złamania szyjki kości udowej, a liczba ta rośnie z roku na rok. Odpowiedni trening siłowy, wzmacniający mięśnie i kości, może nas ustrzec przed tym często śmiertelnym doświadczeniem.

Jak zachować albo zbudować mięśnie i siłę po 60. roku życia?

Oto kilka zasad, które pozwolą nam zrobić to efektywnie i bezpiecznie:

1. Trenuj regularnie

Regularność w jakimkolwiek treningu jest szalenie istotna. Zapewnia mięśniom odpowiednią stymulację w sytuacji, gdy z powodu innych ograniczeń wynikających z wieku, musimy zmniejszyć zarówno intensywność, jak i objętość treningów. Pozwala na relatywnie bezkarnie zrobienie okazjonalnej przerwy treningowej, gdy samopoczucie lub stan zdrowia nie dają możliwości podjęcia dużego wysiłku. Regularność powinna zakładać odpowiednie czasy regeneracji pomiędzy treningami. Dwa do trzech treningów siłowych w tygodniu powinno być standardem treningowym 60+.

2. Trenuj ciężko (w miarę)

Mięśnie potrzebują wystarczającego bodźca, żeby rosnąć w siłę. Brak wystarczającego obciążenia to jeden z głównych błędów w treningu siłowym osób starszych i powód, dla którego taki trening nie

przynosi efektów. Zaczynaj skromnie, sukcesywnie zwiększając czas i obciążenie.

3. Trenuj funkcjonalnie

Program treningowy dla seniora powinien koncentrować się na ćwiczeniach wielostawowych, które angażują duże grupy mięśniowe i naśladują ruchy z życia codziennego. Dzięki takiej konstrukcji będzie on nie tylko maksymalizować przyrosty mięśniowe, ale również uczyć praktycznego wykorzystania siły.

Przysiady, wykroki, wyciskanie, wiosłowanie wykonywane z odpowiednim obciążeniem przy zachowaniu prawidłowej techniki ruchu stanowią podstawę treningu 60+.

4. Trenuj ostrożnie

Wraz z wiekiem ciało traci zdolność szybkiej regeneracji. Nawet drobna kontuzja potrafi mocno ograniczyć możliwości ruchowe na długi czas. W tej sytuacji unikanie urazu czy przetrenowania staje się jedną z najważniejszych zasad. Dobrze przygotowany i przeprowadzony trening siłowy jest bardzo bezpieczny, ale praca z ciężarami nie jest zupełnie wolna od ryzyk. Dodatkowe kilka procent intensywności, które zwiększa ryzyko kontuzji i w dłuższej perspektywie doprowadzi do urazu, zupełnie się nie opłaca w treningu 60+. Zachowanie właściwego marginesu bezpieczeństwa to podstawa efektywnej strategii.

5. Trenuj z fachowcem

W drugiej połowie życia nie mamy już za dużo czasu i przestrzeni na eksperymenty. Jednocześnie te nieudane mogą być dużo bardziej kosztowne niż w młodości. Opieka lub przynajmniej porada trenera czy fizjoterapeuty jest w treningu seniorskim szczególnie wiele warta.

Mądre inwestowanie nie jest łatwe i ta zasada dotyczy również, a może szczególnie, inwestycji w nasze własne zdrowie. Z drugiej strony inwestycje to życiowa konieczność, a jesień życia to czas, który weryfikuje ich jakość. Trening siłowy to bankowo pewny element emerytalnego funduszu zdrowia, który pozwala zgromadzić kapitał siły i energii na spokojną i szczęśliwą starość.

Perspektywa wakacji i sprzyjająca aura to znakomita okazja do aktywności fizycznej i intelektualnej.

Aktywność fizyczna i umysłowa dostępna dla każdego seniora

Regularny ruch wzmacnia mięśnie i kości, poprawia krążenie, stabilizuje masę ciała i wspiera

dobre samopoczucie. Warto wybierać aktywności bezpieczne i dostosowane do wieku:

- nordic walking – angażuje całe ciało, a kije zapewniają stabilność;
- ćwiczenia w wodzie i pływanie – bezpieczne dla stawów, poprawiają wydolność;
- siłownie plenerowe – darmowy i dostępny sposób na ruch na świeżym powietrzu;
- ćwiczenia w domu – joga, pilates czy rozciąganie pomagają utrzymać sprawność każdego dnia.

Ważne: przed rozpoczęciem nowej aktywności warto skonsultować się z lekarzem.

Najlepsza dieta dla seniora

Dobrze zbilansowany jadłospis wspiera układ odpornościowy i zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych. W diecie seniora nie może zabraknąć:

- warzyw i owoców (bogatych w witaminy, minerały i antyoksydanty),
- niskotłuszczowych produktów mlecznych,
- ryb, jaj, chudego mięsa i roślin strączkowych jako źródła białka,
- orzechów i nasion (również w formie past),
- tłuszczów roślinnych (olej rzepakowy, oliwa z oliwek).

Należy pamiętać o regularnym picciu wody i ograniczeniu soli, cukru oraz tłuszczów nasyconych. Pomocny może być plan żywieniowy Dash Senior, dostępny na portalu Diety NFZ, który zawiera proste i wartościowe przepisy.

Relacje – wsparcie i dobre emocje

Bliski kontakt z rodziną, przyjaciółmi czy sąsiadami obniża poziom stresu i wspiera zdrowie psychiczne. Daje poczucie przynależności do grupy, poprawia bezpieczeństwo.

Warto unikać toksycznych relacji i inwestować czas w ludzi, którzy wnoszą do życia pozytywną energię i szacunek.

Jeśli nie widzisz takich w swoim otoczeniu, zainwestuj uczucia w kontakt ze zwierzętami, te są zawsze niezawodne.

Jedną z idealnych propozycji jest działka rekreacyjna dająca relaks, aktywność, budująca relacje międzyludzkie.



Ćwiczenia mózgu

Tak jak ciało potrzebuje ruchu, tak mózg potrzebuje codziennej stymulacji.

Trening neurobiczny

Ludzki mózg to genialny instrument pozwalający na odbieranie, przetwarzanie i generowanie bodźców. Stanowi niepowtarzalne centrum dowodzenia, steruje wszelkimi procesami zachodzącymi w organizmie, jest źródłem, magazynem i powiernikiem naszej tożsamości, naszych myśli, pragnień i wyobrażeń.

Trening neurobiczny wykorzystuje aktywność fizyczną do budowania nowych połączeń nerwowych, co przekłada się na lepszą pamięć i koncentrację. Proste przykłady to mycie zębów drugą ręką czy powrót do domu inną drogą. Trening neurobiczny przenosi tę koncepcję na grunt aktywności fizycznej, zmuszając mózg do wyjścia z trybu autopilota. Regularna aktywność fizyczna, świadome angażowanie ciała

w zadania, które stanowią dla umysłu wyzwanie, jest kluczowa dla zdrowia mózgu.

Pozbawiony regularnych ćwiczeń słabnie i odmawia posłuszeństwa szczególnie, kiedy jest obciążony zmaganiem z chorobą. To z kolei wpływa na obniżenie nastroju i utratę wiary we własne możliwości. Mózg działa podobnie jak mięśnie i ciało. Trening mózgu tj. systematyczne pobudzanie go do wysiłku, jest potrzebny każdemu z nas. Codzienne czytanie lub słuchanie nowych wiadomości, rozwiązywanie zadań językowych, matematycznych i logicznych oraz trenowanie koncentracji poprawia pamięć i myślenie. Mózg lubi zmiany, potrafi przystosować się do nowych sytuacji i warunków życia. Wystarczy codziennie zaplanować czas na chwilę wysiłku umysłowego, np. na rozwiązanie krzyżówki czy sudoku, naukę kilkunastu słówek w innym języku, rozwiązanie skomplikowanej zagadki lub wyjście z domu inną drogą.

Dobry sen – fundament zdrowia

Bezsennosc jest częstym problemem w starszym wieku. By poprawić jakość snu:

- zadbaj o zaciemnienie sypialni i optymalną temperaturę (18–20°C),
- unikaj ekranów przed snem,
- trzymaj się stałych godzin zasypiania i wstawania,
- ogranicz alkohol i kofeinę.

Profilaktyka – badaj się regularnie

Badania profilaktyczne pozwalają wcześniej wykryć niepokojące zmiany w organizmie. Osoby po 50. roku życia mogą skorzystać z programu Moje Zdrowie, czyli bilansu zdrowia w POZ, dostępnego raz na trzy lata. To szansa na ocenę stanu zdrowia, rozmowę z personelem medycznym i wskazówki, jak lepiej zadbać o siebie.

Świadome podejście do zdrowia w wieku senioralnym to inwestycja w dłuższe, aktywne i szczęśliwe życie.

Ruch, zdrowa dieta, relacje społeczne, ćwiczenia umysłowe i regularna profilaktyka to pięć filarów, które mogą sprawić, że czas emerytury będzie naprawdę dobrym okresem w życiu.

Opr. F Kott

PRZEPISY NIEZBĘDNE DLA SENIORÓW I NIE TYLKO...

- relacja z posiedzenia podkomisji stałej ds. bezpieczeństwa seniorów działającej w ramach sejmowej Komisji Polityki Senioralnej, kierowanej przez posłankę Ewę Kołodziej.

OBAWY I LĘKI SENIORÓW

Badania ankietowe i kontakty z osobami starszymi wskazują, iż najbardziej ze wszystkiego boją się oni własnej niesamodzielnosci, tj. doczekania stanu, w którym w codziennych czynnościach, sprawach i decyzjach będą uzależnieni od osób trzecich.

Lęki potęguje sytuacja, kiedy w otoczeniu osoby starszej nie ma rodziny ani osób godnych zaufania lub też osoby zobligowane do opieki nad chorymi członkami rodziny istnieją, ale nie mogą lub nie chcą podejmować się takich obowiązków.

Zjawisko niesamodzielnosci i samotności osób starszych jest coraz bardziej powszechne i niesie za sobą prawdziwe dramaty.

Najczęściej stosowaną dotychczas procedurą **mającą za cel ochronę osób**, które z powodu psychicznych lub fizycznych zaburzeń zdrowotnych nie są w stanie samodzielnie kierować swoim postępowaniem jest instytucja całkowitego lub częściowego **ubezwłasnowolnienia**. Po jego orzeczeniu sąd ustanawia opiekuna lub kuratora, który ma dbać o interesy osoby ubezwłasnowolnionej.

Podstawą prawną ubezwłasnowolnienia w Polsce są przepisy zawarte w Kodeksie cywilnym oraz Kodeksie postępowania cywilnego, szczególnie artykuły od 544 do 560 KPC oraz artykuły od 13 do 18 KC.

Ubezwłasnowolnienie oznacza oddanie w cudze ręce decyzji w sprawie leczenia, miejsca pobytu, sposobu sprawowania opieki, zarządzania majątkiem, a nawet pochówku itp. ważnych spraw.

Niestety instytucja ta jest w praktyce często nadużywana, a niekiedy generuje wręcz społeczne patologie.

Cykl spotkań Słuchaczy UTW z sędzią sądu rodzinnego, na co dzień rozpatrującym wnioski o ubezwłasnowolnienie, potwierdza niezwykle niepokojącą i smutną statystykę, iż w ocenie sądu aż 80 % wniosków jest niestety podyktowane niecierpliwością zstępnych w przejęciu władania mieszkaniem, oszczędnościami, chęcią pozbycia się obowiązków opieki nad osobą wymagającą stałej troski i umieszczenia jej w ośrodku pomocy społecznej itp. przyziemne powody obrażające chciwość, bezduszość w traktowaniu często bliskich członków rodziny oraz pragnienie uzyskania

szybkiej poprawy własnej sytuacji mieszkaniowej, rodzinnej czy finansowej wnioskodawcy.

- *Sprawy, z którymi zgłaszają się do nas słuchacze UTW lub ich przyjaciele, są to niekiedy wielkie dramaty. Bywa, że sama osoba zainteresowana musi bronić się przed takimi atakami i zaborczością rodziny, zmuszona dowodzić przed sądem swojej poczytalności i pełnej zdolności do czynności prawnych, w tym zwłaszcza dotyczących swojego majątku, miejsca pobytu, sposobu leczenia itp. ważnych spraw. Z wielkim uznaniem i pełnym poparciem odnoszę się więc do wszelkich inicjatyw legislacyjnych mogących poprawić ochronę interesów osób starszych – mówi Krystyna Lewkowicz Prezes UTW SGH.*

- *Zgłaszający się do mojego biura poselskiego interesanci potwierdzają w pełni opisane wyżej zjawiska, oczekując rady, pomocy prawnej, wsparcia, ochrony, toteż kierowana przeze mnie w ramach sejmowej Komisji Polityki Senioralnej - Podkomisja stała ds. bezpieczeństwa osób starszych podjęła, w porozumieniu z Ministerstwem Sprawiedliwości, temat ochrony praw osób starszych do samostanowienia. Ranga problemu wymaga odrębnego aktu prawnego regulującego te sprawy w sposób kompleksowy, nowoczesny, maksymalnie zabezpieczający interesy osób samotnych, które utraciły możliwość samodzielnego prowadzenia urzędowych i rodzinnych interesów. W miarę starzenia się społeczeństwa, osób potrzebujących wsparcia i ochrony prawnej corocznie przybywa. Przygotowywane nowe regulacje prawne należą więc do obszaru najbardziej żywotnych potrzeb seniorów - twierdzi poseł Ewa Kołodziej, przewodnicząca Podkomisji.*

Dalsza dyskusja pokazała, iż jest to zarówno w ocenie posłów - członków Komisji, jak i reprezentantów organizacji senioralnych, niezwykle ważna inicjatywa i odrębny akt prawny, regulujący w sposób kompleksowy sprawę reprezentowania interesów osób starszych mających problemy z osobistym kierowaniem swoimi sprawami, jest seniorom niezwykle potrzebny.

PROJEKTOWANE REGULACJE PRAWNE

Gościem Podkomisji stałej ds. bezpieczeństwa, był, z upoważnienia Ministra Sprawiedliwości Arkadiusz Myrcha, sekretarz stanu, który przedstawił stan prac.

Ministerstwo Sprawiedliwości prowadzi prace legislacyjne nad projektem **Ustawy o instrumentach wspieranego podejmowania decyzji**.

Już sama zmiana retoryki: „*instrumenty wspierającego podejmowania decyzji*”, w miejsce „*ubezwłasnowolnienia*” budzi uznanie i ufność, że przepisy mają na celu ochronę i wsparcie osób znajdujących się w sytuacji życiowej lub zdrowotnej wymagającej współdziałania, życzliwości i poczucia bezpieczeństwa.

Celem projektowanej ustawy jest zastąpienie instytucji ubezwłasnowolnienia modelem wspieranego podejmowania decyzji.

Z uwagi na powyższe, zgodnie z projektowanym art. 11 Kodeksu cywilnego, pełną zdolność do czynności prawnych posiadać będzie każda osoba pełnoletnia. Zdolność ta nie będzie mogła zostać ograniczona ani odebrana na skutek jakiegokolwiek zdarzenia prawnego, w tym orzeczenia sądu. W odniesieniu do osób, które ze względu na swój stan, obiektywnie nie mogą samodzielnie prowadzić swoich spraw, wprowadza się cztery instrumenty wspieranego podejmowania decyzji:

1. **asystenta prawnego** – działającego na podstawie umowy o asystę prawną, zawieranej pomiędzy osobą wspieraną a asystentem. Wsparcie asystenta prawnego obejmuje wyłącznie działania faktyczne, pomagające samodzielnie dokonać czynności prawnej przez osobę wspieraną. W szczególności dotyczy to: aktywnej obecności przy dokonywaniu przez osobę czynności prawnych, wyjaśnienia znaczenia podejmowanych czynności prawnych oraz skutków oświadczenia woli, przekazywania oświadczeń woli osoby wspieranej w jej obecności, co ma duże znaczenie w odniesieniu do osób ze złożonymi potrzebami w komunikacji;
2. **kuratora wspierającego** – działającego analogicznie jak asystent prawny, jednakże ustanawianego przez sąd, głównie na wniosek osoby potrzebującej takiego wsparcia;
3. **kuratora reprezentującego** – działającego wyłącznie na podstawie orzeczenia sądu i w granicach wskazanych w tym orzeczeniu. Jest to instrument wsparcia przeznaczony dla osób, których stan uniemożliwia im samodzielnie dokonywanie czynności prawnych. Kurator reprezentujący może być uprawniony do:
 - a. wyrażania zgody na dokonywanie czynności prawnych przez osobę wspieraną (zgoda może być uprzednia lub następcza, do czasu potwierdzenia czynności przez kuratora jej skuteczność pozostaje zawieszona) lub
 - b. dokonywania czynności prawnych w imieniu osoby wspieranej (przy czym, jeżeli osoba wspierana samodzielnie dokona czynności prawnej nie będzie ona ex lege nieważna,

a skuteczność takiej czynności pozostaje zawieszona do czasu jej potwierdzenia przez kuratora). Jednostronna czynność prawna dokonana przez osobę wspieraną będzie nieważna.

Poza tak ukształtowanym sposobem działania kuratora, sąd określać będzie także zakres działania kuratora, który będzie mógł obejmować: dokonanie jednej, konkretnej czynności, dokonywanie czynności określonego rodzaju (np. tylko sprawy majątkowe, tylko zarząd nieruchomością, etc.), a nawet, w wyjątkowych okolicznościach prowadzenie wszelkich spraw.

Kurator wspierający i kurator reprezentujący mogą być ustanowieni jedynie na czas określony – maksymalnie 5 lat, w wyjątkowych okolicznościach, jeśli stan osoby wspieranej nie rokuje poprawy, na lat 10. Po tym czasie ustanowienie kuratora może zostać ponowione, jednakże po ponownym przeanalizowaniu sytuacji konkretnej osoby.

4. **pełnomocnika rejestrowanego** – działającego na podstawie nowego typu pełnomocnictwa, udzielanego na przyszłość, na wypadek niemożności samodzielnego kierowania swoim postępowaniem, ze względu na stan zdrowia. Pełnomocnictwo udzielane będzie w formie aktu notarialnego, z mocy prawa obejmować będzie umocowanie do wszystkich czynności związanych z osobą i majątkiem mocodawcy, w tym do wyrażania w imieniu mocodawcy zgody albo odmowy zgody na udzielanie świadczeń zdrowotnych, a także do reprezentowania mocodawcy we wszystkich postępowaniach przed sądami, innymi organami władzy publicznej oraz sądami polubownymi. Tak ukształtowany zakres umocowania nie będzie mógł zostać ograniczony ze skutkiem wobec osób trzecich. Pełnomocnictwo rejestrowane nie będzie obejmować natomiast umocowania do głosowania w wyborach w imieniu mocodawcy. Rozbudowany system wspieranego podejmowania decyzji pozwoli na dostosowanie instrumentu wsparcia do rzeczywistych potrzeb osoby wspieranej. Pozwoli to na zachowanie podmiotowości osób słabszych i zmaksymalizowanie poszanowania ich woli.

Projekt ustawy został przyjęty przez Stały Komitet Rady Ministrów, w związku z czym na początku 2026 roku prawdopodobnie zostanie on skierowany do prac parlamentarnych. Zgodnie z projektem, ustawa wejdzie w życie po upływie 12 miesięcy od dnia jej ogłoszenia.

Będziemy informować Czytelników o dalszych etapach procedury legislacyjnej tej niezwykle ważnej dla seniorów i oczekiwanej ustawy.

F. Kott.

Bariery rynku pracy dla seniorów – wyniki targowiska pomysłów

Praca zawodowa jest dla wielu osób treścią i sensem życia, warunkiem zdrowia psychofizycznego, poczucia przydatności społecznej, zaś ustawowy wiek formalnego jej zaprzestania 60/65, niekiedy wymuszony, jest dla nich życiową katastrofą, trudną do zastąpienia inną aktywnością.

Kontynuowanie pracy zarobkowej jest też dla wielu osób koniecznością ekonomiczną, bowiem przejście na świadczenia emerytalne powoduje gwałtowne obniżenie dochodów, skutkujące koniecznością licznych wyrzeczeń w dotychczasowym stylu życia i domowym budżecie, w tym w dostępie do leków, procedur rehabilitacyjnych, korzystania z dóbr kultury i form wypoczynku.

W badaniach społecznych aż 63% osób poszukujących zatrudnienia wskazuje na brak ofert dla osób 60+, a wiek jako główną barierę w uzyskaniu pracy.

Barier jest więcej, jak chociażby wymogi zdrowotne w zawodach wymagających wysokich predyspozycji psychofizycznych, czas pracy, trudy dojazdów, wymagania w zakresie stałego uaktualniania kompetencji zawodowych, obawy pracodawców przed absencjami chorobowymi itp.

Należy docenić fakt, iż podmioty kreujące politykę senioralną poświęcały w ostatnich latach wiele uwagi tematowi aktywności zawodowej osób starszych oraz poszukiwały instrumentów oddziaływania na pracowników, motywujących ich do kontynuowania pracy zawodowej mimo osiągnięcia wieku emerytalnego. Ważnym dokumentem obowiązującym do 1 czerwca 2025 r. jest **Ustawa o rynku pracy i służbach zatrudnienia**, której przepisy wspomagające aktywność zawodową odnoszą się także do seniorów.

Institucje centralne, ośrodki naukowe, organizacje senioralne od wielu lat prowadzą debaty i badania potwierdzające, iż niska aktywność zawodowa seniorów ma negatywne skutki w wielu obszarach życia gospodarczego, społecznego i osobistego, a także zdrowia publicznego.

W obliczu danych dot. zmian demograficznych kraju, zwłaszcza wobec systematycznie malejącej

populacji ludności w wieku produkcyjnym, wykorzystanie potencjału zawodowego i intelektualnego ludzi w starszym wieku nabiera znaczenia polskiej racji stanu.

Podkreślenia wymaga, iż preferowane są tu wszelkie zachęty i instrumenty wsparcia, a nie urzędowe wydłużanie wieku emerytalnego, które jest społecznie źle odbierane, a ponadto w niektórych zawodach jest niemożliwe do osiągnięcia.

Główne tezy uzasadniające aktywność zawodową osób starszych to względy ekonomiczne ale też poczucie przydatności, utrzymanie pozycji w rodzinie, możliwość wspierania dzieci i wnuków, inspiracja do uzupełniania wiedzy i kwalifikacji zawodowych.

Problemy zgłaszane przez pracodawców to: konieczność elastycznego podejścia do możliwości zdrowotnych starszego pracownika, czasu pracy, wyposażenia stanowisk pracy, braki w nowoczesnych kompetencjach cyfrowych i lingwistycznych, a także ograniczona mobilność, dot. zmiany lokalizacji miejsca pracy, pracy w delegacjach, prowadzenie samochodu, co w przypadku osób starszych jest często problemem.

Seniorzy zainteresowani zatrudnieniem często sami kreują nowe kariery na emeryturze, podejmując działalność gospodarczą t.zw. nierejestrowaną, usługi cateringowe, poprawki krawieckie itp., które nie koniecznie odpowiadają ich dotychczasowym stanowiskom i dyplomom. W czasie spotkań warsztatowych wykazali ogromną kreatywność w tym zakresie, ceniąc samodzielne podejmowanie decyzji, brak konfliktów międzyludzkich, mniejszą odpowiedzialność, brak stresu, mobbingu itp. zjawisk towarzyszących ich poprzedniej pracy na etacie.

Targowisko pomysłów na aktywizację zawodową seniorów, realizowane w ramach szerszej oferty edukacyjnej Fundacji OP UTW, pokazało wiele aspektów zarówno ze strony pracodawców, jak i potencjalnych pracowników 60+.

Poświęcimy im odrębne opracowanie, bowiem realizacja „nowych karier” na emeryturze bywa wielce inspirująca.

F.Kott



Fundacja „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku”
 oraz Parlamentarny Zespół ds. UTW
ZAPRASZAJĄ NA XV EDYCJĘ
 unikalnej w świecie imprezy plenerowej dla warszawskich seniorów
 pod honorowym patronatem Prezydenta m. st. Warszawy Rafała Trzaskowskiego
 Partnerem wydarzenia jest Samorząd Województwa Mazowieckiego

DZIEŃ UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU NA TORZE WYŚCIGÓW KONNYCH SŁUŻEWIEC

6 CZERWCA 2026 r. POCZĄTEK O GODZ. 11.00

Pielęgnowujemy warszawskie tradycje bywania na wyścigach konnych, promujemy zdrowy, aktywny sposób spędzania czasu z rodziną i przyjaciółmi. W programie m.in:

1. Powitanie, zwiedzanie obiektów Toru Wyścigów Konnych
2. Koncert gwiazdy estrady – Benefis Mieczysława Fogga
3. Konkurs na najpiękniejszą kreację i kapelusz
4. Prezentacja koni wyścigowych na padoku TWK
5. Specjalna gonitwa o Puchar UTW – możliwość zakładów
6. Piknik w strefie rodzinnej z bezpłatnym cateringiem, napojami chłodzącymi
7. Atrakcje przygotowane przez Partnerów i Sponsorów w strefie rodzinnej – Parku Białym

**BEZPŁATNY WSTĘP, ZA ZAPROSZENIAMI,
 DLA SENIORÓW Z UTW I GOŚCI HONOROWYCH**

Uczestnikom wydarzenia oferujemy dowóz autokarami ze stacji Metro Wilanowska pod same bramy Toru Wyścigów Konnych Służewiec oraz przedłużenie linii 300.

Dla zmotoryzowanych – bezpłatny parking.

Na wydarzenie zapraszamy też przedstawicieli mazowieckich Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Zainteresowanie skorzystaniem z zaproszenia wraz z pożądaną liczbą zaproszeń prosimy kierować pod adres Klewkowicz@interia.eu tel. 605 957 084.

Mile widziane są osoby o szczególnych potrzebach ale wraz z opiekunami odpowiedzialnymi za ich bezpieczeństwo. W sprawach transportu indywidualnego lub zbiorowego dla osób o szczególnych potrzebach, wraz z opiekunami, prosimy kontaktować się bezpośrednio pod adresem jak wyżej.

Uwaga! Odbiór zaproszeń odbywać się będzie na podstawie list akredytacyjnych sporządzonych przez UTW i inne zaproszone organizacje.

Serdecznie zapraszamy!

**Krystyna Lewkowicz
 FUNDACJA OP UTW**



Bank Polski

IKO na wygody w Twoim telefonie

Aplikacja IKO ułatwia
załatwianie codziennych
spraw, nie tylko bankowych:

- płać BLIKIEM i przelewaj pieniądze na telefon
- kupuj bilety komunikacji miejskiej, płać za parking lub autostradę
- korzystaj z ubezpieczeń, np. OC/AC, domu, podróży
- wymieniaj waluty online

Pobierz IKO z oficjalnego sklepu z aplikacjami w swoim telefonie.

Informacje o kontaktach, sposobach płatności, usłudze wymiany walut oraz Taryfę prowizji i opłat bankowych znajdziesz na pkobp.pl i w placówkach banku. Kantor internetowy dla klientów indywidualnych PKO Banku Polskiego dostępny jest w serwisie iPKO i aplikacji IKO (usługi bankowości elektronicznej). Usługa Płatne Parkowanie oraz usługa sprzedaży biletów komunikacyjnych w aplikacji IKO realizowane są przez Mobile Traffic Data sp. z o.o. i są dostępne w wybranych miastach w Polsce. Usługa opłaty za autostrady jest świadczona za pośrednictwem PKO BP Finat sp. z o.o.

Szczegółowe informacje o ubezpieczeniach, w tym o ograniczeniach i wyłączeniach odpowiedzialności ubezpieczyciela, znajdują się w warunkach ubezpieczenia poszczególnych produktów oraz w ustawie o ubezpieczeniach obowiązkowych, Ubezpieczeniowym Funduszu Gwarancyjnym i Polskim Biurze Ubezpieczycieli Komunikacyjnych w zakresie obowiązkowego ubezpieczenia dla posiadaczy pojazdów mechanicznych. Ochrony udziela PKO Towarzystwo Ubezpieczeń S.A. Szczegóły dotyczące funkcji aplikacji IKO są dostępne na iko.pkobp.pl.

www.pkobp.pl, infolinia: 800 302 302, brak opłat dla numerów krajowych na terenie kraju; w pozostałych przypadkach opłata zgodna z taryfą operatora