

Informator Olsztyńskiego Seniora

2018-01-01

RADA OLSZTYŃSKICH SENIORÓW

**Informator Olsztyńskiego Seniora opracowany przez Radę Olsztyńskich Seniorów
pod redakcją**

Lucjana Jędrychowskiego i Jerzego K. Kowalewicza

Olsztyn 2018

Spis treści

Olsztyn 2018.....	1
Wstęp.....	6
Główne problemy polityki senioralnej.....	7
Rada Olsztyńskich Seniorów	8
Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów	9
Miejsca przyjazne seniorom w Olsztynie	10
Wykaz „Miejsc Przyjaznych Seniorom”	10
Senior jako obywatel w działalności społecznej.....	13
Inicjatywy lokalne	13
Olsztyński Budżet Obywatelski	13
Dialog społeczny.....	13
Obywatelski Parlament Seniorów (OPS)	13
Wojewódzka Rada Dialogu Społecznego (WRDS)	14
Platforma Komunikacji Społecznej Urzędu Miasta Olsztyna	14
Centrum Organizacji Pozarządowych	15
Aktywny senior	15
„Olsztyn Aktywnie”	15
DEKALOG AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ SENIORA	16
Centra aktywności seniorów (zamierzenia).....	17
Centra senior-WIGOR	17
Kluby Seniora w Olsztynie	18
Sport i rekreacja dla seniora	18
Obiekty sportowe pozostające do dyspozycji seniorów.....	19
Inne możliwości aktywnego spędzania czasu	20
Stowarzyszenie <i>NEI KUNG</i>	20
Rekreacja.....	20
Turystyka	21
Wirtualne podróże marzeń	24
Obserwacje nieba	25
Niepełnosprawny senior.....	25
Osoby starsze z chorobami psychicznymi	27
Wyspecjalizowanymi jednostkami w tym zakresie w Olsztynie są:.....	27
Warsztaty Terapii Zajęciowej	28
Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego.....	28
Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego (Ewa Górko).....	28

Niewidomi i niedowidzący	28
Głuchoniemi.....	29
Dysfunkcje ruchowe.....	30
Senior a choroby nowotworowe	30
Adresy hospicjów w Olsztynie.....	31
Zakłady opiekuńcze	31
Wsparcie dla seniora na pograniczu wykluczenia społecznego.....	32
Wsparcie w miejscu zamieszkania.....	32
Domy Diennej Pomocy dla seniora	33
Dzienne Domy Pomocy Społecznej w Olsztynie	34
Ośrodki wsparcia	34
Całodobowa opieka dla seniora. (Domy Pomocy Społecznej).	34
Dokumenty niezbędne jako załączniki do wniosku o przyznanie miejsca w Domu Pomocy Społecznej	36
Prawo do zasiłku opiekuńczego.....	36
Zdrowie seniora.....	41
Pomoc medyczna - Informacja Medyczna	42
Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna, Izby Przyjęć, SOR.....	42
Zasady korzystania z Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej	42
Izby przyjęć w Olsztynie.....	43
Szpitalne Oddziały Ratunkowe w Olsztynie	43
Informacja medyczna.....	43
Kardiologia	45
Geriatrya	45
Poradnie Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej.....	45
Poradnie Diabetologiczne (dla osób chorych na cukrzycę).....	46
Alergologia - Poradnie Alergologiczne.....	46
Zagrożenie chorobami odkleszczowymi	47
Borelioza	47
Kleszczowe Zapalenie Mózgu (KZM).....	47
Terapia uzależnień	49
Klub Integracji Społecznej „Aktywni Razem”	49
Rehabilitacja.....	49
Profilaktyka i edukacja zdrowotna	50
Medycyna naturalna	51
Wybudzanie osób dorosłych ze śpiączki.....	51
Koperta życia olsztyńskiego seniora	51
Edukacyjne metody wspomagania pamięci	51

Szpital	52
Aktywność intelektualna seniora	53
Edukacja i doskonalenie zawodowe.	54
Biblioteki publiczne	54
Miejskie Biblioteki Publiczne	54
Inne biblioteki	54
Senior i książka	55
Filharmonia	55
Teatry	56
Kina	56
Muzea i Centra Kultury	56
Wystawy i Galerie Wystawiennicze	57
Religia - posługa duszpasterska	58
Kościoły i centra duszpasterskie.....	58
Kapelani posług duszpasterskich w Domach Opieki Społecznej i placówkach służby zdrowia.....	60
Zagrożenia grupy senioralnej	61
Kradzieże i oszustwa	61
Kradzieże na klamkę.....	61
Oszustwa i inne przestępstwa.....	61
Wyciąganie pieniędzy od seniorów za fałszywe zaległości.....	61
Inwestycje obarczone dużym ryzykiem	62
Szybki kredyt (tzw. chwilówka).....	62
Naciąganie seniorów na atrakcyjne monety	62
Fałszywy wnuczek, siostrzeniec, krewny.....	63
Fałszywy pracownik OPS, ZUS, czy innych instytucji.....	63
Fałszywy policjant	63
Oszukańczy nr telefonu.....	64
Ważne porady.....	64
Senior na drodze	65
Pożary i seniorzy	69
Telefoniczne alarmowanie należy wykonać w następujący sposób:	70
Przemoc wobec seniora	71
Zagrożenia ze strony grup destrukcyjnych (sekt)	72
Porady prawne	73
Nieodpłatna pomoc prawna	73
Rozwiązywanie wybranych problemów prawnych	74
Ubezpieczenia i odszkodowania dla seniora	74

Zawarcia niekorzystnych umów handlowych na tzw. pokazach	74
Zagubienie (kradzież) ważnych dokumentów	75
<i>Dowód Osobisty – wyrobienie</i>	76
Sposób przygotowania i dostarczania dokumentów do dowodu osobistego	77
Paszport - wyrobienie	79
Starania o odszkodowanie z tytułu wystąpienia błędu medycznego	80
Kiedy seniorowi grozi cofnięcie uprawnień do prowadzenia pojazdów	80
Uporządkowanie ważnych spraw	82
Problemy z oszczędnościami w bankach	82
Postępowanie w przypadkach odziedziczenia spadku	82
Podstawowe elementy prawa spadkowego	83
Sporządzenie testamentu	83
Wzory testamentów do pobrania na stronie:	84
Postępowanie w przypadku śmierci	84
Karta zgonu	84
Zasiłek pogrzebowy	85
Egzekucje komornicze	86
Seniorzy a zwierzęta	88
Pogotowie weterynaryjne	89
Ulgi dla seniorów	90
Ogólnopolska Karta Seniora	90
W środkach komunikacji	90
Olsztyńska Karta Miejska Senior	90
Ulgi na przejazdy koleją	91
Ulgi w samolotach, autobusach, taksówkach	92
Ulgi przy wypoczynku	92
Inne ulgi dla seniorów	93
Ulgi dla seniorów w opłatach abonamentowych RTV	94
Dodatek do emerytury dla stulatków	95
Ważne telefony i adresy pomocowe	96
Ważniejsze telefony kontaktu bezpośredniego	97
Notatki	99

Wstęp

Działania administracji publicznej wszystkich szczebli oraz innych organizacji i instytucji, które realizują zadania i inicjatywy kształtujące warunki godnego i zdrowego starzenia się określa się mianem polityki senioralnej. Celem tych działań jest wspieranie i zapewnienie możliwości aktywnego starzenia się w zdrowiu oraz możliwości prowadzenia w dalszym ciągu samodzielnego, niezależnego i satysfakcjonującego życia, nawet przy pewnych ograniczeniach funkcjonalnych.

Opracowany przez Radę Olsztyńskich Seniorów Informator Olsztyńskiego Seniora, wpisuje się we wspomnianą politykę senioralną. W założeniu ma on ułatwić starszym osobom korzystanie z przysługujących im ulg i udogodnień z coraz bogatszej oferty adresowanej do starszego pokolenia przez różnego rodzaju instytucje i współpracujące z Miastem organizacje w ramach „miejsc przyjaznych seniorom”. Informator zawiera informacje, gdzie w Olsztynie można spędzać ciekawie i aktywnie czas, poszerzyć swoją wiedzę, gdzie szukać pomocy w różnych sytuacjach życiowych, jak reagować w sytuacjach zagrożenia, jak realizować cele społeczne, być aktywnym społecznie i przyczyniać się do rozwoju swojego lokalnego środowiska.

W Informatorze zawarte są adresy i telefony ośrodków kultury, teatrów, bibliotek, przychodni lekarskich, tych wyspecjalizowanych w leczeniu osób w wieku senioralnym, a także innych ogólnie dostępnych. Wskazano miejsca przyjazne seniorom w Olsztynie.

W „jednym miejscu” zebrano także organizacje i stowarzyszenia oferujące szeroko pojęte wsparcie dla seniorów, jak domy dziennego pobytu, spokojnej starości, czy prowadzące zajęcia edukacyjne, sportowe, czy rekreacyjne.

Niniejsze pierwsze wydanie „Informatora Olsztyńskich Seniorów”, dedykujemy Seniorom miasta Olsztyn prosząc jednocześnie o ocenę, uwagi co do zawartości i ewentualne wskazanie dziedzin i problemów, których Państwu w treści zabrakło, a o które należałoby wzbogacić ewentualne kolejne wydania tego typu opracowań.

Lucjan Jędrychowski
Jerzy K. Kowalewicz

Główne problemy polityki senioralnej na szczęblu lokalnych władz samorządowych

Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej na terenie Olsztyna na najbliższe lata, zostały opracowane przez Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Olsztyn, na podstawie Założeń Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014 - 2020.

W wymienionym opracowaniu wobec zachodzących zmian demograficznych zwrócono szczególną uwagę na konieczność modernizacji istniejącej infrastruktury oraz rozbudowę nowej, zapewniającej opiekę środowiskową i stacjonarną (okresową i długoterminową) nad osobami starszymi.

W związku ze wzrastającą ilością osób w wieku senioralnym zaobserwowano wzrost zapotrzebowania na usługi wpierające i opiekuńcze (w formie stacjonarnej i interwencyjnej). Zapotrzebowanie w tym zakresie w Olsztynie w roku 2015 było dwu a nawet trzykrotnie wyższe niż dostępna w mieście baza.

Do najważniejszych problemów ludzi starszych zaliczono samotność, chorobę, niepełnosprawność (rozumiana także jako ograniczenia sprawności fizycznej oraz czasem intelektualnej), życie w ubóstwie oraz poczucie nieprzydatności. Wszystkie te problemy wskazują na istniejącą marginalizację osób starszych jako zbiorowości, czego przykładem może być stopniowe eliminowanie ich z aktywnego życia zawodowego w momencie osiągnięcia wieku emerytalnego.

Wobec chorób i niepełnosprawności osób starszych, ich osamotnienia i oraz nietolerancji, uznano, że bardzo ważnymi są profilaktyka i edukacja, która zwiększa poczucie bezpieczeństwa osób starszych i daje im możliwość do większej aktywności tak fizycznej jak i umysłowej. Rada Olsztyńskich Seniorów za priorytetowe kierunki w swojej działalności uznała potrzebę integracji i wspierania środowiska osób starszych, podnoszenie aktywności ludzi starszych, profilaktykę i promocję zdrowia seniorów, przełamywanie stereotypów na temat seniorów i starości oraz budowania ich autorytetu, wzmacniania bezpieczeństwa publicznego i relacji, tak wewnątrz, jak i międzypokoleniowych. Ponadto za bardzo ważne uznano dbałość o edukację, większy dostęp do przedsięwzięć kulturalnych sportowych, turystycznych i rekreacyjnych na miarę potrzeb środowiska senioralnego.

Praktycznymi rozwiązaniami w tym zakresie są wsparcie środowiskowe, aktywizacja poprzez zaangażowanie seniorów m. in. w zajęciach warsztatowych, terapeutycznych i rehabilitacyjnych organizowanych w dziennych i środowiskowych placówkach dla osób starszych.

Wymienione przedsięwzięcia będą wymuszały odpowiednie zmiany organizacyjne (np. konieczność organizacji poradni geriatrycznych), personalne (wzrost ilości specjalistów z zakresu geriatry), większe zaangażowanie w opracowywanie i uczestnictwo w ogólnopolskich programach aktywizujących osoby starsze, a także zmiany w planowaniu i podziale nakładów finansowych.

Rada Olsztyńskich Seniorów

Rada Olsztyńskich Seniorów została powołana Uchwałą Rady Miasta Olsztyna z dnia 27 maja 2015 roku. Tą samą uchwałą nadano jej Statut. W skład Rady wchodzi 25 przedstawicieli środowiska senioralnego, miasta Olsztyn, wybranych w wyborach demokratycznych. Zgodnie z § 2 statutu Rada jest ciałem o charakterze inicjatywnym, doradczym i konsultacyjnym wobec organów Gminy Miejskiej Olsztyn, z którymi współpracuje we wszystkich obszarach dotyczących osób starszych, w szczególności:

- integracji i wspierania środowiska osób starszych oraz reprezentowanie zbiorowych interesów tych osób na zewnątrz;
- aktywności ludzi starszych;
- profilaktyki i promocji zdrowia seniorów;
- przełamywania stereotypów na temat seniorów i starości oraz budowania ich autorytetu, wzmacniania relacji wewnątrz, jak i międzypokoleniowych;
- edukacji, kultury i dziedzictwa narodowego;
- sportu, turystyki i rekreacji;
- wykluczenia społecznego osób starszych;
- warunków życia seniorów;
- mieszkalnictwa;
- bezpieczeństwa publicznego.

Wymienione zadania Rada realizuje poprzez przyjęte plany pracy powołanych zespołów merytorycznych.

Skład Rady Seniorów (I i II kadencji) poszczególnych Zespołów Tematycznych oraz harmonogram pełnionych dyżurów dostępny jest na stronie: <https://senior.olsztyn.eu/>

Dotychczasowa aktywność Rady Olsztyńskich Seniorów, wyraża się w wielu zrealizowanych przedsięwzięciach. Przykładami może być organizacja w okolicach Świąt Bożego Narodzenia okolicznościowych spotkań i koncertów („Gwiazdka dla Seniora”, „Senior w świątecznym nastroju”). Podobnie olsztyńscy seniorzy akcentują swoją obecność w ramach corocznych „Warmińsko-Mazurskich Dni Rodziny - Olsztyńskich Dni Rodziny”. W ramach współpracy ze szkołami i przedszkolami Rada Olsztyńskich Seniorów uczestniczy w organizacji Dnia Babci i Dziadka. Natomiast w ramach współpracy z Filharmonią Olsztyńską oraz Teatrem im. Stefana Jaracza - w przedsięwzięciu pod nazwą „Senior bliżej kultury”, umożliwiając na preferencyjnych warunkach uczestnictwo seniorów w życiu kulturalnym miasta Olsztyna.

Działania edukacyjne Rady z obszaru zdrowia i profilaktyki prozdrowotnej obejmują organizację w Klubie Seniora przy CRiS „Ukiel”, „Poradni Aktywnego Seniora”, cyklicznie odbywających się i cieszących się dużym zainteresowaniem społecznym, wykładów dotyczących zdrowia, upowszechnienie (w ilości kilku tysięcy) „Kopert życia”, współorganizacji z Policją, Strażą Pożarną, Oddziałem PCK, bankami- spotkań z obszaru bezpieczeństwa pod nazwą „Bezpieczny Senior”. Ponadto, we współpracy z olsztyńskimi szkołami (Zespół Szkół

Chemicznych, Liceum Ogólnokształcące Nr 11) zorganizowano gimnastykę rehabilitacyjną dla olsztyńskich seniorów oraz kursy obsługi nowoczesnych urządzeń elektronicznych (komputerów, tabletów, telefonów komórkowych).

Rada zabiega o powoływanie na terenie miasta Olsztyna „Klubów Senior+”, kolejnych placówek realizujących program „Senior Wigor” („Dom Senior+”) i o ciągłe zwiększanie możliwości uczestnictwa osób starszych w tej formie aktywizacji i rehabilitacji.

Co roku organizowana jest, w ramach wolontariatu, pomoc w rozliczaniu deklaracji podatkowych.

Przy współpracy Rady Olsztyńskich Seniorów z Miejską Biblioteką Publiczną w Olsztynie oraz placówkami edukacyjnymi (szkołami i „Pałacem Młodzieży”) organizowana jest corocznie uroczystość inauguracji obchodów światowego dnia osób starszych, oraz wiele (36), często wielodniowych przedsięwzięć kulturalnych, edukacyjnych, rekreacyjnych. Rada otwarta jest na propozycje społeczne. W celu wzajemnej komunikacji uruchomiono stronę w internecie o adresie: <https://senior.olsztyn.eu/>

W ramach wymienionych uroczystości oraz Warmińsko-Mazurskich Dniach Rodziny zorganizowane są okolicznościowe konkursy fotograficzne i wystawy fotograficzne z wymienionych konkursów. Ponadto Rada Olsztyńskich Seniorów aktywnie uczestniczyła w organizacji akcji „Miejsca przyjazne dla seniora”, a także innych działaniach z obszaru polityki prospołecznej oraz sportu i rekreacji (uczestnictwo w Olsztyńskim Budżecie Obywatelskim z projektem „Centrum Aktywności Seniora”). Rada otwarta jest na propozycje społeczne. W celu wzajemnej komunikacji uruchomiono stronę w internecie o adresie: <https://senior.olsztyn.eu/>

Na wymienionej stronie znaleźć można bardziej szczegółowe informacje na temat składu osobowego Rady, jej zespołów merytorycznych, prac oraz aktualnych działań.

Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Okręgowy w Olsztynie, istnieje od 1970 roku. Zaprasza serdecznie wszystkich emerytów, rencistów i inwalidów. Związek dla swoich członków organizuje zabawy, turnusy rehabilitacyjne, wycieczki i wczasy krajowe i zagraniczne. W razie potrzeby istnieje możliwość skorzystania z bezpłatnej porady prawnej. Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Okręgowy w Olsztynie to miejsce spotkań różnych ciekawych ludzi, gdzie w 23 Kołach Olsztyńskich zawiązują się nowe przyjaźnie oraz znajomości.

- **Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Okręgowy w Olsztynie Adres:** 10, Olsztyn ul. Pieniężnego, tel. 89 527 22 15 (poniedziałek - czwartek w godz. 10-13). Strona: www.pzerii-olsztyn.cba.pl

Miejsca przyjazne seniorom w Olsztynie

Seniorzy w Olsztynie, podobnie jak w wielu innych miastach Polski, mogą liczyć na atrakcyjne zniżki, wyjątkowe traktowanie w wielu firmach. Do „Miejsc Przyjaznych Seniorom w Olsztynie 2017” oferującym seniorom zniżki, talony lub specjalne rabaty – zakwalifikowano 37 podmiotów. Przedstawiciele tych firm otrzymali z rąk Prezydenta Miasta specjalne certyfikaty.

Wykaz „Miejsc Przyjaznych Seniorom”

1. Restauracja Zakątki Europy, ul. Żołnierska 13A- promocje i zniżki
2. Piekarnia Tyrolska, ul. Targ Rybny 11/1 - talony
3. Premium Dental Group, ul. Barczewskiego 1 - zniżka 10%
4. Salony Elżbieta E. Jakubiak i D. Jakubiak, ul. Burskiego 1 - zniżka 10%
5. Gabinet kosmetyczny Violetta, ul. Kołobrzaska 18 - 15% zniżki
6. Przedsiębiorstwo handlowo-usługowe Woal Celina Madanecka, ul. Żeromskiego 24H - zniżki i promocje
7. OSiR w Olsztynie – Centrum Rekreacyjno–Sportowe Ukiel, ul. Kapitańska 23 - zniżki oraz promocje
8. OSiR w Olsztynie – Zespół Krytych Obiektów Sportowych II, ul. Mariańska 1 - zniżki i promocje
9. WCRS Aquasfera Galeria Warmińska, OSiR w Olsztynie, Al. Piłsudskiego 69b - promocje i zniżki
10. Restauracja ukraińska Dumka, ul. Limanowskiego 13/12 - zniżka 20%
11. Salon strzyżenia i pielęgnacji psów Luna, ul. Zientary Malewskiej 16 - 10 zł rabatu na każdy zabieg
12. Salon Uroda i Zdrowie, ul. Limanowskiego 4/11 - zniżki i promocje
13. Salon fryzjerski Aldona Zaciek ul. Witosa 25 - zniżka 15%
14. Olsztyńska Szkoła Wyższa im. J. Rusieckiego, ul. Bydgoska 33 - zniżki oraz promocje
15. Zajazd Eljan, ul. Lubelska 47a/5 - zniżki i promocje
16. Filharmonia Warmińsko-Mazurska, ul. Głowackiego 1 - zniżki i promocje
17. Zespół Szkół Chemicznych i Ogólnokształcących, ul. Kołobrzaska 29
18. Zepiter Biuro Regionalne Olsztyn, ul. Orkana 11 - promocje i zniżki
19. Usługi szewskie U Waldka, ul. Kołobrzaska 24 - zniżka 10%
20. Teatr im. Stefana Jaracza w Olsztynie, ul. 1 maja 4 - zniżki i promocje
21. Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Rodziewiczówny 2 - promocje oraz zniżki
22. Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSA, ul. Kotańskiego 1 - promocje
23. Stowarzyszenie Edukacyjne Młodzież Przyszłością Regionu, ul. Kołobrzaska 9 - promocje
24. Foto Strzelec, ul. Pana Tadeusza 6 - zniżki oraz promocje
25. Miejski Ośrodek Kultury w Olsztynie, ul. Erwina Kruka (dawniej Dąbrowszczaków) 3 - promocje
26. Horyzonty, ul. Pieniężnego 17/12 - 10 % zniżki
27. Optyka-Okulistyka Aleksander Tracewicz, ul. Kopernika 46a, ul. Tuwima 26 - 10% zniżki

28. Studio Kosmetologii i Wizażu – Aleksandra Sobol, ul. Osińskiego 12/13, Hotel Astronom - zniżka 15%
29. Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Olsztynie ul. 1 Maja 5 - promocje
30. Hurtownia drobiu Oldrob, ul. Bałtycka 10 - 3% zniżki
31. Pracownia cukiernicza Słodycz, ul. Kołłątaja 23 - 10 % zniżki
32. Fabryka okularów – salony optyczne Doktor Marchewka, ul. Krasickiego 1B - zniżki oraz promocje.
33. Klub Body Perfekt, ul. Kętrzyńskiego 5, 10-506 Olsztyn - klub oferuje ulgowe karnety na zajęcia sportowe i do "strefy relaksu".
34. Akademia Trzeciego Wieku przy Miejskim Ośrodku Kultury w Olsztynie, 10-538 Olsztyn, ul. Erwina Kruka 3 (dawniej Dąbrowszczaków) - upowszechnianie i promocja aktywności seniorów
35. Jarocka Akademia Trzeciego Wieku w Olsztynie, 10-512 Olsztyn, ul. Kopernika 45 - upowszechnianie i promocja aktywności seniorów
36. Warmińsko-Mazurski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Olsztynie, 10-537 Olsztyn, ul. Mrongowiusza 8/10 - upowszechnianie i promocja aktywności seniorów
37. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej SANATORIUM UZDROWISKOWE Związku Nauczycielstwa Polskiego, 87-720 Ciechocinek, ul. Prof. Lorentowicza 6 - 5% rabat na turnus
38. Centrum Tańca Crea Dance Karolina Felska Krzysztof Wasilewski, 10-092 Olsztyn, ul. Obrońców Tobruku 3 - promowanie aktywności fizycznej seniorów
39. Caritas Archidiecezji Warmińskiej, 10-125 Olsztyn, ul. Grunwaldzka 45 - podtrzymywanie aktywności seniorów
40. Stowarzyszenie NEI KUNG, 10-229 Olsztyn, Al. Wojska Polskiego 50/2 - integracja i upowszechnianie aktywności seniorów
41. Mariusz Moritz, 10-274 Olsztyn, ul. Tarasa Szewczenki 5/34 - autorskie programy wycieczek opracowywane pod potrzeb i oczekiwań seniorów
42. Smaki Gabi Gastronomia Gabriela Matusiak, 11-001 Dywity, Tuławki 31 - 30% rabatu dla seniorów
43. Pierogarnia Aneta Bruner, 10-026 Olsztyn, ul. Stare Miasto 26/27 - 10% rabatu dla seniorów
44. Na walizkach Cafe Alicja Gałaszewska, 10-018 Olsztyn, ul. Staromiejska 2/5/3 - 10% rabatu dla osób powołujących się na hasło „Miejsca Przyjazne Seniorom”
45. Restauracja Laguna Wojciech Strzelec, 10-449 Olsztyn, ul. Piłsudskiego 69B - 10% rabat dla seniorów (z wyłączeniem abonamentów i zestawów obiadowych)
46. „Staromiejska Kawiarnia-Restauracja K i Z Kucharzewscy” Sp.j, 10-027 Olsztyn, ul. Stare Miasto 4/6 - rabaty dla seniorów
47. Restauracja „Greco”, 10-018 Olsztyn, ul. Staromiejska 16 - 20% rabatu dla seniorów
48. Szara Design Paula Bogacz, Restauracja nad Łyną, 10-663 Olsztyn, ul. Wileńska 30 - rabaty dla seniorów

49. U Jacka (lodziarnia) Stanisław Dagiel, 10-028 Olsztyn, ul. Prosta 5/6 - rabaty dla seniorów
50. Tyszkiewicz Group Sp. z o.o. (cukiernia i restauracja włoska), 10-034 Olsztyn, ul. Kołłątaja 15 - 10% rabatu dla seniorów
51. Gabinet Stomatologiczny Lubomiła Racka, 10-444 Olsztyn, ul. Kołobrzeska 18 - 10% zniżki, a w dniu urodzin dodatkowy bonus
52. Pes Medica Klinika Podologiczna Katarzyna Wieczerzak, 10-260 Olsztyn, ul. Rataja 64A - 30% rabatu dla seniorów na zabiegi podologiczne i fizjoterapeutyczne
53. Centrum Prawidłowego Odżywiania – Poradnia Dietetyczna Jolanta Wiśniewska, 10-340 Olsztyn, ul. Limanowskiego 35/2 - 10% rabatu
54. Firma Handlowa „Szyk” Danuta Dembowska, 10-696 Olsztyn, ul. Kubusia Puchatka 14 - rabaty przy zakupach od 5% do 10% (CH Manhattan)
55. „GALUX” Halina Ratajczak, 10-077 Olsztyn, ul. Smętka 16/3 - rabaty przy zakupach od 5% do 15% (CH Manhattan)
56. MAGNAT, 10-514 Olsztyn, Plac Pułaskiego 7/16, stoisko 31A - rabaty przy zakupach od 5% do 10% (CH Manhattan)
57. „DORA” Dorota Piosik, 10-514 Olsztyn, ul. Pułaskiego 7/13 - rabaty przy zakupach od 5% do 10% (CH Manhattan)
58. Sklep z Odzieżą Używaną i Przeróbki Krawieckie Krystyna Wysokińska, 10-433 Olsztyn, ul. Kołobrzeska 18 - 15% rabatu dla seniorów
59. Sklep „Filiżanka Smaku”, 10-686 Olsztyn, ul. Wilczyńskiego 6/207 - rabaty na produkty i usługi dla seniorów
60. Kwaciarnia „Alicja” Bożena Bartosiewicz, 10-900 Olsztyn, ul. Kołobrzeska 32A - 10% rabatu dla seniorów
61. P.H.U. Studio Urody „EDEN” Monika Gęca, 10-560 Olsztyn, ul. Żołnierska 43 - 10% rabatu dla seniorów
62. Mydło i Powidło, 10-355 Olsztyn, ul. Żeromskiego 23D - 10% rabatu
63. Salon Fryzjerski Superfryzjer.eu Roman Rudowski, 10-510 Olsztyn, ul. Kopernika 12/1 - rabaty i promocje dla seniorów
64. Salon Fryzjerski „Ewa” Usługi fryzjerskie Marcin Bijas, 10-560 Olsztyn, ul. Żołnierska 19 - 15% rabatu dla seniorów
65. MODA OPTYK Elżbieta Wójcik, 10-529 Olsztyn, pl. Konstytucji 3 Maja 3 - 15% rabatu dla seniorów
66. Laboratorium Fotograficzne Format S.C. Beata Rogowska Jacek Rogowski, 10-537 Olsztyn, ul. Mrongowiusza 8/10 - 20% rabatu dla seniorów
67. FOTOMAX Studio i Laboratorium Fotograficzne Jerzy Szymanek, 10-537 Olsztyn, ul. K. Mrongowiusza 8/7 - do 15% rabatu dla seniorów
68. Kodak Express Studio BW Katarzyna Muraszko, 10-900 Olsztyn, ul. Mrongowiusza 10A - 10% rabatu dla seniorów
69. SOLID AUTO Przemysław Więcek, 10-434 Olsztyn, ul. Kołobrzeska 38 - 15% rabatu dla seniorów na usługi mechaniczne i klimatyzacyjne, w dniu urodzin 20%

70. Przedsiębiorstwo Wielobranżowe „ELTRON” Sp. z o.o., 10-601 Olsztyn, 5. Wileńskiej Brygady AK (dawniej Pstrowskiego) - promocja usług dla seniorów

Senior jako obywatel w działalności społecznej

Inicjatywy lokalne

Olsztyński Budżet Obywatelski

Olsztyński Budżet Obywatelski to forma konsultacji społecznych mających na celu włączenie mieszkańców w decydowanie o wydatkowaniu określonej części budżetu Miasta Olsztyna na zadania możliwe do zrealizowania w ciągu jednego roku i wskazane przez mieszkańców w odpowiednim trybie postępowania. Aktywny udział społeczeństwa w głosowaniu w ramach Olsztyńskiego Budżetu Obywatelskiego pozwala na wybór programów najbardziej społecznie aprobowanych, tworząc władzom samorządowym wybór kierunków działań prospołecznych.

Rada Olsztyńskich Seniorów zaakcentowała swój udział w przedsięwzięciu zgłaszając projekt Centrum Aktywnego Seniora, proponując wykorzystanie aktualnie nieużywanego basenu i otoczenia przy ul. Głowackiego na potrzeby rehabilitacyjno-rekreacyjne oraz integracyjne seniorów (bez powodzenia).

Dialog społeczny

Obywatelski Parlament Seniorów (OPS)

Obywatelskie Parlamenti Seniorów powstały w państwach członkowskich Unii Europejskiej z inicjatywy Parlamentu Europejskiego podjętej w 1993 roku w Luksemburgu.

W Polsce deklarację wsparcia dla inicjatywy zwołania Obywatelskiego Parlamentu Seniorów (OPS) podjęto dopiero w styczniu 2014 roku.

Inicjatywa Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, jako krajowego forum osób starszych i reprezentacja seniorów, która mogłaby wpływać na politykę państwa wobec osób starszych zyskała poparcie Sejmowej Komisji Polityki Senioralnej i Marszałka Sejmu oraz wsparcie organizacyjne ze strony Kancelarii Sejmu.

Zadania wokół których skupia się działalność OPS to:

- jednoczenie różnych środowisk senioralnych i reprezentowanie interesów oraz wyrażanie stanowiska osób starszych,
- przyczynianie się do upowszechnienia wiedzy o zróżnicowanych potrzebach osób starszych i możliwościach ich zaspokojenia poprzez edukację, badanie potrzeb oraz inspirowanie właściwej polityki społecznej i gospodarczej państwa;

- wpływanie poprzez ewaluację rządowych programów senioralnych i corocznych badań wybranych zagadnień dotyczących sytuacji osób starszych, na poprawę efektywności wydatkowania środków publicznych na realizację polityki senioralnej.

Adres strony Internetowej Obywatelskiego Parlamentu Seniorów:

<http://www.fundacjaoputw.pl/obywatelski-parlament-senior%C3%B3w.html>

Wojewódzka Rada Dialogu Społecznego (WRDS)

WRDS w Olsztynie powstała na mocy zarządzenia Marszałka Województwa Warmińsko - Mazurskiego Nr 126/2015 z dnia 7 grudnia 2015 r.

Do zadań WRDS należy w szczególności wyrażanie opinii i stanowisk w sprawach:

- obejmujących zakres zadań związków zawodowych lub organizacji pracodawców,
- społeczno-gospodarczych o zasięgu wojewódzkim oraz w sprawach przekazanych przez Radę Dialogu Społecznego,
- a także w sprawach społecznych lub gospodarczych powodujących konflikty między pracodawcami i pracownikami, jeżeli uzna się je za istotne dla zachowania pokoju społecznego.

KONTAKT Biuro Wojewódzkiej Rady Dialogu Społecznego w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie w Biurze Dialogu Społecznego i Pożytku Publicznego: adres: ul. Głowackiego 17, 10-562 Olsztyn, pokój 205 (II piętro). tel. 89 51 25 873, 89 51 25 872, tel. kom. – 724 777 741, e-mail: wrds@warmia.mazury.pl

Platforma Komunikacji Społecznej Urzędu Miasta Olsztyna

powstała w ramach projektu dofinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Warmia i Mazury 2007-2013 jako program "Platforma Konsultacji Społecznych Miasta Olsztyna Warmia i Mazury regionem zjednoczonej Europy".

Celem programu są:

- aktywizacja społeczeństwa
- opracowanie programu umożliwiającego na bieżąco prowadzenie dialogu z mieszkańcami Olsztyna,
- zapoznavania z planowanymi inwestycjami i projektami,
- a przede wszystkim wymiana informacji w ramach konsultacji społecznych.

Na stronie: <http://www.konsultacje.olsztyn.eu/> dostępne są informacje nt. tego, co jest aktualnie konsultowane w Naszym mieście, jakie są wyniki konsultacji społecznych, a co najważniejsze, w jaki sposób możecie mieć wpływ na podejmowane decyzje dotyczące inwestycji i projektów miejskich. Wymieniona

forma dialogu społecznego pozwala na wybranie najbardziej oczekiwanych i najlepszych rozwiązań.

Zapraszamy do aktywnego włączania się do dyskusji na forum, wyrażania swoich opinii w sondach oraz zadawania pytań dotyczących planowanych inwestycji i projektów miejskich, abyśmy mieli wpływ na to, co się dzieje w naszym mieście.

Kontakt możliwy poprzez wypełnienie druku pod adresami:

<http://www.konsultacje.olsztyn.eu/cms/kontakt>

<http://www.konsultacje.olsztyn.eu/>

Centrum Organizacji Pozarządowych

Prowadzone jest przez Związek Stowarzyszeń „Razem w Olsztynie” oraz Fundację „Inicjatywa Kobiet Aktywnych” FIKA, Olsztyńskie Centrum Organizacji Pozarządowych oferuje bezpłatną pomoc przy przygotowaniu ofert konkursowych, projektów, rozliczania ofert z realizacji zadań publicznych oraz pisanie i rozliczania projektów.

Jest to oferta skierowana do seniorów angażujących się aktywnie w życie społeczne i organizację różnego rodzaju programów.

Adres: 10-274 Olsztyn, ul. Tarasa Szewczenki 1, tel. 503 680 500,

adres e-mailowy: ocop.olsztyn@gmail.com,

Aktywny senior

„Olsztyn Aktywnie”

Cykl imprez rekreacyjnych pod hasłem: „Olsztyn Aktywnie” powstał w 2010 r. z pomysłu i doświadczeń turystów Warmińsko-Mazurskiego oddziału PTTK. Wspierany aktywnie przez urzędników olsztyńskiego Ratusza stał się bardzo atrakcyjną formą spędzania wolnego czasu przez mieszkańców Olsztyna. Pośród bogactwa propozycji są formy znane i mające ugruntowaną tradycję, jak cykl „Przewodnik czeka”, którego pierwsza edycja odbyła się w Olsztynie 62 lata temu, czy spływy Łyną organizowane od początku lat 50 ub. wieku. Doszły także formy współczesne – *downhill* (ang. DH, rodzaj ekstremalnego kolarstwa górskiego) czy *nordic walking* (ang. Intensywny spacer z użyciem dwóch specjalnie przystosowanych do tego kijków) i inne.

Projekt jest realizowany przez UM (Wydział Kultury, Promocji i Turystyki), Oddział Warmińsko-Mazurski PTTK, Stowarzyszenie „Kołodrom”, Klub „Skorpena”.

Przedsięwzięcie „Olsztyn Aktywnie” to społeczna (rodzinna) forma cyklicznej, ogólnodostępnej (bezpłatnej) rekreacji, edukacji, o wysokiej jakości merytorycznej (zapewnianej przez wykwalifikowanych przewodników).

Głównym celem przedsięwzięcia jest budowanie społeczności ludzi aktywnych, rozpowszechnianie aktywności, popularyzacja rekreacji oraz promocja turystyki aktywnej jako sposobu na spędzanie wolnego czasu.

Oprócz promowania aktywnego i zdrowego stylu życia i rozwijania sprawności fizycznej, celami szczegółowymi projektu są rozwijanie zainteresowań w dziedzinie turystyki oraz krajoznawstwa, promocja turystyki aktywnej jako

alternatywy do konsumpcyjnego stylu życia, rozwijanie ciekawości świata, kształtowanie pozytywnych postaw społecznych, kreowanie społeczności ludzi aktywnych, promocja walorów przyrodniczych i tras rekreacyjnych w Olsztynie i okolicach. **Oddział Warmińsko-Mazurski PTTK** 10-950 Olsztyn ul. Staromiejska 1/13, tel./fax. 89 527-36-65

<http://www.mazury.pttk.pl/index.php> e-mail: poczta@mazury.pttk.pl

DEKALOG AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ SENIORA

Inną, bardzo atrakcyjną formą aktywności osób starszych jest organizowana cyklicznie od 2014, co dwa lata, impreza sportowo-rekreacyjna pod nazwą: „Warmińsko-Mazurska Senioriada”.

Organizatorem przedsięwzięcia są olsztyńskie placówki kształcące seniorów: Warmińsko-Mazurski Uniwersytet Trzeciego Wieku, Jarocka Akademia Trzeciego Wieku oraz Akademia Trzeciego Wieku. „Senioriada” cieszy się dużym zainteresowaniem grupy senioralnej. W każdej senioriadzie uczestniczyło ponad 150 słuchaczy (zawodników i wolontariuszy) z kilkunastu uniwersytetów trzeciego wieku z całego województwa warmińsko-mazurskiego. Przy okazji imprezy wypracowano godny praktycznego zastosowania przez wszystkich seniorów w życiu codziennym – jako wyraz swojej deklaracji aktywności ruchowej „Dekalog aktywności ruchowej seniora”.

Dekalog aktywności ruchowej seniora:

1. **Odejdź** od telewizora lub komputera i zacznij zdrowy styl życia.
2. **Staraj się polubić** zdrowy styl życia i aktywne formy wypoczynku, takie jak: pływanie, bieganie, jazda na rowerze, *nordic-walking*, spacer i rajdy piesze, narciarstwo, taniec, aerobik, sporty wodne, turystyka i krajoznawstwo oraz inne.
3. **Pamiętaj**, że nie ma ograniczeń wiekowych do uprawiania treningu fizycznego. Zalecany minimalny standard to ćwiczenia fizyczne 2 razy w tygodniu.
4. **Pamiętaj**, że regularna aktywność ruchowa (z zachowaniem określonego bezpieczeństwa) ma dla seniora wiele korzystnych zdrowotnych oddziaływań: zwiększa wrażliwość komórek na krążącą insulinę, poprawia tolerancję glukozy i zmniejsza prawdopodobieństwo cukrzycy.
5. **Pamiętaj**, że wysiłek fizyczny o charakterze wytrzymałościowym zaleca się (z zachowaniem określonego bezpieczeństwa) osobom z miażdżycą tętnic kończyn dolnych, z chorobą wieńcową i niewydolnością krążenia, a także osobom z przewlekłymi chorobami płuc.
6. **Pamiętaj**, że obniżenie nadciśnienia tętniczego następuje zarówno po jednorazowym wysiłku fizycznym, jak i w wyniku systematycznego treningu.
7. **Pamiętaj**, że wysiłek fizyczny wydłuża okres samodzielności i niezależności seniora od innych osób w życiu codziennym.
8. **Pamiętaj**, że systematyczna aktywność ruchowa zmniejsza ryzyko wystąpienia niepełnosprawności.

9. **Pamiętaj**, że systematyczne ćwiczenia fizyczne nie tylko korzystnie modyfikują obecność i przebieg chorób przewlekłych, ale również wpływają na ilość przyjmowanych leków.
10. **Ćwicząc, BĘDZIESZ ZDROWSZY OD STATYSTYCZNEGO SENIORA**, ponieważ statystyczny senior w Polsce choruje na 3-4 choroby przewlekłe i przyjmuje stale 5-6 różnych leków.

Centra aktywności seniorów (zamierzenia)

Wiele miast w Polsce może poszczycić się funkcjonowaniem w nich Centrów Aktywności Seniora. W większych miastach nawet poszczególne dzielnice posiadają takie miejsca, w których seniorzy mogą realizować swoje potrzeby tak kulturalne, rekreacyjne, edukacyjne, jak też z zakresu rehabilitacji. Radzie Olsztyńskich Seniorów jak dotychczas, mimo licznych (5) prób, nie udało się dotychczas takiego ośrodka zorganizować. Mimo niepowodzeń, nadal czynione są starania, aby takim miejscem był basen przy ul. Głowackiego (program w Olsztyńskim Budżecie Obywatelskim – liczymy na poparcie naszej inicjatywy).

Centra senior-WIGOR

Władze samorządowe uwzględniając potrzeby grupy senioralnej miasta Olsztyn wystąpiły o realizację wieloletniego (na lata 2015-2020) Resortowego Programu Senior „WIGOR”.

Celem programu jest społeczna aktywizacja starszych mieszkańców Olsztyna, zapewnienie wsparcia seniorom w zakresie działań prozdrowotnych, aktywności ruchowej, kinezyterapii, działań edukacyjnych, kulturalnych, rekreacyjnych i opiekuńczych.

Aktualnie z programu korzysta ok. 120 osób (90 w Dziennym Domu Pobytu Senior-Wigor w dzielnicy Dątki (przy ul. Siewnej 78 w budynku Centrum Wsparcia i Rehabilitacji - prowadzony jest przez Polskie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Olsztynie) oraz 30 w ośrodku Laurentius w dzielnicy Redykajny - Prowadzone przez Fundację Laurentiuis).

Ośrodki organizują zajęcia z zakresu kuchni terapeutycznej, podczas których uczestnicy przygotowują potrawy, pieką ciasta i wspólnie je degustują.

Dzięki zajęciom manualnym uczestnicy uczą się różnych technik, jak: wyszywanie kanw, szydełkowanie, haftowanie, robienie na drutach. W ramach zajęć artystycznych uczestnicy programu prowadzą własny kabaret, organizują wspólne wyjścia do teatrów, kin, muzeów i galerii oraz organizują spotkania tematyczne i okolicznościowe. W pracowni komputerowej mają możliwość samodzielnego korzystania ze stanowisk komputerowych z dostępem do Internetu oraz uczą się obsługi komputera i korzystania z sieci.

Zajęcia w ramach programu „WIGOR” odbywają się w obiektach przystosowanych do potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych, pozbawionych barier architektonicznych i funkcjonalnych.

Rekrutacja do projektu trwa do wyczerpania miejsc (decyduje kolejność zgłoszeń)

Informacje i zapisy:

- **Dzienny Dom Pobytu Senior – WIGOR Centrum Rehabilitacji i Wsparcia** ul. Siewna 78, Olsztyn, tel.: 89 721-11-02.
- **Dom Opieki „Laurentius” Dom Pomocy Społecznej „Laurentius”** ul. Hozjusza 19, 11-041 Olsztyn, tel.: 89 522 13 00 dom.opieki@laurentius.pl
pracownikisocjalny@laurentius.pl

Kluby Seniora w Olsztynie

Samodzielni i aktywni seniorzy, wyrażający chęć uczestniczenia w zajęciach sportowych, kursach komputerowych, warsztatach teatralnych, zajęciach z rękodzieła lub kulinarnych, sekcjach brydżowych, kursach lub zabawach tanecznych albo w innych specjalistycznych zajęciach mogą (za symboliczną opłatą) uczestniczyć w okresowych (raz, dwa razy w tygodniu) spotkaniach klubowych. Należy bacznie obserwować informacje zamieszczane na stronie www.senior.olsztyn.eu, gdyż istnieje kilka inicjatyw Rady Olsztyńskich Seniorów ukierunkowanych na tworzenie Osiedlowych Klubów Seniora.

Olsztyńscy seniorzy mogą według własnego zainteresowania oraz najdogodniejszej lokalizacji uczestniczyć w pracach następujących klubów seniorów:

1. **Klub Seniora „Akant”** ul. Kanta 1 tel. 89 541 58 40
2. **Klub Seniora „Akces”** ul. Pana Tadeusza 6a tel. 601 080 482
3. **Klub Seniora „Na Górcie”** ul. Wańkowicza 9 tel. 89 543 55 99
4. **Klub Seniora Związku Niewidomych „Nasza Chata”**
ul. Paukszty 57 tel. grzecznościowy 89 542 89 13
5. **Klub Seniorów Radców Prawnych.** ul. Kopernika 10, 10-511 Olsztyn,
tel: 89 527-98-6e-mail: biuro@oirp.olsztyn.pl

Sport i rekreacja dla seniora

Osoby starsze mimo naturalnego procesu starzenia się mają bardzo duży wpływ na to, jak będą funkcjonowały. Ogólna aktywność osób starszych zależy od trybu ich życia, diety, motywacji do działania, aktywności fizycznej, od realizowanych celów życiowych, pasji, zainteresowań, otwartości na kontakt z innymi ludźmi, aktywności społecznej.

Najważniejszą zasadą profilaktyki w procesie starzenia się jest aktywność fizyczna. Sprzyja ona lepszemu dotlenieniu całego organizmu, wzmacnia kondycję fizyczną, wytrzymałość, zwalnia procesy starzenia się, sprzyja samoakceptacji, przyczynia się do poprawy myślenia, sprzyja rehabilitacji. Uwzględniając wymienione pozytywy aktywności fizycznej wiele podmiotów w Olsztynie, uwzględniając potrzeby osób starszych, organizuje zajęcia o charakterze sportowym, rekreacyjnym i turystycznym. Formy zajęć są dostosowane do potrzeb i możliwości różnych grup wiekowych. Obejmują one takie formy aktywności fizycznej jak *nordic walking* (spacer z kijkami), kontrolowane marszo-biegi, jazdę na rowerze, pływanie, sporty wodne itp. aż do

ekstremalnych systematycznych zajęć o charakterze wyczynowym mającym często odzwierciedlenie w rywalizacji klasyfikowanej w poszczególnych grupach wiekowych.

Podstawową jednostką zajmującą się problematyką sportu i rekreacji w Olsztynie jest Ośrodek Sportu i Rekreacji (OSiR). OSiR w szerokim zakresie realizuje zadania w obszarze kultury fizycznej: szczególnie popularyzując i upowszechniając sport i rekreację dla każdego bez względu na wiek, płci stopień sprawności fizycznej. Zapewnia ponadto bezpieczeństwo na terenie obiektów Ośrodka a także osób przebywających nad wodą. Każdy senior czujący się na siłach może z nich korzystać niejednokrotnie na warunkach ulgowych. Ponadto istnieje możliwość korzystania z obiektów będących w zarządzaniu innych podmiotów np. z basenów pływackich.

Obiekty sportowe pozostające do dyspozycji seniorów

- **Hala Widowiskowo - Sportowa URANIA**
Adres: 10-558 Olsztyn Al. M. J. Piłsudskiego 44 tel. 89 533-77-85,
tel. 89 533-51-84, tel. kom.: 519-566-332 e-mail: urania@osir.olsztyn.pl
- **Muzeum Sportu**
- Hala Widowiskowo - Sportowa URANIA 10-558 Olsztyn Al. M. J. Piłsudskiego 44 tel. 89 533-17-47 e-mail: muzeumsportu@osir.olsztyn.pl
- **Wodne Centrum Rekreacyjno-Sportowe „Aquasfera”** Al. Marszałka Józefa Piłsudskiego 69 b, 10-449 Olsztyn, tel: 89 535 96 22, kasy tel.- 89 535-96-22, 89 535-23-96, Działu Marketingu– tel. 89-535 96 25
www.aquasfera.olsztyn.eu
- **Zespół Krytych Obiektów Sportowych I** 10-558 Olsztyn ul. Głowackiego 27, tel.: 89 527-71-28, 89 534-07-81, adres e-mail: basen@osir.olsztyn.pl
- **Zespół Krytych Obiektów Sportowych II**
10-558 Olsztyn, ul. Mariańska 1 tel. kom. 519-566-149
e-mail: basen@osir.olsztyn.pl
- **Baza Sportów Wodnych „Słoneczna Polana”** Adres: 10-083 Olsztyn, ul. Sielska 38. tel. 89 527 12 03 Z możliwością wypożyczenia sprzętu wodnego.
- **Centrum Rekreacyjno-Sportowe „Ukiel”** 11-041 Olsztyn ul. Kapitańska 23, tel.: 89 527 12 03, Godziny otwarcia: 08:00–19:00 Z możliwością wypożyczenia sprzętu wodnego.
- **Olsztyńskie Centrum Kajakarstwa** Adres: 10-041 Olsztyn ul. Olimpijska 1, tel. 89 527 12 03 w. 300 e-mail <mailto:sekretariat@aquasfera.olsztyn.eu>
- **Basen pływacki przy Olsztyńskiej Szkole Wyższej** Adres: 10-243 Olsztyn ul. Bydgoska 33, (wejście od ul. Rataja), tel. 607 44 33 37.
- **Pływalnia Uniwersytecka UWM** ul. Tuwima 9, 10-747 tel. 89 524 61 31
- **Stadion Piłkarski** Adres: 10-558 Olsztyn Al. M. J. Piłsudskiego 69a tel. 89 534-63-00e e-mail: stadion@osir.olsztyn.pl

- **Lodowiska** (w okresie zimowym) 10-558 Olsztyn ul. Piłsudskiego 44 (przy HWS „Urania”), przy ul. Jeziolowicza, tel. 89 533-77-85, tel. kom.: 519-566-332 e-mail: urania@osir.olsztyn.pl
- **Skate Park Tor Motocrossowy** 10-083 Olsztyn, Park im. Kusocińskiego w Olsztynie, a także przy ul. Lubelskiej 49 tel.:89 533-77-85, tel. kom.: 519-566-332 e-mail: urania@osir.olsztyn.pl
- **Skate Park przy Centrum Sportowo Rekreacyjne Ukiel Adres;** ul. Jeziorna 8, (za hotelem Omega przy ul. Sielskiej) tel. 89 527-22-82
- **Plaża Miejska** 10-558 Olsztyn ul. Jeziorna 8, |tel. 89 527-22-82
- **Sezonowe Kąpielisko nad Jeziorem Skanda** (czynne w okresie sezonu letniego) 10-558 Olsztyn ul. Plażowa.

Inne możliwości aktywnego spędzania czasu

Stowarzyszenie NEI KUNG

funkcjonuje od 2004 r. i prowadzi w ramach Akademii Ruchu Funkcjonalnego praktykę wszechstronnych zajęć ruchowych. Celem Stowarzyszenia jest społecznie użyteczna działalność na rzecz upowszechniania kultury fizycznej i sportu oraz ochrony i promocji zdrowia poprzez:

- organizowanie działalności w zakresie kultury fizycznej i sportu oraz ochrony i promocji zdrowia na bazie tradycyjnych chińskich systemów ćwiczeń zdrowotnych i wzmacniających,
- wspieranie społecznej aktywności obywateli w działaniach służących rozwijaniu kultury fizycznej, sportu i rekreacji służącej przywróceniu sprawności, zdrowia, wewnętrznej równowagi i wzmocnieniu ciała, a także odbudowie, pielęgnacji, promocji i ochronie zdrowia

Przy solidnej pracy, zaangażowaniu i systematyczności stowarzyszenie zapewnia każdemu, niezależnie od wieku i stanu zdrowia, możliwość uczestnictwa w praktyce ćwiczeń wzmacniających i rozluźniających opartych o różne systemy m.in. *Tai-Chi*, Joga, gimnastyka ogólnie wzmacniająca, ćwiczenia oddechowe i rozciągające.

Zajęcia odbywają się:

- **Hala „Gwardii”**, 10-575 Olsztyn, al. Marsz. J. Piłsudskiego 5, Poniedziałki -18.30– 19.30, Środy 18.30 – 19.30
- **Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 4**, 10-685 Olsztyn ul. Turowskiego 3, Niedziela - godz. 7.45 - 10.00

Dla seniorów poniedziałkowe zajęcia w dawnej Hali Gwardii są bezpłatne

Obowiązuje odpowiedni strój gimnastyczny.

- **Siedziba Stowarzyszenia:** 10-229 Olsztyn al. Wojska Polskiego 50/2 , tel. 505 785 645 <http://www.taichi.olsztyn.pl/index.php>
- E- mail: taichi@taichi.olsztyn.pl

Rekreacja

Najprostszą formą uczestnictwa w rekreacji lub aktywnego spędzania czasu

wolnego przez seniorów jest udział w projekcie miejskim o nazwie „Olsztyn Aktywnie” (str. 9). To cykl imprez rekreacyjnych dla każdego. Projekt powstał w 2010 r. z pomysłu i doświadczeń turystów oddziału PTTK oraz działań urzędników olsztyńskiego Ratusza. Pośród propozycji mających ugruntowanie tradycje, jak cykl „Przewodnik czeka”, którego pierwsza edycja odbyła się w Olsztynie 62 lata temu, czy spływy kajakowe Łyną, organizowane od początku lat 50 ub. wieku, itp. doszły także formy współczesne - *nordic walking*, *downhill*, rowery oraz wiele, wiele innych.

Strona internetowa „OLSZTYN AKTYWNIE „ – [www. aktywnie.olsztyn.eu](http://www.aktywnie.olsztyn.eu)

- **Stowarzyszenie Olsztyński Klub Sportów Wodnych**

Adres ul. Olimpijska 1 tel. 608 215 532 (grzecznościowy)

Miasto Olsztyn po zagospodarowaniu przestrzeni wokół Jeziora Krzywego ma szczególnie duże możliwości w zaspokajaniu potrzeb osób przybywających w zakresie rekreacji, aktywnego odpoczynku, sportów i turystyki wodnej a także relaksu.

Stowarzyszenie Olsztyński Klub Sportów Wodnych to wielosekcyjny klub sportowy. Między innymi oprócz szkolenia dzieci i młodzieży w kajakarstwie jest tam także sekcja rekreacyjno-sportowa smoczych łodzi z aktywnymi seniorami 60+ oraz sekcja aktywnych weteranów kajakarstwa.

Stowarzyszenie organizuje systematyczne treningi grupowe i indywidualne dla każdego bez względu na wiek, płeć i stopień sprawności fizycznej.

Okresowo Związek Stowarzyszeń „Razem w Olsztynie” wraz z Olsztyńskim Centrum Wolontariatu „Spinacz” i „Stowarzyszeniem Jakubowo” organizuje akcje ukierunkowane na seniorów np. akcję „Aktywni do setki”, w ramach których odbywają się wspólne spacer, zwiedzanie wystaw czasowych i inne działania.

- **Olsztyńskie Centrum Wolontariatu „SPINACZ”**

ul. T. Szewczenki 1, 10-274 Olsztyn (Zatorze), tel. 503-680-500

e-mail: olsztynwolontariat@gmail.com <http://www.wolontariat.org.pl/>

<http://www.ocop.olsztyn.pl/spinacz>

Podobnie ciekawe przedsięwzięcia organizowane są przez Uniwersytety Trzeciego Wieku (patrz UTW str.19, 43) ATW-(str.43) i w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych „ASOS” np. wypad turystyczny w mieście i najbliższych okolicach Olsztyna, wspólne wyjścia do teatru, filharmonii oraz wyjazdy do teatrów i filharmonii w innych miastach.

Okresowo, w ramach realizowanych programów, Rada Olsztyńskich Seniorów oferuje gimnastykę rehabilitacyjną i rekreacyjną dostosowaną do indywidualnych możliwości seniorów. z indywidualnymi konsultacjami instruktorów. Proponuje też zajęcia z tenisa stołowego, które odbywają się w formie gier rekreacyjnych. Aktualne informacje na stronie: www.senior.olsztyn.eu

Turystyka

Warmia i Mazury, w tym stolica regionu – Olsztyn, należą do chętnie odwiedzanych przez turystów regionów w Polsce. Do czynników decydujących o zainteresowaniu osób z zewnątrz miastem czy regionem należą: walory

krajobrazowe, baza bytowa (zaplecze hotelowe i jego standard), możliwości uprawiania turystyki (pieszej, rowerowej, kajakowej, motorowej, żeglarskiej a także w sezonie zimowym- narciarskiej), obecność zabytkowych obiektów turystycznych (zamków, kościołów i innych obiektów związanych z historią miasta czy regionu). Duże znaczenie w przyciąganiu turystów z zewnątrz mają, zarówno obiekty muzealne, ogólno-edukacyjne (planetarium, obserwatorium astronomiczne, archiwum), kulturalne, jak i obecność tzw. przestrzeni relaksu (z ang. *chillout space*).

Mieszkańcy Olsztyna, w tym osoby starsze, mają szerokie możliwości do korzystania z walorów turystycznych swego miasta. Szereg placówek takich jak Olsztyński Oddział PTTK, Akademię i Uniwersytety Trzeciego Wieku, a także organizacje pozarządowe w ramach programów, organizują szereg atrakcyjnych imprez turystycznych dla seniorów (patrz Warmińsko-Mazurski Uniwersytet Trzeciego Wieku (patrz. str. 15). słuchacze Warmińsko Mazurskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku zrzeszeni w Klubie Krajoznawców PTTK dwa razy w tygodniu (środa –godz. 10:00 i sobota-godz. 11:00) wędrują pieszo szlakami turystycznymi w lesie olsztyńskim i wokół Olsztyna –zbiórki chętnych uczestników spacerów przy Centrum Edukacyjnym i Inicjatyw Kulturalnych (byłym WDK) w Jakubowie, dojazd liniami autobusów 110 i 117.

- **Warmińsko Mazurski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Olsztynie**

ul. Mrongowiusza 8/10, 10- 537 Olsztyn tel.89 523 65 89,

e-mail: uwm3wiek-ol3@wp.pl, www.utwolsztyn.pl

Biuro czynne codziennie godz. 9.00 – 13.00.

Oddział Warmińsko-Mazurski PTTK, najliczniejszy w Polsce, oferuje organizację takich imprez turystycznych jak: wycieczki piesze, wycieczki rowerowe, wycieczki krajoznawcze (zwiedzanie miasta z przewodnikiem), spływy kajakowe, gry miejskie i imprezy na orientację, survival, imprezy w Parku Linowym, usługi przewodnickie (w języku angielskim, niemieckim, rosyjskim, francuskim, włoskim), wynajem kajaków.

Specjalistyczna działalność turystyczna realizowana jest w 23 kołach. Jedną z największych grup, zrzeszającą ponad 150 członków, jest Klub Krajoznawców PTTK przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Olsztynie. Klub ten, mający 20-letnią tradycję organizuje szereg atrakcyjnych imprez i wyjazdów turystycznych oraz sportowych, Bardzo ciekawą inicjatywą Klubu, aktywizującą seniorów, są organizowane dwa razy w tygodniu spacer po mieście i okolicach.

- **Oddział Warmińsko-Mazurski PTTK w Olsztynie**

10-950 Olsztyn ul. Staromiejska 1, tel. 89 527 36 65

- **Klub Krajoznawców PTTK przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Olsztynie**, tel. grzecznościowy - 883 777 246,

- **Miejskiej Informacji Turystycznej** Adres:10-101 Olsztyn Pl. Jana Pawła II 1, tel. 89 521 03 98 e-mail: info@olsztyn.eu MIF oferuje szerszą informację na temat. przedsięwzięć, kalendarza imprez i bazy obiektów turystycznych.

- **Siłownia Fitness Klub Motywacji** - Adres: ul. Pstrowskiego 29/6A,

10-601 Olsztyn, tel. 531 637 959, 881 252 965 e-mail: p.martyniuk@o2.pl,
adres strony www: www.klubmotywacji.pl

Cennik karnetów w naszym klubie to 70 zł za 8 wejść w miesiącu (2 treningi w tygodniu). Przy dużej ilości zainteresowanych osób - atrakcyjny rabat.

Turystyka wirtualna

Nowoczesna technika i montaż kolejnych kamer pozwala na bliższe poznanie miasta Olsztyn: [https://www.olsztyn.eu/nc/o-](https://www.olsztyn.eu/nc/o-olsztynie/aktualnosci/article/panorama-olsztyna-online.html)

[olsztynie/aktualnosci/article/panorama-olsztyna-online.html](https://www.olsztyn.eu/nc/o-olsztynie/aktualnosci/article/panorama-olsztyna-online.html)

Obraz z kamery skierowanej na Ławeczkę Mikołaja Kopernika przy zamku olsztyńskim dostępny jest pod adresem: <http://www.visit.olsztyn.eu/stream/show>

Widok na panoramę Olsztyna z ratusza obejmuje centrum oraz Stare Miasto jest dostępny przez całą dobę na stronie: olsztyn.webcamera.pl. Wkrótce będzie dostępna również na oficjalnej stronie Urzędu Miasta: www.olsztyn.eu oraz na portalu turystycznym: www.visit.olsztyn.eu.

Wirtualne podróże marzeń

„Podróż” marzeń, nawet przy unieruchomieniu w wózku, czy przy pozostawaniu w domu możemy odbyć dzięki udostępnieniu w wyszukiwarce Google lub przeglądarce chrome aplikacji: „Google Maps”, lub „Mapy Google” lub korzystając z wielu programów np. mapa.szukacz.pl. Wybór internetowych map jest bardzo duży. Najbardziej znaną jest www.maps.google.pl Aplikacja jest prosta w użyciu. Wystarczy w wyszukiwarce i „Google” (w prawym górnym rogu wybrać 9-cio punktowe pole „Aplikacje” i następnie z aplikacji wybrać „Maps”. Jeżeli nie mamy jeszcze tej darmowej aplikacji należy ją ściągnąć ze sklepu Google. Po wybraniu aplikacji „Maps” należy zdefiniować (w lewym dolnym rogu) w jakiej formie chcemy ją oglądać (jako mapę czy zdjęcie satelitarne). Możemy wpisać interesujący nas adres lub wybrać na mapie.

Ponieważ wirtualne podróże wydają się być atrakcyjną formą podróży dla seniora poniżej podajemy podstawowe kroki. Korzystanie z aplikacji jest proste i przyjazne np. w polu wyszukiwania w „Mapy Google” możemy wpisać miasto, ulicę i adres i dowiemy się, gdzie dany adres się znajduje. Dzięki zdjęciom satelitarnym, które możemy zobaczyć, klikając w opcję Google Earth, dowiemy się jakie jest położenie terenu (jak wygląda z satelity). Możemy zmieniać skalę mapy lub widoku satelitarnego, klikając na skalę

W opcjach Google Maps możemy też sprawdzić, jakie jest natężenie ruchu, a nawet sprawdzić warunki pogodowe, a w wielu przypadkach także obejrzeć zdjęcia okolicy. To ostatnie może być przydatne np. w sytuacji, kiedy wybieramy się w dane miejsce po raz pierwszy i chcemy zobaczyć, jak to miejsce wygląda.

Google Maps, także Mapy Google pomaga nam tworzyć własne mapy poprzez zapisywanie naszych miejsc, ocenianie ich poprzez przyznawanie gwiazdek lub – podobnie jak w mapach GPS – wyznaczanie tras z miejsca na miejsce dla osób poruszających się rowerem, samochodem lub pieszo.

Wiedzę z zakresu posługiwania się aplikacją Google Maps lub innymi aplikacjami dotyczącymi tego zagadnienia można w łatwy sposób poszerzyć korzystając z [YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=google_maps_WIDEO_YOUTUBE) wchodząc na: [google maps WIDEO YOUTUBE](https://www.youtube.com/watch?v=google_maps_WIDEO_YOUTUBE).

Inny serwis: www.jakdojade.pl - to serwis wyszukujący trasy (na razie w 12 miastach Polski - Białystok, Bydgoszcz, Górnośląski Okręg Przemysłowy, Kraków, Łódź, Trójmiasto, Poznań, Radom, Szczecin, Toruń, Warszawa, Wrocław) pozwalający przy korzystaniu w wymienionych miastach z transportu publicznego pokonać wybraną trasę jak najszybciej i jak najwygodniej. Serwis również jest przyjazny w posługiwaniu się i zawiera opis poszczególnych kroków.

Seniorzy, którym nie wystarczą już podróże po ziemi, mogą skorzystać z podróży w kosmosie (po niebie).

Obserwacje nieba

Osoby lubiące obserwować niebo (Księżyc Ziemi, planety, gwiazdy, konstelacje, galaktyki) mogą zainteresowanie swoje spełnić wybierając się do Olsztyńskiego Planetarium, Obserwatorium Astronomicznego lub w sposób wirtualny, nawet w pochmurne dni i noce, siedząc wygodnie w domu korzystając z mapy nieba dostarczanej przez Google Sky Map. Wystarczy wejść na stronę: do <https://www.google.com/sky/>

Aplikacja jest intuicyjna, prosta i przyjazna. W okienku „Szukaj” należy wybrać obiekt zainteresowania. Poruszać się po obiekcie można w sposób podobny do poruszania się po mapie (strzałkami w górę, w dół, w prawo i lewo, lub przeciągnąć widok przy wciśniętym prawym klawiszu myszki).

Celem powiększenia (pomniejszenia) obiektu należy stosować ogólnie przyjęte sposoby (naciśnięcie klawisza „+” lub „-”; przesunięcie kursora nad miejsce na mapie i użycie klawisza przewijania; przeciągnięcie suwaka powiększenia w górę lub w dół. Aby wyśrodkować i powiększyć widok w danym miejscu, należy kliknąć je dwukrotnie).

Aplikacja umożliwia wykorzystanie większej ilości opcji: wyświetlanie kolekcji zdjęć, drukowanie, udostępnianie lub zmianę widoku, obserwację nieba w układzie historycznym, lub przy różnej długości fal (w podczerwieni, w zakresie mikrofal).

Więcej wskazówek i ukierunkowania w korzystaniu z aplikacji można znaleźć pod adresem: <https://support.google.com/maps/answer/91511?hl=pl>

Niepełnosprawny senior

Niepełnosprawność osób starszych może mieć bardzo zróżnicowany charakter. Może dotyczyć umysłu, narządów ruchu, wzroku, słuchu. O niepełnosprawności do celów poza rentowych orzeka Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności funkcjonujący przy Miejskim Zespole ds. Rehabilitacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych w Olsztynie.

Zespół ten wydaje legitymacje osoby niepełnosprawnej oraz karty parkingowe uprawnionym do tego osobom ułatwiając w ten sposób korzystanie z miejsc przeznaczonych dla osób niepełnosprawnych na parkingach.

Informację o Miejskim Zespole ds. Rehabilitacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych opracowano na podstawie Biuletynu „Pytasz nie błądzisz”, Nr 1/2012.

Miejski Zespół ds. Rehabilitacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych jest jednostką samorządową miasta Olsztyn. Podejmuje działania zmierzające do ograniczania skutków niepełnosprawności, ułatwiając osobom niepełnosprawnym kompleksową rehabilitację (czyli rehabilitację społeczną, zawodową, medyczną i psychologiczną). Zadania realizowane na rzecz osób niepełnosprawnych, są częściowo refundowane ze środków Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych.

Rehabilitacja zawodowa ma na celu ułatwienie osobie niepełnosprawnej uzyskania i utrzymania odpowiedniego zatrudnienia i awansu zawodowego

poprzez umożliwienie jej korzystania z poradnictwa zawodowego, szkolenia zawodowego i pośrednictwa pracy.

Rehabilitacja społeczna ma na celu umożliwienie osobom niepełnosprawnym uczestnictwo w życiu społecznym, a realizowana jest przede wszystkim przez wyrabianie zaradności osobistej, pobudzanie aktywności społecznej osoby niepełnosprawnej, a także wyrabianie umiejętności samodzielnego wypełniania ról społecznych. Zadania z zakresu rehabilitacji społecznej Miejski Zespół realizuje współpracując z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej.

Zadania z zakresu rehabilitacji zawodowej dofinansowywane ze środków PFRON: szkolenia i przekwalifikowania, staże, prace interwencyjne, roboty publiczne, prace społecznie użyteczne, dofinansowanie ze środków PFRON 50% kredytu bankowego zaciągniętego przez osoby niepełnosprawne na kontynuowanie działalności gospodarczej, dotacje na rozpoczęcie działalności gospodarczej, rolniczej lub na wniesienie wkładu do spółdzielni socjalnej, dofinansowanie do tworzenia nowych stanowisk pracy dla osoby niepełnosprawnej.

Zadania z zakresu rehabilitacji społecznej dofinansowywane ze środków PFRON: finansowanie działalności Warsztatów Terapii Zajęciowej, turnusy rehabilitacyjne, likwidacje barier architektonicznych, likwidacje barier w komunikowaniu się, likwidacje barier technicznych, sprzęt rehabilitacyjny, zaopatrzenie w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze, sport, kultura, rekreacja i turystyka.

Miejski Zespół realizuje również programy celowe, w chwili obecnej jednym z nich jest:

Aktywny Samorząd - program skierowany do indywidualnych osób niepełnosprawnych, którego celem jest wyeliminowanie lub zmniejszenie barier ograniczających uczestnictwo beneficjentów pomocy w życiu społecznym, zawodowym i w dostępie do edukacji.

Szczegółowych informacji udziela:

- **Miejski Zespół ds. Rehabilitacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych**
10-029 Olsztyn, ul. Prosta 23A, , tel. 89 535 25 59, www.mzon.olsztyn.pl
- **Ośrodek Informacji Dla Osób Niepełnosprawnych** -10-029 Olsztyn,
ul. Prosta 23A, pok. 5, 5A, tel. 89 527 90 59 lub 89 527 90 16 www.oion.pl
Z uwagi na zróżnicowany charakter niepełnosprawności, formy pomocy takim osobom muszą być specjalistyczne i zróżnicowane. Kontakt z Oddziałem dla osób niepełnosprawnych. Informacja czynna w godzinach 8.00- 16.00 – tel. 89 194 88, 89 678 74 14 Informacja całodobowa – 94 340 67 12, 89 627 12 77, 800 133 773 (połączenie bezpłatne).
Pocztą elektroniczną - wss@nfz-olsztyn.pl

Osoby starsze z chorobami psychicznymi

Wydłużanie życia u ludzi wskutek zachodzących procesów biologicznych prowadzi dosyć często do pojawiania się w społeczeństwie znacznego odsetka osób nie będących samodzielnymi, ze względu np. na zaburzenia układu nerwowego związane z chorobą Alzheimera lub innymi schorzeniami psychicznymi objawiającymi się m.in. zaburzeniami pamięci, zachowania i osobowości. Często przyczyną demencji może być uraz głowy. Powikłaniami mogą być zaburzenia procesów odpowiedzialnych za myślenie, pamięć, rozumienie i komunikację, problemy z utrzymaniem odpowiedniej pozycji ciała. zmiany emocjonalne, otępienie, drżenie, spowolnienie ruchów, zubożenie lub zanik mimiki twarzy, bóle głowy, bezsenność, agresja, wrogość, apatia. Działaniami wychodzącymi naprzeciw potrzebom tej grupy ludzi są projekty i przedsięwzięcia, których celem jest włączenie marginalizowanych seniorów do aktywnego życia społecznego poprzez szerokie współdziałanie międzypokoleniowe w kwestiach zdrowia psychicznego i promocji aktywnego starzenia się. Przykładem takiego projektu jest międzynarodowy projekt [ENPSYGE](#) („*Educational Network for Psychogeriatrics*” - Sieć edukacyjna w zakresie Psychogeriatry), którego celem jest opracowanie podręcznika – poradnika dla rodzin i opiekunów osób cierpiących na deficyty pamięci oraz organizacja strony internetowej.

Świadczeniem specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób starszych z zaburzeniami psychicznymi zajmuje się Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Olsztynie.

Wyspecjalizowanymi jednostkami w tym zakresie w Olsztynie są:

- **Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie Al.** Wojska Polskiego 35. 10-228 Olsztyn, Telefon: 89 678 53 99 www.wzlp.pl/
- **Zespół Poradni Specjalistycznych przy Wojewódzkim Zespole Lecznictwa Psychiatrycznego**, al. Wojska Polskiego 35, tel. 89 678 53 53,
- **Uniwersytecki Szpital Kliniczny Olsztyn**, ul. Warszawska 30, tel. 89 524 53 54
- **Centrum Zdrowia Psychicznego przy SPZOZ MSW Olsztyn**, al. Wojska Polskiego 37 tel. 89 539-83-00
- **NZOZ „AKSON” w Olsztynie**, ul. Sielska 34, tel. 89 527 87 17,
- **Przychodnia Psychoterapii, profilaktyki i Leczenia Uzależnień, NZOZ**, Olsztyn, ul. Puszkina 13, tel. 89 535 71 15

Szeroko zakrojoną działalność pomocową osobom upośledzonym umysłowo realizuje Olsztyńskie Koło Polskiego Stowarzyszenia Osób z Upośledzeniem Umysłowym (PSOOU) poprzez swoje placówki między innymi Ośrodek Wczesnej Interwencji, warsztaty terapii zajęciowej oraz centrum rehabilitacji i wsparcia.

- **Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno- Wychowawczy**, 10-560 Olsztyn ul. Żołnierska 27, tel/fax: 89 533 05 32 e-mail: orew@poczta.onet.pl

Warsztaty Terapii Zajęciowej

Warsztaty Terapii Zajęciowej w ramach swojej działalności obejmują rehabilitację zawodową i społeczną osoby z upośledzeniem umysłowym wraz ze sprzężonymi kalectwami. Uczestnikami warsztatu mogą być osoby niepełnosprawne, posiadające orzeczenie o stopniu niepełnosprawności ze wskazaniem do uczestnictwa w terapii, dającej możliwości pozyskania lub przywrócenia umiejętności niezbędnych do podjęcia zatrudnienia na rynku chronionym lub otwartym. Pod kierunkiem instruktorów określonych specjalności w warsztacie prowadzonych jest 11 pracowni. Stosowane formy mające znaczący wpływ na wszechstronny rozwój uczestników i ich aktywizację to: usprawnianie ruchowe, muzykoterapia, psychoterapia indywidualna i grupowa, pomoc psychologiczna uczestnikom i ich rodzinom, terapia przez kontakt z naturą, terapia edukacyjna i pedagogiczna przy komputerze, zajęcia logopedyczne i dydaktyczne, choreoterapia, zajęcia z fotografii, ergoterapia.

- **Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym (PSouu) Warsztaty Terapii Zajęciowej** 10-828 Olsztyn, ul. Traktorowa 35, tel. 89 527-80-62, fax. 89 527-80-61
e-mail: wtz.psouu.olsztyn@gmail.com
- **Dom Rodzinny DPS „Zielone Wzgórze”** www.psouu.olsztyn.pl e-mail: dps@psouu.olsztyn.pl
- **Centrum Rehabilitacji i Wsparcia w Olsztynie** (PSouu), ul. Siewna 78, 10-831 Olsztyn, Rehabilitacja (PSouu), tel. 89 721-11-03
- **Środowiskowy Dom Samopomocy** (PSouu) tel. 89 721-11-01

Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego

Rzecznik udziela pomocy z zakresu prawa pacjentom Szpitala Psychiatrycznego oraz osobom działającym w interesie pacjenta: rodzina, przedstawiciel ustawowy, opiekun prawny lub faktyczny.

Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego (Ewa Górko)

tel. 89 678 53 66, tel. kom. 664 014 152 (od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 15.00.) lub pisemnie na adres: e-mail: e.gorko@bpp.gov.pl

Adres: Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie al. Wojska Polskiego 35, 10-228 Olsztyn

Kontakt z Biurem Rzecznika Praw Pacjenta: 01-171 Warszawa, ul. Młynarska 46, bezpłatna infolinia: 800-190-590 (czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 – 21.00), e-mail: sekretariat@bpp.gov.pl [www: bpp.gov.pl](http://www.bpp.gov.pl)

Niewidomi i niedowidzący

Polski Związek Niewidomych Okręg Warmińsko – Mazurski wychodzi naprzeciw potrzebom osób niedowidzących i niewidomych, w tym także seniorów, organizując okresowo tematyczne warsztaty i szkolenia celem poprawienia jakości życia osób z dysfunkcją wzroku samodzielności, aktywności, poczucia własnej wartości, rozwijanie zdolności do samodzielnego funkcjonowania w życiu codziennym np. w zakresie: higieny osobistej, dbałości o wygląd zewnętrzny, zachowanie się w różnych sytuacjach życiowych, samoobsługi podczas posiłków,

obsługa sprzętu rehabilitacyjnego / zegarki, czujniki cieczy, bilonówki, szycie igłą, używanie centymetra krawieckiego, oznakowanie sprzętu użytku domowego itp.

Osoby starsze z wadami wzroku mogą korzystać, niejednokrotnie na zasadach ulgowych (np. tyle procent zniżki na usługę ile lat ma pacjent), z usług zakładów optycznych i lekarzy okulistów. Szersze informacje w tym zakresie są dostępne w wydawnictwach specjalistycznych np. „Olsztyński niezbędnik medyczny”, „Informator medyczny” i inne. Seniorzy z wyraźną dysfunkcją wzroku więcej informacji mogą otrzymać w Polskim Związku Niewidomych Okręg Warmińsko – Mazurski

- **Polski Związek Niewidomych Okręg warmińsko-mazurski w Olsztynie**
ul. Mickiewicza 17/3, 10-508 OLSZTYN, tel./fax: (89) 527 54 30; (89) 527 22 11 (godz. otwarcia: 7.30 - 15.30) e-mail: pzn@o2.pl, www.pznolsztyn.pl

Głuchoniemi

Osoby starsze z racji wieku często dotyka wada słuchu. Zależnie od stopnia zaawansowania niedosłuchu osoby dotknięte tą dysfunkcją mogą zwracać się do lekarzy specjalistów, oraz gabinetów specjalistycznych w poradniach ZOZ-u. Szerszy wykaz specjalistów zawierają okresowe, informacyjne wydawnictwa medyczne: „Informator medyczny”, „Olsztyński niezbędnik medyczny”.

Szerszą pomoc dotyczącą np. pracy oświatowej, kulturalnej, zawodowej i społecznej w środowisku osób niesłyszących i ich rodzin, organizowania i prowadzenia działalności szkoleniowej w zakresie języka migowego, organizowania różnych form rekreacji ruchowej, turystyki i sportu masowego, prowadzenia zawodowej rehabilitacji osób niesłyszących i z uszkodzonym słuchem, pomocy w przezwyciężaniu trudnych sytuacji życiowych, działalności na rzecz osób niesłyszących i z uszkodzonym słuchem w wieku emerytalnym oraz zagrożonych wykluczeniem społecznym, można uzyskać w Oddziale Warmińsko-Mazurskim Polskiego Związku Głuchych.

Oddział Warmińsko-Mazurski Polskiego Związku Głuchych 10-506 Olsztyn, ul. Kętrzyńskiego 3 lok. 1, tel.: 89 533 34 11, Faks: 89 533 34 11 (godziny kontaktu: pon., wt. w godz. 7.00 - 15.00; śr., czw. w godz. 7.00 - 20.00; pt. w godz. 7.00 - 15.00) e-mail: pzg_olsztyn3@wp.pl Strona: www.pzg.olsztyn.pl

W przypadkach chęci skorzystania ze świadczenia usług tłumacza języka migowego (PJN, SJM i SKOGN) osoby niepełnosprawne lub opiekunowie potrzebę taką powinny zgłosić co najmniej na 3 dni robocze wcześniej, na odpowiednim wniosku (wzór zamieszczony na stronie: <http://www.nfz-olsztyn.pl/pacjent/informacje-dla-osob-niepelnosprawnych/> do Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Olsztynie.

Zgłoszenie chęci skorzystania ze świadczenia usług tłumacza PJM, SJM i SKOGN można wnieść pisemnie za pośrednictwem poczty, osobiście, za pomocą faksu, za pomocą poczty elektronicznej, poprzez Elektroniczną Skrzynkę w ramach Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej (ePUAP)

Pocztą elektroniczną - wss@nfz-olsztyn.pl Informacja: tel. 89 194 88, 89 678 74 14 (czynna w godzinach 8.00- 16.00) Informacja całodobowa: tel. 89 627 12 77, 943 406 712, 800 133 773 (połączenie bezpłatne)

Dysfunkcje ruchowe

Osoby dotknięte dysfunkcją ruchową mogą wystąpić z wnioskiem o orzeczenie swojej niepełnosprawności do **Miejskiego Zespołu Do Spraw Rehabilitacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych w Olsztynie**.

W zależności od rodzaju i stopnia orzeczonej niepełnosprawności osoby mogą być upoważnione do ulgowych lub nawet bezpłatnych przejazdów środkami komunikacji miejskiej.

- **Miejski Zespół d/s Rehabilitacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych w Olsztynie** Olsztyn ul. Prosta 23 A, tel. 89 535 25 59.
- **Przychodnia Specjalistyczna w Olsztynie (NFZ)** Olsztyn ul. Dworcowa 28, Tel. 89 537 32 00, 89 537 32 00. Rejestracja on-line: <https://www.przychodniaspecjalistyczna.pl:8443/ksplirejestracja/>

Senior a choroby nowotworowe

Podstawową zasadą w profilaktyce chorób nowotworowych jest wykonywanie częstych badań kontrolnych, do których skłaniać mogą takie objawy jak osłabienie, uporczywy kaszel, który nie przechodzi mimo standardowego leczenia, ból gardła, a także utrzymująca się gorączka, czy nagły spadek masy ciała, lub pojawiające się guzy i narośla, szczególnie o ciemnym zabarwieniu. Ułatwieniem w tym zakresie jest też fakt, że do onkologa nie potrzebujemy skierowania.

Dla osób u których wykryto nowotwór, w styczniu 2015 roku została wprowadzona wraz z pakietem onkologicznym tzw. Zielona Karta - (Karta Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego- karta DiLO). Karta taka upoważnia pacjentów, do szybkiej (bez czekania w kolejce) diagnozy i terapii onkologicznej. Kartę DiLO (zieloną kartę) może wystawić tylko lekarz rodzinny, lub specjalista, który przyjmuje w ramach kontraktu z NFZ, a powinni ją otrzymywać wszyscy pacjenci z podejrzeniem nowotworu, aby szybko przejść badania diagnostyczne. Szybkie wykrycie choroby nowotworowej znacznie zwiększa szansę wyleczenia, polepszenia komfortu życia i jego przedłużenia.

W przypadkach, gdy leczenie raka zakończyło się niepowodzeniem, gdy z punktu medycyny nie ma już możliwości dalszego leczenia, a chory - w tzw. stanie terminalnym wymaga opieki - może zostać oddany pod opiekę hospicjum (domowego lub stacjonarnego). W przypadku hospicjum domowego lekarz, pielęgniarka, fizjoterapeuta, a także psycholog czy wolontariusz opiekują się chorym w jego domu. Hospicja stacjonarne przeznaczone są dla chorych, którymi nie ma kto opiekować się w domu lub nie ma tam do tego warunków. Do hospicjum na jakiś czas może trafić też pacjent, którego opiekun musi gdzieś wyjechać lub sam zachoruje i nie jest już w stanie zajmować się swoim bliskim.

Skierowanie do hospicjum może wystawić lekarz rodzinny, specjalista w gabinecie lub w szpitalu, który wyda zaświadczenie potwierdzające, że leczenie przyczynowe nowotworu zostało zakończone.

Hospicja mają na celu zapewnienie pacjentowi dobrej jakości życia u jego schyłku: leczenie bólu, łagodzenie objawów choroby, pomoc psychologiczną w zaakceptowaniu sytuacji oraz pomoc prawną (np. w uregulowaniu spraw spadkowych). Opieka w zespołach paliatywnych jest bezpłatna, nawet jeśli pacjent nie jest ubezpieczony.

Dokumenty (w formacie pdf) niezbędne- wymagane przy przyjęciu pacjenta do hospicjum (skierowanie, zgoda, wniosek-o-udostępnienie-dokumentacji medycznej) dostępne są pod adresem:

<http://www.hospicjum.olsztyn.pl/296,hospicjum-domowe>

Z wykazem hospicjów na terenie województwa warmińsko-mazurskiego (i Polski) można zapoznać się na stronie: <http://hospicjum-domowe.waw.pl/adresy> wybierając województwo warmińsko-mazurskie.

Adresy hospicjów w Olsztynie

- **NZOZ HOSPICJUM DOMOWE STACJA OPIEKI CARITAS**
10-555 Olsztyn, ul. Kościuszki 86, tel/fax. 89 534 00 50
email: hospicjum@hospicjum.artneo.pl
<http://www.hospicjum.artneo.pl/> <http://www.olsztyn.caritas.pl/>
Szerszych informacji udzielają: s. Wiktoria Zgorzałek - Kierownik Hospicjum - tel. kom. 0 501 239 189, pielęgniarki - tel. kom. 0 501 239 188
- **Olsztyńskie Stowarzyszenie Hospicyjne „Palium” Centrum Opieki Paliatywnej im. Jana Pawła II** 10-226 Olsztyn al. Wojska Polskiego 30,
e - mail: hospicjum_olsztyn@tlen.pl
- **Hospicjum Stacjonarne** -tel. 89 532-61-73 (całodobowo)
- **Hospicjum Domowe (w godz. 8:00 - 10:00)** - tel. 089 526-47-47, kom. 608-34-34-12
- **Poradnia Medycyny Paliatywnej** - (rejestracja w godz. 8:00 - 10:00) – tel. 89 526-47-47
- **Wolontariat** - tel. 89 525-24-41

Zakłady opiekuńcze

Ponadto pomocy w zakresie opieki nad osobami terminalnie chorymi udzielają Zakłady opiekuńcze:

- **Stowarzyszenie na Rzecz Chorych Długotrwale Unieruchomionych „Niebieski Parasol” - Centrum Opieki Długoterminowej i Rehabilitacji Dział stacjonarnych świadczeń opiekuńczo – leczniczych** 10-686 Olsztyn ul. Boenigka 9, tel: 89-5413570
- **Zakład Opiekuńczo – Leczniczy Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny Polski Związek Niewidomych** 10-685 Olsztyn ul. Paukszty 57, tel. 89 542 89 13
- **Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny Polski Związek Niewidomych** 10-685 Olsztyn ul. Paukszty 57, tel: 89 542 89 13
- **Zakład Pielęgnacyjno–Opiekuńczy.**

Niepubliczny Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy im. Św. Łukasza
10-226 Olsztyn, ul. Wojska Polskiego 30, tel. 89 532 61 63.

Wsparcie dla seniora na pograniczu wykluczenia społecznego

Wsparcie dla seniorów w potrzebie wyraża się w wielorakiej formie. Pomocą w zależności od sytuacji osób starszych, mogą być lokalne Kluby Seniora, programy pomocowe realizowane w ramach programu „WIGOR” i Domy Samopomocy Społecznej (dla osób radzących sobie i mogących się samodzielnie poruszać, a szukających kontaktu z innymi seniorami), Domy dziennej Pomocy, Domy Pomocy Społecznej (dla osób samotnych, schorowanych, niepełnosprawnych, wymagających opieki pielęgniarstwa, bądź unieruchomionych i nie radzących sobie z trudami dnia codziennego), Hospicja (dla osób terminalnie chorych).

Wsparcie w miejscu zamieszkania

Jedną z podstawowych instytucji służących osobom starszym jest Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Olsztynie (MOPS). Głównym celem działań takiego ośrodka jest dążenie do jak największej samodzielności jej podopiecznych i ich aktywizacja w podejmowaniu działań zmierzających do poprawy jakości własnego życia. Usługi świadczone w miejscu zamieszkania obejmują pomoc w zaspokajaniu potrzeb życiowych, opiekę higieniczną oraz pomoc w zapewnieniu kontaktu z otoczeniem.

Odpłatność za świadczone usługi zależy od jej charakteru. O możliwościach i kosztach pobytu w placówkach świadczących usługi opiekuńcze można dowiedzieć się kontaktując się bezpośrednio z daną placówką lub Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej (MOPS).

Dla osób pozostających we własnych domach (mieszkaniach) możliwe jest świadczenie usług opiekuńczych w ramach odpłatnej prywatnej opieki domowej przez działające lokalnie firmy specjalistyczne, lub wyspecjalizowane podmioty Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Usługi opiekuńcze są świadczone w zależności od potrzeb osób starszych w trzech formach: asystenta domowego, opiekuna medycznego, opieki pielęgniarstwa.

Opieka w formie asystenta domowego polega na wsparciu osób starszych przy codziennych czynnościach: sprzątaniu, gotowaniu, ubieraniu itp.

Opiekun medyczny, oprócz czynności wykonywanych przez asystenta domowego powinien także umieć wykąpać podopiecznego, zmienić mu pampersy, zrobić masaż, prowadzić profilaktykę przeciwoleżynową, podać lekarstwa, zrobić prosty zastrzyk.

Opieka pielęgniarstwa polega na stałym, profesjonalnym monitorowaniu pacjenta, świadczeniu wszelkich, w tym wyspecjalizowanych, usług pielęgniarstwa.

Ceny prywatnych usług opiekuńczych są negocjowane indywidualnie w zależności od stanu podopiecznego i warunków lokalnych.

Nowoczesne rozwiązania w zakresie opieki nad osobami starszymi tzw. opieki koordynowanej, zmierzają do sprawowania tej opieki metodami telemedycznymi tzn. wykorzystującymi technologię informatyczno-telekomunikacyjną. Metody takie (realizowane w ramach projektu wstępnego w Sekcji ds. Badań Klinicznych Centrum Innowacji i Transferu Technologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi) pozwalają na pozostawanie osoby starszej we własnym mieszkaniu i jednocześnie, za pomocą laptopa lub tabletu wyposażonego w odpowiednie (indywidualnie dobrane) urządzenia do pomiarów medycznych, być pod kontrolą specjalistów medycznych.

Przy aktualnym braku systemu kompleksowej opieki nad osobami chorymi, zadanie organizacji opieki spada na członków rodziny i przyjaciół. Opieka pielęgniarstwa jest zawodem trudnym, wymagającym długiego specjalistycznego przygotowania. Z tego względu najkorzystniej jest złożyć w najbliższej przychodni opieki zdrowotnej deklarację wyboru na realizację świadczeń gwarantowanych pielęgniarstwa POZ i korzystać z opieki pielęgniarstwa podstawowej opieki zdrowotnej. Korzystnym jest też zdobycie podstawowej wiedzy z zakresu opieki nad osobami starszymi i chorymi w domu. Bardzo pomocnym w tym zakresie jest bezpłatny, bogato ilustrowany, zawierający ponad 90 stron poradnik – „Jak opiekować się osobą przewlekle chorą w domu” – opracowany przez Fundację „Razem Zmieniamy Świat”. Poradnik i materiały instruktażowe jak opiekować się osobą przewlekle chorą w domu są dostępne na zamówienie lub też możliwe do pobrania w postaci pliku „pdf” na stronie www Fundacji.

Fundacja „Razem Zmieniamy Świat” ul. Żółkiewskiego 20/26, 87-100 Toruń, <https://damy-rade.info/>

Domy Diennej Pomocy dla seniora

Starszym osobom samotnym wymagającym pomocy innych osób z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn, przysługuje pomoc w formie usług opiekuńczych lub specjalistycznych usług opiekuńczych. Usługi takie mogą być przyznane również osobie, która wymaga pomocy innych osób, a rodzina, a także wspólnie zamieszkujący małżonek, wstępni, zstępni nie mogą takiej pomocy zapewnić.

Dla samotnych seniorów, którzy są samodzielni, ale doskwiera im samotność, brak kontaktów społecznych, nie mających warunków do wygodnego życia lub dla osób niezaradnych życiowo ewentualnie z lekkimi zaburzeniami otępiennymi pomocą i odpowiednim rozwiązaniem mogą być domy pomocy (DDP). Są to lokalnie działające zazwyczaj 8 godzin (od rana do popołudnia) ośrodki, zapewniające swoim podopiecznym posiłki i różnorodne, aktywizujące zajęcia (np. wycieczki), edukacyjne (profilaktyka zdrowotna, wspólne czytanie książek i artykułów, rozwiązywanie krzyżówek, gry i konkursy) oraz kulturalne (wyjścia do teatru, muzeum, organizacja własnych przedstawień). Placówki takie zapewniają zazwyczaj swoim podopiecznym jeden lub dwa posiłki, ułatwiają załatwienie spraw urzędowych, wykonanie prania lub innych niezbędnych potrzeb. Pobyt w Dniennych Domach Pomocy (lub samopomocy) wiąże się najczęściej z niską opłatą. Osoby o najniższych dochodach (poniżej 634 zł na osobę samotną i 514 zł na osobę w rodzinie miesięcznie) są całkowicie zwolnione z opłat. Te, które mają wyższe emerytury, zapłacą od 10 do 40 proc. swoich dochodów. Przyjęcie do Dziennego Domu Pomocy następuje po przeprowadzeniu przez pracownika

MOPS-u wywiadu środowiskowego, na podstawie decyzji administracyjnej, w której ustala wysokość opłat, czas dziennego pobytu i termin pobytu.

Dzienne Domy Pomocy Społecznej w Olsztynie

- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej dla Osób Chorych na Cukrzycę** 10-449 Olsztyn ul. al. M. J. Piłsudskiego 61 a, Kierownik - tel. 89 533 20 35 e-mail: dps.szansa@mopsolsztyn.pl czynny pon. -piąt. w godz. 7.00-15.00
- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej** 10-681 Olsztyn, ul. Orłowicza 27, Kierownik - tel. 89 544 11 30 e-mail: orlowicza27@mopsolsztyn.pl czynny od poniedziałku do piątku w godz. 7.00-15.00
- **Dzienny Dom Pomocy dla Osób Niepełnosprawnych** 10-582 Olsztyn ul. E. Plater 13, Kierownik - tel. 89 527 22 23, 504 756 628 e-mail: ddpson@mopsolsztyn.pl czynny od pon. do piąt. w godz. 7.00-15.00
- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej „Nasza Przystań”** 10-175 Olsztyn ul. Bałtycka 81, Kierownik - tel. 89 523 88 16 e-mail: naszaprzystan@mopsolsztyn.pl czynny od pon. do piąt. w godz. 7.15-15.15
- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej „Nasza Chata”** 10-508 Olsztyn, ul. Mickiewicza 17/1, Kierownik - tel. 89 527 23 56 e-mail: naszachata@mopsolsztyn.pl czynny od pon. do piąt. w godz. 8.00-17.00
- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej „Nasz Dom”** 10-487 Olsztyn, ul. Świtezianki 4a, Kierownik - tel. 89 521 04 41, 504 756 618 e-mail: naszdom@mopsolsztyn.pl czynny od pon. do piąt. w godz. 7.15-15.15
- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej** 10-211 Olsztyn, ul. Fałata 23, Kierownik - tel. 89 526 55 00 e-mail: dpsfalata@mopsolsztyn.pl czynny od pon. do piąt. w godz. 7.30-15.30

Ośrodki wsparcia

- **Ośrodek Wsparcia dla Osób Niesłyszących „Gest”** 10-130 Olsztyn, ul. Kętrzyńskiego 3/1, Kierownik - tel. 89 521 04 40, e-mail: gest@mopsolsztyn.pl czynny w pon., wt., czw., piąt. w godz. 7.15-15.15, w środy 7.15-19.00
- **Schronisko dla Bezdomnych im. Sabiny Kusznierów**, Olsztyn 10-417, ul. Towarowa 18, tel. 89 521 04 49

Całodobowa opieka dla seniora. (Domy Pomocy Społecznej).

Pensjonariusz posiadający własne środki utrzymania (renta lub emerytura), zazwyczaj zobowiązany jest do pokrycia tych kosztów z własnych funduszy. Jeżeli koszt pobytu przekracza możliwości finansowe osoby, to na poczet opłaty pobiera się nawet do 70% netto z emerytury lub renty a brakującą część opłaty lub w przypadku gdy jeżeli dochód netto potencjalnego pensjonariusza jest

wyższy niż 300% ustawowego kryterium dochodowego (w aktualnym stanie prawnym są to kwoty: w przypadku jednoosobowego gospodarstwa domowego – 1902 zł, w przypadku wieloosobowego gospodarstwa domowego - 1542 zł na osobę w rodzinie), powinna wnieść rodzina zobowiązana do świadczeń alimentacyjnych (małżonek, dzieci, wnuki, prawnuki). W przypadku braku osób mogących uzupełnić brakujące koszty, koszty te pokrywa gmina. Zwolnienie z opłat uzupełniających może nastąpić w wyjątkowych wypadkach tj. w przypadkach osób bezrobotnych, przewlekle chorych lub opłacających już za pobyt w placówkach opiekuńczych innych członków rodziny. Zwolnienie może nastąpić na wniosek osoby zainteresowanej złożony do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Olsztynie. Pracownicy MOPS-u ukierunkują osobę zainteresowaną do odpowiedniej placówki uwzględniając stan zdrowia, poczucie bezpieczeństwa seniora oraz stopień jego fizycznej i psychicznej sprawności. Wyboru placówki należy dokonywać z głębokim rozeznaniem oraz ze świadomością, że wybrana placówka będzie odtąd domem.

Domy Pomocy Społecznej (DPS) oraz placówki zapewniające całodobową opiekę osobom niepełnosprawnym, przewlekle chorym lub osobom w podeszłym wieku zapewniają całodobową opiekę oraz zaspokajają niezbędne potrzeby bytowe, opiekuńcze, pielęgnacyjne, wspomagające, aktywizujące i edukacyjne na poziomie obowiązującego standardu. Zazwyczaj jest to opieka lekarska (lekarz rodzinny, diabetolog, psychiatra), opieka pielęgnarska, całodobowa pielęgnacja, kąpiel, podstawowe zabiegi kosmetyczne, w razie potrzeby dowóz na konsultacje medyczne, lub skierowanie do szpitala, rehabilitacja, zajęcia terapeutyczne, zaopatrzenie w leki do wysokości limitu określonego przez Ministerstwo Zdrowia i środki higieniczne, np. pampersy, pomoc w załatwieniu sprzętu rehabilitacyjnego, materaca przeciwoleżynowego, chodzika, protez, trzy do pięciu posiłków dziennie oraz nielimitowany dostęp do napojów, wycieczki, wyjścia do kina, teatru, innych miejsc rozrywki, dostęp do biblioteki, sklepiku, kawiarenki internetowej, kaplicy, czasem pokoje gościnne dla odwiedzających, pranie i prasowanie pościeli oraz bielizny.

Z uwagi na zróżnicowanie potrzeb osób starszych istnieją zróżnicowane i dopasowane do tych potrzeb typy domów pomocy społecznej. Między innymi domy pomocy społecznej dla: osób w podeszłym wieku, osób przewlekle somatycznie chorych, osób przewlekle psychicznie chorych, dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie, osób niepełnosprawnych fizycznie, osób uzależnionych od alkoholu.

Dokumenty wymagane przy staraniu się o miejsce w domu pomocy społecznej to: wniosek osoby ubiegającej się o miejsce w domu pomocy społecznej lub jej przedstawiciela ustawowego, zaświadczenie lekarskie stwierdzające konieczność sprawowania całodobowej opieki, aktualna decyzja o świadczeniu emerytalnym/rentowym lub decyzja o przyznaniu zasiłku stałego oraz wywiad środowiskowy u osoby zainteresowanej i osób zobowiązanych do ponoszenia opłaty przeprowadzony przez pracownika ośrodka pomocy społecznej właściwego ze względu na miejsce zamieszkania lub pobytu osoby zainteresowanej.

Dokumenty niezbędne jako załączniki do wniosku o przyznanie miejsca w Domu Pomocy Społecznej

Aby dostać miejsce w państwowym domu opieki, trzeba złożyć wniosek w ośrodku pomocy społecznej (ośrodku pomocy rodzinie). Do wniosku trzeba dołączyć:

- zaświadczenie od lekarza rodzinnego o stanie zdrowia (lekarz powinien potwierdzić, że pacjent wymaga stałej opieki);
- orzeczenie o niepełnosprawności (jeśli pacjent je ma);
- zaświadczenie o dochodach rodziny;
- decyzję [ZUS](#) o przyznaniu renty lub emerytury.

Konieczne jest też wyrażenie zgody na to, by ZUS dokonywał potrąceń z renty lub emerytury na opłaty.

Decyzję o przyznaniu miejsca w placówce wydaje gmina.

Dokumentację składa się w Punkcie Pomocy Społecznej właściwym ze względu na miejsce zamieszkania osoby zainteresowanej lub w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, al. Piłsudskiego 61A, pok.317.

Informację o przyporządkowaniu ulic Olsztyna do właściwych punktów pomocy społecznej oraz adresy punktów można znaleźć pod adresem: http://mopsolsztyn.bip.gov.pl/kontakt/39617_punkty-pomocy-spoecznej-w-mops-olsztyn.html

Prawo do zasiłku opiekuńczego

Zwolnienie lekarskie z prawem do zasiłku opiekuńczego należy się na chorego: małżonka, rodzica, rodzica dziecka, ojczyma, macochę, teściów, dziadków, wnuki, rodzeństwo oraz dzieci w wieku powyżej 14 lat, jeżeli pozostają we wspólnym gospodarstwie domowym (art. 32 pkt 2 ustawy o świadczeniach pieniężnych z ubezpieczenia społecznego w razie choroby i macierzyństwa)

Zasiłki dla opiekunów

Opiekunowie dorosłych osób niepełnosprawnych mogą się starać o:

- **Specjalny zasiłek opiekuńczy.** Wynosi 520 zł na rękę miesięcznie, ale jego uzyskanie wymaga rezygnacji z pracy (lub niepodejmowania zatrudnienia) oraz niskich dochodów w rodzinie (764 zł netto na osobę miesięcznie).
- **Zasiłek dla opiekuna.** Wynosi 520 zł na rękę miesięcznie. Należy się tylko tym opiekunom, którzy po nowelizacji ustawy o świadczeniach rodzinnych z 2013 r. utracili prawo do świadczenia pielęgnacyjnego, a jednocześnie z powodu zbyt wysokich dochodów nie dostali specjalnego zasiłku opiekuńczego.
- **Zasiłek pielęgnacyjny.** Wynosi 153 zł na rękę miesięcznie. Przyznawany jest osobom niezdolnym do samodzielnej egzystencji.
- **Dodatek pielęgnacyjny.** Wynosi 209,59 zł na rękę miesięcznie. Nie przysługuje osobie, która pobiera zasiłek pielęgnacyjny lub rentę socjalną.

Bardziej szczegółowych informacji i pomocy w uzyskaniu miejsca w domu pomocy społecznej udziela: **Dział Pomocy Instytucjonalnej MOPS w Olsztynie**
Tel; 89 534-65-02, 89 534-65-03

http://mops.tychy.pl/swiadczenia_rodzinne/Specjalny_zasilek_opiekunczy.html
<http://mopsolsztyn.bip.gov.pl/kontakt/kontakt-mops-olsztyn.html>

Domy Pomocy Społecznej (DPS) w Olsztynie (wykaz)

- **DPS dla Osób z Upośledzeniem Umysłowym „Zielone Wzgórze”** ul. Traktorowa 35, tel. 89 527 80 61.
- **DPS i Dom Opieki „Laurentius”** ul. Hozjusza 19, tel. 89 522 13 00.
- **DPS** ul. Bałtycka 37 A, tel. 89 521 33 93.
- **DPS „Kombatant”** ul. Fałata 23, tel. 89 535 66 00,
- **DPS PZN** ul. Paukszy 57, tel. 89 542 75 82

Ponadto funkcjonuje szereg Prywatnych Domów Opieki oraz Domów Opieki będących w gestii fundacji np.

- **Dom Pomocy Społecznej „Laurentius”** ul. Hozjusza 19, 11-041 Olsztyn, tel.: 89 522 13 00 dom.opieki@laurentius.pl
pracowniksocjalny@laurentius.pl

Środowiskowe Domy Samopomocy w Olsztynie

1. **ŚDS dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Wyspa”**
ul. Wyspiańskiego 2, 89 526 04 97,
2. **ŚDS dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Dworek”**
ul. Królowej Jadwigi 4, tel. 89 527 07 53. Opieka stacjonarna
3. **ŚDS dla Osób Niepełnosprawnych Intelaktualnie i z Innymi Zakłóceniami Czynności Psychiczych Polskiego Związku Niewidomych**,
ul. Paukszy 57, tel. 89 542 89 13,
4. **ŚDS dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Leśna Chata”**,
ul. Fałata 23 K, tel. 89 535 66 00,
5. **ŚDS „Barka” dla Osób z Niepełnosprawnością Intelaktualną**,
ul. Jacka Kuronia 4, tel. 601 495 330,
6. **ŚDS „Pomost” dla Osób Wykazujących Inne Przewlekłe Zaburzenia Czynności Psychiczych oraz Osób z Chorobą Alzheimera**
ul. Leyka 17, tel. 895237239.
7. **ŚDS dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi i Upośledzeniem Intelaktualnym**,
ul. Siewna 78, tel. 89 721 11 01.
8. **ŚDS „Centrum Alzheimera – Dar Serca”**
ul. Jacka Kuronia 14, tel. 888 104 272.

Dzienny Dom Opieki Medycznej (DDOM)

W ramach Europejskiego Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (POWR) opracowano program (na razie w latach 2014-2020) „Zdrowiej w domu. Dzienny Dom Opieki Medycznej- wsparcie dla rodzin w czasie choroby”.

Jest to innowacyjna forma sprawowania, przez 8-10 godzin dziennie przez okres 1-3 miesięcy, bezpłatnej opieki nad osobami niesamodzielnymi, mająca na celu zdeinstytucjonalizowanie opieki nad osobami niesamodzielnymi oraz sprawowanie tej opieki w warunkach możliwie zbliżonych do domowych. Dzienny dom opieki medycznej zapewnia opiekę medyczną połączoną z kontynuacją terapii i procesem usprawniania w zakresie funkcjonalnym oraz procesów poznawczych celem poprawy warunków funkcjonowania fizycznego i psychicznego. W ramach domu opieki medycznej świadczone są:

- opieka pielęgniarska, w tym edukacja pacjenta dotycząca samoopieki i samopielęgnacji;
- doradztwo w doborze odpowiednich wyrobów medycznych
- usprawnianie ruchowe (fizjoterapia);
- stymulacja procesów poznawczych (opieka psychologiczna);
- terapia zajęciowa oraz zajęcia dodatkowe, pozwalające na zagospodarowaniu czasu wolnego pomiędzy udzielanymi świadczeniami zdrowotnymi;
- działania edukacyjne polegające na przygotowaniu rodziny i opiekunów pacjenta do kontynuacji opieki w warunkach domowych.
- odpowiednie do stanu zdrowia wyżywienie (2 posiłki – II śniadanie lub podwieczorek oraz dwudaniowy obiad) będą.

Do dziennego domu opieki medycznej będą przyjmowani pacjenci niesamodzielní, w szczególności powyżej 65 r.ż., skierowani przez lekarza rodzinnego lub lekarza prowadzącego w szpitalu, którzy w ocenie skalą poziomu samodzielności (skala Barthel) otrzymali 40-65 punktów:

- bezpośrednio po przebytej hospitalizacji, których stan zdrowia wymaga wzmożonej opieki pielęgniarskiej, nadzoru nad terapią farmakologiczną, kompleksowych działań usprawniających i przeciwdziałających postępującej niesamodzielnoci oraz wsparcia i edukacji zdrowotnej, a także doradztwa w zakresie organizacji opieki i leczenia osoby niesamodzielnéj;
- pacjenci, którym w okresie ostatnich 12 miesięcy udzielone zostały świadczenia zdrowotne z zakresu leczenia szpitalnego.

Z możliwości uzyskania wsparcia wyłączeni są pacjenci korzystający ze świadczeń opieki zdrowotnej z zakresu świadczeń pielęgnacyjnych i opiekuńczych w ramach opieki długoterminowej, opieki paliatywnej i hospicyjnej oraz rehabilitacji leczniczej, w warunkach ośrodka lub oddziału dziennego oraz w warunkach stacjonarnych, a także osoby korzystające ze świadczeń zdrowotnych z zakresu opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień.

Wzory dokumentów, które należy wypełnić przy zgłaszaniu do DDOM znajdują się na stronie: www.olsztyn.caritas.pl w zakładce Dzienny Dom Opieki Medycznej

- **Caritas Archidiecezji Warmińskiej** Grunwaldzka 45, 10-125 Olsztyn, tel/fax: 89 523 64 02, pn-pt 8:00-16:00 mail: olsztyn@caritas.pl
<http://olsztyn.caritas.pl/DDom/index.html>
- **Dzienny Dom Opieki Medycznej** ul. Kościuszki 86, 10-555 Olsztyn

Punkty pomocy społecznej MOPS w Olsztynie

Adres strony, na której można uzyskać szersze informacje nt. punktów pomocy społecznej MOPS w Olsztynie oraz, w załącznikach, wykaz ulic przypisanych do poszczególnych punktów:

http://mopsolsztyn.bip.gov.pl/kontakt/39617_punkty-pomocy-spoolecznej-w-mops-olsztyn.html

- **Punkt Pomocy Społecznej nr 1** ul. Aleja Wojska Polskiego 8, 10-225 Olsztyn, tel. 89 521 04 52, 89 521 04 55
- **Punkt Pomocy Społecznej nr 2** ul. Kajki 6 - pok. nr 5, 7, 10-547 Olsztyn, tel. 89 521 04 80, 89 535 32 45
- **Punkt Pomocy Społecznej nr 3** ul. Al. Przyjaciół 40, tel. 89 527 62 11, 89 527 62 13, 89 534 20 74
- **Punkt Pomocy Społecznej nr 4** Al. M.J. Piłsudskiego 61 A - pok. nr 7, 101, 10-449 Olsztyn, tel. 89 616 55 21, 89 616 55 23, 89 534 67 46
- **Punkt Pomocy Społecznej nr 5** ul. Wyszyńskiego 1 B, 10-457 Olsztyn, tel. 89 521 04 39, 89 533 03 55
- **Punkt Pomocy Społecznej nr 6** ul. Świtycz - Widackiej 3 - pok. nr 112, 113, 114, 10-691 Olsztyn, tel. 89 521 04 59, 89 533 35 42
- **Punkt Pomocy Społecznej nr 7** ul. Świtezianki 4 A, 10-487 Olsztyn, tel. 89 526 53 56, 89 521 04 44, 89 521 04 65
- **Punkt Pomocy Społecznej nr 8** ul. Wańkowicza 5 pok. nr 13, 22, 10-684 Olsztyn, tel. 89 544 11 41, 89 526 42 46
- **Punkt Pomocy Społecznej nr 9**
ul. Żytia 71, 10-822 Olsztyn, tel. (fax) 89 527 88 50
- **Punkt Pomocy Społecznej nr 10**
ul. Knosały 3/5, 10-015 Olsztyn, tel. 89 521 04 02, 89 521 04 72,
- **Punkt Pomocy Społecznej nr 12** ul. Partyzantów 3 pok. nr 202, 203, 204, 10-522 Olsztyn, tel. 89 521 86 18, 89 512 09 03, 89 512 09 04

Opieka fundacji nad osobami starszymi

Dom Pomocy Społecznej „Laurentius” ul. Hozjusza 19, 11-041 Olsztyn, tel. 89 522 13 00, adres e-mailowy: dom.opieki@laurentius.pl, pracownikosocialny@laurentius.pl

Opieka prywatnych podmiotów nad osobami starszymi w Olsztynie

Informacje dotyczące opieki wybranych prywatnych podmiotów nad osobami starszymi, opieki nad osobami starszymi, prywatnych ośrodków opieki nad seniorami, prywatnymi domami emeryta dostępne są na stronach:

www.opieka.nad.osobami.starszymi-ofertypracy.olsztyn.pl

https://promedica24.com.pl/opiekunki6/?gclid=CLz5yOzUtNECFcE_GwodlpQE5Q&qclsrc=aw.ds

www.olsztyn.com.pl/ogloszenie,opieka-nad-osobami-starszymi-olsztyn,12915.html

Ceny usług są zróżnicowane i trzeba osobiście ustalić wysokość opłat oraz zakres usług.

Pomoc świadczona w Archidiecezjalnym Ośrodku Caritas oraz Parafialnych Zespołach Caritas

Celem Caritas jest działalność charytatywna i humanitarna dla zrealizowania potrzeb duchowych i materialnych człowieka, wypływająca z ewangelicznego przykazania miłości i mająca na uwadze godność każdej osoby ludzkiej bez względu na jej wyznanie, światopogląd, narodowość, rasę i przekonania.

Prowadzona działalność charytatywno-opiekuńcza, systematyzowanie jej form i podejmowanie działań na rzecz szerokiego zakresu potrzebujących, dotyczy w szczególności: rodziny, dzieci, młodzieży, samotnych matek, niepełnosprawnych, chorych, seniorów, uzależnionych, bezdomnych, bezrobotnych, ofiar przemocy, więźniów, migrantów i uchodźców, ofiar klęsk żywiołowych, epidemii i zbrojnych konfliktów.

Wymienieni beneficjenci mogą korzystać z prowadzonych przez Caritas Archidiecezji Warmińskiej w Olsztynie: jadłodajni, łaźni, odzieżowni, gabinetu lekarskiego dla bezdomnych, Ośrodka Interwencji Kryzysowej, opieki paliatywnej i hospicjum domowego (patrz str. 27-28), ośrodka dla uzależnionych; rodzinnych domów dziecka w Braniewie i Nidzicy, niepublicznego schroniska młodzieżowego we Fromborku, Domu Samotnej Matki w Brąswaldzie, Warsztatów Terapii Zajęciowej, I Środowiskowego Domu Samopomocy we Fromborku, centrum pielęgniarstwa i opieki paliatywnej w Górowie Iławeckim, Nidzicy, Pieniężnie i Ornece; ośrodka wypoczynkowo-edukacyjnego w Rybakach.

Rodziny korzystają często z różnego typu pomocy świadczonej przez Caritas, poprzez realizację programów EMBARGO, FEAD, które są wpisane w działalność Parafialnych Zespołów Caritas. Dzieci i młodzież – wolontariusze ze Szkolnych Kół Caritas uczestniczą w akcjach i kampaniach o charakterze ogólnopolskim, takich jak: Wigilijne Dzieło Pomocy Dzieciom, Jałmużna Wielkopostna, Tornister Pełen Uśmiechu (zbiórka przyborów szkolnych i artykułów piśmienniczych), Podaruj Kroplę Miłości, Światowy Dzień Chorego, Pola Nadziei, Ogólnopolska Zbiórka Żywności Caritas, Ogólnopolski Bieg Caritas, jak również o charakterze wojewódzkim- udział w festynie rodzinnym, jako włączenie się w obchody Warmińsko- Mazurskich Dni Rodziny.

Ponadto dzieci i młodzież ze Szkolnych Kół Caritas (SKC) oraz dorośli wolontariusze z Parafialnych Zespołów Caritas realizują własne programy, działając na rzecz osób potrzebujących we własnym środowisku.

Ostatnio Caritas Archidiecezji Warmińskiej realizuje program: Dzienny Dom Opieki Medycznej- Zdrowiej w domu (szersze informacje na str. 33).

- **Caritas Archidiecezji Warmińskiej** Grunwaldzka 45, 10-125 Olsztyn, tel/fax: 89 523 64 02 mail: olsztyn@caritas.pl

Zdrowie seniora

Informacje ogólne

Osoby w starszym wieku, z natury rzeczy, są bardziej narażone na problemy zdrowotne. Z tego względu nieodzowna jest znajomość podstawowych informacji na temat kontaktów pomiędzy pacjentem a służbą zdrowia.

W przypadkach nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia zachodzi czasami potrzeba wezwania karetki pogotowia (tel. 999 lub 112). Należy pamiętać, że zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia) można wezwać wyłącznie w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub stanach nagłych, które mogą prowadzić do istotnego uszczerbku zdrowia. Wezwanie karetki pogotowia uzasadnione jest w przypadkach utraty przytomności, wystąpienia drgawek, nasilonej duszności, rozległa rana w wyniku urazu, intensywny krwotok, porażenie prądem, nagły i ostry ból, zaburzenia rytmu serca, podejrzenie zawału serca bądź udaru mózgu. W takich przypadkach telefon i wezwanie są bezpłatne.

Aby wezwać zespół ratownictwa medycznego należy zadzwonić pod numer tel. 999 lub 112. W rozmowie z dyspozytorem należy spokojnie opisać zdarzenie, podać kogo dotyczy, adres i inne niezbędne dane (można posłużyć się danymi z „Koperty życia”).

W przypadkach problemów zdrowotnych podczas pobytu poza miejscem zamieszkania pacjent ma prawo do bezpłatnych świadczeń w innej placówce Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ), która ma podpisaną umowę z NFZ.

Po godzinach pracy placówek POZ, lub w weekendy (soboty, niedziele, święta) usługi medyczne zapewniane są w formie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Pomoc taka udzielana jest od poniedziałku do piątku w godz. 18.00 - 8.00 dnia następnego oraz całodobowo w soboty, niedziele i inne dni wolne od pracy. Dobrze jest znać adres i telefon najbliższej takiej placówki.

Aktualny wykaz wszystkich placówek nocnej i świątecznej pomocy medycznej dostępny jest na stronie www.nfz-olsztyn.pl oraz poprzez Całodobową Telefoniczną Informację Medyczną pod numerem 12 661 22 40.

Przy kontaktach ze służbą zdrowia należy koniecznie posiadać przy sobie dokument z numerem PESEL (np dowód osobisty, legitymacja emeryta/rencisty, aktualne zaświadczenie o pobieraniu zasiłku przedemerytalnego), dzięki któremu lekarz lub pielęgniarka mogą uzyskać informację o ubezpieczeniu a także, jeżeli trzeba, skierowanie do specjalisty od lekarza rodzinnego.

Przy problemach zdrowotnych podczas wyjazdów zagranicznych zgodnie z unijnymi/wspólnotowymi przepisami osobie przebywającej tymczasowo w innym państwie członkowskim UE/EFTA przysługują świadczenia zdrowotne, które są niezbędne z medycznego punktu widzenia z uwzględnieniem charakteru tych świadczeń i czasu trwania pobytu, oraz zostały udzielone w celu uniknięcia sytuacji, w której pacjent byłby zmuszony do powrotu na terytorium państwa ubezpieczenia, aby uzyskać potrzebne leczenie. W celu uzyskania wymienionych świadczeń należy posiadać Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), którą można uzyskać w Warmińsko-Mazurskim Oddziale Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ).

Pomoc medyczna - Informacja Medyczna

Narodowy Fundusz Zdrowia- Oddział Warmińsko-Mazurski Infolinia 801-002-904 89 679-39-00. Wyszukiwarka świadczeń medycznych http://www.nfz-olsztyn.pl/wyszukaj_swiadczeniodawcow/

Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna, Izby Przyjęć, SOR

Dane adresowe placówek nocnej i świątecznej pomocy medycznej w Olsztynie można znaleźć na stronie: <http://www.nfz-olsztyn.pl/pacjent/nocna-i-swiateczna-opieka-zdrowotna-izby-przyjec-sor/>

Zasady korzystania z Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna to świadczenia w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej udzielane od poniedziałku do piątku w godzinach od 18.00 do 8.00 dnia następnego oraz w soboty, niedziele i inne dni ustawowo wolne od pracy w godzinach od 8.00 do 8.00 dnia następnego. Świadczenia nocnej i świątecznej opieki lekarskiej są bezpłatne (dla osób ubezpieczonych) i udzielane bez skierowania.

Pomoc świadczona jest punktach nocnej opieki i nie jest związana z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej, do którego jesteście zapisani. Ubezpieczeni w sytuacji pogorszenia stanu zdrowia mogą korzystać z pomocy dowolnego punktu nocnej opieki. Informację o tym, gdzie w danym rejonie sprawowana jest nocna i świąteczna opieka lekarska i pielęgniarska, pacjent może uzyskać u swojego lekarza POZ, we właściwym oddziale wojewódzkim NFZ lub jego delegaturze.

W dni ustawowo wolne od pracy, po godzinie 18.00 pacjentom przysługują także zabiegi pielęgniarskie w ramach porady udzielonej przez lekarza dyżurującego w POZ oraz zabiegi wynikające z ciągłości leczenia. Zabiegi te mogą być wykonywane przez pielęgniarkę w gabinecie zabiegowym lub w domu pacjenta.

Pogotowie ratunkowe - numer alarmowy - 999 lub 112 - zawsze, kiedy wydaje nam się, że nasze lub czyjeś życie jest zagrożone, należy bezwzględnie telefonować pod numer alarmowy pogotowia ratunkowego.

Karetka wyposażona w specjalistyczny sprzęt ma fachowy zespół ratowniczy, który szybko dojedzie pod wskazany adres. Przyjmujący zgłoszenie dyspozytor potrafi ocenić czy stan zdrowia pacjenta wymaga wysłania karetki, czy też odesłania do nocnej opieki wyjazdowej lub ambulatoryjnej.

Mieszkańcy Olsztyna mają możliwość skorzystania z nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej w Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego.

- **Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna w Olsztynie** ul. Żołnierska 18, Olsztyn, tel. 89 527 22 22 1 19

Izby przyjęć w Olsztynie

- **Samodzielny Publiczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc**
ul. Jagiellońska 78, Olsztyn, tel. 89 532 29 01
- **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Malarkiewicz i Spółka” Spółka Jawna** ul. Pszenna 44 B, Olsztyn, tel. 89-526 91 43
- **Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie Olsztyn** ul. Warszawska 30, tel. 89 524 53 54
- **Miejski Szpital Zespolony w Olsztynie** ul. Niepodległości 44, tel. 89 532-62-63
- **Izby Przyjęć - Lecznictwo Psychiatryczne i Leczenie Uzależnień,** Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego 10-228 Olsztyn
Wojska Polskiego 35, tel. 89 678 53 78
- **Pogotowie Stomatologiczne**
W Olsztynie doraźną pomoc stomatologiczną świadczy Pogotowie Stomatologiczne, ul. Ratuszowa 4, Olsztyn, tel. 89 527-36-10

Szpitalne Oddziały Ratunkowe w Olsztynie

- **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie,** Al. Wojska Polskiego 37, Olsztyn, tel. 89 539-82-40.
- **Wojewódzki Szpital Specjalistyczny,** ul. Żołnierska 18, Olsztyn, tel. 89 538 65 32

Informacja medyczna

Informacja Medyczna MEDIS (także w formie bezpłatnego wydawnictwa-informatora dostępnego w jednostkach służby zdrowia) ul. Pieniężnego 18 B, 10 - 006 Olsztyn, tel. 194 34, 89 534 94 42

Informacja całodobowa „Info-Medic” Bezpłatna infolinia 800 133 773, tel. 94 340 67 12.

Informacja o tańszych zamiennikach leków, o zasadach funkcjonowania NFZ, prawach i obowiązkach pacjenta, procedurach postępowania i zakresie świadczeń Narodowego Funduszu zdrowia www.medis.info.pl

O tańszych zamiennikach leków informacje można znaleźć także wybierając odpowiednią grupę pacjentów na stronie:
<http://www.bil.aptek.pl/servlet/pacjent/fupraw> na której należy wybrać odpowiednią grupę pacjentów.

Ośrodek Informacji dla Osób Niepełnosprawnych w Olsztynie ul. Prosta 23 a, 10-029 Olsztyn, tel. 89 535 25 59 (Pon- 8:00-16:00, Wt-Pt- 7:30-15:30
<http://mzon.olsztyn.pl>

Dostępność do automatycznych defibrylatorów zewnętrznych (AED) na terenie Olsztyna W nagłych przypadkach dotyczących problemów z sercem istnieje możliwość skorzystania z automatycznych defibrylatorów zewnętrznych (AED), które (z instrukcjami obsługi) są zlokalizowane w następujących punktach miasta Olsztyn:

- **Administracja Osiedla Jaroty**, 10-687 Olsztyn, ul. K. Jaroszyka 14, pierwsze piętro, hol – (dostępność: poniedziałek 7:00 - 17:00, wtorek – czwartek 7:00 - 15:00, piątek 7:00 - 13:00)
- **Administracja Osiedla Pieczewo**, 10-690 Olsztyn, ul. B. Jeziółowicza 11, parter – (dostępność: poniedziałek 7:00 - 17:00, wtorek – czwartek 7:00 - 15:00, piątek 7:00 - 13:00),
- **Administracja Osiedla Nagórki** pomieszczenia warsztatowe, Olsztyn, ul. Murzynowskiego 12, niski parter – (dostępność: pon. 7:00 - 17:00, wtorek – czwartek 7:00 - 15:00, piątek 7:00 - 13:00),
- **Fundacja Inicjatyw Społecznych** ul. Kanofojskiego 3 (centrum szkoleniowe),
- **„Lancet” Centrum Medyczne**, al. Wojska Polskiego 39,
- **Komenda Wojewódzka Policji**, ul. Pstrowskiego 3
- **Komenda Miejska Policji**, Wydział Administracyjno–Gospodarczy ul. Dąbrowszczaków 41,
- **Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej**, ul. Niepodległości 16,
- **Miejski Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej**, ul. Słoneczna 46,
- **MICHELIN Polska S.A.**, ul. Leonarda 9,
- **NZOZ „ARS MED”**, al. Wojska Polskiego 30A,
- **Siedziba Spółdzielni**, 10-684 Olsztyn, ul. Wańkowicza 9,
- **Sklep „Biedronka”** ul. Bartąska 1.
- **Uniwersytet Warmińsko-Mazurski**, ul. Michała Oczapowskiego 2, 10-719 Olsztyn
 1. Dział Bezpieczeństwa i Dozoru Mienia - ul. Oczapowskiego 6
 2. Rektorat - ul. Oczapowskiego 2
 3. Regionalne Centrum Informatyczne - ul. Słoneczna 54
 4. Biblioteka Główna - ul. Oczapowskiego 12B
 5. Basen UWM - ul. Tuwima 9
- **Urząd Miasta Olsztyna**, Plac Jana Pawła II 1,
- **Urząd Marszałkowski Województwa Warmińsko -Mazurskiego**, ul. Emilii Plater 1 oraz w budynku Urzędu przy ul. Głowackiego 17,
- **Warmińsko-Mazurski Urząd Wojewódzki** Al. M.J. Piłsudskiego 7/9,
- **Wojewódzkie Centrum Powiadamiania Ratunkowego** ul. Niepodległości 16,
- **Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego** ul. Pstrowskiego 28B
- **Warmińsko-Mazurski Oddział Okręgowy PCK**, ul. Partyzantów 82,
- **Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego**, ul. Towarowa 17,
- **Wodne Centrum Rekreacyjno - Sportowe „Aquasfera”**, al. M.J. Piłsudskiego 69 b,
- **Zespół Krytych Obiektów Sportowych I**, ul. Głowackiego 27,
- **Zespół Krytych Obiektów Sportowych II**, ul. Mariańska 1,

Kardiologia

W przypadkach występowania schorzeń serca seniorzy mają możliwość skorzystania z usług Poradni Kardiologicznych, które znajdują się w następujących jednostkach:

- **Szpital Uniwersytecki z Przychodnią, Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie** Al. Warszawska 30, tel: 89 524 54 01, 89 542 32 12.
- **Miejski Szpital Zespolony w Olsztynie** ul. Mariańska 4, Olsztyn, tel. 89532 62 97
- **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej** ul. Pana Tadeusza 6, Olsztyn tel. 89 533 12 25
- **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Poradnia Kardiologiczna** ul. Żołnierska 16 a, Olsztyn, tel. 89 538 63 52
- **ZOS Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii** Al. Wojska Polskiego 37, Olsztyn, tel. 89 530 83 09

Geriatrya

- Pacjenci, którzy ukończyli 60 rok życia i posiadają skierowanie od lekarza rodzinnego mają prawo korzystać z poradni Geriatrycznej.
- **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny Polski Związek Niewidomych w Olsztynie Poradnia Geriatryczna** ul. Pauksty 57, 10-685 Olsztyn, tel.: 89 542 75 82, 89 542 89 13 wew. 525 Rejestracja pn-pt w godz. 7:30-15:30.

Poradnie Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej

Z uwagi na to, że osoby w starszym wieku są w większym stopniu narażone na wszelkiego rodzaju urazy narządów ruchu, poniżej zamieszczono wybrane adresy i numery telefonów jednostek świadczących usługi w tym zakresie:

- **Szpital Uniwersytecki z Przychodnią Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie** Al. Warszawska 30, tel. 89 524 54 01
- **Przychodnia ZOZ Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii, Poradnia Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej.** Al. Wojska Polskiego 37, 10-228 Olsztyn, tel. 89 539 83 09.
- **Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „Eskulap”** ul. Brzozowa, 10-177 Olsztyn, tel. 89 523 91 31.
- **Niepubliczny Ortopedyczny Zakład Opieki Zdrowotnej Nr 55, Artro-Klinika Bieniecki**

Aleja Wojska Polskiego 80, 10-290 Olsztyn, tel. 89 534 78 88

- **Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Arthmed”**
ul. Wilczyńskiego 27, 10-686 Olsztyn, tel. 89 541 27 39.
- **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Specjalistyczna Poradnia Urazowo-Ortopedyczna Alicja; Jacek Kowalczyk**, ul. Mariańska 4, 10-052 Olsztyn, tel. 89 532 62 90.
- **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Olsztyńscy Ortopedzi” Sp. z o.o.**, ul. Żołnierska 18, 10- 561 Olsztyn, tel. 89 538 62 33.
- **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Specjalistyczna w Olsztynie**
ul. Dworcowa 28, 10-437 Olsztyn, tel. 89 537 32 70.

Poradnie Diabetologiczne (dla osób chorych na cukrzycę)

- **Miejski Szpital Zespolony w Olsztynie Poradnia diabetologiczna**
ul. Mariańska 4, Olsztyn
- **Polski Związek Niewidomych Poradnia diabetologiczna**
ul. Paukszty 57, Olsztyn
- **Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie Poradnia diabetologiczna i Endokrynologiczna**
ul. Żołnierska 16 b, 10-561 Olsztyn. Rejestracja do poradni znajduje się w budynku przy ul. Żołnierska 16 a, Nr telefonów: 89 5386 386, 89 5386 233, 89 5386 486, 89 538 65 99
- **Przychodnia Specjalistyczna w Olsztynie Poradnia Diabetologiczna**
ul. Dworcowa 28, Olsztyn

Alergologia - Poradnie Alergologiczne

- **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej . Poradnia Alergologiczno Pulmunologiczna „Alergomed”**, Al. Wojska Polskiego 37, 10-228 Olsztyn, tel.: 89 539 82 45
- **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Poradnia Alergologiczno-Pulmunologiczna „Alergocentrum”**
ul. Dworcowa 28, Olsztyn, tel. 89 539 95 95
- **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Poradnia Alergologiczno-Pulmunologiczna „Alergica”**
ul. Dworcowa 28, Olsztyn, tel. 89 537 02 47
- **Samodzielny Publiczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc w Olsztynie** ul. Jagiellońska 78, 10-357 Olsztyn, tel: 89 532 29 50 89 532 29 33,
- **Poradnia Chorób Płuc i Gruźlicy**
ul. Partyzantów 36, 10-546 Olsztyn, tel. 89 527 48 82
- **Poliklinika-Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej Zarządu Służby Zdrowia MSW Poradnia Specjalistyczna Szpitala MSWiA**
(Foniatria, gastrologia, ginekologia, położnictwo, laryngologia, leczenie bólu, akupunktura, medycyna pracy, rehabilitacja, urologia, fizjoterapia), Al. Wojska Polskiego 30, 10-229 Olsztyn, tel. 89 539 80 00
- **Wojewódzka Przychodnia Skórno-wenerologiczna**

ul. Kościuszki 37, 10-503 Olsztyn, tel: 89 527 32 32, 89 527 48 06

- **Szpital Uniwersytecki z Przychodnią Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie** Al. Warszawska 30, 10-082 Olsztyn, tel. 89 524 54 01

Zagrożenie chorobami odkleszczowymi

Olsztyn jest miastem otoczonym lasami, w obrębie którego znajduje się kilkanaście jezior. Tereny zachęcają do spacerów. Warunki środowiskowe Olsztyna sprzyjają licznemu występowaniu kleszczy. Żyją one głównie w lasach liściastych i mieszanych, na obszarach trawiastych, w gęstych zaroślach, paprociach, na terenach zieleni miejskiej i działkach. Szczególnie przyciąga je ciepło, ruch powietrza oraz zapach potu.

Ukłucia kleszczy często prowadzą do powstania charakterystycznych zmian skórnych o charakterze alergicznym, ropnym, obrzękowym. Mogą one, w zależności od wrażliwości układu odpornościowego, dawać różne objawy u ludzi i są bardzo groźne, gdyż poprzez ukłucie – mogą przenosić bardzo groźne choroby: boreliozę i kleszczowe zapalenia mózgu.

Borelioza

Pierwsze objawy chorobowe mogą pojawić się po około 10 – 14 dniach od ukłucia. Typowym objawem boreliozy są zmiany skórne w postaci pierścieniowatego rumienia wędrującego, który występuje u ok. 40 do 50% chorych. Typowy rumień ma średnicę przekraczającą 5 cm. Początkowo ma on kształt koła o średnicy 1 – 1,5 cm, które się powiększa, blednie od środka i zanika. Rumień nie zawsze jest widoczny. Czasami jest mylony ze śladem po ugryzieniu, otarciem lub uczuleniu. Jednak jeśli wiemy, że w tym miejscu ukłuł nas kleszcz, wszelkie zmiany skórne powinny nas skłonić do szybkiej wizyty u lekarza. Na boreliozę nie ma szczepionki. **Każde podejrzenie zakażenia należy skonsultować z lekarzem!**

Kleszczowe Zapalenie Mózgu (KZM)

Do zakażenia wirusem kleszczowego zapalenia mózgu dochodzi w ciągu kilku pierwszych minut wysysania krwi przez kleszcza.

Objawy występują po około 7–14 dniach od kontaktu z kleszczem. Mają charakter grypopodobny i trwają przez tydzień. Przebieg choroby może być ciężki, niekiedy może prowadzić do kalectwa, a nawet śmierci. Zdarza się jednak, że zakażenie przebiega bezobjawowo.

Pamiętaj! Każde podejrzenie zakażenia należy skonsultować z lekarzem!

Jedynym skutecznym sposobem zapobiegania kleszczowemu zapaleniu mózgu i jego następstwom są szczepienia ochronne. Można je rozpocząć w dowolnej porze roku, jednak najlepiej zrobić to zimą lub wiosną, aby po przyjęciu dwóch dawek szczepionki uodpornić się jeszcze przed kolejnym sezonem letnim.

W Polsce szczepienie przeciw KZM jest zalecane w kalendarzu szczepień ochronnych.

Ponieważ ukłucie przez kleszcza może doprowadzić do bardzo poważnych chorób zakaźnych i powikłań, dlatego ważne jest, żeby unikać kontaktu z tymi

insektami i – wybierając się w miejsca, gdzie mogą występować – przestrzegać kilku zasad, przede wszystkim należy:

- **nosić odpowiedni ubiór** – czapka, długie spodnie, koszula lub bluza z długimi rękawami (przylegające do ciała lub zakończone ściągaczami) oraz zakryte buty;
- **odpowiedni kolor ubrania** – na jasnej odzieży łatwo zauważyć wędrujące kleszcze;
- **unikać spania w starych budynkach**, w których przebywają udomowione zwierzęta;
- obozując na wolnym powietrzu, należy się upewnić, że roślinność wokół namiotu jest krótko przycięta;
- **stosować** produkty odstraszające kleszcze (**repelenty**) – nanoszone bezpośrednio na skórę lub odzież;
- **szczepić się przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu.**

W przypadkach stwierdzenia obecności kleszcza, należy przystąpić do jego usunięcia. Etapy prawidłowego postępowania są następujące:

1. Należy przygotować plastikową pęsetę i wodę utlenioną lub 40% alkohol do dezynfekcji. Alternatywą dla pęsety, znacznie ułatwiające usuwanie kleszczy, są miniaturowe pompki ssące, plastikowe „kleszczolapki” dostępne w aptekach. Uwaga! Metalowa pęseta może okazać się zbyt ostra i uciąć kleszcza, zamiast go wydobyć.
2. Następnie należy chwycić kleszcza tuż przy skórze, za przednią część ciała i zdecydowanym ruchem pociągnąć ku górze.
3. Po usunięciu kleszcza należy dokładnie umyć ręce i zdezynfekować miejsce ukłucia.
4. Należy obserwować miejsce po ukłuciu a w przypadku wystąpienia niepokojących zmian, skonsultować się z lekarzem.

Nie można stosować substancji natłuszczających lub wykręcać kleszcza bezpośrednio palcami, gdyż to może spowodować zatkanie tchawek (narządu wymiany gazowej) kleszcza, a następnie jego wymioty, które przyspieszają przedostanie się bakterii i wirusów do ukłutego ciała.

Jeśli nie jest się pewnym swoich umiejętności właściwego usunięcia kleszcza, należy zgłosić się do najbliższego punktu medycznego, lekarza lub SANEPID-u!

Podstawową zasadą prewencyjnego postępowania po powrocie z miejsc, w których mogą występować kleszcze, **jest dokładnie obejrzenie całego ciała, a szczególnie miejsc** gdzie skóra jest najdelikatniejsza (**głowy** - na granicy włosów i za uszami, pachwin oraz fałdów skórnych - w zgięciach stawów, rąk, nóg).

- **Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Olsztynie (WSSE)**
ul. Żołnierska 16, 11-041 Olsztyn, tel.: 89 524 83 00, 89 524 83 31.
Kontakty telefoniczne do poszczególnych działów WSSE Olsztynie: na stronie WWW: <http://www.wsse.olsztyn.pl/7,kontakt-wsse>,

Inne informacje na WWW:: <http://wsse.olsztyn.pl>,

<http://sanepid.olsztyn.pl/bip/>

Terapia uzależnień

W przypadkach występowania uzależnień można skorzystać z bezpłatnej pomocy w placówkach Miejskiego Zespołu Profilaktyki i Terapii Uzależnień

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

(przyjmowanie wniosków o objęcie leczeniem odwykowym) Al. Wojska Polskiego 8, 10-225 Olsztyn, tel. 89 535 77 78 (poniedziałek-piątek 7:15-15:15)

Klub Integracji Społecznej „Aktywni Razem”

(Aktywizacja społeczna osób będących w trudnej sytuacji życiowej) ul. Metalowa 5, 10-603 Olsztyn, tel. 89 533 58 22 (pon-pt 8:00-14:00) e-mail: kis@mzpitu.pl

Dział Terapii (Pomoc osobom uzależnionym od narkotyków, hazardu, nikotyny internetu, pomoc rodzinom osób uzależnionych). ul. Pstrowskiego 36, 10-602 Olsztyn, tel. 89 542 94 66 (pon-pt.- 7:15-15:15) e-mail: terapia@mzpitu.pl

Rehabilitacja

Podstawą aktywizacji osób po przebytych wypadkach, zabiegach, operacjach jest rehabilitacja. Zabiegi rehabilitacyjne (bezpłatne) są możliwe w wymienionych niżej wyspecjalizowanych jednostkach w ramach NFZ lub (odpłatnie) w innych jednostkach prywatnych lub działających w ramach Fundacji.

- **Miejski Szpital Zespolony**
ul. Niepodległości 44, 10-045 Olsztyn, tel. 89 532 61 11
- **Szpital „Kolejowy”**
Al. Wojska Polskiego 30, 10-229 Olsztyn, tel. 89 526 50 88
- **Wojewódzki Szpital Specjalistyczny**
ul. Żołnierska 18, 10 -561 Olsztyn, tel/fax. 89 538 63 56
- **Szpital Uniwersytecki z Przychodnią. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie** Al. Warszawska 30, 10-082 Olsztyn, tel. 89 524 54 01
- **Centrum Rehabilitacji Urszula Hura**

ul. Wańkowicza 5, 10-684 Olsztyn, tel.: 89 542 07 99, tel. kom. 501 534 051

Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego

Centrum Zdrowia i Sportu ul. Bydgoska 33, 10-243 Olsztyn, tel. 89 526 04-00
adres strony [www: osw.olsztyn.pl](http://www.osw.olsztyn.pl)

Sprzęt rehabilitacyjny - wypożyczalnie

Z uwagi na wysoki koszt oraz niedobór środków na finansowanie sprzętu i wyrobów rehabilitacyjnych przez PCPR, MOPR czy MOPS uruchomiono w Olsztynie kilka podmiotów zajmujących się wypożyczaniem, bądź sprzedażą takiego sprzętu. Celem działalności firm wypożyczających sprzęt rehabilitacyjny jest zaopatrywanie w sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny pacjentów potrzebujących takiego sprzętu na stałe, bądź na określony czas. Ze względu na

bardzo duże zróżnicowanie potrzeb pacjentów i zróżnicowane możliwości oferentów sprzętu rehabilitacyjnego rozeznania należy dokonywać indywidualnie drogą telefoniczną bądź przez poszukiwanie firm na stronach internetowych w całej Polsce. Poniżej, celem ułatwienia, podano wybrane podmioty oferujące sprzęt ortopedyczny rehabilitacyjny.

- **Ośrodek Informacji dla Osób Niepełnosprawnych**, ul. Prosta 23A, 10-029 Olsztyn, tel/fax 89 527 90 59, tel. 89 527 90 16
www.oion.pl, kontakt@oion.pl:
<http://www.zumi.pl/sklep+medyczny+Olsztyn,namapie.html>
- **Wypożyczalnia Sprzętu Rehabilitacyjnego Stowarzyszenia „Niebieski Parasol”** ul. Pstrowskiego 27/3A (obok salonu meblowego Elżbieta), Olsztyn, tel.: 792 334 747 strona internetowa: www.znamilatwiej.org.pl
- **Ortmedic** sklep medyczny oraz dystrybutor i wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego w Polsce ortmedic@op.pl ul. Słonimska 5 / 1U, 15-028 Białystok, tel.: 85 732 01 <http://www.ortmedic.pl/>

Profilaktyka i edukacja zdrowotna

- **NZOZ Przychodnia Psychoterapii Profilaktyki i Leczenia Uzależnień**
ul. Puszkina 13, 10-295 Olsztyn, Tel.: 89 535 71 15 e-mail:
<mailto:kotpiotr7@tlen.pl>
- **WZPL Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych od Alkoholu i Współuzależnionych** Al. Wojska Polskiego 35, 10-228 Olsztyn
Telefon: 89/ 678 52 82 <http://www.osrodkiodwykowe.pl/kontakt/>

Programy profilaktyczne w Olsztynie

- **Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi** (wiek 50-69 lat) Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie Al. Wojska Polskiego 37, 10-228 Olsztyn, tel. 89539 83 44
- **Wojewódzki Szpital Specjalistyczny** ul. Żołnierska 18, Olsztyn, tel. 89 538 65 92
- **Centrum Profilaktyki i Diagnostyki Piersi** ul. Żeromskiego 8a/2, 10-351 Olsztyn, tel. 89 533 31 11
- **Badania Profilaktyczne** w kierunku wczesnego wykrywania nowotworu jelita grubego (wiek 50-65 lat) **Centrum Medyczne „ARS MEDICA” Pracownia Endoskopii (badanie endoskopowe przewodu pokarmowego-kolonoskopia** ul. Kopernika 30, 10-513 Olsztyn, tel. 89 532 45 60, 89 532 45 61.
- **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie Pracownia Endoskopii (badanie endoskopowe przewodu pokarmowego-kolonoskopia)** Al. Wojska Polskiego 37, 10-228 Olsztyn, tel. 89 539 84 56.

- **Wojewódzki Szpital Specjalistyczny Pracownia Endoskopii (badanie endoskopowe przewodu pokarmowego, kolonoskopia)**
ul. Żołnierska 18, 10 -561 Olsztyn, tel. 89 538 62 04
- **Narodowy Fundusz Zdrowia (Oddział Warmińsko-Mazurski)**
ul. Żołnierska 16, 10-561 Olsztyn, tel. 89 532 74 14

Medycyna naturalna

W wielu schorzeniach i dolegliwościach pomocną może być np. akupunktura. W Olsztynie usługi z tego zakresu świadczy m. innymi:

AcuMedis Akupunktura, Al. Sybiraków 14/3, 10-257, Olsztyn, tel. 89 534 61 10

Wybudzanie osób dorosłych ze śpiączki

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie jako pierwszy i jedyny w Polsce niesie pomoc przywracając świadomość dorosłym pacjentom w pierwszym roku po wypadku oraz tym, którzy znaleźli się w śpiączce z powodu niedotlenienia. Badania naukowe dotyczące śpiączki prowadzone w oparciu o duże doświadczenie i z zastosowaniem unikalnej metody leczenia polegającej na wszczepianiu pacjentom pozostającym w śpiączce specjalnych stymulatorów, które mają poprawić jakość życia pacjentów.

- **Uniwersytecki Szpital Kliniczny**
ul. Warszawska 30, Olsztyn, tel.: 89 524-54-01
Telefony USK: http://www.uwm.edu.pl/szpital/images/pliki_pdf/telefony.pdf
WWW <http://www.usk-olsztyn.pl/>
E-mail: <mailto:kancelaria@szpital.uwm.edu.pl>

Koperta życia olsztyńskiego seniora

Celem podniesienia bezpieczeństwa seniorów w Olsztynie Wydział Polityki Społecznej i Organizacji Pozarządowych Urzędu Miejskiego z Radą Olsztyńskich Seniorów realizował już dwie edycje programu pn. „Koperty życia seniora”.

W ramach akcji olsztyńscy seniorzy otrzymali 4500 szt. specjalnie przygotowanych kopert, w których na karcie informacyjnej należy zapisać (najlepiej przez lekarza rodzinnego) dane osobowe oraz najważniejsze informacje o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach na leki oraz kontakt do najbliższych osób. Pakiet z tymi informacjami jest szczególnie przydatny w przypadkach potrzeby udzielenia nagłej pomocy osobom starszym lub samotnym. Etykiety znajdujące się w pakiecie po wypełnieniu powinny być umieszczone na drzwiach wejściowych (od strony wewnętrznej) lub na drzwiach lodówki (od strony zewnętrznej).

W związku z dużym zainteresowaniem programem, przewiduje się jego kontynuację.

W sprawie możliwości uzyskania „Koperty życia” należy kontaktować się z Wydziałem Polityki Społecznej i Organizacji Pozarządowych Urzędu Miasta Olsztyn ul. Knosały 3/5 pok. 15, 10- 015, tel . 89 535 32 11 w. 70

Edukacyjne metody wspomagania pamięci

Naturalną rzeczą, uwarunkowaną biologicznie, jest, że osoby starsze mają kłopoty z pamięcią. Stopień zaawansowania tej dysfunkcji może być bardzo

różny. Rozwój edukacji, psychologii pedagogicznej i informatyki sprawia, że na rynku dostępnych jest bardzo szeroka gama programów edukacyjnych i rozwiązań wspomagających pamięć i minimalizujących problemy wynikające z dysfunkcji pamięciowych. Podobnie jak treningi fizyczne przyczyniają się do wzmocnienia kondycji fizycznej, tak ćwiczenia umysłowe, treningi pamięci i koncentracji, pozwalają na doskonalenie kondycji i sprawności umysłu, wzmocnienie pamięci, przyczyniają się do wzmocnienia samooceny.

Wsparciem dla osób starszych i grup senioralnych w tym zakresie może być np. poradnik autorstwa Natalii i Krzysztofa Minge „Jak rozwijać umysł z wykorzystaniem programów Akademia Umysłu „ w formie pliku pdf dostępny jest na stronie:

www.Poradnik-treningowy-Akademia-Umyslu-Pamiec.pdf lub
<https://www.akademia-umyslu.pl/materialy-do-pobrania>

Informacje o dostępnych (dosyć drogie) programach opracowanych przez Akademię Umysłu a zawierających materiały do ćwiczenia umysłu seniorów-takich jak „Senior Edu”, „Senior”, czy przydatny w pracy grupowej program „Senior Edu –dodatkowe licencje” są dostępne np. na stronach:

<https://www.akademia-umyslu.pl/au-kontakt> <http://www.senior-akademia.pl/>

Ponadto na rynku istnieje wiele programów (polskich i zagranicznych), wykorzystujących zróżnicowane metody psychologiczno-edukacyjne a przyczyniających się do doskonalenia pamięci i funkcjonowania osób starszych np. „My Life Software” – oprogramowanie, którego celem jest m.in. ćwiczenie pamięci oraz zdolności komunikacyjnych u osób starszych oraz chorych na demencję; „Digital Life Story” – program umożliwiający spisanie w formie cyfrowej wspomnień z życia seniora. „The Interactive Reminiscence Aid”, „Interactive Activities”, czy „SingAL ong” – aplikacja typu karaoke, umożliwiająca i ułatwiająca, dzięki ukazującemu się tekstowi seniorom wspólne śpiewanie piosenek z młodości. Spolszczonych wersji wymienionych programów można poszukiwać w bibliotekach.

Rada Olsztyńskich Seniorów po utworzeniu Centrum Aktywnego Seniora będzie czyniła starania o zgromadzenie wymienionych materiałów.

Szpital

- **Miejski Szpital Zespolony**
Niepodległości 44, Olsztyn, tel.: 89 532-62-05
Miejski Szpital Zespolony
Wojska Polskiego 30, Olsztyn, tel.:89 678-66-11
- **Samodzielny Publiczny Zespół Pulmonologii i Onkologii w Olsztynie**
ul. Jagiellońska 78, 10-357 Olsztyn, 89 532-29-33,
tel./fax: 89 535 60 32, 89 526 43 75
<http://www.sprint.com.pl/pulm-onk>
- **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSW**
Wojska Polskiego 37, Olsztyn, tel.: 89 539-88-21
- **Wojewódzki Szpital Specjalistyczny**

Żołnierska 18, Olsztyn, tel.: 89 538-63-02, 89 538-63-33

- **Uniwersytecki Szpital Kliniczny**
Warszawska 30, Olsztyn, tel.: 89 524-54-01
- **Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy**
Żołnierska 18, Olsztyn, tel.: 89 539-33-05, 89 539-33-07
- **Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego**
Al. Wojska Polskiego 35, 10-228 Olsztyn,
tel.: 89 526 00 11, 89 678-53-53

Aktywność intelektualna seniora

Seniorzy, którzy po aktywnym życiu zawodowym, chcą spotykać się z osobami w swoim wieku, wyrażają ochotę na głębsze poznawanie świata, chcą aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym, relaksować się i rehabilitować, doskonalić swoje talenty mogą uczestniczyć w tzw. uniwersytetach i akademiach trzeciego wieku. Są to przedsięwzięcia umożliwiające seniorom za niewielką odpłatnością szeroką aktywność poprzez uczestnictwo w: wykładach audytoryjnych o zróżnicowanej tematyce (np. historia, filmy, świat współczesny, zdrowie, kosmetyka, zdrowe żywienie), seminariach, różnego rodzaju wycieczkach, kursach komputerowych, kursach językowych, dyskusjach, różnorodnych zajęciach warsztatowych (psychologicznych, socjologicznych, sportowych, muzycznych, teatralnych, tanecznych, sportowych, np. aerobik, joga, basen, nordic walking). W Olsztynie funkcjonują trzy uczelnie trzeciego wieku: Akademia Trzeciego wieku przy Miejskim Ośrodku Kultury, Jarocka Akademia Trzeciego Wiek i Warmińsko-Mazurski Uniwersytet Trzeciego Wiek

- **Akademia Trzeciego Wiek przy Miejskim Ośrodku Kultury w Olsztynie**
ul. Dąbrowszczaków 3, 10-538 Olsztyn,
tel. 89 522 13 68, fax 89 522 13 51,
e-mail: www.atwolsztyn.pl , www.facebook.com/atwolsztyn
biuro czynne we wtorki i czwartki w godz. 10.00-10.45, 12.30-13.00
- **Jarocka Akademia Trzeciego Wiek**
ul. Kopernika 4, 10-512 Olsztyn, tel. 668 677 066, 668 677 080 (biuro)
strona: <http://www.jatw.pl/> e-mail: sekretariat@jatw.pl Dyżury: Olsztyn,
ul. Kopernika 45 pok. 1, wtorki i czwartki – godz. 11-13 Sala Kameralna MOK, ul. Dąbrowszczaków 3, środy w godz. 11 00 – 13 00.
- **Warmińsko Mazurski Uniwersytet Trzeciego Wiek w Olsztynie**
ul. Mrongowiusza 8/10, 10- 537, tel. 89 523 65 89,
e-mail: uwm3wiek-ol3@wp.pl, strona internetowa: www.utwolsztyn.pl
Biuro czynne codziennie w godz. 9.00 – 13.00.

Edukacja i doskonalenie zawodowe.

Seniorzy, zazwyczaj już nie są zainteresowani edukacją zawodową, ale mogą skorzystać z informacji o sytuacji na rynku pracy, ogólnie dostępnych ofertach pracy oraz możliwościach szkolenia, kształcenia i doskonalenia. W Urzędzie Pracy, w ramach specjalnych programów, mogą skorzystać z zajęć aktywizacyjnych uczących aktywnego poszukiwania pracy oraz z porad grupowych i indywidualnych.

- **Miejski Urząd Pracy**
Al. Piłsudskiego 64B, 10-450 Olsztyn, tel.89 537 28 00, otwarte do 15:30
- **Wojewódzki Urząd Pracy**
ul. Bartosza Głowackiego 28, tel. 89 522 79 00, otwarte do 15:30

Biblioteki publiczne

Coraz liczniejsza rzesza osób starszych, często odsunięta od aktywności zawodowej, oczekuje pomocy i wsparcia społecznego w zaspokajaniu potrzeb edukacyjnych, kulturalnych, uczestnictwa w życiu społecznym, politycznym, aby jak najdłużej podtrzymać aktywność i samodzielność warunkującą zachowanie zdrowia, niezależności i godności. Takie funkcje spełniają w znacznym stopniu:

Miejskie Biblioteki Publiczne

- **Filia nr 1** ul. Smętka 28 A, tel.: 89 523 53 92
- **Filia nr 2** ul. Świtezianki 4, tel.: 89 533 50 52
- **Filia 3 – Multicentrum** ul. Limanowskiego 8, tel.: 89 526 65 17
- **Filia nr 4** al. Przyjaciół 15, tel.: 89 527 55 54
- **Filia nr 5** ul. Orłowicza 27, tel.: 89 542 79 59
- **Filia nr 6** ul. Jarocka 65, tel.: 89 543 07 68
- **Filia nr 7** ul. Kołobrzeska 5, tel.: 89 534 61 01
- **Filia nr 9** ul. Żołnierska 47, tel.: 89 533 20 75
- **Abecadło** al. Piłsudskiego 16, tel.: 89 527 28 10
- **Planeta 11** al. Piłsudskiego 38, tel.: 89 535 44 88
- **Filia nr 12** ul. H. Sawickiej 2, tel.: 89 526 96 37
- **Filia nr 13** ul. Sikiryckiego 9, tel.: 89 543 13 15
- **Filia nr 15** ul. Obrońców Tobruku 15/2U, tel.: 89 527 35 72
- **Filia nr 16** ul. Bałtycka 145, tel.: 89 527 63 54
- **Filia nr 18** ul. Żytnia 71, tel.: 89 527 89 52
- **Biblioteka Ekonomiczno-Techniczna** ul. Smętka 28 A, tel. 89 527 84 68

Inne biblioteki

- **Biblioteka Wyższego Seminarium Duchownego Metropolii Warmińskiej „HOSIANUM” i Wydziału Teologii Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego** ul. Kard. S. Hozjusza 15, 11-041 Olsztyn, tel. 89 523 89 75, biblioteka@hosianum.edu.pl

- **Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Olsztynie** ul. 1 Maja 5, 10 -117 Olsztyn, sekretariat tel. 89 524 90 32, e-mail: wbp@wbp.olsztyn.pl
- **Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Emilii Sukertowej- Biedrawiny w Olsztynie** Adres: Stare Miasto 33, 10-026 Olsztyn, tel. 89 527 57 97
- **Biblioteka Uniwersytecka, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie** ul. Oczapowskiego 12B, 10-719 Olsztyn, tel. 89 523 33 09 <http://bu.uwm.edu.pl>,
- **Warmińsko-Mazurska Biblioteka Pedagogiczna im. Prof. Tadeusza Kotarbińskiego w Olsztynie** ul. Natalii Żarskiej 2, 10-165 Olsztyn, tel: 89 527-39-41; 89 527-25-86, e-mail: wmbp@wmbp.olsztyn.pl
- **Biblioteka Główna Lekarska –** Olsztyn ul. Żołnierska 18, 10-561 Olsztyn, tel. 89 5337892
- **Biblioteka Ośrodka Naukowego im. Wojciecha Kętrzyńskiego** Integralną częścią biblioteki są zbiory specjalne, w których gromadzone są: stare druki, archiwalia, mikrofilmy, ikonografia, kartografia, ulotki, jednodniówki Partyzantów 87, 11-041 Olsztyn, tel.: 89 527 66 18

Senior i książka

Seniorzy są grupą chętnie sięgającą po książkę. Alternatywą dla osób unieruchomionych są wydawnictwa książek w postaci e-booków i audiobooków (książek do słuchania), którymi w największym wymiarze dysponuje Filia Biblioteki Miejskiej - Biblioteka „Planeta 11” przy Olsztyńskim Planetarium.

Wykaz tytułów książek, które warto przeczytać

Antoni Huczyński - *Mój sposób na długowieczność. Dziarski dziadek*;

Adalbert dr Vogie, Leon Knabit, Piotr Rostworowski, Karol van Oosyt, - *Medytacje o starości*;

Marek Warecki, Wojciech Warecki - *Być dziadkiem*;

Sybil hr. Schonfeldt, - *Lata, które nam pozostały*;

Praca zbiorowa, - *Było wczoraj, jest jutro. Listy tych, którzy kiedyś byli młodzi do tych, którzy kiedyś będą starzy...*;

Michał Szeliga, - *Starość nie radość, Czas najpiękniejszej miłości*;

Jack Canfield, Mark Victor Hansen, - *Seria :- Balsam dla duszy. Balsam dla duszy seniora.*

Jack Canfield, Mark Victor Hansen, - *Seria - Balsam dla duszy. Balsam dla duszy w żałobie.*

Filharmonia

- **Warmińsko-Mazurska Filharmonia im. F. Nowowiejskiego** ul. Głowackiego 1, 10-447 Olsztyn, tel. 89 527 51 75 <http://www.filharmonia.olsztyn.pl/> e-mail: filharmonia@filharmonia.olsztyn.pl

Teatry

- **Olsztyński Teatr Lalek**
ul Głowackiego 17, 10 – 447 Olsztyn, tel. 89 538-70-30
- **Teatr im. Stefana Jaracza**
1 Maja 4, 10-118 Olsztyn, tel.: 89 527 59 59

Kina

- **„Multikino” Galeria Warmińska**, Tuwima 26, 10-748 Olsztyn, tel.: 89 679 55 10 <http://www.multikino.pl/pl/wszystkie-kina/olsztyn/o-kinie/olsztyn@multikino.pl>
- **Kino „Helios”**
- **Aleja marsz. Józefa Piłsudskiego 16**, 10-576 Olsztyn, tel.: 89 535 20 00
<http://www.heliosnet.pl/>
- **Centrum Kultury Filmowej „Awangarda 2”** Plac Jana Pawła II 2/3, 10-959 Olsztyn (wejście przez księgarnię od ul. 11 Listopada lub od ul. Św. Wojciecha), tel.: 89 523 75 38, 607-623-652
<http://www.awangarda.olsztyn.pl/>

Muzea i Centra Kultury

- **Muzeum Warmii i Mazur**
Zamek olsztyński, ul. Zamkowa 2, tel. 89-527-95-96
<http://www.muzeum.olsztyn.pl/>
- **Dom Gazety Olsztyńskiej**
Targ Rybny 1, 10-019 Olsztyn tel. 89 534-01-19
- **Muzeum Przyrody**
ul. Metalowa 8, 10-603 Olsztyn, tel. 89 533-47-80
muz.przyr@muzeum.olsztyn.pl
- **Muzeum Sportu**
- **Hala Widowiskowo - Sportowa URANIA** Al. M. J. Piłsudskiego 44, 10-558 Olsztyn, tel./fax. 89 533-17-47
e-mail: muzeumsportu@osir.olsztyn.pl
- **Centrum Techniki i Rozwoju Regionu „Muzeum Nowoczesności”**
ul. Knosały 3b tel.: 89 521 27 41, e-mail: j.mariuk@mok.olsztyn.pl
www.tartak.mok.olsztyn.pl (czynne od poniedziałku do czwartku w godz. 11.00-17.00 oraz w sobotę i niedzielę w godz. 11.00-16.00)
- **Centrum Edukacji i Inicjatyw Kulturalnych** ul. Parkowa 1, 10-233 Olsztyn tel. 89 513 17 31 Centrum położone w pięknym Parku Jakubowym. Organizator wielu ciekawych przedsięwzięć kulturalnych.
- **Centrum Polsko-Francuskie Côtes d’Armor-Warmia i Mazury** w Olsztynie ul. Dąbrowszczaków 39, I p.10-542 Olsztyn, tel. 89 527 63 73

www.cpf.olsztyn.pl

- **Książnica Polska** (vis-a-vis Ratusza) pl. Jana Pawła II 2/3
10-959 Olsztyn, tel: 89 523 75 38, 607-623-652

Wystawy i Galerie Wystawiennicze

- **Biuro Wystaw Artystycznych Galeria Sztuki**
Al. Marsz. J. Piłsudskiego 38, 10 - 450 Olsztyn, tel.: 89 527 94 66,
89 533 51 08, fax: 89 534 35 88
www.bwa.olsztyn.pl/galeria@bwa.olsztyn.pl
- **Warmińsko-Mazurskie Towarzystwo Zachęty Sztuk Pięknych**
ul. Zamkowa 2 tel. 895279596 w. 36 www.zacheta.olsztyn.pl
- **Galeria „Spichlerz Sztuk,”** Czynna codziennie oprócz poniedziałków
ul. Piastowska 13, tel.: 89 527 09 64
www.mok.olsztyn.pl/galeria_sasiedzi/plansza.html
- **Galeria ArtDeco**
ul. Wilczyńskiego 6A/37, tel.: 89 541 76 88 www.artdeco.artneo.pl
- **Galeria Związku Polskich Artystów Plastyków**
Czynna codziennie oprócz poniedziałków w godzinach 11-17 ul.
Zamkowa 2A, tel. 89 527-31-77 www.zpap.olsztyn.pl/
- **Galeria „Stary Ratusz”** ul. Stare Miasto 33 10-026 Olsztyn
tel./fax (89) 527 57 97 www.wbp.olsztyn.pl/wystawy/
- **Galeria „Rynek”** ul. Stare Miasto 24/25, tel. 89 527 31 37
www.mok.olsztyn.pl/galeriarynek/2009/plansza.html
- **Galeria Sąsiedzi** ul. Rodziewiczówny 3
(czynna w poniedziałki, w godz. 15.00-17.00)
www.mok.olsztyn.pl/galeria_sasiedzi/plansza.html
- **Galeria na strychu** ul. Dąbrowszczaków 3
<http://www.mok.olsztyn.pl/wystawy.html>
- **Galeria Amfilada** ul. Dąbrowszczaków 3
http://www.mok.olsztyn.pl/galeria_amfilada/2009/plansza.html
- **Obserwatorium astronomiczne**
ul. Żołnierska 13, 10-558 Olsztyn tel. centrala: 89 527-67-03
- **Olsztyńskie Planetarium -Biuro Wystaw Artystycznych**
Al. Marszałka J. Piłsudskiego 38, 10-450 Olsztyn,
tel.: 89 650-04-20, www.planetarium.olsztyn.pl
- **Instytut Kultury Chrześcijańskiej im. Jana Pawła II**
Kopernika 47, 10-512 Olsztyn, tel. 89 527 51 96
www.ikch.olsztyn.opoka.org.pl

Religia - posługa duszpasterska

Olsztyn, ze względu na uwarunkowania historyczne można uznać za miasto wielokulturowe. Wszyscy mieszkańcy i przybywający do Olsztyna goście mają aktualnie możliwość realizacji swoich potrzeb duchowych w wielu ośrodkach duszpasterskich. Osoby starsze własne potrzeby duchowe mogą realizować, dostosowując do własnych możliwości, poprzez bezpośredni kontakt z odpowiednimi ośrodkami duszpasterskimi. Posługę taką świadczą głównie parafie wyznania rzymsko-katolickiego, zbory wyznania ewangelicko-augsburskiego, parafie polsko-katolicka, wyznania prawosławnego, grekokatolickiego. Osoby przebywające w szpitalach, hospicjach, Domach Pomocy Społecznej itp. mają możliwość korzystania z pomocy kapłanów pełniących posługę w wymienionych ośrodkach oraz korzystać z lokalnych znajdujących się tam kaplic. (Wykaz kapłanów zamieszczono na końcu podrödziału). Osoby starsze unieruchomione, pozostające w domach mają możliwość korzystania z comiesięcznej posługi kapłanów we własnym mieszkaniu, po uprzednim uzgodnieniu z posługującym kapłanem. Ponadto katolicy mogą korzystać z posługi wolontariuszy - nadzwyczajnych szafarzy Komunii Świętej w niedziele, a nawet w inne dni, po uzgodnieniu tego wcześniej z duszpasterzami. Osoby pozostające w domach mają także możliwość korzystania z Mszy świętej transmitowanej przez I program Polskiego Radia oraz włączania się do modlitw i nabożeństw transmitowanych przez rozgłośnie katolickie m. innymi Radio Maryja i Telewizję Trwam.

Celem ułatwienia kontaktu osób starszych z odpowiednimi placówkami, czy duszpasterzami poniżej zamieszczono najważniejsze adresy i telefony z tego obszaru posługi.

Kościoły i centra duszpasterskie

- **Caritas Archidiecezji Warmińskiej**
ul. Grunwaldzka 45, 10-125 Olsztyn tel. 89 523 64 02;
<http://www.olsztyn.caritas.pl/kontakt.html>
- **Cerkiew Grecko-Katolicka Olsztyn - Парохія Греко-Католицька Ольштин - Parafia grekokatolicka pw. Opieki Najświętszej Maryi Panny w Olsztynie**
Adres cerkwi: 10-086 Olsztyn; ul. Lubelska 12,
Adres parafii: 10-086 Olsztyn; ul. Korczaka 24/6, tel. 89 527-72-63.
- **Cerkiew prawosławna pod wezwaniem Opieki Matki Bożej, Polskiego Autokefalicznego Kościoła Prawosławnego.**
11-041 Olsztyn, Aleja Wojska Polskiego 71/5, tel. 89 526 70 05.
- **Kościół Polskokatolicki - Parafia pw. Matki Boskiej Wniebowziętej**
10-290 Olsztyn, Al. Wojska Polskiego 3, tel. 89 534 10 93.
- **Parafia Ewangelicko-Augsburska w Olsztynie Kościół ewangelicko-augsburski pw. Chrystusa Zbawiciela**
11-041 Olsztyn, Stare Miasto 1, tel. 89 527 22 45.

- **Parafia współkatedralna Świętego Jakuba**
10-025 Olsztyn, ul. Staszica 5, tel. 89 527 32 80;
- **Parafia Błogosławionego Arnolda**
11-041 Olsztyn, ul. Sw. Arnolda 1, tel. 89 523 88 36;
- **Parafia Błogosławionej Franciszki Siedliskiej**
10-686, ul. Bp. T. Wilczyńskiego 7, tel. 89 541 00 86
- **Parafia Bogarodzicy Dziewicy Matki Kościoła**
10-687 Olsztyn, ul. Jarocka 42, tel. 89 543 74 72;
- **Parafia Chrystusa Króla**
10-287 Olsztyn, ul. Wyspiańskiego 5, tel. 89 526 64 11
- **Parafia Chrystusa Odkupiciela Człowieka,**
10-457 Olsztyn, ul. Kard. S. Wyszyńskiego 11, tel.: 89 534 19 72,
89 533 79 90, 89 534 19 49, 89 539 11 11;
- **Parafia Matki Boskiej Fatimskiej**
10-688 Olsztyn, ul. Bajkowa 15, tel. 89 541 72 32;
- **Parafia Matki Boskiej Ostrobramskiej**
10-461 Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 16a, tel. 89 533 46 24;
- **Parafia Matki Boskiej Saletyńskiej**
10-145 Olsztyn, ul. Morska 29, tel. 89 535 44 10;
- **Parafia Matki Bożej Różańcowej**
10-811 Olsztyn-Dajtki, ul. Żniwna 68, tel. 89 527 19 20
- **Parafia Miłosierdzia Bożego**
10-686 Olsztyn-Nagórki, ul. Barcza 2, tel.: 89 542 85 58.
- **Parafia Najświętszego Serca Pana Jezusa**
10-509 Olsztyn, ul. Mickiewicza 10, tel. 89 527 26 02;
- **Parafia Najświętszej Maryi Panny Wspomożycielki Wiernych**
10-041 Olsztyn-Likusy ul. Bałtycka 135, tel. 89 523 84 07;
- **Parafia Świętego Franciszka z Asyżu**
10-723 Olsztyn-Kortowo, ul. Dybowskiego 2, tel. 89 523 39 36;
- **Parafia Świętego Jana Bosko**
10-041 Olsztyn, ul. Żółkiewskiego 1, tel. 89 531 024 240;
- **Parafia Świętego Józefa**
10-273 Olsztyn, ul. Jagiellońska 41, tel. 89 526 27 50.
- **Parafia Świętego Maksymiliana M. Kolbego**
10-413 Olsztyn, ul Dworcowa 1b, tel. 89 534 64 04;
- **Parafia Świętego Mateusza**
11-041 Olsztyn, ul. ks. Jerzego Popiełuszki 20, tel. 694 656 078
- **Parafia Świętego Wawrzyńca**
11-041 Olsztyn, ul. Bałtycka 135, tel. 89 523 84 07;
- **Parafia Świętego Wojciecha**
10-089 Olsztyn, ul. Gałczyńskiego 28, tel.: 89 523 58 96, 89 535 24 48;
- **Parafia Świętej Anny**
10-337 Olsztyn-Zielona Górka, ul. Morwowa 10, tel. 730 290 829
- **Parafia NMP Królowej Polski i Archaniołów Michała, Gabriela i Rafała**
(dawna nazwa: **Kościół Garnizonowy**)

10-130 Olsztyn, ul. Kromera 2a; tel. 89 652 12 44

Kapelani posług duszpasterskich w Domach Opieki Społecznej i placówkach służby zdrowia

- **Dom Opieki Społecznej „Kombatant”**
– Ks. Jan Szymko – tel. 695 416 033
- **Dom Opieki Społecznej przy ul. Paukszty**
– Ks. Zbigniew Tomasik- tel. 600 923 933
- **Dom Opieki i Pomocy Społecznej „Laurentius”**
– Ks. Stanisław Zyśk – tel. 608 087 638
- **Hospicjum im. Jana Pawła II** – Ks. Andrzej Zieliński – tel. 601 665 375
- **Szpital Miejski** – Ks. Karol Gresik- tel. 790 729 123
- **Szpital MSW** – Ks. Andrzej Zieliński- tel. 601 665 375
- **Szpital Przeciwgruźliczy** – Ks. Piotr Krzywulski- tel. 609 202 403
- **Szpital Psychiatryczny** – Ks. Jan Szymko – tel. 695 416 033
- **Szpital Wojewódzki** – Ks. Leszek Muzyka – tel. 505 758 523
- **Uniwersytecki Szpital Kliniczny**- Ks. Marcin Sawicki- tel. 539 660 624

**Szersze informacje nt. kościołów i związków wyznaniowych w Olsztynie
dostępne są na stronach:**

[http://www.az-polska.com/mapa-](http://www.az-polska.com/mapa-olsztyn_wm/olsztyn/koscioly_i_zwiazki_wyznaniowe)

[olsztyn_wm/olsztyn/koscioly_i_zwiazki_wyznaniowe](http://www.az-polska.com/mapa-olsztyn_wm/olsztyn/koscioly_i_zwiazki_wyznaniowe)

[http://panoramafirm.pl/koscioly_i_zwiazki_wyznaniowe/warminsko-](http://panoramafirm.pl/koscioly_i_zwiazki_wyznaniowe/warminsko-mazurskie,,olsztyn)
[mazurskie,,olsztyn](http://panoramafirm.pl/koscioly_i_zwiazki_wyznaniowe/warminsko-mazurskie,,olsztyn)

[http://panoramafirm.pl/ko%C5%9Bcio%C5%82y_i_zwi%C4%85zki_wyznaniowe/](http://panoramafirm.pl/ko%C5%9Bcio%C5%82y_i_zwi%C4%85zki_wyznaniowe/warmi%C5%84sko-mazurskie,,olsztyn)
[warmi%C5%84sko-mazurskie,,olsztyn](http://panoramafirm.pl/ko%C5%9Bcio%C5%82y_i_zwi%C4%85zki_wyznaniowe/warmi%C5%84sko-mazurskie,,olsztyn)

Zagrożenia grupy senioralnej

Sprawcy przestępstw dokonywanych na osobach starszych działają w różnorodny sposób i za pomocą różnych metod, wykorzystując najczęściej zaufanie i „dobre serce” tych ludzi. Poniżej podajemy przykłady najczęściej stosowanych sposobów oszukiwania ludzi starszych. Zapoznanie się z nimi powinno wyczulić osoby starsze na oszukańcze sposoby działania.

Kradzieże i oszustwa

Kradzieże na klamkę

To jeden z najprostszych sposobów okradania mieszkań, polegający na tym, że złodzieje wchodzi do klatek bloków i naciskając delikatnie „na próbę” na klamki drzwi wejściowych wyszukują mieszkania otwarte. Wykorzystując fakt otwartych drzwi, delikatnie wchodzi do wewnątrz mieszkań i okradają je. Przeciwdziałanie tego typu działaniom polega na starannym zamykaniu drzwi wejściowych.

Oszustwa i inne przestępstwa

Jeżeli drzwi wejściowe do mieszkań są zamknięte to często oszuści pukają do drzwi pod różnymi pretekstami, np. z prośbą o wodę czy coś do jedzenia, oferując sprzedaż artykułów przemysłowych bądź też podając się za osoby urzędowe np. listonosza, pracownika ZUS-u, siostrę PCK, hydraulika lub przedstawiciela fundacji, czy stowarzyszenia, pogotowia ratunkowego. Po podstępny wejściu do mieszkania, wykorzystując nawet chwilową nieuwagę, okradają domowników.

Wyciąganie pieniędzy od seniorów za fałszywe zaległości

Oszuści wykorzystują do swej działalności obszar opłat abonenckich RTV. Podszywając się pod fikcyjną (nie istniejącą), ale brzmiącą wiarygodnie instytucję państwową – „Centralny Rejestr Radiokomunikacji i Telewizji” rozsyłają drogą pocztową fałszywe, bardzo profesjonalnie przygotowane wezwanie do zapłaty i druk wpłaty za abonament RTV z ponagleniem. Druk wpłaty uwiarygadniany jest poważnie brzmiącą, ale fałszywą, pieczęcią o treści: „Centralny Rejestr Radiokomunikacji i Telewizji, Departament Finansów, Wydział Rejestracji, Starszy Referent ds. rozliczeń. Powinniśmy wiedzieć, że ściąganiem opłat za abonament RTV zajmuje się Poczta Polska. W przypadkach wątpliwości co do korespondencji związanej z opłatami abonenckimi należy skontaktować się z infolinią RTV- 43 842 06 06.

Inwestycje obarczone dużym ryzykiem

Do nieuczciwych działań wobec seniorów zaliczyć można „niedomówione” propozycje polis, polisolokat i innych „produktów oszczędnościowych” oferowanych emerytom przez banki i pośredników finansowych. Zjawisko sprzedawania konsumentom produktów, nie odpowiadających ich potrzebom (kupionych omyłkowo), nazywane jest z języka angielskiego misselingiem. Brak dokładnych informacji o dodatkowych opłatach ponoszonych przy wnoszeniu comiesięcznej składki oraz o bardzo wysokich opłatach likwidacyjnych, które mogą sięgać nawet 90-100 proc. zgromadzonych środków, powoduje, że seniorzy podejmujący tego typu inwestycje są narażeni na duże straty, zarówno finansowe, jak i psychiczne. Osoby, które wykupiły polisy, czy polisolokaty na niekorzystnych warunkach, mogą dochodzić swoich praw jedynie przed sądem.

Szybki kredyt (tzw. chwilówka)

Seniorzy z uwagi na to, że należą do grupy społecznej najmniej zasobnej finansowo, wystawiani są na pokusę pobierania kredytów. Dostają często takie kredyty zawierają wiele pułapek zdradliwych zapisów, dla utrudnienia zapisywanych w umowach drobną czcionką (zabieg techniczny). Przy podpisywaniu umów kredytowych, szybkiej pożyczki, należy przede wszystkim dokładnie przeczytać treść umowy i zwrócić uwagę na ukryte koszty dodatkowe oraz całkowity koszt kredytu.

Jeżeli zapisy umowy są niezrozumiałe należy dokładnie wypytać i oczekiwać rzetelnej odpowiedzi od kredytodawcy. Jeżeli, mimo wyjaśnień, zapisy są nadal niezrozumiałe, należy odłożyć podpisanie umowy, wziąć umowę do domu, przedyskutować z bliskimi i ewentualnie poradzić się prawnika.

Przy dokładnej analizie tekstu umowy należy sprawdzić, czy umowa nie zawiera niedozwolonych prawnie zapisów, najczęściej niekorzystnych dla kredytobiorcy. Dokładniejsze informacje na temat niedozwolonych sformułowań znajdują się na stronie internetowej www.uokik.gov.pl/, w zakładce - rejestr klauzul niedozwolonych.

Ostatnio oferty szybkich kredytów znajdują się także w Internecie, kuszą różnymi propozycjami np. zerowym oprocentowaniem, korzystnymi, czy odroczonymi, ratami. W przypadku, gdy umowa okazuje się niekorzystna, od umowy kredytu zawartej przez Internet można odstąpić w ciągu 14 dni od zawarcia umowy.

W terminie 14 dni od zawarcia umowy o kredyt konsumencki można również zrezygnować z takiej umowy bez ponoszenia kosztów, z wyjątkiem odsetek za okres od dnia wypłaty kredytu do dnia spłaty kredytu, oraz bezzwrotnych kosztów poniesionych przez kredytodawcę na rzecz organów administracji publicznej oraz opłat notarialnych.

Naciąganie seniorów na atrakcyjne monety

Metoda oszustwa - „na monety” polega na tym, że dwóch współpracujących oszustów obserwuje starsze osoby wychodzące z banku i jeden z nich udający cudzoziemca łamaną polszczyzną proponuje do sprzedania „wyjątkowe monety”. W tym momencie „pojawia się” drugi z oszustów, który udawał, że jest bardzo

zainteresowany kupnem złotych monet. Brał jedną i wchodził do pobliskiego kantoru. Po wyjściu pokazywał sfałszowany paragon, który miał dowodzić sporej wartości oferowanych numizmatów. Ofiary dawały się wówczas łatwo przekonać i chętnie kupowały proponowane „wartościowe numizmaty”. Tą metodą przez ok. 10 lat oszuści naciągnęli zamożnych emerytów na blisko 1,5 mln zł.

Falszywy wnuczek, siostrzeniec, krewny

Bardzo częstym przestępstwem, którego ofiarami padają ludzie starsi, jest wyłudzenie pieniędzy przez osoby podające się za członków rodziny lub bliskich znajomych, pod pretekstem pilnej życiowej potrzeby. Sprawcy dzwonią na telefon domowy przedstawiając się jako wnuk, wnuczka, siostrzeniec lub siostrzenica (głos w telefonie jest zniekształcony i starsi ludzie często myślą, iż dzwonią faktycznie osoby z rodziny) i prosząc o pożyczkę na zakup jakiejś rzeczy w bardzo atrakcyjnej cenie. Najczęściej od razu informują „babcię” lub „dziadka”, że nie będą mogli przyjechać po pieniądze i w związku z tym pieniądze odbierze znajomy lub kolega. Po pewnym czasie znajomy „wnuczka” zjawia się w mieszkaniu ofiary po pożyczkę pieniężną.

Falszywy pracownik OPS, ZUS, czy innych instytucji

Szczególne ostrożność należy również zachować w stosunku do osób podających się za urzędników i przedstawicieli różnych instytucji. Często oszuści „podszywając się” za pracowników opieki społecznej, urzędu skarbowego czy ZUS-u mogą twierdzić, że ich wizyta spowodowana jest wypłatą dodatkowego świadczenia pieniężnego lub materialnego, przyznaniem większej emerytury lub renty, czy zwrotem podatku dochodowego, a w celu uzyskania tych pieniędzy lub świadczeń konieczne jest wniesienie opłaty manipulacyjnej lub przekazanie pieniędzy na zakup znaczków skarbowych. Takie działanie sprawcy ma na celu wskazanie miejsca, gdzie przechowujemy pieniądze. Następnie złodziej prosi o podanie np. szklanki wody, a w międzyczasie kradnie oszczędności lub cenne przedmioty znajdujące się w mieszkaniu. Podobne metody działania mogą być wykorzystane przez domokrążców oferujących do sprzedaży tanie towary, osoby przynoszące „dobrą nowinę” o wygranej w konkursach lub loteriach, czy też osoby innej narodowości proszące o jałmużnę.

Falszywy policjant

Sprawcy oszustw mogą także podszywać się pod funkcjonariuszy Policji lub Straży Miejskiej, informując (np. że ktoś z rodziny nie ma pieniędzy, aby zapłacić mandat lub że ktoś z bliskich popełnił przestępstwo lub wykroczenie). Jednocześnie sugerują, iż sprawę można załatwić polubownie poza „granicami prawa”. Chęć udzielenia pomocy bliskim powoduje, że osoby starsze płacą za tę „wymyśloną usługę” znaczne sumy pieniędzy.

W wymienionych sytuacjach zawsze należy potwierdzić fakty przekazywane nam przez nieznaną osobę, a więc zadzwonić osobiście pod numer telefonu członka rodziny, aby przekonać się, czy jego znajomy mówi prawdę. Podstawową zasadą jest nieprzekazywanie pieniędzy osobom obcym.

Oszukańczy nr telefonu

Oszustwo polega na naciąganiu klienta na bardzo drogie rozmowy telefoniczne. Najczęściej polega to na zostawianiu informacji typu ...” *Ponieważ nikogo nie zastaliśmy prosimy o pilny kontakt z firmą VEX Sp. z o.o. pod nr tel. 71 306 78 86. Sprawa bardzo pilna, prosimy dzwonić w godz. 9:00 – 20:00. W razie braku kontaktu telefonicznego w ciągu 48 godzin od dziś możliwa będzie następna wizyta w celu próby wyjaśnienia sytuacji. Prosimy oddzwonić. Dziękujemy*” ... Taki „kontakt” może bardzo drogo kosztować.

Niebezpieczne numery telefonów zamieszczone są na stronie w internecie, pod adresem: <http://czyj-numerek.pl/number/799366780#>. Można tam zapoznać się, między innymi, z numerami telefonów określanych przez internautów jako niebezpieczne (ponad 4,5 tysiąca), nękające (ponad 6000).

Wymienione liczby świadczą, że istnieje wiele niebezpiecznych numerów telefonów, których nie należało by odbierać, gdyż ich odebranie może się skończyć utratą pieniędzy z konta, otrzymaniem niezamawianej przesyłki kurierskiej lub zostać oszukanym w inny sposób. Wyspecjalizowane w psychomanipulacji grupy oszustów szczególnie łatwe środowisko do okradania znajdują w grupie osób starszych. Pod żadnym pozorem nie należy odbierać telefonów zakwalifikowanych przez internautów do grupy numerów niebezpiecznych (np. internauci ostrzegają przed numerami: 799 366 780 - niebezpieczny, 531 376 949 – nękający, 511 312 085- pani znika z kasą, 888 982 462- określany jako oszuści).

Nieuczciwe propozycje handlowe przez telefon

Ostatnio bardzo rozpowszechniona jest metoda złodziejska polegająca na wykorzystywaniu telefonu. Oszustwo polega na wmawianiu niedokonanego zamówienia lub proponowaniu w rozmowie telefonicznej „atrakcyjnych” produktów (najczęściej o kłamliwie podawanych walorach np. zdrowotnych w postaci np. „wspaniałych suplementów diety” lub urządzeń o atrakcyjnych parametrach technicznych. Po wyrażeniu zgody na taką transakcję otrzymujemy przesyłkę kurierską ze zdecydowanie inną zawartością. Niestety po ulotnieniu się kuriera, z uwagi na zróżnicowane, zagmatwane adresy poszczególnych oddziałów firmy niemożliwe jest odzyskanie poniesionych nakładów. W przypadku wmówienia „suplementów diety” niemożliwym staje się ich zwrot, gdyż tego rodzaju artykuły nie podlegają zwrotowi. Odsyłanie tak wmówionych towarów wiąże się ze stratą dodatkowych pieniędzy bez możliwości odzyskania. *Należy unikać transakcji przez telefon, szczególnie z nieznanymi firmami.*

Ważne porady

Przed otwarciem drzwi:

- Spojrzeć przez wizjer w drzwiach lub przez okno – kto to?
- Jeśli nie znamy odwiedzającego – spytać o cel jego wizyty, zapiąć łańcuch zabezpieczający (jeśli zdecydujemy się na otwarcie drzwi) oraz poprosić o pokazanie dowodu tożsamości lub legitymacji służbowej, identyfikatora. Uczciwej osoby nie zrazi takie postępowanie powodowane ostrożnością.

- W razie wątpliwości należy umówić się na inny termin, sprawdzając uprzednio w administracji osiedla lub innej odpowiedniej instytucji wiarygodność osoby pukającej do drzwi (jeśli osoba podaje się za przedstawiciela administracji lub innej odpowiedniej instytucji).

W innych sytuacjach:

- w przypadku wypłaty gotówki z bankomatu, gdy jesteś sam, upewnij się czy jesteś obserwowany przez podejrzaną osobę lub czy w pobliżu nie kręcą się takie osoby;
- zawsze staraj się zapamiętać numer PIN do swojej karty bankomatowej - jeżeli nie jesteś w stanie zapamiętać numeru PIN, nigdy nie zapisuj go bezpośrednio na karcie bankomatowej, ani w innym widocznym miejscu;
- staraj się w porze wieczorowej i nocnej nie wybierać z bankomatu zbyt dużych sum;
- zawsze upewnij się, czy po wyjściu z banku za Tobą nikt nie podąża;
- nie noś ze sobą więcej gotówki niż będziesz potrzebował w najbliższym czasie;
- wystrzegaj się osób nawiązujących z Tobą kontakt np. na pocztę, w sklepie, przychodni, na ulicy;
- będąc w domu zamykaj drzwi wejściowe;
- kiedy jesteś sam w domu nie wpuszczaj do mieszkania osób Tobie nieznanych np. podających się za pracownika opieki społecznej, ZUS, PCK, administracji;
- jeśli musicie kogoś wpuścić do mieszkania, nie zostawiajcie go ani na chwilę samego. Należy poprosić tę osobę, aby przyszła z gospodarzem domu lub znanym Ci sąsiadem, do którego masz zaufanie;
- nie przeprowadzaj żadnych transakcji z inkasentami lub akwizytorami;
- nie przechowuj w domu dużych kwot pieniędzy;
- nie informuj nikogo, kiedy otrzymujesz emeryturę lub rentę;
- unikaj w porze wieczorowo-nocnej miejsc mało oświetlonych i uczęszczanych;
- Torebkę damską należy nieść z przodu bądź pod pachą. przytrzymując ręką.

Senior na drodze

Celem zachowania bezpieczeństwa na drodze należy stosować się do przepisów ruchu drogowego, gdyż one są w dużej mierze przygotowywane na podstawie niejednokrotnie przykrych doświadczeń innych ludzi.

W Polsce przy ruchu pieszym, przy poruszaniu się poboczem drogi (bez chodnika) wszyscy, a więc także seniorzy, zobowiązani są do posiadania na sobie elementów odblaskowych (opasek, taśm, zawieszek, chust, kamizelek itp.). Za ich brak grożą mandaty nawet do 500 zł. Najważniejszą zasadą jest, aby być widocznym na drodze, szczególnie nocą i podczas deszczu. Wskazany, wobec

tego jest noszenie jasnej odzieży z wymienionymi wyżej elementami odblaskowymi.

Senior pieszy

Do największej liczby wypadków z udziałem pieszych dochodzi jesienią oraz wieczorem, ponieważ:

- Pieszy widzi samochód, ale nie zawsze kierowca widzi pieszego z uwagi na złą widoczność.
- Na mokrej nawierzchni wydłuża się droga hamowania pojazdu.
- Niekorzystna pogoda oraz zmrok przyczyniają się do obniżenia sprawności psychomotorycznej, powodując u wielu osób rozproszenie uwagi.

Zanim wejdiesz na ulicę:

- Zatrzymaj się przy jej krawędzi. Spójrz w lewo, prawo i jeszcze raz w lewo – zasada ta jest bardzo prosta lecz niezwykle pomocna.
- Nawiąż kontakt wzrokowy z kierowcą, żeby ocenić czy ma zamiar zatrzymać się przed przejściem dla pieszych.
- Podnieś rękę – podniesiona ręka zasygnalizuje kierowcy, żeby zwolnił i zatrzymał się przed przejściem dla pieszych.
- Unikaj przechodzenia przez jezdnię zza dużych obiektów (np. autobus, samochód ciężarowy).
- Nie przechodź przez jezdnię kiedy pulsuje zielone światło – możesz nie zdążyć przejść.
- Unikaj prowadzenia rozmów telefonicznych podczas przechodzenia przez jezdnię – to bardzo rozprasza i jest niezwykle niebezpieczne.

To, że jako piesi widzimy nadjeżdżający samochód, wcale nie znaczy, że kierowca widzi nas.

Jak bezpiecznie poruszać się po jezdni?

- Poruszając się po jezdni (bez chodników) zawsze należy iść lewą stroną drogi – dzięki temu pieszy widzi zbliżające się samochody i będzie mógł uniknąć potrącenia.
- Kierujący samochodem prędzej zobaczy pieszego w warunkach ograniczonej widoczności, jeżeli nosi on element odblaskowy (od września 2014 roku, każdy pieszy poruszający się drogą bez chodnika, po zmroku, na obszarze niezabudowanym, ma obowiązek noszenia elementu odblaskowego w miejscu widocznym dla kierowcy).
- Idąc jezdnią pieszy jest obowiązany ustępować pierwszeństwa samochodowi. W sytuacji kiedy nie ma pewności, że kierowca bezpiecznie go ominie powinien zejść z jezdni.

Senior na rowerze

Wśród rowerzystów, którzy są w Polsce sprawcami wypadków drogowych najczęściej zdarzeń powodują osoby powyżej 60 roku życia. Najczęstszymi przyczynami wypadków spowodowanych przez rowerzystów są:

- nieprzestrzeganie pierwszeństwa przejazdu,
- nieprawidłowe wykonywanie manewru skrętu.

Główne przyczyny wypadków drogowych spowodowanych przez kierujących innymi pojazdami, w których poszkodowany został rowerzysta to:

- nieudzielenie pierwszeństwa przejazdu,
- nieprawidłowe wyprzedzanie,
- niedostosowanie prędkości do warunków panujących na drodze,
- nieprawidłowe przejeżdżanie przejazdu dla rowerów.

Kiedy dopuszczalna jest jazda rowerem po chodniku?

Rowerzysta może jechać chodnikiem, jeśli:

- opiekuje się osobą w wieku do lat 10 kierującą rowerem,
- szerokość chodnika wzdłuż drogi, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 50 km/h, wynosi co najmniej 2 m i brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów,
- warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu rowerzysty na jezdni (śnieg, silny wiatr, ulewa, gołoledź, gęsta mgła).

Senior w samochodzie

Starzenie się jest złożonym procesem, z którym związane są zmiany i pewne ograniczenia funkcjonalne. Ze względu na pogarszanie się stanu zdrowia osoby starsze zazwyczaj zażywają więcej leków, których działanie nie pozostaje bez wpływu na ich funkcjonowanie.

- W wieku 65 lat u jednej trzeciej seniorów postępuje pogorszenie słuchu, co pogarsza zdolność usłyszenia głosów zewnętrznych: klaksonu, syreny, krzyku i wymusza częstsze przeprowadzanie badań słuchu i korzystanie z aparatu słuchowego.
- Wyrównanie utraty słuchu może wymagać większego zdania się na wzrok i obciążenia tego zmysłu.
- Z wiekiem pogarsza się również czas reakcji. Występują też trudności z koncentracją.
- Z wiekiem odczuwamy większe ograniczenie zasięgu ruchu szyi, barków, ramion i tułowia.
- Sprawność fizyczna ma wpływ na zdolność do włączenia się do ruchu, dostrzegania samochodów i pieszych, sprawdzania obszaru martwego punktu, ustąpienia pierwszeństwa przejazdu, cofania, parkowania.
- Elastyczność, siłę i czas reakcji można usprawnić dzięki regularnym ćwiczeniom.
- Postępujące z wiekiem stopniowe zmiany we wzroku mogą prowadzić do obniżonej ostrości widzenia (nocą, o zmierzchu, o świcie), trudności w

ocenie odległości, większej wrażliwości na odblask (np. deszcz, światło na przedniej szybie).

- W wieku 75 lat prawie połowa populacji będzie w początkowym stadium katarakty, a 25% w zaawansowanym stadium tej choroby. Kataraktę porównuje się często do mgły czy wodospadu, który zasłania widok. Może mieć to poważne konsekwencje podczas prowadzenia samochodu. Ostrość widzenia ogranicza również jaskra. Wcześnie wykrytą jaskrę oraz kataraktę można leczyć, dlatego tak ważne są częste badania i konsultacje u okulisty.

Widzenie nocą

Obniżona zdolność widzenia nocą może utrudniać czytanie znaków drogowych, dostrzeganie samochodów, pieszych, rowerzystów.

- W miarę możliwości rezygnować z jazdy nocą.
- Wybierać dobrze oświetlone drogi.
- Myć często przednią szybę.
- Kierować wzrok na prawą stronę jezdni unikając odblasku reflektorów nadjeżdżających z przeciwnej strony aut.

Widzenie przy silnym nasłonecznieniu

- Zakładać okulary słoneczne dla kierowców.
- Po wyjściu z domu odczekać 5 minut, zanim przekręci się kluczyk w stacyjce, pozwól by wzrok przystosował się.
- Regularnie badać wzrok.
- Widzenie boczne. Z wiekiem musimy zwracać baczniejszą uwagę na to, co dzieje się wokół nas, natomiast stan giętkości szyi i tułowia może utrudniać nam zobaczenie tego co jest z boku lub z tyłu.
- Parkować tak, by wyjechać przodem.
- Uprawiać gimnastykę usprawniając elastyczność szyi.
- Uważać na skrzyżowaniach i przejściach dla pieszych, zwolnić i obserwować obie strony chodnika.
- Podczas manewru cofania poprosić pasażera o pomoc w sprawdzeniu czy droga jest wolna.

Lekarstwa i prowadzenie samochodu

Możliwy wpływ lekarstw na zdolność prowadzenia samochodu:

- ospałość,
- rozkojarzenie,
- zawroty głowy,
- problemy z pamięcią,
- trudności z utrzymaniem prostej jazdy,
- zamglone widzenie,
- zaburzenia równowagi.

W przypadku wystąpienia chociażby jednego z wymienionych objawów należy powstrzymać się od kierowania pojazdem!

Pożary i seniorzy

W większości przypadków przyczyną pożarów są podpalenia, nieostrożność przy posługiwaniu się otwartym ogniem, wady lub niewłaściwa eksploatacja urządzeń i instalacji elektrycznych, wady i zła obsługa urządzeń grzewczych oraz nieprzestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa. Analizy wieku ofiar śmiertelnych pożarów wskazują, że w większości są to osoby w wieku średnim i starsze (od 40 do ponad 90 lat), przy czym najwięcej ofiar znajduje się w przedziale wiekowym od 50 do 70 roku życia.

Seniorze przestrzegaj poniższych reguł!

- **Nie opuszczaj kuchni, gdy przygotowujesz jedzenie.** Nie zostawiaj w pobliżu kuchenki z włączonym palnikiem drewnianych łyżek, ręczników papierowych lub materiałowych. Reguluj gaz na palniku – nie gotuj na dużym gazie. Najlepiej używaj minutników z alarmem (timerów), kiedy przygotowujesz posiłki czy pieczesz w piekarniku. Pamiętaj o wyłączeniu gazu na palniku po zakończonym gotowaniu. W przypadku zapalenia się tłuszczu na patelni – nigdy nie gaś go wodą. Nie używaj kuchenek czy piekarników, gdy jesteś pod wpływem alkoholu lub nowych leków. Nigdy nie ogrzewaj mieszkania kuchenką gazową!
- **Urządzeń grzewczych (np. farelki) używaj z największą ostrożnością.**
- Zachowaj odpowiedni dystans od materiałów palnych, gdy używasz tych urządzeń. Pamiętaj o wyłączeniu od zasilania, gdy opuszczasz dom lub kładziesz się spać. Nie przykrywaj żadnymi przedmiotami urządzeń grzewczych, nie używaj urządzeń uszkodzonych oraz nie wykonuj prowizorycznych podłączeń do instalacji elektrycznej.
- **Jeśli palisz papierosy, pal na zewnątrz.** Nigdy nie pal w łóżku. Gaś niedopałki dokładnie, najlepiej wilgotne wyrzucaj do pojemnika na śmieci. Nigdy nie pal, gdy używasz butli tlenowych
- **W przypadku, gdy Twoje ubranie zacznie się palić.** Zatrzymaj się (nie wykonuj gwałtownych ruchów, nie biegnij), połóż się na podłodze, zakryj twarz rękami, przewracaj się z boku na bok w celu ugaszenia płomieni. Jeśli nie możesz położyć się chwyć koc lub ręcznik w celu ugaszenia płomieni.
- **Bądź przygotowany na wypadek ewakuacji.** Jeśli to możliwe wspólnie z domownikami, opiekunem lub inną osobą przygotuj domowy plan ewakuacji zawierający takie punkty jak: numery alarmowe, numery do członków rodziny lub innych osób, miejsce, w którym przechowujesz klucze do mieszkania. Upewnij się, że okna i drzwi otwierają się łatwo i nie są zastawione innymi przedmiotami. Rozrysuj plan mieszkania i zaznacz drogi ewakuacji.

Nazywają go „cichym zabójcą”

Zatrucia czadem (tlenkiem węgla, CO), czyli bezwonnym gazem są bardzo niebezpieczne zwłaszcza w okresie grzewczym: jesienno-zimowym. Każdego roku z powodu zatrucia tlenkiem węgla ginie kilkadziesiąt osób. Bardzo często nie ma to związku z powstaniem pożaru, a wynika jedynie z niewłaściwej eksploatacji budynku i znajdujących się w nim urządzeń i instalacji grzewczych.

Zapobiegając zagrożeniu zatrucia czadem należy:

- Regularnie zlecać przeprowadzanie kontroli technicznych, w tym sprawdzanie szczelności i drożności przewodów kominowych. Niedrożne mogą być przyczyną śmiertelnych zatruc tlenkiem węgla, szczególnie podczas kąpieli w łazienkach wyposażonych w gazowe ogrzewacze wody. Przeglądy techniczne urządzeń elektrycznych i gazowych zlecać wyłącznie osobom uprawnionym do ich wykonywania.
- Nie zatykać przewodów kominowych, wentylacyjnych /kratek/. W urządzeniach gazowych, w przypadku braku wystarczającej ilości powietrza, nastąpi niezupełne spalanie gazu, którego produktem może być trujący, niewyczuwalny tlenek węgla.
- W przypadku wymiany okien na nowe, sprawdzić poprawność działania wentylacji, ponieważ nowe okna są o wiele bardziej szczelne i mogą pogarszać wentylację.
- Często wietrzyć pomieszczenia wyposażone w urządzenia na gaz, a najlepiej zapewnić, nawet niewielkie, rozszczelnienie okien.
- Nie przeciążać instalacji nadmierną ilością podłączonych urządzeń elektrycznych, które powodują przegrzewanie się kabli i przewodów oraz wypalanie styków w gniazdkach i puszkach rozgałęźnych (np. jednoczesne włączenie opiekacza, żelazka, pralki i czajnika powoduje duże obciążenie eksploatowanej instalacji).
- Dobrym posunięciem jest także zainstalowanie w odpowiednich miejscach w domu/mieszkanie czujki dymu i tlenku węgla! Poprosić członka rodziny o pomoc w celu przetestowania tych urządzeń czy są sprawne i jak działają. Upewnić się, że dźwięki urządzeń są słyszalne w całym mieszkaniu.

Jeśli dojdzie do zatrucia tlenkiem węgla!

- zapewnić osobie poszkodowanej dopływ świeżego powietrza,
- wynieść osobę poszkodowaną w bezpieczne miejsce – jeżeli nie stanowi to zagrożenia dla zdrowia osobistego seniora,
- wezwać służby ratownicze (pogotowie ratunkowe – tel. 999, straż pożarną – tel. 998 lub 112).

Pożar – co robić?

W przypadku powstania pożaru wszyscy jesteśmy zobowiązani do:

- zaalarmowania niezwłocznie, przy użyciu wszystkich dostępnych środków osób będących w strefie zagrożenia,
- wezwania straży pożarnej – tel. 998 lub 112.

Telefoniczne alarmowanie należy wykonać w następujący sposób:

Po wybraniu numeru alarmowego straży pożarnej 998 i zgłoszeniu się dyżurnego spokojnie i wyraźnie powiedzieć:

- Imię i nazwisko osoby zgłaszającej.
- Co się stało?
- Gdzie zdarzenie ma miejsce?
- Jak wygląda sytuacja na miejscu zdarzenia.
- Czy są osoby poszkodowane, zagrożone (określić w miarę możliwości liczbę osób).

W przypadku zagrożeń zatruciem tlenkiem węgla, zagrożenia pożarowego, burzą i huraganem, wypalaniem traw – należy korzystać z porad olsztyńskich strażaków.

Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej

ul. Niepodległości 16, 10-045 Olsztyn, tel.89 522 95 00, fax.89 522 95 05

Przemoc wobec seniora

Rodzaje przemocy:

- Fizyczna – naruszanie nietykalności fizycznej.
- Psychiczna – naruszenie godności osobistej
- Ekonomiczna – naruszenie własności
- Zaniedbanie – naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich.

Jeżeli zdarza się, że ktoś:

- popycha, policzkuje, bije, szarpie Cię,
- traktuje w sposób, który Cię rani,
- obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami,
- zmusza do robienia rzeczy, które są dla Ciebie poniżające,
- domaga się ograniczenia Twoich kontaktów z bliskimi, przyjaciółmi i znajomymi, kontroluje w pełni wszystkie wydatki w domu i każe się prosić o pieniądze,
- w przypływie złości niszczy Twoją własność,
- skłania Cię do kontaktów seksualnych wbrew Twojej woli,
- grozi, że zrobi Tobie i Twoim bliskim krzywdę,
- uważa, że zasługujesz na takie traktowanie,
- uważa, że wszystkie powyższe rzeczy robi dla Twojego dobra?

To są oznaki przemocy i nawet jeżeli są stosowane przez bliskie Ci osoby, to takie sytuacje należy zgłosić: policjantowi, pracownikowi socjalnemu, przedstawicielowi pomocy społecznej, lekarzowi, pielęgniarce lub ratownikowi medycznemu, przedstawicielowi Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

W przypadkach przemocy należy zadzwonić na Niebieska Linie

Pomoc Dla Ofiar Przemocy: tel. 801-12-00-02 (infolinia działa od poniedziałku do soboty w godz. 8.00-22.00, w niedzielę i święta w godz. 8.00-16.00).
Telefon zaufania: 89 19288 , 89 527 00 00

Więcej informacji na stronie <http://bezpieczny.olsztyn.eu/aktualnosci/270>

Celem wzbogacania wiedzy w obszarze bezpieczeństwa seniorów zaleca się okresowe przeglądanie Portalu Bezpieczny Olsztyn na stronie: <http://bezpieczny.olsztyn.eu/>

Zagrożenia ze strony grup destrukcyjnych (sekt)

Grupy destrukcyjne (religijne lub parareligijne), pod pozorem działań pozytywnych, charakteryzują się działalnością negatywną pod względem etycznym.

Czynnikami sprzyjającymi podatności na psychomanipulację ze strony grup destrukcyjnych są cechy charakterystyczne dla osób starszych: samotność, brak więzi emocjonalnych; poczucie nieakceptacji przez otoczenie; niestabilna lub przeciętna samoocena; wysoka reaktywność (duża wrażliwość i podatność na sugestię); nasiloną potrzeba zależności lub osobowość zależna (nieumiejętność podejmowania decyzji, podporządkowanie innym ludziom własnych potrzeb i pragnień); niska asertywność; ugodowość (skłonność do pomocy, wybaczenia, ufność, uступliwość, altruizm); tendencje konformistyczne; obniżony krytycyzm; naiwny idealizm; niedojrzałość emocjonalna (egoizm, brak odpowiedzialności); potrzeba autorytetu; doświadczanie silnych stresów brak bezpieczeństwa.

Grupy destrukcyjne łatwo rozpoznać po tym, że:

- Mają charakter totalny. Liderzy grupy przypisują sobie absolutny autorytet i prawo ingerowania we wszystkie dziedziny życia swoich członków, nawet te najbardziej intymne.
- Pozyskują nowych członków uciekając się do najróżniejszych podstępów i kłamstw, zatajając istotne informacje o działaniu grupy, jej celach i doktrynie.
- Uzależniają uczestników psychicznie i ekonomicznie za pomocą technik (psycho)manipulacji – wywierają niekorzystny wpływ na rozwój psychiczny adepta i jego relacje społeczne (np.: zerwanie więzi z najbliższymi).
- Posiadają charakter kultowy w szerokim rozumieniu, niekoniecznie religijnym. Może to być kult osoby, energii, zdrowia, pieniędzy, sukcesu itp.
- Wytwarzają białą-czarną wizję rzeczywistości, ostry podział rzeczywistości na to co „dobre”, czyli związane z grupą i „zagrażające”, odnoszące się do świata zewnętrznego.
- Wpajają swoim członkom przekonanie o elitarności ruchu i niechęć do dialogu światopoglądowego.

Osoby poddane działaniu takiej grupy nie działają racjonalnie i są narażone zarówno na straty materialne, jak też psychiczne.

W przypadku narażenia lub nawet podejrzeniem kontaktu z grupą destrukcyjną należy skontaktować się z odpowiednimi ośrodkami (lokalnym lub krajowym):

Centrum Informacji o Sektach i Kultach "QUO VADIS"

ul. Prosta 5, 10-028 Olsztyn, tel. kom. 600383870

Konsultacje: wtorek 15.00-17.00

e-mail: [sekty @ o2.pl](mailto:sekty@o2.pl) <http://www.sekty.prv.pl/>, <http://www.sekty.org.pl/>

Dominikańskie Centrum Informacji o Nowych Ruchach Religijnych i Sektach Ośrodek w Krakowie ul. Dominikańska 3/12, 31-043 Kraków, tel/fax:

12 4231181, tel. kom.: 606 329 362 dyżur: wtorek 16.00-19.00

konsultacje telefoniczne: czw. 9.00-12.00

adres e-mailowy: osrodek.krakowski@gmail.com

Porady prawne

Nieodpłatna pomoc prawna

W ostatnim okresie, dzięki pozytywnemu nastawieniu władz w stosunku do potrzeb społecznych, dosyć szybko rozwinęła się sieć bezpłatnych porad prawnych. Porady takie można uzyskać w niektórych biurach poselskich, w Olsztyńskim Centrum Organizacji Pozarządowych, w Regionalnych Ośrodkach Poradnictwa Prawnego i Obywatelskiego

Porady udzielane są po wcześniejszym zgłoszeniu potrzeby skorzystania z porady osobiście w siedzibie Ośrodka, telefonicznie lub za pośrednictwem poczty elektronicznej, ustaleniu zakresu merytorycznego porady i terminu jej udzielenia.

W Regionalnym Ośrodku Poradnictwa Prawnego i Obywatelskiego w Olsztynie istnieje możliwość uzyskania bezpłatnej pomocy prawnej w ramach tzw. mobilnego udzielania porad prawnych (monotematycznych). Wymogiem jest zabezpieczenie nieodpłatnego lokum oraz zgromadzenie grupy min 15 osób zainteresowanych określonym tematem.

- **Telefon życzliwości dla seniora**
Rada Olsztyńskich Seniorów z Wydziałem Polityki Społecznej i Organizacji Pozarządowych Urzędu Miasta uruchomiła telefon życzliwości dla seniora, w ramach którego, po wcześniejszym umówieniu się udzielane są bezpłatnie porady prawne.
ul. Knosały 3/5, 10-101 Olsztyn, pok. 15, tel. 89 522 28 20
- **Regionalny Ośrodek Poradnictwa Prawnego i Obywatelskiego w Olsztynie** Al. Piłsudskiego 11/17, lok.105, 10-575 Olsztyn, tel. 89 523 77 82, 501 274 665
- **Olsztyńskie Centrum Organizacji Pozarządowych (OCOP)** można uzyskać bezpłatnie porady prawne po uzgodnieniu telefonicznym ul. Tarasa Szewczenki 1, 10-274 Olsztyn, tel. 503 680 500
ocop.olsztyn@gmail.com www.ocop.olsztyn.pl
- **Rzecznik Praw Osób Starszych**

W ramach systemu **informacji, poradnictwa i doradztwa** od 2010 roku prowadzi działalność **Rzecznik Praw Osób Starszych** i jego zastępca. W Olsztynie funkcjonuje również **Punkt Informacji dla Seniorów** – który prowadzi swoją działalność w Dziennym Domu Pomocy dla Osób Niepełnosprawnych przy ul. Emilii Plater 13 w Olsztynie. Istnieje pilna potrzeba powołania (ewentualnie przy Centrum Aktywności Seniora), organizacji Miejskiego lub regionalnego Centrum Informacji i Doradztwa dla Osób Starszych.

- **Punkt informacyjno-doradczy - „Bezpieczne finanse seniora”**
Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku udziela indywidualnych, bezpłatnych konsultacji dla seniorów z zakresu racjonalnego i bezpiecznego zarządzania sferą finansów osobistych (np. w sprawach umów dotyczących odwróconego kredytu hipotecznego) pod telefonem 801 002 170 (bezpłatne połączenia z telefonów stacjonarnych)
Punkt czynny od poniedziałku do piątku w godz. od 9:00 do 15:00

Rozwiązywanie wybranych problemów prawnych

Ubezpieczenia i odszkodowania dla seniora

Osoby starsze, często doświadczane przez życie, chcąc zabezpieczyć swój byt i spokojną starość zabiegają o dodatkowe polisy ubezpieczeniowe. Przykre doświadczenia z tzw. trzecim filarem ubezpieczeniowym, wymuszają wzmożoną czujność w tym zakresie. Przed podjęciem decyzji o podpisaniu umowy należy sprawdzić korzyści i negatywne strony ubezpieczenia dla Twojej kategorii wiekowej. Dobrze jest poznać propozycje ofert kilku ubezpieczycieli. Ważne przy tym są: referencje ubezpieczyciela, suma ubezpieczenia i wysokość składki, okres karencji tzn. czy kwota ubezpieczenia będzie mogła zostać wypłacona po upływie konkretnego okresu przy zaistnieniu określonych przesłanek, zapisy dotyczące wyłączeń wypłaty ubezpieczenia.

Ponadto istotne są zapisy dotyczące warunków odmowy wypłaty ubezpieczenia, czy umowa nie zawiera zapisów dotyczących ograniczeń zdrowotnych np. choroby, która wyklucza wypłatę ubezpieczenia.

Bywa, że wypłata ubezpieczenia uzależniona jest od potwierdzenia dokumentami przyczyny zgonu ubezpieczonego. Jeżeli przyczyną była przewlekła choroba, ubezpieczyciel może odmówić wypłaty, kiedy w umowie zastrzeżono takie uprawnienie, dlatego zawsze należy przeanalizować te przepisy dokładnie. Najlepiej wybrać ofertę, która nie ma takiego obostrzenia.

Nie należy się spieszyć z podpisywaniem umowy i lepiej jest wyjaśnić z ubezpieczycielem jak najwięcej niuansów dotyczących umowy a ponadto upewnić się u prawnika.

Zawarcia niekorzystnych umów handlowych na tzw. pokazach

Umowy zawierane na tzw. pokazach są uznawane za umowy zawierane poza lokalem przedsiębiorstwa. Sprzedawca zawierający umowę poza lokalem przedsiębiorstwa, ma obowiązek poinformować kupującego o możliwości

odstąpienia od umowy a nawet wręczyć wzór oświadczenia o odstąpieniu od umowy z oznaczeniem swoich danych takich jak np. nazwisko (lub nazwa) oraz adres zamieszkania (lub siedziby) oraz pisemne potwierdzenie zawarcia umowy. Zgodnie z prawem od umowy takiej umowy można odstąpić bez podania przyczyn, składając w terminie 10 dni od dnia jej zawarcia stosowne oświadczenie na piśmie o odstąpieniu od umowy lub wysyłając oświadczenie listem poleconym za potwierdzeniem odbioru. W takim wypadku umowa jest uważana za niezawartą, a konsument nie jest zobowiązany do zapłaty za towar a jeżeli dokonał już zapłaty, sprzedawca powinien zwrócić poniesione kwoty.

Otrzymany towar należy niezwłocznie zwrócić sprzedawcy.

W zgłoszeniu odstąpienia od umowy sprzedaży należy powołać się na Ustawę z dnia 2 marca 2000 r. i o ochronie niektórych praw konsumentów oraz o odpowiedzialności za szkodę wyrządzoną przez produkt niebezpieczny (Dz.U. z 2000 r. Nr 22. poz 271 ze zm. m. innymi Ustawą z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta (Dz. U. z 2014 r. poz. 287). ze zmianami. między innymi: Ustawą z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta (Dz. U. z 2014 r. poz. 287).

Zagubienie (kradzież) ważnych dokumentów

Utrata dokumentu tożsamości może być przyczyną wielu kłopotów. Istnieje potwierdzona możliwość posłużenia się przez nieuczciwą osobę cudzym lub podrobionym dokumentem w celu np. zakładania fikcyjnych firm, które posłużą przestępcom do wyłudzenia kredytów, pożyczki w banku lub zwrotu podatków, wynajęcia mieszkania lub pokoju hotelowego, które można potem okraść lub uniknąć opłat za ich używanie itp.

Z tego powodu po utracie dokumentu tożsamości należy jak najszybciej podjąć kroki, które uchronią nas przed poważnymi nieprzyjemnościami: należy jak najszybciej zastrzec zagubiony dokument w banku, w którym mamy konto lub do dowolnej placówki bankowej, która przyjmuje zastrzeżenia nie tylko od swoich klientów (aktualna lista takich banków znajduje się na stronie internetowej: <http://www.dokumentyzastrzezone.pl/> zgłosić fakt kradzieży w komendzie policji, gdzie otrzymamy zaświadczenie o tym fakcie, które może okazać się przydatne w wielu sytuacjach; o utracie dokumentu należy zawiadomić organ gminy wydający dokument oraz złożyć wniosek o wyrobienie nowego dowodu osobistego.

Powyższe nieodzwonne działania pozwolą nam na zabezpieczenie się przed odpowiedzialnością, jeżeli nieuczciwa osoba wykorzysta nasz dowód osobisty do wyłudzenia kredytu lub pożyczki.

W przypadkach zaistnienia takiej sytuacji należy dowieść swojej niewinności.

Próby udowodnienia swojej niewinności, gdy otrzymujemy wezwania do zapłaty lub do naszych drzwi puka komornik albo pracownik firmy windykacyjnej są stresogenne i kłopotliwe. W takiej sytuacji należy:

- zgłosić policji fakt, że padło się ofiarą oszustwa i że ktoś posłużył się naszym dokumentem, skontaktować się z firmą lub bankiem udzielającym kredytu lub pożyczki i wyjaśnić sprawę,
- powiadomić prokuraturę o możliwości popełnienia przestępstwa.

- należy odbierać wszelką korespondencję dotyczącą sprawy i odpowiednio na nią reagować.
- Jeżeli sprawa trafiła do sądu i otrzymaliśmy sądowy nakaz zapłaty, musimy złożyć sprzeciw od nakazu zapłaty.
- Jeżeli sąd nadał klauzule wykonalności przesłanemu wyrokowi, to w odpowiedzi należy złożyć pozew do sądu o pozbawienie tytułu wykonawczego wykonalności, kwestionując przy tym zawartą rzekomo przez nas umowę kredytową. Do pozwu należy dołączyć też wniosek o wstrzymanie egzekucji lub jej zawieszenie. Sąd powoła wtedy biegłego grafologa, którego zadaniem będzie stwierdzenie, że nie podpisywaliśmy żadnej umowy.
- Jeżeli umowa kredytu lub pożyczki została zawarta za pomocą środków porozumiewania się na odległość, gdzie nie był wymagany podpis na umowie, musimy wykazać, że nie otrzymaliśmy środków pieniężnych, o których mowa w umowie.

Dla pewności i bezpieczeństwa można na stronie Biura Informacji Kredytowej (BIK-u) oraz Biura Informacji Gospodarczej sprawdzić za darmo (wymagana jest opłata aktywacyjna 1zł) raz na 6 miesięcy, informacje o sobie, czy oprócz posiadanych aktualnie zobowiązań nie pojawiły inne nam nieznane. Można się zarejestrować pod adresem: <https://sprawdzswojbik.pl/jak-sprawdzic-bik/>.

- **Biuro Informacji Kredytowej Biuro Obsługi Klienta** ul. Postępu 17A, 02-676 Warszawa, tel. 22 310 44 44, 22 348 44 44 www.bik.pl
https://www.bik.pl/konto-probne?utm_source=Google&utm_medium=txt&utm_campaign=konto_probne&rm=770657

Dowód Osobisty – wyrobienie

W przypadku, gdy dowód osobisty stracił ważność należy wyrobić nowy dowód osobisty. Należy pamiętać, że w razie zmiany danych zawartych w dowodzie osobistym należy wystąpić o jego wymianę w terminie 14 dni od doręczenia dokumentu stwierdzającego zmianę. W przypadku niedopełnienia obowiązku wymiany, dowód osobisty ulega unieważnieniu po upływie 3 miesięcy od zaistnienia okoliczności powodujących jego wymianę a za uchylenie się od obowiązku posiadania lub wymiany dowodu osobistego grozi kara ograniczenia wolności do 1 miesiąca lub kara grzywny. By wyrobić nowy dowód osobisty należy udać się do Urzędu Miasta Olsztyna, Referatu Dowodów Osobistych - Adres: Olsztyn, Pl. Jana Pawła II 1 (pokój 19-parter) i tam złożyć wymagane, przy zmianie dowodu osobistego lub przy wyrobieniu nowego dowodu osobistego, dokumenty:

- Wypełniony formularz wniosku.
- Dowód osobisty podlegający wymianie (do wglądu urzędnika).
- Dwie fotografie (aktualne, wyraźne i jednakowe fotografie wykonane nie wcześniej niż 6 miesięcy przed dniem złożenia wniosku) o wymiarach 35 x 45 mm, przedstawiające osobę bez nakrycia głowy, bez okularów z ciemnymi szklami, głowa w pozycji lewego półprofilu z widocznym lewym uchem,

równomierne oświetlenie twarzy. (Przy czym przewiduje się odstępstwa dotyczące fotografii, a mianowicie: W przypadku wrodzonych lub nabytych wad narządu wzroku można dołączyć fotografie przedstawiające osobę w okularach z ciemnymi szklami pod warunkiem przedstawienia orzeczenia o niepełnosprawności osoby z powodu wady narządu wzroku lub orzeczenia o stopniu niepełnosprawności z powodu wady narządu wzroku osoby, która ukończyła 16 lat (oryginał do wglądu). W przypadku noszenia nakrycia głowy zgodnie z zasadami swojego wyznania można dołączyć fotografie przedstawiające osobę z nakryciem głowy, pod warunkiem przedstawienia zaświadczenia o przynależności do wspólnoty wyznaniowej (oryginał).

- Odpis skrócony aktu urodzenia (oryginał) - z zastrzeżeniem pkt 6 - w przypadku osób, które nie wstąpiły w związek małżeński i urodziły się poza gminą, w której ubiegają się o wydanie dowodu osobistego.
- Odpis skrócony aktu małżeństwa wraz z adnotacją o aktualnie używanym nazwisku (oryginał) - z zastrzeżeniem pkt 6 - w przypadku osób pozostających w związku małżeńskim, rozwiedzionych, wdów i wdowców, jeżeli akt nie został sporządzony w urzędzie stanu cywilnego gminy, w której ubiegają się o wydanie dowodu osobistego.
- W przypadku wymiany dowodu osobistego, jeżeli dane osobowe Wnioskodawcy zawarte w dowodzie nie uległy zmianie, a w dokumentacji dowodowej znajdują się odpisy aktów stanu cywilnego, nie dołącza się dokumentów wymienionych w pkt 4 i 5.

Wymianę dowodu osobistego z powodu - administracyjnej zmiany nazwy miejscowości lub nazwy ulicy, zmiany numeru kodu pocztowego, numeru domu, numeru lokalu - opisuje karta „Wymiana dowodu osobistego z powodu zmiany innych danych” na stronie <https://bip.olsztyn.eu/bip/index.php?t=801&sid=116>

Sposób przygotowania i dostarczania dokumentów do dowodu osobistego

Blankiet formularza wniosku w formacie jest dostępny na stronie:

<https://bip.olsztyn.eu/bip/index.php?t=801&sid=116>

Pobrany blankiet należy wydrukować dwustronnie, ręcznie wypełnić drukowanymi literami, podpisać i wraz z wymaganymi (wyżej wymienionymi) dokumentami złożyć osobiście w urzędzie w godzinach jego pracy (dane poniżej) Przyjmowanie wniosków o wydanie dowodu osobistego od osób obłożnie chorych i kalekich dokonywane jest na zasadach samodzielnie ustalanych przez poszczególne urzędy. Szczegółowa informacja na ten temat pojawi się po wybraniu urzędu właściwego do załatwienia sprawy przy kontakcie drogą e mailową, lub przy wejściu na stronę:

<https://bip.olsztyn.eu/bip/index.php?t=801&sid=116> Wniosek jest wolny od opłat.

Jedyną opłatą jest koszt fotografii (w Olsztynie ok. 29,90-49,20zł). Postęp technologiczny pozwala na samodzielne wykonanie zdjęcia a następnie wygenerowanie odpowiedniej odbitki w formacie". jpg" za darmo na stronie:

<http://generator.photoid.eu/idgenerator2.php?typee=dowodosobisty>

Postęp powoduje też, że wniosek można również złożyć elektronicznie przy użyciu podpisu elektronicznego. Wniosek w postaci elektronicznej, opatrzony bezpiecznym podpisem elektronicznym weryfikowanym przy pomocy ważnego kwalifikowanego certyfikatu lub podpisem potwierdzonym profilem zaufanym ePUAP, jest wnoszony do organu dowolnej gminy.

Do wniosku składanego w postaci elektronicznej załącza się plik zawierający fotografię o wymiarach co najmniej 492 x 610 pikseli i wielkości nie przekraczającej 2,5 MB.

W przypadku, gdy wniosek jest składany w postaci elektronicznej, tożsamość osoby ubiegającej się o wydanie dowodu osobistego potwierdza się przy odbiorze dowodu osobistego, na podstawie dotychczasowego dowodu osobistego lub w przypadku utraty dowodu osobistego, ważnego polskiego paszportu.

Istnieje możliwość zarezerwowania terminu wizyty w urzędzie drogą elektroniczną co ułatwia załatwienie sprawy. Rezerwacja wizyty jest możliwa najwcześniej w najbliższym dniu roboczym i najdalej na 30 dni od dnia, w którym dokonywana jest rezerwacja. Do wizyty należy przygotować się zgodnie z informacjami zawartymi w Karcie usługi, dostępnej po naciśnięciu przycisku „Informacje dodatkowe o sposobie załatwienia sprawy”. Średni czas obsługi wynosi ok. 30 minut

Informacje na temat przebiegu sprawy i terminu odbioru dowodu osobistego w Olsztynie. Wszelkie informacje na temat przebiegu sprawy można uzyskać kontaktując się z urzędem osobiście w Olsztynie (dane poniżej) lub również telefonicznie dzwoniąc na podany wcześniej numer telefonu.

Po złożeniu wniosku Wnioskodawca otrzymuje potwierdzenie złożenia wniosku, które należy zwrócić przy osobistym odbiorze dowodu osobistego w urzędzie. Wnioskodawca odbiera dowód osobisty osobiście w siedzibie urzędu. Przy odbiorze nowego dowodu osobistego dotychczasowy dowód zostaje unieważniony i zwrócony Wnioskodawcy.

Na wydanie dowodu osobistego oczekuje się do 30 dni. Wydanie dowodu jest bezpłatne. Do odbioru nowego dowodu osobistego niezbędne będzie potwierdzenie złożenia wniosku oraz w przypadku wymiany dowodu – przedstawienie starego dowodu osobistego. Szczegółowe informacje dotyczące wymiany dowodu Osobistego zawarte są na stronie:

<https://bip.olsztyn.eu/bip/index.php?t=801&sid=116>

Jeżeli dowód osobisty został utracony w wyniku zagubienia lub kradzieży należy niezwłocznie powiadomić najbliższy organ gminy lub polską placówkę konsularną – organy te wydają zaświadczenie, ważne do czasu wydania nowego dokumentu. Następnie należy złożyć wniosek o wydanie nowego dowodu osobistego.

Należy również udać się do banku, w którym mamy założony rachunek, aby zastrzec utracony dowód osobisty i ustrzec się tym samym przed ewentualnym podszyciem się pod nasze dane. W ten sposób unikniemy późniejszych

problemów w wypadku, gdyby ktoś posłużył się utraconym dowodem i przykładowo wyludził z banku pożyczkę. Bank zgłosi nasz dokument w swoim systemie oraz międzybankowej bazie dokumentów zastrzeżonych.

Dowód osobisty wydaje właściwy organ gminy – w Olsztynie, prezydent miasta - na podstawie wniosku o wydanie dowodu osobistego wraz z wymaganymi dokumentami.

Wniosek o wydanie dowodu osobistego złożyć i odebrać dowód osobisty należy w Urzędzie Miasta Olsztyna, w Referacie Dowodów Osobistych.

- **Urząd Miasta Olsztyna, Referat Dowodów Osobistych**

Adres: Pl. Jana Pawła II 1 (pokój 19), 10-101 Olsztyn tel.: 89 527-54-83, 89 527-31-11, wew. 329, 434. Godziny pracy: poniedziałki - godz. 8.00-18.00; wtorki, środy, czwartki, piątki - godz. 7.30-15.30.

[e-mail: sprawyobywatelskie@olsztyn.eu](mailto:sprawyobywatelskie@olsztyn.eu)

Paszport - wyrabianie

Paszport jest dokumentem wymaganym przy podróżach zagranicznych poza strefę Unii Europejskiej. Do podróży po krajach Unii Europejskiej wystarczy dowód osobisty, aczkolwiek można również posługiwać się paszportem. Osobom będącym na emeryturze, rencistom oraz osobom przebywającym w domach pomocy społecznej korzystającym z wypoczynku za granicą lub wyjeżdżającym do krajów spoza Unii Europejskiej przysługuje 50 procentowa ulga za opłatę przy wyrabianiu paszportu, a osoby które ukończyły 70. rok życia w ogóle są zwolnione z opłat.

Aby wyrobić paszport należy w **Warmińsko-Mazurskim Urzędzie Wojewódzkim w Olsztynie, w Wydziale Spraw Obywatelskich i Cudzoziemców** (Al. M. J. Piłsudskiego 7/9 - pokój 17) złożyć wypełniony formularz wniosku z następującymi dokumentami:

- Fotografią o wymiarach 35x45 mm;
- Ważnym paszportem lub ważnym dowodem osobistym, zawierającymi aktualne dane;
- Oryginałem dowodu opłaty paszportowej;
- Dokumentem uprawniającym do ulgi paszportowej: legitymacja emeryta lub rencisty;
- Odpisem skróconym aktu małżeństwa (w przypadku ubiegania się o paszport po zmianie nazwiska po ślubie);
- Numerem PESEL.

Czas oczekiwania na wydanie dokumentu wynosi ok. 30 dni.

Opłata za wydanie paszportu biometrycznego wynosi 140 zł a opłata paszportowa ulgowa wynosi 70 zł.

Utratę paszportu należy zgłosić w najbliższym konsulacie (jeżeli ma to miejsce za granicą) lub w Oddziale Paszportowym Urzędu Wojewódzkiego (w miejscu wyrabiania dokumentu).

Paszport biometryczny jest ważny przez 10 lat od daty jego wydania.

Wniosek o wydanie paszportu składa się osobiście. Również gotowy dokument odbiera się osobiście. Osoba wymieniająca paszport okazuje swój stary paszport do anulowania.

- **Warmińsko-Mazurski Urząd Wojewódzki w Olsztynie, Wydział Spraw Obywatelskich i Cudzoziemców**

Al. M. J. Piłsudskiego 7/9 (pokój 17), 10-575 Olsztyn, tel.: 89 523-23-68

Godziny pracy: pon. - godz. 10.00-17.30, wtorek-piątek - godz. 8.00-15.00.

Adres e-mail: grazyna.lech@uw.olsztyn.pl

Starania o odszkodowanie z tytułu wystąpienia błędu medycznego

Sytuacja taka występuje, gdy niepełnosprawność lub uszczerbek na zdrowiu wystąpił wskutek nieumyślnego błędnego działania lekarza, stomatologa lub innego pracownika personelu medycznego. Odszkodowanie za błąd medyczny obejmuje straty finansowe poniesione na konieczne leczenie, opiekę, czy rehabilitację przy przywracaniu zdrowia. Podstawę prawną żądania odszkodowania z tego tytułu stanowi art. 444 § 1 k.c.

Wysokość poniesionych nakładów uzasadnionych takich jak: zakup leków specjalnych posiłków, koszt paliwa za dojazdy do szpitala, dodatkowe badania i wizyty lekarskie, opieka pielęgniarska (w tym także osób z rodziny), dopasowanie mieszkania do powstałej w wyniku błędu medycznego niepełnosprawności, powinna być dokładnie udokumentowana.

W przypadkach, gdy udowodnienie poniesionych kosztów, jest niemożliwe (np. brak paragonów rachunków) należy złożyć oświadczenie o rzeczywiście poniesionych wydatkach i poprzeć to innymi dokumentami, które uwiarygodnią nasze oświadczenie. Musisz mieć na uwadze, że możesz domagać się zwrotu wydatków.

Kiedy seniorowi grozi cofnięcie uprawnień do prowadzenia pojazdów

Od 1 stycznia 2017 roku nieco zmieniają się nie tylko przepisy ustawy z dnia 5 stycznia 2011 roku o kierujących pojazdami, ale i prawa o ruchu drogowym, całkowicie wykreślając zawarte w niej przepisy o możliwości cofnięcia uprawnień. Władzę do odbierania kwalifikacji w tym zakresie posiada starosta, którego kompetencje w miastach na prawach powiatu posiada jego prezydent. Wydaje on stosowną decyzję w momencie stwierdzenia:

- na podstawie orzeczenia lekarskiego (lub psychologicznego) istnienia przeciwwskazań zdrowotnych (lub psychologicznych) do kierowania pojazdem,
- utraty kwalifikacji, na podstawie wyniku egzaminu państwowego przeprowadzonego dla osoby ubiegającej się przywrócenie uprawnienia do kierowania cofniętego na okres przekraczający rok lub cofniętego w związku z utratą

kwalifikacji lub niezgłoszenia się we wskazanym terminie na egzamin państwowy dla niej wyznaczony,

- ponownego przekroczenia liczby 24 punktów otrzymanych za naruszenie przepisów ruchu drogowego w okresie 5 lat od dnia wydania skierowania na kurs reedukacyjny,
- popełnienia w okresie próbnym, czyli dwóch lat od uzyskania uprawnień, trzech wykroczeń przeciwko bezpieczeństwu w komunikacji lub jednego przestępstwa przeciwko bezpieczeństwu w komunikacji. Nie jest to wbrew pozorom przepis skierowany wyłącznie dla młodych osób, gdyż prawo jazdy można uzyskać w każdym wieku, a okres dwóch lat nie jest uzależniony od wieku, w którym kierowca nabył uprawnienia,
- orzeczenia zakazu prowadzenia pojazdów,
- kierowania pojazdem w przedłużonym okresie - jeżeli osoba kierowała pojazdem pomimo wydania decyzji administracyjnej o zatrzymaniu jej prawa jazdy, a starosta wydał decyzję administracyjną o przedłużeniu okresu, na który zatrzymano prawo jazdy, do 6 miesięcy. Jeżeli decyzja nie została jeszcze wydana, starosta wydaje tę decyzję na okres 6 miesięcy,
- uchylenia sposobu wykonywania zakazu prowadzenia pojazdów-jeżeli skazany rażąco naruszył porządek prawny w zakresie dotyczącym bezpieczeństwa ruchu drogowego, w szczególności popełnił przestępstwo przeciwko bezpieczeństwu w komunikacji, sąd może orzec o uchyleniu sposobu wykonywania zakazu prowadzenia.

Ustawa także rozwiewa wątpliwości o sposobie powzięcia informacji przez starostę o zaistnieniu powyższych przyczyn. W większości przypadków zostanie ona od administratora centralnej ewidencji kierowców, który dysponuje niezbędnymi danymi.

Osoba, w stosunku do której została wydana decyzja o cofnięciu uprawnienia do kierowania pojazdami, w trybie ponownego przekroczenia liczby 24 punktów karnych otrzymanych za naruszenie przepisów ruchu drogowego w okresie 5 lat od dnia wydania skierowania na kurs reedukacyjny, popełnienia w okresie próbnym trzech wykroczeń przeciwko bezpieczeństwu w komunikacji lub jednego przestępstwa przeciwko bezpieczeństwu w komunikacji oraz kierowania pojazdem w przedłużonym okresie, może uzyskać uprawnienie do kierowania pojazdami po ponownym spełnieniu wszystkich wymagań stawianych osobie po raz pierwszy ubiegającej się o uprawnienie do kierowania pojazdami.

Od cofnięcia uprawnień do prowadzenia pojazdów odróżnić należy kwestię zatrzymania prawa jazdy za :

- przekroczenie prędkości dopuszczalnej w obszarze zabudowanym powyżej 50 km/godz.,
- przewożenia zbyt dużej liczby osób.

Ujawnienie powyższych czynów w trakcie prowadzonej kontroli drogowej będzie skutkowało zatrzymaniem dokumentu prawa jazdy i przestaniem go do właściwego starosty, który wydając decyzję administracyjną, formalnie zatrzyma ten dokument. Starosta wyda powyższą decyzję niezależnie od tego, czy prawo jazdy zostało fizycznie zatrzymane przez policjanta. Zgodnie z nowymi

przepisami podmioty uprawnione do kontroli ruchu drogowego informują właściwego starostę o każdym ujawnionym przypadku dopuszczenia się jednego z powyższych czynów. Na podstawie tej informacji starosta wydaje decyzję o zatrzymaniu prawa jazdy, nadając jej rygor natychmiastowej wykonalności oraz zobowiązując kierowcę do zwrotu prawa jazdy, o ile dokument ten nie został wcześniej zatrzymany.

Okres zatrzymania prawa jazdy za pierwszym razem wynosi 3 miesiące.

Uporządkowanie ważnych spraw

Problemy z oszczędnościami w bankach

Banki dysponują olbrzymią kwotą oszczędności (ok. 10 mld złotych), które należały do zmarłych osób. Przyczyną tego jest fakt, że z chwilą śmierci właściciela rachunku tracą moc wszelkie wcześniej zawarte z bankiem umowy i upoważnienia a podejmowanie tych środków przez spadkobierców jest możliwe dopiero po uprawomocnieniu się postępowania spadkowego. Banki nie informują rodzin o pozostającej do dyspozycji w ramach spadku kwotach.

Istnieje możliwość złożenia w banku dyspozycji wkładem na wypadek śmierci. Może być to uczynione na rzecz współmałżonka, wstępnych (przodków w linii prostej-rodziców dziadków), zstępnych (dzieci, wnuków itd.), lub rodzeństwa. Należy pamiętać, że kwota wypłaty z tytułu realizacji dyspozycji wkładem na wypadek śmierci nie może wyżej niż dwudziestokrotne przeciętne miesięczne wynagrodzenie w sektorze przedsiębiorstw ogłaszane przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego za ostatni miesiąc przed śmiercią Posiadacza rachunku (limit ten dotyczy wszystkich złożonych dyspozycji we wszystkich bankach).

O szczegóły dotyczące form zabezpieczenia swoich oszczędności na wypadek śmierci należy pytać w bankach i wybrać dla siebie najbardziej odpowiednią.

Postępowanie w przypadkach odziedziczenia spadku

W przypadkach śmierci bliskich nam osób najczęściej zachodzi potrzeba uregulowania spraw spadkowych. Najwcześniej po 6 miesiącach od śmierci osoby należy zgłosić do lokalnego sądu wniosek o stwierdzenie nabycia spadku lub udać się do notariusza celem sporządzenia aktu poświadczenia dziedziczenia. Po uzyskaniu decyzji sądu lub aktu notarialnego jako pełnoprawni spadkobiercy możemy uzyskać informację odnośnie zobowiązań spadkodawcy. Jeżeli jest kilka osób uprawnionych do spadku a zgodnie z k.p.c art. 637 do spadku mają prawo wszystkie osoby będące spadkobiercami uprawnionymi do zachowku lub zapisobiorcy, wykonawcy testamentu, wierzyciele posiadający pisemny dowód należności ze strony spadkodawcy każda z wymienionych osób bądź podmiotów może wystąpić do sądu z wnioskiem o sporządzenie spisu inwentarza. Po sporządzeniu przez komornika spisu inwentarza, w którym wymienione są przedmioty i ich wartość należące do spadku, przedmioty zapisów windykacyjnych, długi spadkowe (ich wysokość) sąd zarządza jego ogłoszenie na stronie internetowej właściwego sądu dla spraw spadkowych. W razie potrzeby sąd może zarządzić postanowienie o sporządzeniu uzupełniającego spisu inwentarza. Do chwili przyjęcia spadku spadkobierca nie

ponosi odpowiedzialności za długi spadkowe. Z chwilą przyjęcia spadku ponosi odpowiedzialność za długi spadkowe z całego swego majątku. Jeśli spadek to same długi, najlepiej go odrzucić. Można to zrobić na dwa sposoby: przed notariuszem lub przed sądem rejonowym właściwym dla swojego miejsca zamieszkania lub pobytu. W obu przypadkach w ciągu sześciu miesięcy od daty śmierci spadkodawcy lub od dnia, w którym dowiedział się o tym fakcie.

Podstawowe elementy prawa spadkowego

Dziedziczenie ustawowe ma miejsce wówczas, gdy spadkodawca umiera nie pozostawiając po sobie testamentu. Ustawa- kodeks cywilny określa kolejność osób uprawnionych do dziedziczenia oraz przypadającą im część spadku. Dziedziczenie ustawowe może zachodzić też wtedy, gdy powołane do dziedziczenia osoby nie chcą lub nie mogą dziedziczyć.

Do dziedziczenia ustawowego uprawnieni są: współmałżonek zmarłego, dzieci spadkodawcy (a jeśli one nie dożyłyby otwarcia spadku kolejno wnuki, prawnuki), rodzeństwo spadkodawcy (jeśli rodzeństwo nie dożyłoby otwarcia spadku to zstępni rodzeństwa), gmina ostatniego miejsca zamieszkania spadkodawcy, Skarb Państwa, osoby przysposobione przez spadkodawcę;

Dziedziczenie testamentowe zachodzi wówczas, gdy spadkodawca przed śmiercią sporządza testament, w którym dysponuje swoim majątkiem. Dziedziczenie testamentowe ma pierwszeństwo przed dziedziczeniem ustawowym, tzn., że zapisy testamentu będą miały pierwszeństwo przed określonym w ustawie porządkiem dziedziczenia. Testament jest jedyną formą rozporządzenia swoim majątkiem na wypadek śmierci i może być w każdej chwili w całości lub jego części unieważniony, zmieniony lub odwołany przez spadkodawcę. Testament musi być sporządzony własnoręcznie i nie może być sporządzony przez pełnomocnika. Jeśli spadkodawca w testamencie pominie osoby, które byłyby uprawnione do dziedziczenia z mocy ustawy (dziedziczyłyby, gdyby nie było testamentu), to wtedy osobom tym od spadkobierców testamentowych należy się tzw. zachówek tzn. ułamkowa część tego, co otrzymałyby w spadku, gdyby nie został sporządzony testament.

Sporządzenie testamentu

Kodeks cywilny przewiduje kilka form sporządzenia ważnego testamentu: testament odręczny, testament notarialny oraz testament urzędowy. Każdy z testamentów ma taką samą wartość i pełni tę samą funkcję. Jeżeli istnieje kilka sprzecznych testamentów zawierających ostatnią wolę spadkodawcy, wówczas obowiązuje ten który został sporządzony najpóźniej (ostatni).

Testament odręczny jest stosunkowo najmniej sformalizowanym testamentem. Powinien być w całości spisany odręcznie, opatrzony datą i podpisany własnoręcznie przez spadkodawcę.

Testament notarialny sporządza się w obecności notariusza, przez co trudno jest komukolwiek go później podważyć.

Testament urzędowy ma miejsce wówczas, gdy spadkodawca w obecności dwóch świadków oświadcza swoją ostatnią wolę ustnie wobec wójta (burmistrza, prezydenta miasta), starosty, marszałka województwa, sekretarza powiatu albo

gminy lub kierownika urzędu stanu cywilnego. Oświadczenie spadkodawcy zostanie zaprotokołowane z podaniem daty jego sporządzenia, następnie odczytane spadkodawcy w obecności świadków, a następnie podpisane przez spadkodawcę, świadków oraz odpowiednio wójta (burmistrza, prezydenta miasta), starosty, marszałka województwa, sekretarza powiatu albo gminy lub kierownika urzędu stanu cywilnego. Taka forma testamentu nie może mieć zastosowania w przypadku osób niemych lub głuchych. Kodeks cywilny przewiduje kilka rodzajów tzw. **testamentów szczególnych**, które charakteryzują się znacznymi uproszczeniami, jeśli chodzi o wymogi formalne, a sporządzane są w sytuacji zagrożenia lub nadzwyczajnych okoliczności. Sporządzenie testamentu bywa przydatne szczególnie w przypadkach, gdy chcemy majątek bliskim osobom, stowarzyszeniom czy fundacji.

Testament najlepiej sporządzić odręcznie, na papierze kancelaryjnym. Musi oprócz zapisanych dyspozycji być podpisany ręcznie czytelnie pełnym imieniem i nazwiskiem, z podaniem daty sporządzenia! **Przy testamencie własnoręcznym nie są potrzebni świadkowie!**

Wzory testamentów do pobrania na stronie:

http://skarbonamamony.pl/wzory-testamentu.html#.WG9qY_WcFmA

Postępowanie w przypadku śmierci

W przypadku śmierci bliskiej osoby, łatwiejsze stało się dopełnienie wszelkich formalności dzięki istnieniu wyspecjalizowanych zakładów pogrzebowych.

Karta zgonu

– jest wystawiana przez lekarza w szpitalu, jeśli jednak osoba zmarła w domu, należy wezwać lekarza POZ lub pogotowie (w przypadku, gdy śmierć nastąpiła po godzinie 18.00 lub w dzień wolny od pracy). Karta wydawana jest w jednym egzemplarzu, dlatego należy ją skserować, gdyż potrzebna będzie do uzyskania Aktu zgonu.

Mając Kartę zgonu, należy skontaktować się z wybranym zakładem pogrzebowym, który przewiezie ciało zmarłego do kostnicy (miejskiej albo własnej).

Odejście osoby należy zgłosić w ciągu trzech dni od dnia śmierci w Urzędzie Stanu Cywilnego właściwego dla miejsca, w którym nastąpił zgon. Wyjątkowo zgłoszenia można dokonać w urzędzie ostatniego miejsca zamieszkania zmarłego lub miejsca, w którym został pochowany natomiast w urzędzie należy wyjaśnić powód, dla którego zgłoszenia dokonuje się właśnie w nim. Uzyskanie Aktu zgonu można również zlecić zakładowi pogrzebowemu.

Do wystawienia Aktu zgonu niezbędne jest przedstawienie Karty zgonu, dowodu osobistego zmarłej osoby oraz w przypadku mężczyzn – książeczki wojskowej, które zostaną zdezaktualizowane.

Zasiłek pogrzebowy

Od 1 marca 2015 r. obowiązują przepisy ustawy z dnia 23 października 2014 r. o zmianie ustawy o emeryturach i rentach z FUS oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. poz. 1682), wprowadzające m. in. zmiany w zakresie uprawnień do zasiłku pogrzebowego.

Kiedy zasiłek przysługuje?

Zgodnie z przepisami ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz. U. z 2013 r. poz. 1440 z późn. zm.) zasiłek pogrzebowy przysługuje w razie pokrycia kosztów pogrzebu:

- osoby mającej ustalone prawo do emerytury lub renty,
- ubezpieczonego, w tym osoby pobierającej zasiłek macierzyński albo zasiłek w wysokości zasiłku macierzyńskiego za okres po ustaniu tytułu ubezpieczenia,
- członka rodziny osób wymienionych wyżej w pkt. 1 i 2,
- osoby, która zmarła w okresie pobierania zasiłku chorobowego albo świadczenia rehabilitacyjnego za okres po ustaniu tytułu ubezpieczenia,
- osoby, która w dniu śmierci nie miała ustalonego prawa do emerytury lub renty, lecz spełniała warunki do jej uzyskania i pobierania.

Jeżeli osoba zmarła miała własny tytuł uprawniający do otrzymania po jej śmierci zasiłku pogrzebowego, tj. była emerytem lub rencistą, osobą objętą ubezpieczeniem rentowym, pobierała zasiłek po ustaniu tytułu ubezpieczenia albo spełniała w dniu śmierci warunki do uzyskania emerytury lub renty (pkt. 1, 2, 4 i 5), to osoba pokrywająca koszty pogrzebu ma prawo do zasiłku pogrzebowego. W takim przypadku do ustalenia uprawnień do zasiłku nie jest istotne, czy zmarły był członkiem rodziny osoby występującej o zasiłek, czy nie. Jeżeli jednak osoba zmarła nie miała własnego tytułu uprawniającego do otrzymania po jej śmierci zasiłku pogrzebowego, to zasiłek pogrzebowy jest przyznany wtedy, gdy zmarły był członkiem rodziny osoby ubezpieczonej albo emeryta lub rencisty (pkt 3). Wówczas istotne jest, czy zmarły należy do kręgu członków rodziny wymienionych w ustawie.

Komu przysługuje zasiłek

Rozszerzono krąg osób traktowanych przy ustalaniu prawa do zasiłku pogrzebowego i jego wysokości jako członków rodziny. Przed tą datą za członków rodziny uważane były następujące osoby:

- małżonek (wdowa i wdowiec),
- rodzice (w tym ojczym, macocha oraz osoby przysposabiające),
- dzieci, tj. dzieci własne, dzieci drugiego małżonka oraz dzieci przysposobione,
- inne dzieci przyjęte na wychowanie i utrzymanie przed osiągnięciem pełnoletności, z wyłączeniem dzieci przyjętych na wychowanie i utrzymanie w ramach rodziny zastępczej lub rodzinnego domu dziecka,
- rodzeństwo,
- wnuki.

Od 1 marca 2015 r. za członków rodziny uważa się także:

- babcię,
- dziadka,
- dziecko umieszczone w rodzinie zastępczej,
- osobę, nad którą ustanowiono opiekę prawną.

Przy przyznawaniu zasiłku pogrzebowego posiadanie statusu członka rodziny ma znaczenie w dwóch aspektach:

- przy ustalaniu, czy zasiłek pogrzebowy przysługuje,
- przy ustalaniu kwoty należnego zasiłku.

Wysokość zasiłku

Wysokość zasiłku pogrzebowego zależy od tego, czy koszty pogrzebu zostały poniesione przez członka rodziny, czy przez inną osobę lub podmiot. Jeżeli koszty pogrzebu zostały poniesione przez członka rodziny, zasiłek pogrzebowy przysługuje w kwocie 4.000 zł, niezależnie od wysokości poniesionych kosztów pogrzebu.

W razie pokrycia kosztów pogrzebu przez osobę obcą, nienależącą do kręgu członków rodziny albo przez pracodawcę, dom pomocy społecznej, gminę, instytucję zakonną lub diecezjalną, zasiłek przysługuje w wysokości udokumentowanych kosztów pogrzebu, nie wyższej niż 4 000 zł.

Prawo do zasiłku pogrzebowego wygasa w razie niezgłoszenia wniosku o jego przyznanie w okresie 12 miesięcy od dnia śmierci osoby, po której zasiłek przysługuje. Jeżeli zgłoszenie wniosku o zasiłek pogrzebowy w tym terminie nie było możliwe z powodu późniejszego odnalezienia zwłok lub zidentyfikowania osoby zmarłej, albo z innych przyczyn całkowicie niezależnych od osoby uprawnionej, prawo do zasiłku wygasa po upływie 12 miesięcy od dnia pogrzebu.

Dokumentem potwierdzającym te okoliczności lub przyczyny jest zaświadczenie Policji lub Prokuratury, odpis zupełny aktu zgonu lub inny dokument urzędowy, potwierdzający zaistnienie okoliczności lub przyczyn uniemożliwiających zgłoszenie wniosku.

Egzekucje komornicze

Komornik przeprowadza egzekucję na podstawie tytułu wykonawczego zaopatrzonego w klauzulę wykonawczą, którą może być: prawomocne orzeczenie sądu, ugoda sądowa, ugoda zawarta przed mediatorem lub bankowy tytuł egzekucyjny.

Komornik dokonujący egzekucji ma uprawnienia do zajmowania niemal wszystkiego, co posiada dłużnik (nieruchomości, rzeczy ruchome oraz środki pieniężne zgromadzone na koncie bankowym - wynagrodzenia za pracę oraz świadczeń emerytalno-rentowych).

Dobrze jest znać listę rzeczy, które Kodeks postępowania cywilnego określa jako te, których komornik nie może zająć. Są to:

- przedmioty urządzenia domowego (sztućce, talerze itp.), pościel, bielizna i ubranie codzienne, niezbędne dłużnikowi i będącym na jego utrzymaniu członkom jego rodziny, a także ubranie niezbędne do pełnienia służby lub wykonywania zawodu,
- zapasy żywności i opału niezbędne dłużnikowi i będącym na jego utrzymaniu członkom jego rodziny na okres jednego miesiąca,
- jedna krowa lub dwie kozy albo trzy owce potrzebne do wyżywienia dłużnika i będących na jego utrzymaniu członków jego rodziny wraz z zapasem paszy i ściółki do najbliższych zbiorów,
- narzędzia i inne przedmioty niezbędne do osobistej pracy zarobkowej dłużnika oraz surowce niezbędne dla niego do produkcji na okres jednego tygodnia, z wyłączeniem jednak pojazdów mechanicznych (co oznacza, że samochód może zostać zajęty przez komornika),
- przedmioty niezbędne do nauki, papiery osobiste, odznaczenia i przedmioty służące do wykonywania praktyk religijnych oraz przedmioty codziennego użytku, które mogą być sprzedane tylko znacznie poniżej ich wartości, a dla dłużnika mają znaczną wartość użytkową.

Rolnicy prowadzący gospodarstwa rolne mogą cieszyć się kilkunastoma dodatkowymi rzeczami, które według Rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z dnia 16 maja 1996 roku nie podlegają zajęciu przez komornika.

Również niektóre świadczenia podlegają ochronie przed egzekucją komorniczą. Komornik nie może zająć świadczenia otrzymywanego w ramach programu „Rodzina 500+”, a także:

- świadczeń przeznaczonych na pokrycie wydatków lub wyjazdów w sprawach służbowych,
- sum przyznanych przez Skarb Państwa na specjalne cele (w szczególności stypendia, wsparcia),
- praw niezbywalnych,
- świadczeń z ubezpieczeń osobowych oraz odszkodowań z ubezpieczeń majątkowych w granicach określonych w wysokości $\frac{3}{4}$, lecz nie dotyczy to egzekucji mającej na celu zaspokojenie roszczeń z tytułu alimentów,
- świadczeń z pomocy społecznej,
- u dłużnika pobierającego periodyczną stałą płacę - pieniędzy w kwocie, która odpowiada niepodlegającej egzekucji części płacy za czas do najbliższego terminu wypłaty,
- u dłużnika nieotrzymującego stałej płacy - pieniędzy niezbędnych dla niego i jego rodziny na utrzymanie przez dwa tygodnie,
- świadczeń alimentacyjnych, pieniężnych wypłacanych w przypadku bezskuteczności egzekucji alimentów, świadczeń rodzinnych, dodatków rodzinnych, pielęgnacyjnych, porodowych, dla sierot zupełnych.
- wolne od egzekucji komorniczej są również świadczenia z pomocy społecznej, świadczenia alimentacyjne, pielęgnacyjne, rodzinne, dodatki

rodzinne, pielęgnacyjne, porodowe oraz dla sierot zupełnych.

Według prawa, emerytury i renty podlegają zajęciu w wysokości maksymalnie 25%, natomiast wolne od egzekucji i potrąceń są kwoty w wysokości 50% najniższej emerytury lub renty. Oznacza to, że w 2016 roku w przypadku emerytury i renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy 441,28 zł jest wolne od egzekucji i potrąceń. Jeżeli chodzi o rentę z tytułu częściowej niezdolności do pracy, wolna od egzekucji i potrąceń jest kwota 338,37 zł. Wyjątkiem jest zajęcie komornicze na rzecz długów alimentacyjnych. W tych wypadkach kwota potrącenia może wynieść do 60% świadczenia. Jeżeli dłużnik jest zatrudniony na umowę o pracę, komornik może zająć 50% jego wynagrodzenia, jeżeli ściągane są zobowiązania z tytułu alimentów, komornik może zająć 60% wynagrodzenia. Komornik nie może zająć w ogóle wynagrodzenia, jeżeli jego wysokość odpowiada płacy minimalnej w danym roku.

Ponadto od września 2016 roku obowiązuje przepis, z którego wynika, że kwota wolna od zajęcia z rachunku bankowego wynosi 75% płacy minimalnej i jest ustalana miesięcznie.

Ponadto należności wypłacone w związku ze śmiercią tytułem zapomogi lub jednorazowego zaopatrzenia pod jakąkolwiek nazwą albo z tytułu ubezpieczenia na pokrycie kosztów pogrzebu podlegają egzekucji tylko na zaspokojenie tych kosztów.

Seniorzy a zwierzęta

Wielu seniorów uwielbia zwierzęta. Psy, koty lub inne zwierzątka są traktowane jak najlepszy, najbliższy przyjaciel. Zanim senior jest osobą sprawną fizycznie i radzi sobie z opieką nad zwierzętami oraz zwierzęta są w dobrym stanie nie ma problemów. Rodzą się one, gdy stan zdrowia seniora-opiekuna nie pozwala na odpowiednią opiekę nad zwierzętami lub zwierzęta zapadają na zdrowiu. Trzeba brać przy tym pod uwagę problemy społeczne i utrudnienia dla innych ludzi, rodzące się przy opiekowaniu się zwierzętami przez osoby starsze. Nie można utrudniać życia innym ludziom.

Jeżeli osoba starsza jest zainteresowana przysposobieniem zwierzęcia i jest pewna, że poradzi sobie z opieką nad nim, to istnieje możliwość adopcji zwierząt ze schroniska dla zwierząt (informacja poniżej).

Należy przy tym brać pod uwagę, że żywot zwierząt jest stosunkowo krótki, a odejście ulubionego zwierzęcia to stres, ogromna strata emocjonalna dla właściciela oraz problem z zagospodarowaniem ciała martwego zwierzęcia.

Od strony prawnej utylizację martwych zwierząt wymusza ustawa o utrzymaniu czystości i porządku w gminach, rozporządzenie Ministra Rolnictwa, a także przepisy prawa Unii Europejskiej według których martwe zwierzęta domowe należą do odpadów kategorii I, co oznacza, że wiążą się one ze szczególnym ryzykiem, w związku z czym podlegają bezpośredniej utylizacji polegającej na ich spopieleniu w odpowiedniej spalarni lub mogą być traktowane jak „odpady medyczne”. W związku z tym zwierząt domowych nie możemy samowolnie

zakopać. Zakaz ten dotyczy zarówno terenu lasu, parku, jak i naszej działki, Osobom, które nie stosują się do zakazu, podlegają karze grzywny do 1000 zł lub karze nagany.

Jeżeli usypiamy zwierzę w lecznicy weterynaryjnej, to wówczas za zagospodarowanie zwierzęcia bierze odpowiedzialność zakład weterynaryjny, który ma zazwyczaj podpisaną umowę z zakładem utylizacyjnym na odbiór martwych zwierząt. Usługa pozostawienia martwego zwierzęcia w lecznicy jest odpłatna, a wysokość tej opłaty uzależniona jest od wielkości zwierzaka.

W okolicach Olsztyna (jak dotychczas) nie ma cmentarza dla zwierząt. Padłe zwierzę można próbować przekazać do najbliższego Zakładu Weterynaryjnego. Na pewno można to uczynić przekazując martwe zwierzę (za odpłatnością zależną od wielkości zwierzęcia) do Polikliniki Weterynaryjnej Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, która ma podpisaną umowę z zakładem utylizacyjnym na odbiór martwych zwierząt, ewentualnie, za zgodą dyrektora placówki, do Schroniska dla zwierząt.

- **Poliklinika Weterynaryjna. Uniwersytet Warmińsko - Mazurski**
Pogotowie weterynaryjne
ul. Kurta Obitza 2, 10-725 Olsztyn, tel.: †
- **Schronisko dla Zwierząt**
ul. Turystyczna 2, 11-041 Olsztyn, tel.: 89 526 82 15

Pozbywanie się uciążliwych odpadów

Punkt Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK) jest miejscem gdzie każdy mieszkaniec Olsztyna od sierpnia 2014 r. może bezpiecznie i bezpłatnie (w ramach opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi) dostarczać odpady problemowe i niebezpieczne ze swoich gospodarstw domowych w ilościach zgodnych z Regulaminem PSZOK.

Regulamin wraz z załącznikami jest dostępny do pobrania na stronie <http://www.ozk.olsztyn.pl/index.php/6-articles/48-article-6>

Na wymienionej stronie można pobrać oświadczenie przekazującego odpady do PSZOK oraz znaleźć dokładne informacje dotyczące: Regulaminu PSZOK i Wykazu ilości i rodzajów odpadów przyjmowanych do PSZOK.

- **Zakład Gospodarki Odpadami Komunalnymi Sp. z o. o. z siedzibą w Olsztynie**, ul. Lubelska 53, 10-410 Olsztyn, tel.: 89 513 71 01,
email: zgok@zgok.olsztyn.pl strona www: <http://zgok.olsztyn.pl/>, zgok-olsztyn.bip.eur.pl/
- **Olsztyński Zakład Komunalny Sp. z o.o. Punkt Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK)**
ul. Lubelska 43D, 10-410 Olsztyn, tel.: 89 533 84 20 wew. 110, 240 - PSZOK
- **Punkt Selektywnego Zbierania Odpadów**
czynny: poniedziałek - piątek: 06.00 – 18.00 sobota: 06:00 – 14:00
e-mail: ozk@ozk.olsztyn.pl <http://www.ozk.olsztyn.pl/>

Ulgi dla seniorów

Z tytułu wieku osobom starszym przysługują pewne przywileje i ulgi. Są one zróżnicowane w różnych regionach kraju a ich wysokość zależy od lokalnych samorządów i od podmiotów proponujących takie ulgi, dlatego warto sprawdzać, jakie ulgi istnieją w Olsztynie.

Ogólnopolska Karta Seniora

Każda osoba, która ukończyła 60 lat, może bezpłatnie wyrobić kartę seniora, przystępując do programu „Ogólnopolska Karta Seniora”. Karta ta upoważnia do korzystania ze zniżek na wybrane produkty i usługi. Obecnie w program zaangażowało się ponad 160 podmiotów. Ich szczegółowa lista dostępna jest na stronie internetowej: <http://www.glosseniora.pl/o-nas>

W środkach komunikacji

Ulgi dla seniorów mogą być realizowane na różnych poziomach i w różnych formach. Istnieją ulgi wynikające z przyjętych przez Sejm RP ustaw-są to tzw. ulgi ustawowe lub wynikające z przyjętych przez władze samorządowe uchwał, zarządzeń, czy rozwiązań organizacyjnych np. popularne w wielu miastach odpłatne lub nieodpłatne „Karty seniora”, uprawniające do wielu zniżek wybranych miejscach np. w Olsztynie w Miejscach Przyjaznych Seniorom. Wykaz miejsc przyjaznych olsztyńskim seniorom zamieszczono w rozdziale Miejsca przyjazne seniorom w Olsztynie (str. 10)

Olsztyńska Karta Miejska Senior

Darmowe przejazdy dla olsztyńian w wieku 70+ oraz szereg zniżek dla najstarszych mieszkańców. Od 1 stycznia 2018 w stolicy regionu zacznie działać Olsztyńska Karta Miejska Senior.

Olsztyńska Karta Miejska Senior jest bezpłatna i upoważnia do bezpłatnych przejazdów autobusami i tramwajami Komunikacji Miejskiej

Z programu będą mogły korzystać już osoby, które ukończyły 60. rok życia. Szczególnymi odbiorcami OKM Senior są mieszkańcy Olsztyna, którzy ukończyli 70. rok życia. Ta grupa została objęta dodatkowym działaniem, dzięki któremu będzie mogła nadal podróżować środkami komunikacji miejskiej za darmo, ale pod warunkiem posiadania OKM Senior.

Więcej szczegółów dotyczących OKM Senior można uzyskać na stronach:

<https://senior.olsztyn.eu/senior/aktualnosci/article/rusza-karta-dla-seniora-z-olsztyna.html> <http://www.kartamiejska.olsztyn.eu/Info>

Przejazdy ulgowe

Do przejazdów ulgowych na podstawie Uchwały Nr L/814/14 Rady Miasta Olsztyna z dnia 26 lutego 2014 r. upoważnione są między innymi osoby starsze:

- Kombatanci na podstawie legitymacji kombatanckiej, zaświadczenia o uprawnieniach do ulg.

- Emeryci na podstawie legitymacji emeryta lub decyzji w sprawach świadczeń emerytalnych wydana przez właściwy organ w sprawach emerytalno-rentowych RP.
- Osoby z naruszoną sprawnością narządów ruchu niezdolne do pracy (jeden z dokumentów stwierdzających całkowitą niezdolność do pracy z powodu stanu narządu ruchu lub zaświadczenie o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności z powodu stanu narządu ruchu).
- Osoby niepełnosprawne nie wymienione w wykazie uprawnionych do przejazdów bezpłatnych na podstawie legitymacji rencisty (**Uwaga: ulga nie dotyczy osób pobierających renty rodzinne**), decyzji w sprawach świadczeń rentowych wydana przez właściwy organ w sprawach emerytalno – rentowych RP stanowiąca podstawę do wydania legitymacji rencisty, legitymacja osoby niepełnosprawnej w stopniu umiarkowanym wydana przez zespoły orzekania o niepełnosprawności.
- Osoby pobierające zasiłek stały lub czasowy z pomocy społecznej na podstawie dokumentu wydanego przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Olsztynie.

Dokumenty bez zdjęcia ważne są łącznie z dokumentem potwierdzającym tożsamość.

Dokładny wykaz zwolnień i ulg w przejazdach środkami komunikacji miejskiej w granicach administracyjnych Olsztyna organizowanych przez Zarząd Dróg, Zieleni i Transportu w Olsztynie dostępny jest w załącznikach do Uchwały Nr L/814/14 Rady Miasta Olsztyna z dnia 26 lutego 2014 r. oraz na stronie: <http://www.zdzit.olsztyn.eu/transport-publiczny/taryfa-a-bilety/ulgi-i-przywileje/201olsztyn>.

Ulg na przejazdy koleją

Spośród ulg ustawowych mogą skorzystać seniorzy podróżujący pociągami. Do skorzystania z ustawowych zniżek mają prawo emeryci, renciści oraz ich współmałżonkowie (o ile pobierane są na nich zasiłki rodzinne). Wymienione osoby mogą dwa razy w roku skorzystać z 37-proc. ulgi na przejazdy drugą klasą pociągami osobowymi, REGIO, interREGIO, REGIOekspres, TLK, Express InterCity przy czym przejazd „tam i z powrotem” jest potraktowany jako dwa przejazdy. Czyli z ulgą jest możliwy jeden wyjazd w roku w obie strony. Seniorzy niepełnosprawni mający przy sobie odpowiedni dokument, np. orzeczenie o niepełnosprawności lub osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji mają 49 proc. zniżki w pociągach osobowych oraz 37 proc. w pociągach ekspresowych i TLK. Zniżka ta dotyczy biletów jednorazowych.

Przy podróżach najlepiej jest zrobić dokładne rozeznanie w informacjach na dworcach, gdyż wielu przewoźników wprowadziło specjalne ulgi handlowe np. PKP InterCity dla osób, które ukończyły 60. rok życia, proponuje dostępne są na dworcach kolejowych odpłatne Karty Seniora. Wymienione Karty seniora kosztują 150 zł, są ważne przez rok i uprawniają do 50-proc. zniżki na przejazdy pociągami spółki PKP InterCity: Express, Express InterCity, EuroCity, niezależnie od klasy, oraz w pierwszej klasie Tanich Linii Kolejowych. Korzystając z tej formy ulgi należy pamiętać o wykupieniu dodatkowo miejscówki, jeżeli takowa

obowiązuje w pociągu. Natomiast Spółka Przewozy Regionalne zachęca do zakupu w cenie 49 zł REGIOkarty SENIOR, która upoważnia pasażerów, którzy skończyli 60 lat, do zakupu tańszych (do 30 proc.) biletów jednorazowych i okresowych na wszystkie pociągi pięciu regionalnych przewoźników: Przewozy Regionalne, Koleje Dolnośląskie, Koleje Śląskie, Koleje Wielkopolskie i Arriva RP.

Więcej informacji na temat ofert specjalnych oraz cennika można znaleźć na stronie www.intercity.pl oraz pod numerem infolinii 19 757.

Czasem, np. z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka przewoźnicy oferują zakup po promocyjnych cenach okazjonalnych kart uprawniających do zniżek i w tym zakresie nieodzowne jest dokładne osobiste rozeznanie.

Ulgi w samolotach, autobusach, taksówkach

Korzystając z połączeń samolotowych należy wcześniej zrobić rozeznanie internetowe lub telefoniczne, gdyż niejednokrotnie linie lotnicze, na wybranych trasach oferują dla osób 60+ ulgi rzędu 10-20 procent.

Seniorzy korzystający z autobusów PKS-u nie mają żadnych ustawowych ulg. Do ulgowych przejazdów u tego przewoźnika są upoważnione jedynie osoby z orzeczoną niepełnosprawnością niezdolne do samodzielnej egzystencji w wysokości 49. procentowej ulgi na zakup biletu w przypadku komunikacji zwykłej i 37-procentowej ulgi w przypadku komunikacji przyspieszonej i pośpiesznej. Niektórzy inni przewoźnicy autobusowi oferują różne ulgi handlowe w stosunku do osób będących na emeryturze, ale o to należy bezpośrednio pytać kierowców. W komunikacji miejskiej zazwyczaj obowiązują lokalne, ustalone przez władze samorządowe przepisy dotyczące ulg. W Olsztynie, podobnie jak w wielu miastach w Polsce, osoby w wieku powyżej 70 lat mają prawo do darmowego, na podstawie dowodu osobistego, korzystania z komunikacji miejskiej. Emeryci, na podstawie Karty emeryta są uprawnieni do korzystania z ulgowych przejazdów, do 50-proc. Podobnie osoby starsze, które są dodatkowo niepełnosprawne, w zależności od stopnia orzeczonej niepełnosprawności mogą skorzystać z ustawowych zniżek, lub są uprawnione do przejazdów bezpłatnych środkami komunikacji miejskiej.

Przy przejazdach taksówkami trzeba każdorazowo upewnić się u kierowcy, lub w biurze obsługi klienta, czy osobom starszym z tytułu wieku lub niepełnosprawności przysługują ulgi.

Ulgi przy wypoczynku

Seniorzy polscy, podobnie jak seniorzy innych krajów, z uwagi na to, że dysponują większą ilością wolnego czasu, mają możliwości korzystania z wypoczynku nie tylko w Polsce, ale i poza jej granicami. Niektóre kraje korzystając z programów Unii Europejskiej mogą dotując stwarzać bardzo korzystne warunki do wypoczynku w swoich granicach. Np. Rząd Hiszpanii w ramach programu „Europe Senior Tourism” ma możliwość dopłaty po 90 euro do wypoczynku obywateli niektórych krajów Unii Europejskiej (w tym z Polski), którzy ukończyli 55. rok życia. Dofinansowanie obejmuje: przelot, transfery na trasie lotnisko - hotel, opieka pilota, pobyt w czterogwiazdkowym hotelu z

wyżywieniem, napoje do posiłków, ubezpieczenie, a nawet jednodniową wycieczkę. Więcej informacji można znaleźć na stronie: <http://podroze.se.pl/poradnik/profesjonalisci-radza/europe-senior-tourism-bruksela-doplaca-emerytom-do/1466/>

Podobnie niektóre firmy w Polsce np. „Neckermann Podróże”, w ramach specjalnych programów, proponują w wybranych terminach (od końca kwietnia do połowy czerwca oraz od połowy września do początku października) osobom, które ukończyły 55 lat i osobie im towarzyszącej (w różnym przedziale wiekowym, która zyskuje te same przywileje co senior) tańsze podróże oraz tańsze oferty wypoczynku na południu Europy: w Bułgarii oraz na wyspach greckich: Krecie, Rodos i Korfu.

Tygodniowe wakacje (all inclusive) w cenie już od 1349 zł/os. oprócz standardowych świadczeń takich jak: przelot, transfery, zakwaterowanie czy wyżywienie (all inclusive lub 3 posiłki z napojami), oferują także ubezpieczenie, specjalny program animacyjny i opiekę w języku polskim. W cenę imprezy wliczona jest także wycieczka krajoznawcza.

Wymieniony touroperator już kilka lat temu, jako pierwszy na rynku wprowadził zniżki dla seniorów. dzięki czemu polscy seniorzy mogą wypoczywać w obiektach wysoko ocenianych przez gości Neckermanna, które wyróżnia położenie, serwis i dobra kuchnia.

Osobom będącym na emeryturze, rencistom oraz osobom przebywającym w domach pomocy społecznej korzystającym z wypoczynku za granicą lub wyjeżdżającym do krajów spoza Unii Europejskiej przysługuje 50 procentowa ulga za opłatę przy wyrabianiu paszportu, a osoby które ukończyły 70. rok życia w ogóle są zwolnione z opłat.

W Polsce seniorzy mogą liczyć również na różne ulgi, szczególnie w okresach przed- i sezonowych. Coraz więcej ośrodków oferuje specjalne ulgowe programy pobytu dla seniorów: zajęcia gimnastyczne, zabiegi rehabilitacyjno-lecznicze, odpowiednią dietę, czy spacer z kijkami *nordic walking*. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Olsztynie od 10 już lat organizuje tego typu wyjazdy do Łeby i coraz więcej seniorów olsztyńskich z nich korzysta. Wiele ośrodków w Polsce również jest otwartych na tę grupę wiekową obywateli. Np. Instytut Zdrowia Człowieka w Wysowej nad Parkiem zaprasza osoby w wieku ponad 50 lat na tygodniowe wczasy w cenie 780 albo 870 zł (w zależności od standardu noclegów). W cenie jest całodienne wyżywienie, a także lecznicze zabiegi. Podobnie Żółty Dworek w Mielnie zaprasza rencistów i emerytów na wczasy w cenie 80 zł za dobę z pełnym wyżywieniem. Coraz więcej informacji dotyczących tej formy wypoczynku znajduje się na stronach internetowych.

Inne ulgi dla seniorów

Polityka pro senioralna, uwzględniając niższy na ogół status finansowy tej grupy społecznej, a jednocześnie mając na względzie potrzebę aktywizacji ludzi starszych, wyraża się między innymi w udzielaniu różnych ulg. Emerytom, rencistom i osobom powyżej 65. roku życia chcącym skorzystać z wstępów do państwowych muzeów, wystaw i galerii, często przysługuje prawo do zakupu ulgowych biletów a nawet umożliwia się wstęp bezpłatny (za okazaniem

dokumentu poświadczającego prawo do zniżki, lub za okazaniem dowodu osobistego).

Podobnie inne placówki kultury, tak centralne, jak i lokalne, umożliwiają seniorom ulgowe bilety. W Warszawie np. Teatr Wielki - Opera Narodowa, Teatr Kwadrat, Teatr Polski, Och-Teatr i Teatr Polonia oferują emerytom i rencistom możliwość zakupu biletów ulgowych nawet z 20-proc. zniżką. Mieszkańcy domów pomocy społecznej mogą liczyć na jeszcze większą, bo aż 30-proc. ulgę. Również Teatr im. Jaracza w Olsztynie umożliwia seniorom korzystanie z usług teatru po ulgowych cenach.

W kinach sieci Helios, w Olsztynie mieszczących się w Galerii Olsztyńskiej i Centrum Handlowym Aura, seniorzy mogą liczyć na kilkuzłotowe zniżki.

W wielu miastach w Polsce, w tym w Olsztynie, seniorzy, najczęściej w odpowiednich godzinach, mogą skorzystać z niższych cen na wiele usług m. innymi w kawiarniach i restauracjach, w niektórych sklepach, zakładach fryzjerskich i kosmetycznych, basenach (Aguasfera). Wykaz przyjaznych seniorom miejsc w Olsztynie podano (str. 9)

Ulgi dla seniorów w opłatach abonamentowych RTV

Według aktualnie obowiązujących przepisów abonamentu radiowo-telewizyjnego po okazaniu odpowiedniego dokumentu nie muszą płacić:

- osoby, co do których orzeczono o:
 1. zaliczeniu do I grupy inwalidów,
 2. całkowitej niezdolności do pracy,
 3. znacznym stopniu niepełnosprawności,
 4. trwałej lub okresowej całkowitej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym,
- osoby, które ukończyły 75 lat,
- osoby, które otrzymują świadczenie pielęgnacyjne lub specjalny zasiłek opiekuńczy z właściwego organu realizującego zadania w zakresie świadczeń rodzinnych, jako zadanie zlecone z zakresu administracji rządowej, bądź rentę socjalną z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych lub innego organu emerytalno-rentowego,
- osoby niesłyszące, u których stwierdzono całkowitą głuchotę lub obustronne upośledzenie słuchu,
- osoby niewidome, których ostrość wzroku nie przekracza 15%,
- osoby, które ukończyły 60 lat oraz mają ustalone prawo do emerytury, której wysokość nie przekracza miesięcznie kwoty 50% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w gospodarce narodowej w roku poprzedzającym, ogłaszanego przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego **Obecnie:** na podstawie art. 20 pkt 2 ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz. U. z 2016 r. poz. 887) ogłasza się, że przeciętne wynagrodzenie w drugim kwartale 2017 r. wyniosło 4220,69 zł.
- osoby:
 1. które mają prawo do korzystania ze świadczeń pieniężnych z pomocy społecznej,

2. spełniające kryteria dochodowe, określone w ustawie z dnia 28 listopada 2003 roku o świadczeniach rodzinnych (Dz. U. z 2013 r. poz. 1456, z późn. zm.),
 3. bezrobotne,
 4. posiadające prawo do zasiłku przedemerytalnego,
 5. posiadające prawo do świadczenia przedemerytalnego,
- osoby, które otrzymują zasiłek dla opiekuna.

Ważne:

Żeby uzyskać zwolnienie z opłat abonamentowych, należy udać się do placówki pocztowej i przedstawić dokumenty potwierdzające uprawnienie do zwolnienia od opłat oraz złożyć oświadczenie o spełnianiu warunków do korzystania z tego zwolnienia.

Zgłoszenia takiego należy dokonać w terminie 30 dni liczonych od dnia, w którym uzyskało się prawo do zwolnienia z opłat abonamentowych. Zwolnienie od opłat abonamentowych przysługuje od pierwszego dnia miesiąca następującego po miesiącu, w którym dopełniono formalności w placówce pocztowej. Odbiorniki radiofoniczne i telewizyjne muszą być zarejestrowane na osobę uprawnioną do zwolnienia.

Osoby, które ukończyły 75 lat, nie muszą składać w urzędzie pocztowym żadnego oświadczenia, a jedynie zgłosić się do placówki pocztowej z dowodem osobistym potwierdzającym uprawnienie do zwolnienia.

Więcej informacji na stronach:

www.obywatel senior.pl,

http://wyborcza.pl/1,97654,15956960,Znizki_dla_seniorow.html#ixzz3tpHuLQtb

Dodatek do emerytury dla stulatków

Na specjalny dodatek mogą liczyć osoby, które ukończyły 100 lat. Obecnie dodatek taki wynosi 3308,33 zł brutto. Pieniądze są wypłacane co miesiąc niezależnie od pobieranej emerytury. Postępowanie o świadczenia honorowe dla osób kończących 100 lat uprawnionych do świadczeń emerytalno-rentowych podejmowane jest z urzędu.

Strony w internecie o tematyce senioralnej

Internet stwarza bardzo szerokie możliwości kontaktu i zdobywania wiedzy na temat seniorów, rad seniorów, działań prosenioralnych w Polsce i za granicą. Funkcjonują portale specjalnie dla seniorów. Portale to rozbudowane serwisy, w których znajdują się przeróżne informacje mogące interesować jak najwięcej osób.

Celem ułatwienia poszukiwań w tym zakresie podajemy przykładowe adresy stron www.

<http://sploprudnik.pl/splo-rada.html>

www.zaczyn.org.

<http://radyseniorow.pl/> <http://parada.zaczyn.org/> <http://www.zdaniemseniora.pl/>

<http://www.zdrowestarzenie.org/>

<http://www.zapmeta.com.pl/>

<http://www.komputerswiat.pl/sekcje-specjalne/senior/internet/portale-specjalnie-dla-seniorow.aspx>

<http://centrumis.pl/>

<http://forum.ksenior.pl/>

<http://www.dolaseniora.com/>

http://www.agaleria.pl/ciekawe_strony_dla_seniorow.php

blog.klubseniora.pl/strony-seniorow-czytaja-ludzie-piecdziesiatce/

<https://www.spokosenior.pl/>

<http://www.mediasenior.pl/strona-glowna>

http://www.nysa.eu/strona-1567-rada_seniorow.html

<http://polityka.zaczyn.org/rady-seniorow-w-niemczech/>

www.niezbednikseniora.pl

<http://wiemiumiem.pl/organizacje> - Ogólnopolska baza senioralna.

Ważne telefony i adresy pomocowe

EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY -

112

(uwaga: połączenia alarmowe na nr 112 są odbierane jednocześnie przez
straż pożarną, policję i dyżurnego miasta Olsztyn)

POGOTOWIE RATUNKOWE -

999

STRAŻ POŻARNA -

998

POLICJA -

997

STRAŻ MIEJSKA -

986

TELEFON KRYZYSOWY -

998

POGOTOWIE CIEPŁOWNICZE

993

POGOTOWIE DROGOWE

981

POGOTOWIE ENERGETYCZNE

991

POGOTOWIE GAZOWE

992

POGOTOWIE WODNO-KANALIZACYJNE

994

WODNE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE-

601 100 100

, 89 527 48 14

POGOTOWIE DZWIGOWE -

510 260 142

Ważniejsze telefony dostępne są na stronie:

<http://bezpieczny.olsztyn.eu/program/wazne-telefony/>

Ważniejsze telefony kontaktu bezpośredniego

Telefon zaufania - 89 19288, 89 527 00 00

Telefon życzliwości seniora - 89 522 2820

Telefon dla osób uzależnionych - 89 19288 , 89 527 00

Ważniejsze telefony informacyjne

Informacja Medyczna - 89 527 68 10

Centrum Zarządzania Kryzysowego

Miasta Olsztyna i Powiatu Olsztyńskiego - 998, 89 522 24 11 do 13

Dyżurny Miasta – 112, 89 522 81 12, 89 522 24 11

Centrum Informacji i Koordynacji Pomocy Społecznej MOPS Olsztyn
89 535-90-44, w godzinach 7.30 - 15.00

Wydział Polityki Społecznej i Organizacji Pozarządowych Urząd Miasta Olsztyna, w
godz. 7.30 - 15.00.89 521-49-00

Informacja Medyczna - 89 527 68 10

Urząd Miasta, Referat Dowodów Osobistych w godzinach 7.30 - 15.00.
89 527 54-83, 89 527-31-11, wew. 329, 434,

Biuro numerów Orange (TP) - 118 913

Informacja miejska Orange (TP) - 94 91, 94 36

Informacja PKP - 89 538 58 11

Informacja PKS - 89 539 17 76

Informacja Turystyczna - 89 535 35 65

Ważniejsze numery operatorów telefonicznych

BŁĘKITNA LINIA ORANGE (TP) 193-93

NETIA - BIURO NUMERÓW - 801-801-913

NETIA-INFOLINIA 801-802-803

DIALOG

(Z TELEFONU STACJONARNEGO) - 801-700-700

(Z TELEFONU KOMÓRKOWEGO) - 71 791 01 01

UPC Ogólnopolskie Biuro Obsługi Klientów

Z TELEFONÓW STACJONARNYCH - 801-949-480

Z TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH - 32 494-94-80

T-MOBILE (ERA) GSM- BIURO NUMERÓW-	602-913-000
T-MOBILE (ERA) GSM – INFOLINIA -	600-600-600
ORANGE - BIURO NUMERÓW -	118-913
ORANGE – INFOLINIA -	510-100-100
PLAY - BIURO OBSŁUGI -	790-500-500
PLUS GSM - BIURO NUMERÓW -	601-102-601
MULTIMEDIA POLSKA BIURO OBSŁUGI -	244-244-244

Ważniejsze telefony informacyjno-zleceńowe

BIURO ZLECEŃ ORANGE (TP)	194 97
AUTOMATYCZNY SERWIS INFORMACYJNO-ROZRYWKOWY-	192 29
DOBRY NUMER -	118 000

(rozkłady jazdy PKP i autobusów, dane teleadresowe firm i instytucji wraz z godzinami otwarcia i instrukcjami dojazdu, wyniki lotto, dyżury aptek i szpitali, informacje kulturalno- rozrywkowe).

Inne ważniejsze telefony osobiste:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notatki

[illegible]

[illegible]