

krasnystaw naturalnie



# INFORMATOR SENIORA

**MIASTA KRASNYSTAW**

## **Szanowni Państwo!**

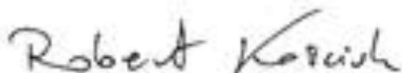
Z przyjemnością przekazuję Państwu „Informator Seniora”, mając nadzieję, że ułatwi on korzystanie z przysługujących Państwu udogodnień oraz coraz bogatszej oferty, która jest adresowana do Seniorów przez jednostki organizacyjne i różnego rodzaju instytucje współpracujące z Miastem.

W Informatorze znajdziecie Państwo przydatne adresy i numery telefonów, a także pełen katalog - oferowanych przez Miasto Krasnystaw, jednostki organizacyjne Miasta oraz funkcjonujące w naszym mieście organizacje - usług i świadczeń, które zostały przygotowane dla osób starszych.

Zawarte w publikacji porady i wskazówki podpowiadają m.in.: gdzie uzyskać pomoc i wsparcie, jak zadbać o swoje bezpieczeństwo, gdzie rozwijać swoje zainteresowania i jak angażować się w życie społeczne Krasnegostawu.

Gorąco polecam Państwu lekturę „Informatora Seniora”. Jestem przekonany, że zebrane w nim informacje pomogą Państwu w realizacji Waszych pasji, a przede wszystkim w prowadzeniu samodzielnego i aktywnego życia na terenie naszego miasta.

Z wyrazami szacunku



Burmistrz Krasnegostawu

## SPIS TREŚCI

Warto pamiętać .....	4
<b>POMOC I WSPARCIE DLA SENIORÓW</b> .....	<b>6</b>
<b>ZDROWIE I PROFILAKTYKA SENIORÓW</b> .....	<b>20</b>
<b>EDUKACJA SENIORÓW</b> .....	<b>23</b>
<b>AKTYWNOŚĆ SENIORÓW</b> .....	<b>25</b>
<b>BEZPIECZEŃSTWO SENIORÓW</b> .....	<b>29</b>
Kalendarz wydarzeń .....	34

### **Egzemplarz bezpłatny**

#### **Opracowanie, kontakt:**

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krasnymstawie / Punkt Wsparcia Seniora

ul. Piłsudskiego 9

22-300 Krasnystaw

tel.: 82 576 23 24 e-mail: [projekt@mopskrasnystaw.pl](mailto:projekt@mopskrasnystaw.pl), [pws@mopskrasnystaw.pl](mailto:pws@mopskrasnystaw.pl)

## WARTO PAMIĘTAĆ

### NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH

<b>112</b>	EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY - SŁUŻY DO POWIADAMIANIA W SYTUACJACH ZAGROŻENIA ZDROWIA, ŻYCIA LUB MIENIA
<b>999</b>	POGOTOWIE RATUNKOWE
<b>997</b>	POLICJA
<b>998</b>	STRAŻ POŻARNA
<b>82 576 21 57</b> <b>wew. 132</b>	STRAŻ MIEJSKA KRASNYSTAW
<b>604 804 755</b>	
<b>991</b>	POGOTOWIE ENERGETYCZNE
<b>992</b>	POGOTOWIE GAZOWE
<b>993</b>	POGOTOWIE CIEPŁOWNICZE
<b>994</b>	POGOTOWIE WODOCIĄGOWE

### INNE PRZYDATNE NUMERY TELEFONÓW

<b>800 190 590</b>	Telefoniczna Informacja Pacjenta (NFZ)
<b>22 560 16 00</b>	Infolinia Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS)
<b>22 505 11 11</b>	Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów dot. Covid-19
<b>22 635 09 54</b>	Telefon Zaufania dedykowany Osobom Starszym

**Pięć obszarów działania na rzecz Seniorów:**

**POMOC I WSPARCIE**

**ZDROWIE  
I PROFILAKTYKA**

**EDUKACJA**

**AKTYWNOŚĆ**

**BEZPIECZEŃSTWO**

**Zadania Miasta Krasnystaw z zakresu pomocy społecznej realizowane są przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krasnymstawie.**

**Ośrodek udziela kompleksowego wsparcia potrzebującym seniorkom i seniorom.**

Począwszy od zapewnienia osobom 60+ dostępu do różnego rodzaju usług m.in. opiekuńczych oraz specjalistycznych, oferty dziennych i całodobowych placówek wsparcia, po pomoc mieszkaniową czy finansową.

### **I. USŁUGI ŚWIADCZONE W MIEJSCU ZAMIESZKANIA**

#### **1. Usługi opiekuńcze**

**Usługi opiekuńcze są formą pomocy dla osób starszych, samotnych, które ze względu na zły stan zdrowia lub z innych przyczyn wymagają pomocy osób drugih. W szczególnie uzasadnionej sytuacji usługi mogą być przyznane osobie posiadającej rodzinę, której członkowie nie są w stanie takiej pomocy zapewnić.**

Głównym celem usług jest zaspokojenie codziennych, podstawowych potrzeb, a przez to umożliwienie pozostania w środowisku domowym. Dodatkowo usługi mogą zapewnić osobom wsparcie w:

- utrzymaniu stabilnego stanu zdrowia,
- uniknięciu powikłań związanych z hospitalizacją, długotrwałą lub przewlekłą chorobą,
- kompensowaniu ograniczonej zdolności do samodzielnego poruszania przy pomocy osoby drugiej, poprawie samopoczucia,
- zwiększaniu samodzielności,
- zapobieganiu izolacji społecznej.

**Usługi opiekuńcze przyznaje się na wniosek osoby zainteresowanej, po przeprowadzeniu przez pracownika socjalnego rodzinnego wywiadu środowiskowego, na podstawie którego określa się ich zakres, częstotliwość świadczenia i liczbę godzin oraz wysokość odpłatności.**

**Wymiar i zakres usług ustalany jest indywidualnie** dla każdej osoby wymagającej pomocy. Osoba ubiegająca się o przyznanie usług opiekuńczych powinna zgłosić się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krasnymstawie.

Usługi opiekuńcze obejmują pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych (m.in. prowadzenie gospodarstwa domowego, samoobsługa), opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz w miarę możliwości zapewnienie kontaktu z otoczeniem.

Uwaga!!!

**Usługi są odpłatne. Wysokość odpłatności reguluje uchwała Rady Miasta Krasnystaw.**

## **2. Specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi**

**Specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi** dostosowane są do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia i mają m.in. na celu:

- uczenie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia,
- kształtowanie umiejętności niezbędnych do zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych i społecznego funkcjonowania,
- motywowanie do leczenia i aktywności.

**Usługi realizowane są przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym.**

**Usługi przyznaje się na wniosek osoby zainteresowanej, po przeprowadzeniu przez pracownika socjalnego rodzinnego wywiadu środowiskowego, na podstawie którego określa się ich zakres, częstotliwość świadczenia i liczbę godzin oraz wysokość odpłatności.**

**Wymiar i zakres usług ustalany jest indywidualnie** dla każdej osoby wymagającej pomocy. Osoba ubiegająca się o przyznanie usług opiekuńczych powinna zgłosić się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krasnymstawie.

Uwaga!!! **Usługi są odpłatne. Wysokość odpłatności reguluje Rozporządzenie Ministra Polityki Społecznej.**

**Kontakt:**

**Miejski Ośrodek Pomocy  
Społecznej w  
Krasnymstawie  
ul. Marszałka Piłsudskiego 9  
22 – 300 Krasnystaw**

**tel. 82 576 23 24  
email:  
poczta@mopskrasnystaw.pl**

### 3. Usługi „Opieka 75+”.

Usługi „Opieka 75+” są formą pomocy dla osób w wieku 75 lat i więcej, spełniających warunki do udzielenia pomocy wskazane w ustawie o pomocy społecznej.

Usługi przyznaje się na wniosek osoby zainteresowanej, po przeprowadzeniu przez pracownika socjalnego rodzinnego wywiadu środowiskowego, na podstawie którego określa się ich zakres, częstotliwość świadczenia i liczbę godzin oraz wysokość odpłatności.

**Wymiar i zakres usług ustalany jest indywidualnie** dla każdej osoby wymagającej pomocy.

Osoba ubiegająca się o przyznanie usług powinna zgłosić się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krasnymstawie.

Usługi obejmują pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych (m.in. prowadzenie gospodarstwa domowego, samoobsługa), opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz w miarę możliwości zapewnienie kontaktu z otoczeniem.

Uwaga!!!

**Usługi są odpłatne. Wysokość odpłatności reguluje uchwała Rady Miasta Krasnystaw.**

**Kontakt:**

**Miejski Ośrodek Pomocy  
Społecznej w  
Krasnymstawie  
ul. Marszałka Piłsudskiego 9  
22 – 300 Krasnystaw**

**tel. 82 576 23 24  
email:  
poczta@mopskrasnystaw.pl**

### 4. Usługi asystenta osobistego osoby niepełnosprawnej

**Usługi asystenta osobistego osoby niepełnosprawnej adresowane są do:**

- dzieci do 16. roku życia z orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji;



- osoby niepełnosprawne posiadające orzeczenie o niepełnosprawności o stopniu znacznym lub o stopniu umiarkowanym albo traktowane na równi z uprzednio wymienionymi.

**Celem usług** jest wprowadzenie usługi asystenta, jako formy ogólnodostępnego wsparcia dla osób niepełnosprawnych oraz przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu i dyskryminacji osób niepełnosprawnych poprzez umożliwienie im uczestnictwa w wydarzeniach społecznych, kulturalnych czy sportowych.

**Do zadań asystenta należy m.in.:** pomoc w wykonywaniu czynności dnia codziennego, wyjściu, powrocie lub dojazdach z uczestnikiem Programu w wybrane przez uczestnika miejsca, pomoc w zakupach i załatwianiu spraw urzędowych czy zaprowadzeniu dzieci do placówki oświatowej lub przyprawdzaniu z niej.

**Wymiar i zakres usług ustalany jest indywidualnie** dla każdej osoby wymagającej takiej pomocy. Osoba ubiegając się o przyznanie usług powinna zgłosić się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krasnymstawie.

Uwaga!!!

**Usługi są nieodpłatne.**

**Kontakt:**

**Miejski Ośrodek Pomocy  
Społecznej w  
Krasnymstawie  
ul. Marszałka Piłsudskiego 9  
22 – 300 Krasnyśław**

**tel. 82 576 23 24**

**email:**

**poczta@mopskrasnyślaw.pl**

## **II. OŚRODKI WSPARCIA DZIENNEGO**

### **1. Dzienny Dom Pomocy Społecznej w Krasnymstawie**

**Dzienny Domy Pomocy Społecznej w Krasnymstawie** to miejsce dziennej opieki, w którym osoby starsze m.in.: wspólnie spędzają czas, mają zapewnione wyżywienie, rozwijają zainteresowania, organizują koncerty, prelekcje, uczestniczą w wycieczkach do muzeów, teatrów, realizują swoje pasje, nawiązują przyjaźnie.

**Dzienny Dom funkcjonuje w ramach struktur Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krasnymstawie** w dni robocze w godzinach od 8.00 do 16.00. Głównym zadaniem DDPS jest jak najdłuższe utrzymywanie sprawności fizycznej i aktywności społecznej osób starszych w ich środowisku zamieszkania.

**Usługi Dziennego Domu przyznaje się na wniosek osoby zainteresowanej, po przeprowadzeniu przez pracownika socjalnego rodzinnego wywiadu środowiskowego.**

Osoba ubiegająca się o przyznanie usług Dziennego Domu powinna zgłosić się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krasnymstawie lub Dziennego Domu Pomocy Społecznej w Krasnymstawie.

Uwaga!!!

**Usługi Dziennego Domu są odpłatne. Wysokość odpłatności reguluje uchwała Rady Miasta Krasnystaw.**

## **2. Klub „Senior +” w Krasnymstawie**

**Klub „Senior+” w Krasnymstawie** to ośrodek wsparcia dziennego, w którym osoby starsze m.in.: wspólnie spędzają czas, rozwijają zainteresowania, uczestniczą w wycieczkach do muzeów, teatrów, realizują swoje pasje oraz nawiązują przyjaźnie.

**Klub funkcjonuje w ramach struktur Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krasnymstawie** w dni robocze w godzinach od 9.00 do 14.00. Wymiar i zakres godzinowy funkcjonowania Klubu dostosowywany jest do potrzeb uczestników

**Adresaci Klubu do osoby w wieku 60+, nieaktywni zawodowo, wykluczeni lub zagrożeni wykluczeniem społecznym.**

**Zakres wsparcia – organizacja i prowadzenie zajęć aktywizacyjno – integracyjnych z różnych dziedzin życia społecznego uwzględniających potrzeby uczestników.**

Osoba ubiegająca się o uczestnictwo w Klubie powinna zgłosić się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krasnymstawie.

Uwaga!!!

**Uczestnictwo w Klubie jest nieodpłatne.**

### **Kontakt:**

**Dzienny Dom Pomocy  
Społecznej w  
Krasnymstawie  
ul. Marii Konopnickiej 5a  
22 – 300 Krasnystaw**

**tel. 82 540 60 94  
email:  
ddps@mopskrasnystaw.pl**

### **Kontakt:**

**Miejski Ośrodek Pomocy  
Społecznej w  
Krasnymstawie  
ul. Marszałka Piłsudskiego 9  
22 – 300 Krasnystaw**

**tel. 82 576 23 24  
email:  
poczta@mopskrasnystaw.pl**

### III. DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ (DPS)

Podstawę prawną do skierowania do domu pomocy społecznej stanowi ustawa o pomocy społecznej z 12 marca 2004 r. wg której: „osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, nie mogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych, przysługuje prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej”.

**Osoba ubiegająca się o przyjęcie do domu pomocy społecznej** powinna zgłosić się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krasnymstawie.

#### **Dokumenty wymagane w sprawie skierowania do DPS:**

- wywiad środowiskowy u osoby ubiegającej się o miejsce w domu,
- zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia,
- opinia ośrodka pomocy społecznej dotycząca stopnia sprawności,
- decyzja o przyznaniu zasiłku stałego lub decyzja organu rentowo-emerytalnego, ustalająca wysokość renty lub emerytury,
- oświadczenie o stanie majątkowym,
- pisemna zgoda osoby zainteresowanej lub jej przedstawiciela ustawowego na umieszczenie w domu pomocy społecznej, a w przypadku braku zgody postanowienie Sądu o umieszczeniu „bez zgody”,
- zgoda na ponoszenie odpłatności za pobyt w domu pomocy społecznej,
- oświadczenie o wysokości dochodu osoby ubiegającej się o umieszczenie w placówce, jej małżonka, zstępnych przed wstępnymi, zobowiązanych do ponoszenia odpłatności.

#### **Opłatę za pobyt w domu pomocy społecznej wnoszą:**

1. mieszkaniec, nie więcej niż 70 % ze swojego dochodu,
2. małżonek, zstępni (tj. dzieci, wnuki, prawnuki) przed wstępnymi (tj. rodzice, dziadkowie, pradiadkowie),
3. gmina, z terenu której osoba została skierowana, w wysokości różnicy między średnim kosztem utrzymania, a opłatami wnoszonymi przez osoby, o których mowa w pkt. 1, 2.

## IV. POMOC FINANSOWA

Podstawę prawną do udzielenia pomocy finansowej stanowi ustawa o pomocy społecznej z 12 marca 2004 r.

### 1. Zasiłek okresowy

**Zasiłek okresowy** przysługuje w szczególności ze względu na długotrwałą chorobę, niepełnosprawność, bezrobocie, możliwość utrzymania lub nabycia uprawnień do świadczeń z innych systemów zabezpieczenia społecznego:

- osobie samotnie gospodarującej, której dochód jest niższy od kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej;
- rodzinie, której dochód jest niższy od kryterium dochodowego rodziny.

**Zasiłek okresowy ustala się** zgodnie z ustawą o pomocy społecznej a kwota zasiłku nie może być niższa niż 50% różnicy między:

- 1) kryterium dochodowym osoby samotnie gospodarującej a dochodem tej osoby;
- 2) kryterium dochodowym rodziny a dochodem tej rodziny.

Kryteria dochodowe uprawniające do świadczeń z pomocy społecznej:

- dla osoby samotnej do 776 zł miesięcznie,
- dla rodziny do 600 zł miesięcznie w przeliczeniu na jednego jej członka.

**Zasiłek przyznaje się na wniosek osoby zainteresowanej**, po przeprowadzeniu przez pracownika socjalnego rodzinnego wywiadu środowiskowego, na podstawie którego określa się sytuację finansową oraz czasookres wypłaty zasiłku.

Osoba ubiegająca się o przyznanie zasiłku powinna zgłosić się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krasnymstawie.

#### Kontakt:

Miejski Ośrodek Pomocy  
Społecznej w  
Krasnymstawie  
ul. Marszałka Piłsudskiego 9  
22 – 300 Krasnyśław

tel. 82 576 23 24  
email:  
poczta@mopskrasnystaw.pl

## 2. Zasilek celowy

**Zasilek celowy jest to świadczenie** przyznawane na zaspokojenie niezbędnej potrzeby bytowej, a w szczególności na pokrycie części lub całości kosztów zakupu żywności, leków i leczenia, ogrzewania, w tym opatu, odzieży, niezbędnych przedmiotów użytku domowego, drobnych remontów i napraw w mieszkaniu, a także kosztów pogrzebu.

Zasilek może być przyznany:

- osobie samotnie gospodarującej, której dochód jest niższy od kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej;
- rodzinie, której dochód jest niższy od kryterium dochodowego rodziny. spełniającej przesłanki określone w ustawie o pomocy społecznej.

### **Zasilek celowy na pokrycie wydatków powstałych w wyniku zdarzenia losowego**

Świadczenie to może być przyznane osobie albo rodzinie, które poniosły straty w wyniku zdarzenia losowego. W takim przypadku może być przyznany niezależnie od dochodu i może nie podlegać zwrotowi.

### **Zasilek celowy na pokrycie wydatków związanych z klęską żywiołową lub ekologiczną.**

Świadczenie to może być przyznane osobie albo rodzinie, które poniosły straty w wyniku klęski żywiołowej lub ekologicznej. W takim przypadku może być przyznany niezależnie od dochodu i może nie podlegać zwrotowi.

### **Specjalny zasilek celowy**

Świadczenie może być przyznane w szczególnie uzasadnionych przypadkach osobie albo rodzinie o dochodach przekraczających kryterium ustawowe - w wysokości nieprzekraczającej odpowiednio kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej lub rodziny.

**Zasilek przyznaje się na wniosek osoby zainteresowanej,** po przeprowadzeniu przez pracownika socjalnego rodzinnego wywiadu środowiskowego.

#### **Kontakt:**

**Miejski Ośrodek Pomocy  
Społecznej w  
Krasnymstawie  
ul. Marszałka Piłsudskiego 9  
22 – 300 Krasnystaw**

**tel. 82 576 23 24**

**email:**

**poczta@mopskrasnystaw.pl**

Osoba ubiegająca się o przyznanie zasiłku powinna zgłosić się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krasnymstawie.

### 3. Świadczenie pieniężne na zakup posiłku lub żywności

**Świadczenie pieniężne na zakup posiłku lub żywności** pomoc finansowa poprzez przyznanie zasiłku celowego na zakup posiłku lub zakup żywności w ramach programu rządowego „Posiłek w szkole i w domu”.

Uprawnieni do uzyskania świadczenia to osoby i rodziny znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej z powodu m.in. ubóstwa, bezdomności, niepełnosprawności, długotrwałej lub ciężkiej choroby, przemocy w rodzinie, bezradności w sprawach opiekuńczo-wychowawczych i prowadzenia gospodarstwa domowego, zwłaszcza w rodzinach niepełnych lub wielodzietnych, zdarzenia losowego i sytuacji kryzysowej, klęski żywiołowej lub ekologicznej.

**Kryterium dochodowe** obowiązujące przy tej formie pomocy wynosi 150% kryterium dochodowego określonego w ustawie o pomocy społecznej, tj. **dla osoby samotnej do 1 164 zł, dla rodziny – do 900 zł** na osobę w rodzinie.

**Świadczenie przyznaje się na wniosek osoby zainteresowanej**, po przeprowadzeniu przez pracownika socjalnego wywiadu środowiskowego.

#### Kontakt:

**Miejski Ośrodek Pomocy  
Społecznej w  
Krasnymstawie  
ul. Marszałka Piłsudskiego 9  
22 – 300 Krasnystaw**

**tel. 82 576 23 24**

**email:**

**poczta@mopskrasnystaw.pl**

Osoba ubiegająca się o przyznanie świadczenia powinna zgłosić się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krasnymstawie.

### 4. Zasiłek pielęgnacyjny

**Senior, który nie otrzymuje dodatku pielęgnacyjnego wypłacanego przez organ rentowo-emerytalny**, jest uprawniony do zasiłku pielęgnacyjnego. Przyznaje się go w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia osobie z niepełnosprawnościami opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji.

**Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje m.in. osobie o znacznym stopniu niepełnosprawności oraz osobie, która ukończyła 75 lat.**

Zasiłek pielęgnacyjny nie przysługuje osobie przebywającej w instytucji zapewniającej całodobowe utrzymanie.

**Zasiłek przyznaje się na wniosek osoby zainteresowanej.**

Osoba ubiegająca się o przyznanie zasiłku powinna zgłosić się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krasnymstawie.

**Kontakt:**

**Miejski Ośrodek Pomocy  
Społecznej w  
Krasnymstawie  
ul. Marszałka Piłsudskiego 9  
22 – 300 Krasnystaw**

**tel. 82 576 23 24  
email:  
poczta@mopskrasnystaw.pl**

## **5. Dodatek mieszkaniowy**

**Dodatek mieszkaniowy przysługuje osobom znajdującym się w trudnej sytuacji materialnej posiadającym tytuł prawny do zajmowanego lokalu mieszkalnego i ponoszącym wydatki związane z jego zajmowaniem oraz osobom zajmującym lokal mieszkalny bez tytułu prawnego, oczekującym na przystępujący im lokal zamienny albo lokal socjalny.**

**Przyznanie dodatku warunkowane jest** wielkością normatywnej powierzchni użytkowej, dochodu oraz ponoszonych wydatków związanych z utrzymaniem mieszkania określonych w ustawie o dodatku mieszkaniowym.

**Wymagane dokumenty:**

Dodatki przyznaje się na wniosek osoby zainteresowanej.

Osoba ubiegająca się o przyznanie dodatku powinna zgłosić się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krasnymstawie.

**Kontakt:**

**Miejski Ośrodek Pomocy  
Społecznej w  
Krasnymstawie  
ul. Marszałka Piłsudskiego 9  
22 – 300 Krasnystaw**

**tel. 82 576 23 24  
email:  
poczta@mopskrasnystaw.pl**

## **6. Świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji 500+.**

Świadczenie uzupełniające 500+ przysługuje osobom niezdolnym do samodzielnej egzystencji, których dochód świadczeń emerytalnych i rentowych nie przekracza 1896,13 zł miesięcznie.

Aby otrzymać świadczenie uzupełniające należy złożyć wniosek odpowiednio w placówce ZUS lub KRUS

### **Kontakt:**

**ZUS oddział Krasnystaw**  
**ul. PCK 13**  
**Tel. 82 576 47 00,**  
**infolinia 22 560 16 00**

**KRUS oddział Krasnystaw**  
**ul. Plac 3 Maja 2**  
**tel. 82 576 10 43**

## **V. REHABILITACJA SPOŁECZNA**

Zadania z zakresu rehabilitacji społecznej realizowane są m.in. dla seniorów, ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i obejmują:

- udzielenie dofinansowań na likwidację barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych,
- dofinansowanie do uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym,
- dofinansowanie zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze,
- dofinansowanie zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny dla osób fizycznych.

**Składanie wniosków i ich realizacja odbywa się w danym roku kalendarzowym – wnioski niezrealizowane nie przechodzą na rok następny.**

Warunkiem koniecznym ubiegania się o dofinansowanie ze środków PFRON jest posiadanie aktualnego dokumentu potwierdzającego niepełnosprawność (orzeczenie).

Osoby starsze mogą także uzyskać pomoc ze środków PFRON w ramach programu „Aktywny samorząd”.

Wszelkie informacje dotyczące dofinansowań udziela realizator Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Krasnymstawie.

### **Kontakt:**

**Powiatowe Centrum  
Pomocy Rodzinie  
w Krasnymstawie**  
**ul. M. Sobieskiego 3**  
**22 – 300 Krasnystaw**

**tel. 82 576 72 97**  
**email:**

**sekretariat@pcprkrasnystaw.pl**



## VI. NIEODPŁATNE PORADNICTWO

### I. Pomoc prawna, obywatelska, mediacje

Osoby, które złożą pisemne oświadczenie, że nie są w stanie ponieść kosztów wizyty u prawnika mogą skorzystać w Krasnymstawie z bezpłatnych porad prawnych oraz poradnictwa obywatelskiego i mediacyjnego. Punkty porad prowadzi Starostwo Powiatowe w Krasnymstawie.

Radcowie prawni, adwokaci, mediatorzy pomagają nieodpłatnie m.in. w sprawach rodzinnych, socjalnych, spadkowych, w zakresie ubezpieczeń społ. czy bezpieczeństwa ekonomicznego.

Osoby z terenu powiatu krasnostawskiego z niepełnosprawnością ruchową, które chcą skorzystać z nieodpłatnego poradnictwa prawnego i obywatelskiego, a nie mogą stawić się na wizytę w punkcie, otrzymają pomoc w domu (dostępny jest także tłumacz języka migowego).

Uwaga!

„Usługa domowa” nie dotyczy mediacji.

#### Zapisy na porady!

Na poradę prawną, obywatelską czy mediacyjną obowiązują **zapisy telefonicznie: nr tel. (82) 576 52 11 do 13**

Porady udzielane są w Starostwie Powiatowym w Krasnymstawie od poniedziałku do piątku w godzinach w godz. od 12:00 do 16:00

#### Kontakt:

**Starostwo Powiatowe  
w Krasnymstawie  
ul. M. Sobieskiego 3  
22 – 300 Krasnystaw**

**tel.  
82 576 52 11  
82 576 52 12  
82 576 52 13**

### II. Pomoc Rzecznika Konsumentów

**Osoby, potrzebujące wsparcia Rzecznika Konsumentów mogą skorzystać z bezpłatnych porad Powiatowego Rzecznika Konsumentów.**

Rzecznik pomaga nieodpłatnie m.in. w sprawach:

- poradnictwa konsumenckiego i informacji prawnej w zakresie ochrony interesów konsumentów,

- składania wniosków w sprawie stanowienia i zmiany przepisów prawa miejscowego w zakresie ochrony interesów konsumentów,
- występowania do przedsiębiorców w sprawach ochrony praw i interesów konsumentów,
- współdziałania z właściwymi miejscowo delegaturami UOKiK, organami Inspekcji Handlowej oraz organizacjami konsumenckimi,

**Porady udzielane są w Starostwie Powiatowym w Krasnymstawie w poniedziałek (7.30 – 15.30), Wtorek (8.00-15.00), środę (7.30 – 15.30) oraz czwartek (9.30-15.30).**

#### **Kontakt:**

**Starostwo Powiatowe  
w Krasnymstawie  
ul. M. Sobieskiego 3  
22 – 300 Krasnystaw**

**tel. 570 670 579**

**lub**

**82 576 52 11**

**82 576 52 12**

**82 576 52 13**

**e-mail:**

**rzecznikkonsumentow@  
krasnystaw-powiat.pl**

### **III. Pomoc Rzecznika Praw Pacjenta**

**Osoby, potrzebujące wsparcia Rzecznika Praw Pacjenta mogą skorzystać z bezpłatnych porad Rzecznika.**

Rzecznik pomaga nieodpłatnie w sprawach związanych z naruszeniem praw pacjenta.

Biuro Rzecznika mieści się w Warszawie.

**Porady udzielane są telefonicznie 800 190 590**

**od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 18.00**

### **IV. Pomoc Rzecznika Praw Osób Niepełnosprawnym**

**Osoby niepełnosprawne oraz ich rodziny, potrzebujące wsparcia Rzecznika Praw Osób Niepełnosprawnych mogą skorzystać z bezpłatnych porad Rzecznika.**

Rzecznik pomaga nieodpłatnie w sprawach ochrony praw osób niepełnosprawnych.

Biuro Rzecznika mieści się w Warszawie.

**Porady udzielane są telefonicznie 801 801 015**

**od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 17.00**

## V. Pomoc Narodowego Funduszu Zdrowia

**Osoby, potrzebujące wsparcia w sprawach z zakresu ochrony zdrowia i udzielania świadczeń mogą skorzystać z bezpłatnych porad Narodowego Funduszu Zdrowia.**

Mieszkańców Krasnegostawu obsługuje Delegatura Lubelskiego Oddziału NFZ w Chełmie ul. Ceramiczna 1.

**Porady udzielane są telefonicznie 82 562 22 20  
od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 16.00**

## VI. Pomoc w przypadku przemocy w rodzinie

**Osoby doznające przemocy w rodzinie oraz świadkowie przemocy, potrzebujące wsparcia w sprawach z zakresu przemocy w rodzinie mogą skorzystać z bezpłatnych porad:**

- **Zespołu Interdyscyplinarnego przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Krasnymstawie,**
- **Punktu Konsultacyjnego do spraw przemocy przy Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Krasnymstawie.**

Ponadto osoby pokrzywdzone przemocą w rodzinie mogą skorzystać z całodobowej infolinii prowadzonej przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów alkoholowych.

**Porady udzielane są telefonicznie 800 12 00 02**

## VII. Pomoc w sporządzaniu pism urzędowych, obsłudze telefonu, Internetu.

**Osoby potrzebujące pomocy oraz poszukujące informacji o dostępnych formach pomocy mogą skorzystać z usług Punktu Wsparcia Seniora.**

Punkt mieści się na **I piętrze Krasnostawskiego Domu Kultury w Sali nr 5.**

Punkt **czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.00 do 16.00**

W punkcie można również miło spędzić czas przy kawie lub herbacie czytając prasę codzienną, książki lub grając w gry planszowe.

Osoby zainteresowane skorzystaniem z oferty Punktu winny zgłosić się do **Animatora tel. tel. 531 801 690 e-mail: pws@mopskrasnystaw.pl**

# ZDROWIE I PROFILAKTYKA

## I. Podstawowa opieka zdrowotna

**Podstawowa opieka zdrowotna (POZ)** jest częścią systemu opieki zdrowotnej, zapewniającą wszystkim osobom uprawnionym do świadczeń zamieszkałym/przebywającym na terytorium Polski kompleksowe i skoordynowane świadczenia opieki zdrowotnej w miejscu zamieszkania.

Świadczenia udzielane są w warunkach ambulatoryjnych (w gabinecie, poradni lub przychodni), a w przypadkach uzasadnionych medycznie, także w domu pacjenta (również w domu pomocy społecznej).

**Funkcjonowanie POZ oparte jest na prawie do imiennego wyboru lekarza, pielęgniarki**

Wyboru dokonujesz poprzez złożenie pisemnej deklaracji:

- u lekarza,
- pielęgniarki

podstawowej opieki zdrowotnej w wybranej przez Ciebie przychodni.

## II. Nocna i świąteczna opieka zdrowotna

**Nocna i świąteczna opieka zdrowotna** udzielana jest od godziny 18 po południu do 8 rano w dni powszednie oraz całodobowo w dni wolne od pracy.

Z opieki lekarskiej i pielęgniarskiej udzielanej w punktach nocnej i świątecznej pomocy można skorzystać w przypadku nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia:

- gdy nie ma objawów sugerujących bezpośrednie zagrożenie życia lub groźących istotnym uszczerbkiem na zdrowiu,

**WAŻNE:**

**JEŚLI NIE PAMIĘTASZ JAKIEGO WYBORU DOKONAŁEŚ SKONTAKTUJ SIĘ Z WYBRANĄ PRZYCHODNIĄ.**

**DANE LEKARZA**

.....  
.....

**DANE PIEŁĘGNIARKI**

.....  
.....

- zastosowane środki domowe lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły spodziewanej poprawy,
- zachodzi obawa, że oczekiwanie na otwarcie przychodni może znacząco niekorzystnie wpłynąć na stan zdrowia.

#### **Kontakt:**

**Nocna i świąteczna opieka  
zdrowotna  
w Krasnymstawie  
ul. M. Sobieskiego 4  
22 – 300 Krasnystaw**

**tel. 82 543 16 17**

### **III. TELEOPIEKA w Krasnymstawie**

W Krasnymstawie w 2021 r. uruchomiono pilotaż projektu **Teleopieki**.

Projekt teleopieki to rozwiązanie dla osób, u których istnieje duże ryzyko wystąpienia nagłego przypadku zagrażającego życiu lub zdrowiu, niezależnie od wieku czy rodzaju choroby.

Na czym polega projekt?

Osoba, która jest włączona do projektu otrzymuje „bransoletkę życia”, czyli urządzenie, które należy nosić na rękę. Bransoletka wyposażona

jest przycisk do łączenia z całodobowym centrum medycznym.

„Bransoletka życia” jest wodoodporna, mierzy puls oraz posiada czujnik upadku, a także lokalizator GPS, który ułatwia medykom odnalezienie pacjenta w nagłych przypadkach.

Osoba zainteresowana udziałem w projekcie winna zgłosić się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krasnymstawie lub Punktu Wsparcia Seniora.

Uwaga!!!

**Usługa teleopieki jest nieodpłatna.**



#### **Kontakt:**

**Miejski Ośrodek Pomocy  
Społecznej w  
Krasnymstawie  
ul. Marszałka Piłsudskiego 9  
22 – 300 Krasnystaw**

**tel. 82 576 23 24**

**email:**

**poczta@mopskrasnystaw.pl**

**lub Punkt Wsparcia Seniora  
tel. 531 801 690**

#### IV. PUDEŁKO ŻYCIA w Krasnymstawie

Cel programu pudełko życia jest zwiększenie poczucia bezpieczeństwa starszych mieszkańców Krasnegostawu.

Pudełko życia to mały, plastikowy pojemnik z:

- kartą informacyjną do wypełnienia zawierającą najważniejsze informacje na temat stanu zdrowia,
- naklejką stanowiącą oznakowanie miejsca przechowywania pudełka (najczęściej jest to lodówka).

Jest to akcja, która ma usprawnić pracę zespołów ratownictwa medycznego i niejednokrotnie uratować życie potrzebującym.

**Inicjatorem programu jest Rada Seniorów Miasta Krasnystaw.**

Osoba zainteresowana otrzymaniem pudełka życia winna zgłosić się do:

- Urzędu Miasta Krasnystaw,
- Rady Seniorów miasta Krasnystaw
- Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krasnymstawie,
- Punktu Wsparcia Seniora.

Uwaga!!!

**Pudełko życia jest nieodpłatne.**



#### **Kontakt:**

**Urząd Miasta Krasnystaw  
Rada Seniorów Miasta  
Krasnystaw  
22-300 Krasnystaw  
Plac 3 Maja 29  
Tel. 82 576 21 57**

lub

**Miejski Ośrodek Pomocy  
Społecznej w  
Krasnymstawie  
ul. Marszałka Piłsudskiego 9  
22 – 300 Krasnystaw  
tel. 82 576 23 24  
email:**

**poczta@mopskrasnystaw.pl  
lub**

**Punkt Wsparcia Seniora  
22-300 Krasnystaw  
Ul. Okrzei 10 (KDK I piętro)  
tel. 531 801 690**

# EDUKACJA

## I. UNIEWRSYTET TRZECIEGO WIEKU

W 2009 roku rozpoczął swoją działalność Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku Filia w Krasnymstawie.

**Uniwersytet Trzeciego Wieku prowadzi działalność dydaktyczną w celu aktywizacji seniorów oraz umożliwienia im poszerzenia swojej wiedzy.**

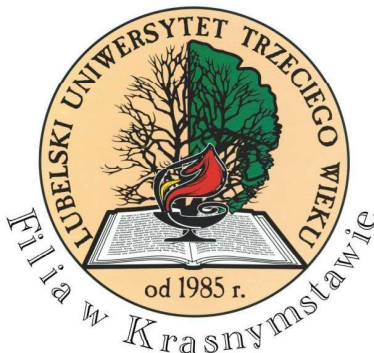
Służy przede wszystkim rozwijaniu sprawności intelektualnej, kulturalnej i fizycznej osób starszych oraz pomaga w integracji seniorów z różnymi środowiskami.

Uniwersytet od października do czerwca oferuje:

- wykłady z różnych dziedzin;
- zajęcia warsztatowe pozwalające na naukę nowych technik artystycznych, wymianę wiedzy i rozwój własnych pasji;
- wycieczki – wspólne odkrywanie bogactwa kulturowego regionu
- zajęcia ruchowe;
- kursy językowe – dostosowane do potrzeb grupy kursy języków obcych.

**Siedziba Uniwersytetu mieści się w Krasnostawskim Domu Kultury ul. Okrzei 10 I piętro pokój +1**

**Osoby zainteresowane uczestnictwem w Uniwersytecie winny zgłosić się Koordynatora Uniwersytetu tel. 500 296 049 e-mail: [utwkrasnystaw@wp.pl](mailto:utwkrasnystaw@wp.pl)**



## II. MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA W KRASNYMSTAWIE

**Miejska Biblioteka Publiczna służy rozwijaniu i zaspakajaniu potrzeb czytelniczych mieszkańców oraz upowszechnianiu wiedzy i rozwojowi kultury na terenie miasta.**

Biblioteka prowadzi:

- wypożyczalnię i czytelnię dla dzieci i dorosłych,
- organizuje promocję i wieczory autorskie z pisarzami, wystawy, warsztaty i konkursy.



**Osoby nieopuszczające swoich mieszkań ze względu na wiek bądź stan zdrowia mogą korzystać ze zbiorów biblioteki w ramach akcji „Książka na telefon”.**

**Wystarczy zadzwonić pod numer 82 576 30 16 i zgłosić chęć zapisania się do biblioteki.** Pracownicy biblioteki zapiszą czytelnika, dopytają o zainteresowania i doradzą książki z bogatego księgozbioru. W dogodnych terminach książki są dostarczane oraz odbierane po ich przeczytaniu.

Uwaga!!!

**Książki dostarczane są bezpłatnie**

### **III. KRASNOSTAWSKI DOM KULTURY**

Jest samorządową instytucją kultury w naszym mieście, tutaj mieści się kino, działają twórcy ludowi i kapela muzyczna Uroczysko, prowadzone są różnorodne zajęcia: muzyczne, wokalne, taneczne, artystyczne. Organizowane są wystawy i przedstawienia również w plenerze, koncerty, akcje charytatywne i uroczystości o charakterze patriotycznym.

**Dla Seniorów po 60-tym roku życia przewidziano wejścia ulgowe na imprezy biletowane.**

**Szczegółowe informacje pod nr tel. 82 576 22 18, 665 437 017**

**ul. Okrzei 10 Krasnystaw**

**e-mail: [kultura@krasnystaw.pl](mailto:kultura@krasnystaw.pl)**

**Działalność edukacyjną prowadzą również pozostałe organizacje senioralne działające na terenie naszego miasta. Szczegółowy zakres prowadzonej działalności organizacji przedstawiono w obszarze Aktywność str. 25**



## IV. KLUBY I ORGANIZACJE SENIORALNE

**Kluby i organizacje senioralne odgrywają znaczącą rolę ośrodków życia kulturalnego, oświatowego, towarzyskiego i rekreacyjnego dla osób starszych.**

**Ich celem** jest stworzenie warunków do przyjemnego spędzania czasu i aktywności oraz rozwijania zainteresowań.

**Stanowią doskonałą propozycję** dla osób zainteresowanych nawiązywaniem bądź podtrzymywaniem kontaktów towarzyskich, a pomagając w tworzeniu więzi społecznych przeciwdziałają osamotnieniu, poczuciu pustki i nudy.

## AKTYWNOŚĆ

### I. RADA SENIORÓW MIASTA KRASNYSTAW

**Rada Seniorów Miasta Krasnystaw** jest zespołem o charakterze doradczym, konsultacyjnym i inicjatywnym, który w oparciu o zasoby wiedzy i doświadczenie środowiska osób starszych współpracuje z organami Miasta w obszarze spraw lokalnych w szczególności dotyczących planowania i realizacji polityki senioralnej Miasta.

**Celem Rady** jest upowszechnianie idei samorządowej, rozwijanie solidarności międzypokoleniowej oraz tworzenie warunków do pobudzania aktywności osób starszych.

**Działania Rady Seniorów** mają charakter masowy, obejmują i angażują Seniorów również spoza organizacji senioralnych np. dyżury radnych umożliwiające seniorom zgłaszanie spraw dotyczących funkcjonowania miasta czy organizacja Seniorady.

**Rada rozpoczęła swoją działalność w 2014 roku.**

**Kadencja Rady trwa 4 lata.**

**Rada składa się z 15 członków,** są to przedstawiciele Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Polskiego Związku Emerytów i Rencistów, Klubu Seniora przy KDK, Oddziałowej Sekcji Emerytów i Rencistów Związku Nauczycielstwa Polskiego, Rady Uczestników Dziennego Domu Pomocy Społecznej, Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów Politycznych, Stowarzyszenie Mieszkańców Przedmieścia Zastawie i Laureaci wyróżnień „Złotych Karpi”.

**Podstawą działalności Rady jest praca społeczna członków.**

**Zasady działania oraz tryb wyboru członków do Rady określa Statut Rady Seniorów Miasta Krasnystaw** (Uchwała Nr XXX/261/2014 Rady Miasta Krasnystaw z dnia 20 lutego 2014 r.)



**Kontakt:**

**Biuro Rady Seniorów  
Plac 3 Maja 29  
22 – 300 Krasnystaw**

**tel. 82 576 21 57  
wewnętrzny 120**

**e-mail: [miasto@krasnystaw.pl](mailto:miasto@krasnystaw.pl)**

## II. KLUBY I ORGANIZACJE SENIORALNE

Nazwa organizacji	Zakres działań	Miejsce spotkań	Kontakt
<b>KLUB SENIORA przy KDK</b>	Organizacja: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ spotkań towarzyskich,</li> <li>▪ zajęć aktywizacyjnych,</li> <li>▪ wyjść do instytucji kultury,</li> <li>▪ wieczorków tanecznych,</li> <li>▪ wyjazdów integracyjnych</li> </ul>	Krasnostawski Dom Kultury ul. Okrzei 10 I piętro pokój +5  Spotkania w każdą środę o godzinie 15.00	Telefon <b>604 279 820</b>
<b>KLUB SENIORA Krasnostawski Aktywny Senior</b>	Organizacja: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zajęć/warsztatów rozwijających zainteresowania</li> <li>▪ wyjść/wyjazdów do instytucji kultury,</li> <li>▪ wieczorków tanecznych,</li> <li>▪ spotkań edukacyjnych.</li> </ul>	Krasnostawski Dom Kultury ul. Okrzei 10 I piętro pokój +5  Spotkania zgodnie z harmonogramem	Telefon <b>531 801 690</b>
<b>STOWARZYSZENIE EMERYTÓW I RENCISTÓW POLICYJNYCH KOŁO W KRASNOSTAWIE</b>	Zrzeszanie emerytów i rencistów byłych funkcjonariuszy Policji oraz ich członków rodzin oraz organizowanie: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ uczestnictwa w życiu społecznym, publicznym, lokalnym i ogólnokrajowym;</li> <li>▪ działań aktywizujących kulturalnie;</li> <li>▪ działań związanych z podtrzymywaniem pamięci zmarłych funkcjonariuszy Policji oraz tradycji narodowej i pielęgnowanie polskości.</li> </ul>	22-300 Krasnostaw Ul. Okrzei 11 /pokój socjalny przy garażach Komendy Powiatowej Policji/	Telefon <b>603 563 259</b> <b>504 277 799</b>  e-mail: <b>zk.krasnostaw@lublin.serip.pl</b>

<b>ZWIĄZEK NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO ODDZIAŁOWA SEKCJA EMERYTÓW I RENCISTÓW</b>	Zrzeszanie emerytów i rencistów byłych nauczycieli	22-300 Krasnystaw Ul. Matysiaka 5	Telefon <b>500 583 696</b>
<b>POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW I RENCISTÓW</b>	Zrzeszanie emerytów i rencistów zamieszkałych na terenie powiatu krasnostawskiego oraz organizacja: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ spotkań towarzyskich,</li> <li>▪ wyjść, wyjazdów aktywizacyjnych.</li> </ul>	22-300 Krasnystaw Ul. Okrzei 25	Telefon <b>605 052 422</b>
<b>STOWARZYSZENIE MIESZKAŃCÓW PRZEDMIEŚCIA ZASTAWIE</b>	Zrzeszanie osób zamieszkałych na terenie obszaru przedmieścia zastawie oraz organizacja: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ spotkań towarzyskich,</li> <li>▪ wyjść, wyjazdów aktywizacyjnych</li> </ul>	22-300 Krasnystaw Ul. Lwowska 74a	Telefon <b>609 667 080</b>  e-mail: <b>stowarzyszenie20 02@gmail.com</b>
<b>KLUB TWÓRCÓW LUDOWYCH przy KDK</b>	Zrzeszanie twórców ludowych zajmujących się malarstwem, rzeźbiarstwem, kowlarstwem, garncarstwem, plecionkarstwem, koronkarstwem, hafciarstwem, wycinkarstwem, plastyką obrzędową oraz zdobniczą. Ponadto organizacja: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ spotkań towarzyskich,</li> <li>▪ kiermaszów, konkursów, warsztatów.</li> </ul>	Krasnostawski Dom Kultury ul. Okrzei 10 pokój nr 18	Telefon <b>665 437 017</b>  e-mail: <b>tradycja.kdk@ gmail.com</b>
<b>ZWIĄZEK EMERYTÓW I RENCISTÓW</b>	Zrzeszanie emerytów i rencistów byłych funkcjonariuszy straży pożarnej oraz ich członków rodzin oraz organizowanie:	22-300 Krasnystaw Ul. Poniatowskiego 10	Telefon <b>82 576 25 55</b>

<p><b>POŻARNICTWA RP W KRASNYMSTAWIE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ uczestnictwa w życiu społecznym, publicznym, lokalnym i ogólnokrajowym;</li> <li>▪ działań aktywizujących.</li> </ul>		
<p><b>KOŁO EMERYTÓW I RENCISTÓW SŁUŻBY WIĘZIENNEJ PRZY ARESZCIE ŚLED CZYM W KRASNYMSTAWIE</b></p>	<p>Zrzeszanie emerytów i rencistów byłych funkcjonariuszy służby więziennej oraz ich członków rodzin oraz organizowanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ uczestnictwa w życiu społecznym, publicznym, lokalnym i ogólnokrajowym;</li> <li>▪ działań aktywizujących.</li> </ul>	<p>22-300 Krasnystaw Ul. Poniatowskiego 27</p>	<p>Telefon <b>82 575 61 00</b></p>
<p><b>CENTRUM CHARYTATYWNE CARITAS</b></p>	<p>Prowadzenie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ośrodka rehabilitacji,</li> <li>▪ hospicjum, domowego,</li> <li>▪ klubu Amazonek „CARITAS”</li> <li>▪ działań aktywizujących wszystkie grupy społeczne</li> </ul>	<p>22-300 Krasnystaw Ul. Szkolna 9a</p>	<p>Telefon <b>81 473 25 19</b></p> <p>e-mail: <b>mkowalczyk@caritas.pl</b></p>
<p><b>KRASNOSTAWSKIE STOWARZYSZENIE NA RZECZ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWN YCH WARSZTAT TERAPII ZAJĘCIOWEJ</b></p>	<p>Prowadzenie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ warsztatu terapii zajęciowej,</li> <li>▪ działań aktywizujących wszystkie grupy społeczne</li> </ul>	<p>22-300 Krasnystaw Ul. Szkolna 9</p>	<p>Telefon <b>82 540 60 15</b></p> <p>e-mail: <b>ksnron@interia.pl</b></p>

# BEZPIECZEŃSTWO

## I. WSPARCIE DLA SENIORÓW W ZWIĄZKU Z PANDEMIĄ COVID-19

Pomoc dla seniorów w związku z Covid-19 odbywa się głównie poprzez rządowy program „**Korpus Wsparcia Seniorów**”.

W ramach Solidarnościowego Korpusu Wsparcia Seniorów uruchomiona została specjalna, bezpłatna infolinia przeznaczona dla seniorów pod **numerem telefonu 22 505 11 11**.

Za jej pośrednictwem osoby starsze mogą zgłaszać swoje potrzeby m.in. w dostarczeniu niezbędnej żywności, leków, artykułów higienicznych.

### **W jaki sposób zgłosić swoje potrzeby w ramach Solidarnościowego Korpusu Wsparcia Seniorów?**

1. Należy zadzwonić na infolinię 22 505 11 11 (infolinia działa od poniedziałku do niedzieli w godzinach 08:00-21:00).
2. Osoba przyjmująca zgłoszenie przekazuje prośbę o pomoc do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krasnymstawie.
3. Pracownik ośrodka weryfikuje zgłoszenie telefonicznie przeprowadzając rozmowę ze Zgłaszającym. Ustala czy są osoby z rodziny, znajomi bądź sąsiedzi. Jeżeli są, to oni w pierwszej kolejności udzielają pomocy. Jeżeli nie, to w dalszej części rozmowy pracownik ośrodka pomocy społecznej ustala zgłaszane potrzeby oraz podaje imię i nazwisko osoby świadczącej pomoc wraz z datą.
4. W przypadku pomocy w formie zrobieniu zakupów senior przekazuje pieniądze osobie świadczącej pomoc przed dokonaniem zakupów. Zasady i sposób rozliczania ustala ośrodek podczas pierwszego kontaktu.

**WAŻNE! Opłata dotyczy tylko rzeczywistego kosztu zakupów. Pozostałe usługi są bezpłatne!**

**Szczegółowych informacji udziela Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krasnymstawie ul. Piłsudskiego 9 tel. 82 576 23 24, 82 576 22 81**

## II. SENIOR - BEZPIECZNY I ŚWIADOMY OBYWATEL

Sprawcy najczęściej na swoje ofiary wybierają osoby starsze lub samotnie mieszkające. Spowodowane jest to tym, że osobami w podeszłym wieku łatwiej można manipulować „grając” na przykład na ich wrażliwości i uczuciach.

**Zachęcamy seniorów do przestrzegania kilku zasad**, które niewątpliwie zwiększą Państwa bezpieczeństwo.

### **Mieszkanie:**

- W porze nocnej korytarz powinien być dobrze oświetlony, aby osoba stojąca przed drzwiami była widoczna.
- Zanim otworzysz drzwi – pamiętaj o założeniu łańcucha/blokady. To musi stać się nawykiem.
- Uważaj, kogo wpuszczasz do domu. Administratora budynku, czy akwizytora zawsze możesz poprosić o dowód tożsamości.
- Nie daj się skusić na okazjonalne zakupy, może to być tylko podstęp żeby dostać się do Twojego mieszkania.
- Nie korzystaj z ofert wróżbitek, często podczas ich wizyt dochodzi do kradzieży mieszkaniowych.
- Zamykaj okna w godzinach nocnych szczególnie, jeśli mieszkasz sam na niższych piętrach budynku
- Nie udostępniaj kluczy osobom obcym – ekipie remontowej, firmom usługowym itp.
- Pamiętaj, większe sumy pieniędzy przechowuj w banku, a nie w mieszkaniu.
- Nie nagłaśniaj w środowisku znajomych lub gronie mało znanych osób, że mieszkasz sam.
- W przypadku zgubienia choćby jednego klucza od drzwi zmień natychmiast cały zamek.
- W razie jakichkolwiek podejrzeń, co do zamierzeń osób przebywających na klatce schodowej wezwij patrol Straży Miejskiej lub Policji. Jeżeli będzie to fałszywy alarm na pewno nie poniesiesz żadnych konsekwencji

### **Późne powroty:**

- Planując późny powrót do domu zaplanuj również odpowiednią kwotę pieniędzy na taksówkę – gdy będziesz pod domem poproś kierowcę, aby poczekał aż wejdiesz do klatki schodowej. Możesz również poprosić kierowcę o odprowadzenie pod drzwi mieszkania.
- Wracając do domu nie skracaj sobie drogi przez park, zarośla, słabo oświetlone uliczki.
- W przypadku słownych zaczepek nie zwracaj na nie uwagi – jak najszybciej oddal się od tego miejsca, a gdy będziesz bezpieczny zadzwoń do Straży Miejskiej lub Policji w celu zgłoszenia.
- Jeżeli musisz sam wracać po zmroku do domu postaraj się o towarzystwo zaprzyjaźnionej osoby.
- Idąc przez miasto trzymaj się dobrze oświetlonych miejsc. Staraj się iść bliżej krawędzi jezdni, pozwoli to uniknąć ewentualnego wciągnięcia do bramy budynku. Bądź czujny, gdy ktoś pyta lub prosi Cię o pieniądze.
- Nie ufaj osobom, których nie znasz – nawet tym, które wzbudzają sympatię lub litość.
- Nie rozmawiaj o pieniądzach przez telefon – nigdy nie masz pewności kto jest po drugiej stronie.
- Bądź czujny, nawet jeśli ktoś podaje się za znajomego lub członka rodziny np. wnuczka.
- Nie daj się nabrać na wzruszające historie, oszuści często manipulują uczuciami innych.
- Nie wierz w atrakcyjne oferty przygotowane specjalnie dla Ciebie.
- Nie zapominaj, że oszuści wykorzystują różne metody, aby osiągnąć swój cel
- Pamiętaj, że złodziejowi nie zależy na Tobie, tylko na zdobyciu Twoich pieniędzy!

### **Jeśli jesteś świadkiem napadu:**

- Jeśli nie masz pewności, że możesz pomóc – nie ryzykuj.
- Natychmiast powiadom Straż Miejską, Policję lub inne służby i osoby mogące udzielić Ci pomocy.

### **Jeśli jesteś świadkiem lub ofiarą napadu:**

- Staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących sprawy i zdarzenia i dzwoń po Policję.



### III. ZAGROŻENIA TELEFONICZNE

#### 1. Oszustwa na wnuczka lub krewnego

- Zawsze po otrzymaniu podejrzanego telefonu zadzwoń do wnuczka lub krewnego, żeby potwierdzić informację. Jeśli to możliwe – spotkaj się z nim.
- Jeśli nie rozpoznajesz głosu, odłóż słuchawkę – oszuści wywierają silny nacisk i presję, mają doświadczenie w manipulowaniu ludźmi, więc im szybciej zakończysz rozmowę, tym lepiej.
- Jeśli masz przekazać pieniądze komuś z rodziny, rób to tylko osobiście – bardzo charakterystyczne dla oszustw „na wnuczka” jest przysyłanie pośrednika, który ma odebrać pieniądze. Nie dawaj gotówki ani cennych rzeczy w ręce kogoś, kogo nie znasz.
- Odbierając telefon z prośbą o pieniądze nigdy nie mów, ile masz gotówki i staraj się nie udzielać żadnych informacji osobistych.
- Zawsze informuj służby o takim zdarzeniu.

#### 2. Oszustwa na policjanta

**Najpierw dzwoni rzekomy wnuk lub krewny** i prosi o określoną sumę pieniędzy.

**Następnie otrzymujemy kolejny telefon** – oszust podszywa się pod policjanta lub funkcjonariusza CBŚP (Centralne Biuro Śledcze Policji). Mówi, że wcześniejsza rozmowa była manipulacją złodzieja, którego właśnie rozpracowują. Twierdzi, że konieczne jest zrobienie przelewu na podane konto, co pomoże w jego schwytaniu. Wywiera presję, a nawet grozi karą za odmowę współpracy.

**Inny sposób złodziei to próba wyłudzenia fikcyjnej łapówki.** Oszust podaje się za policjanta i informuje, że w sprawie osoby, do której dzwoni zostało wszczęte dochodzenie. Obiecuje odstąpienie od postępowania w zamian za określoną sumę pieniędzy

#### **PAMIĘTAJ O TYCH ZASADACH**

- Jakie są cechy charakterystyczne tego typu oszustw i co zrobić, żeby nie dać się zmanipulować?
- Policja nigdy nie informuje o prowadzonych sprawach telefonicznie – odłóż słuchawkę, nic Ci za to nie grozi

- Policja nigdy nie żąda przekazania pieniędzy lub cennych rzeczy – jeśli ktoś do Ciebie zadzwoni w tej sprawie – odłóż słuchawkę.
- Policja musi działać zgodnie z procedurami – funkcjonariusz na początku rozmowy przedstawia się i podaje stopień oraz pokazuje legitymację, na której jest imię, nazwisko, zdjęcie, stopień, numer legitymacji, numer identyfikacyjny, data ważności.
- Policjant musi być także wyposażony w odznakę. Masz prawo wylegitymować funkcjonariusza i przeczytać dane na jego dokumencie.
- Pamiętaj, że Policja nie ma prawa żądać od Ciebie pieniędzy lub cennych rzeczy (np. mówiąc, że istnieje podejrzenie, iż zostały skradzione).

## **PO ZAKOŃCZENIU ROZMOWY TELEFONICZNEJ Z RZEKOMYM POLICJANTEM ZADZWOŃ POD NR 997 I POINFORMUJ POLICJĘ O ZAISTNIAŁEJ SYTUACJI**

### **PRZEZORNOŚĆ POPŁACA**

**Nigdy nie przekazuj osobie obcej swoich danych, dokumentów, nie pozwól spisywać informacji z dowodu osobistego.** Mogą zostać użyte przez oszusta do zaciągnięcia kredytu, pożyczki, podpisania fikcyjnej umowy, nie zwlekaj ze sprawdzeniem tożsamości każdego, kto niespodziewanie prosi Cię o pieniądze.

## **ULGI I UPRAWNIENIA DLA SENIORÓW**

1. **Legitymacja osoby niepełnosprawnej** - informacji udziela Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Krasnymstawie (PCPR).
2. **Karta parkingowa** – informacji udziela PCPR.
3. **Orzeczenie o niepełnosprawności** – informacji udziela PCPR.
4. **Zwolnienie z opłat za używanie odbiorników radiowych i telewizyjnych** – informacji udziela Urząd Pocztowy Krasnystaw telefon do kontaktu 885 951 499 lub 885 951 742.
5. **Usługa „Poczta w Domu”** dla osób niepełnosprawnych - infolinia 801 333 444, 438 420 600 lub urząd pocztowy Krasnystaw
6. **Ulga w opłacie za paszport** – informacji udziela Biuro paszportowe w Chełmie tel. 82 56 27621
7. **Ogólnopolska Karta Seniora** – informacji udziela Stowarzyszenie MANKO Kraków tel. 12 429 37 28

# KALENDARZ

**1 października Międzynarodowy  
Dzień Osób Starszych**

**20 października Europejski Dzień Seniora**

**14 listopada Ogólnopolski Dzień Seniora**