

**Opublikowano:** Konstancin-Jeziorna ([www.konstancinjeziorna.pl](http://www.konstancinjeziorna.pl))

---

## Adam Półgrabia wybrany do mazowieckiej rady seniorów

2025-04-25



fot. Ewdomed

**Konstancin-Jeziorna będzie miał reprezentanta w Radzie Seniorów Województwa Mazowieckiego. Mandat obejmie Adam Półgrabia - członek gminnej Rady Seniorów, wybrany w internetowym głosowaniu jako jeden z trzech przedstawicieli podregionu warszawskiego zachodniego.**

Zakończyło się głosowanie do Rady Seniorów Województwa Mazowieckiego. Mieszkańcy regionu oddali łącznie ponad 6,4 tys. ważnych głosów, wybierając 27 członków spośród 59 kandydatów startujących w 9 podregionach.

### Jeden z trzech

Wśród zwycięzców z podregionu warszawskiego zachodniego znalazł się Adam Półgrabia - członek konstancińskiej Rady Seniorów i przewodniczący Gminnej Rady

Działalności Pożytku Publicznego. Konstancinianin będzie działał na rzecz mazowieckich seniorów wraz z dwojgiem innych przedstawicieli podregionu warszawskiego zachodniego – Teresą Gańko oraz Pawłem Stasiakiem. Mandatu nie uzyskali Krzysztof Kasprzycki i Adam Poholski. Gratulujemy wszystkim wybranym!

## **Doświadczony menedżer**

Nowy reprezentant naszej gminy i powiatu piaseczyńskiego to doświadczony menedżer specjalizujący się w strategicznym zarządzaniu. Od półtora roku pełni funkcję dyrektora Fundacji Ewdomed w Konstancinie-Jeziornie. Adam Półgrabia swoją działalność w Radzie Seniorów Województwa Mazowieckiego zamierza oprzeć na trzech kluczowych filarach:

### **1. Zdrowe żywienie - wprowadzenie programów edukacyjnych i systemowych, które zapewnią seniorom dostęp do pełnowartościowej diety.**

#### **o Planowane działania:**

- Wdrożenie programów żywieniowych w domach opieki, szpitalach i środowisku domowym (np. dieta śródziemnomorska, DASH).
- Wsparcie dietetyczne i dofinansowanie konsultacji żywieniowych.
- Promowanie lokalnych inicjatyw – ogrody społeczne, warsztaty kulinarne.
- Ograniczenie żywności ultraprzetworzonej w placówkach opiekuńczych.

#### **o Oczekiwane efekty:**

- Mniej hospitalizacji z powodu chorób dietozależnych.
- Poprawa funkcji poznawczych i profilaktyka demencji.
- Większa świadomość na temat zdrowego odżywiania wśród seniorów i ich rodzin.

### **2. Zdrowie psychiczne - systemowe wsparcie psychologiczne i społeczne dla osób starszych.**

#### **o Planowane działania:**

- Rozwój sieci centrów wsparcia psychologicznego finansowanych przez NFZ.

- Rozwiązania telemedyczne i cyfrowe platformy wspierające dobrostan psychiczny.
- Programy międzypokoleniowe łączące seniorów i młodzież (mentoring, działania edukacyjne i kulturalne).
- Promocja wolontariatu senioralnego i kampanie społeczne na rzecz zdrowia psychicznego.
- **Oczekiwane efekty:**
  - Zmniejszenie skali depresji i izolacji.
  - Większa aktywizacja seniorów.
  - Ograniczenie utraty samodzielności.

### **3. Aktywność fizyczna - codzienne wsparcie aktywności fizycznej osób starszych.**

- **Planowane działania:**
  - Rehabilitacja i ćwiczenia fizyczne refundowane przez NFZ.
  - Rozwój lokalnych klubów aktywności senioralnej (nordic walking, joga, tai chi, aqua aerobic).
  - Tworzenie przestrzeni przyjaznych aktywności – ścieżki spacerowe, parki, siłownie plenerowe.
  - Programy zapobiegania upadkom i treningi równowagi.
  - Zachęty finansowe, np. karty sportowe dla seniorów.
- **Oczekiwane efekty:**
  - Mniej urazów i hospitalizacji.
  - Lepsza kondycja fizyczna i spowolnienie procesu starzenia.
  - Większa niezależność i komfort życia.

---

**Adres źródłowy:** <https://www.konstancinjeziorna.pl/news/adam-polgrabia-wybrany-do-mazowieckiej-rady-seniorow>