

INFORMATOR DLA GDAŃSKICH SENIORÓW, ICH RODZIN I OPIEKUNÓW

Tekst opracował: dr Michał Kubiak. Konsultacje: Gdańska Rada Seniorów.
Wydanie Informatora dla gdańskich seniorów, ich rodzin i opiekunów zostało sfinansowane przez Miasto Gdańsk jako zadanie zrealizowane w Programie współpracy Miasta Gdańska z organizacjami pozarządowymi na rok 2010.

Informator adresowany jest do osób starszych oraz ich rodzin. Zamysłem jego powstania było poszerzenie i upowszechnienie seniorom dostępu do informacji. Zawarto zatem wskazówki, które mają pomóc m. in. w dotarciu do instytucji udzielających pomocy ludziom starszym, a także oferujących im ciekawe sposoby spędzania wolnego czasu. Warto pamiętać, że zarówno adresy jak i telefony mogą z czasem ulec zmianie (stan na grudzień 2010 r.).

Jako dolną granicę starości przyjmuje się obecnie, najczęściej wiek 65 lat lub wiek poprodukcyjny. Udział ludzi starszych w społeczeństwie systematycznie się powiększa. W Gdańsku w 2009 r. 15,3 proc. mieszkańców przekroczyło 65. rok życia, a w wieku poprodukcyjnym było 18,8 proc. (źródło: *Informator o sytuacji społeczno-gospodarczej Gdańska za 2009 rok*, Gdańsk 2010, s. 61.).



NIE SPIESZ SIĘ NA EMERYTURĘ

Praca, poza korzyściami finansowymi, jest ważnym źródłem satysfakcji wynikającej z kontaktu z ludźmi, przyczynia się do wzrostu poczucia własnej wartości, zapewnia prestiż i uznanie w oczach innych. Wydłużanie aktywności zawodowej starzejących się pracowników należy do priorytetowych działań Unii Europejskiej.

PRACUJĄCE OSOBY STARSZE



Świadczenia emerytów, którzy ukończyli 60. rok życia (kobiety) i 65. rok życia (mężczyźni) niezależnie od wysokości osiąganego przychodu, wypłacane są w pełnej wysokości.

Osobę, która jest uprawniona do emerytury (lub renty), a nie ukończyła powszechnego wieku emerytalnego i podjęła działalność zarobkową objętą obowiązkiem ubezpieczenia społecznego, powinna powiadomić o tym Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS), kierujący się obowiązującymi w tym względzie limitami.

Informacji szczegółowych udziela Zakład Ubezpieczeń Społecznych w Gdańsku,

- ul. Chmielna 27/33, tel. (58) 307 82 00, 301 20 86;
- ul. Chlebnicka 3/8, tel. (58) 323 27 00 (do 05), fax (58) 307 84 83;
- ul. Tuwima 9, tel. (58) 524 87 00, fax (58) 524 89 10.

CZAS WOLNY I AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA



Jakość życia w okresie starości jest uwarunkowana wieloma powiązаныmi ze sobą czynnikami. Należą do nich przede wszystkim warunki bytu, stan zdrowia, a także aktywność i kontakty społeczne. Warto przypomnieć, że aktywność jest naturalną potrzebą każdego człowieka i warunkiem prawidłowego rozwoju. W odniesieniu do osób starszych przyczynia się ona do zaspokajania wielu potrzeb i umożliwia pokonywanie licznych codziennych problemów. Chodzi o aktywność intelektualną, fizyczną i społeczną, nie są one wyłącznie przywilejem młodości. Wiąże się z tym choćby osobista satysfakcja i spełnianie potrzeby bycia użytecznym.

WARTO BYĆ AKTYWNYM!

Rzecz w tym, abyśmy realizowali takie przedsięwzięcia, jakie lubimy i jesteśmy w stanie wykonać. Prof. Olga Czerniawska twierdzi, że „aktywność człowieka starszego jest wskaźnikiem jego jakości życia, jego wartości, gdyż aby żyć, trzeba być aktywnym, w innym przypadku życie przekształca się w trwanie i czekanie końca”.

Ludzie starsi mogą aktywnie i przyjemnie spędzać czas w różnych miejscach. Chodzi o to, aby mieli w nich szanse na nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów społecznych oraz na inspirację i rozwijanie swoich zainteresowań. Mogą również angażować się społecznie w inicjatywy organizacji pozarządowych działających na rzecz samych seniorów.

KLUBY SENIORA „LEKARSTWEM” NA SAMOTNOŚĆ



Kluby seniora odgrywają rolę ośrodków życia kulturalnego, oświatowego, towarzyskiego i rekreacyjnego dla osób w trzecim wieku. Najczęściej prowadzone są one przez organizacje pozarządowe i parafie. Patronat nad niektórymi klubami połączonymi z klubami osiedlowymi bądź z osiedlowym domem kultury sprawuje także Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów oraz spółdzielczość mieszkaniowa. Kluby takie powstają także przy zakładach pracy, warto więc zapytać o nie byłego pracodawcę.

Celem klubów seniora jest stworzenie warunków do przyjemnego spędzania czasu i aktywności oraz rozwijania zainteresowań. Instytucje te mają sprzyjać nawiązywaniu i podtrzymywaniu kontaktów towarzyskich, tworzeniu więzi społecznych. W efekcie powinny przeciwdziałać uczuciu pustki, nudy i osamotnienia. Służą temu organizowane zajęcia, a także współpraca z innymi instytucjami (szkoły, domy dziecka, szpitale) i organizacjami. To wszystko ma jak najbardziej sprzyjać integracji ludzi starszych ze środowiskiem. W klubach organizowane są odczyty i dyskusje, a także kursy dotyczące różnych dziedzin wiedzy i umiejętności. Odbywają się tam spotkania z ciekawymi ludźmi, występy artystyczne, wycieczki krajoznawcze i pikniki. Osoby zainteresowane mogą uczestniczyć w zajęciach z tańca towarzyskiego oraz grach i zabawach ruchowych. Organizowane są też rozmaite imprezy i uroczystości z okazji świąt państwowych, międzynarodowych, imienin bądź urodzin. Członkowie klubu pomagają sobie wzajemnie, świadcząc pomoc materialną i finansową, sprawują opiekę nad osobami samotnymi i chorymi.

W Gdańsku istnieje ponad trzydzieści tego typu instytucji:

Klub Seniora w Domu Kultury „Młyniec”, ul. Pilotów 3 (Zaspa), tel. (58) 556 66 61, e-mail: sm-domkultury@mlyniec.gda.pl,

Klub Seniora „Skansen”, ul. Gdyńska 4 (Żabianka) przy Klubie Osiedlowym „Feluka”,

Ognisko TKKF Rozstaje, ul. Kombatantów 4 (Zaspa), tel. (58) 346 57 80, e-mail: TKKF_Rozstaje@wp.pl, www: free.ngo.pl/tkkf_rozstaje,

Klub Osiedlowy „Rozstaje”, ul. Leszczyńskich 3 (Zaspa), tel. (58) 740 21 50,

Klub Przyjaciół „Złotej Jesieni”, ul. F. Hynka 12 (Zaspa),

Klub Osiedlowy „Galeon”, ul. Gospody 3b (Żabianka), tel. (58) 556 15 51,

Klub Seniora przy Klubie Osiedlowym „Bolek i Lolek”, PSM Przymorze, ul. Kołobrzaska 57, tel. (58) 553 17 65, www.bolekilolek.art.pl,

Koło Seniora „Pogodna Jesień” przy Klubie Osiedlowym „Maciuś I”, PSM Przymorze, ul. Opolska 2, tel. (58) 556 41 51, www.macius1.przymorze.gda.pl,

Klub Seniora „Pinezka”, ul. Jagiellońska 4 (Przymorze),
Dom Kultury PSM Przymorze, ul. Śląska 66 b, tel. (58) 553 40 21,
Klub „Piastuś”, ul. Piastowska 98 a (Przymorze), tel. (58) 553 23 81,
Osiedlowy Dom Kultury „Kolejarz”, ul. Kołobrzeska 25e (Przymorze), tel. (58) 553 42 93,
Klub Seniora, ul. Wajdeloty 28 (Wrzeszcz) przy Dziennym Domu Pomocy,
Klub Seniora „Promyk Prawdziwy”, ul. Grunwaldzka 136 (Wrzeszcz),
 tel. (58) 556 02 82, 602 708 606,
Klub Seniora Caritas, ul. Jesionowa 6 (Wrzeszcz), tel. (58) 345 47 96,
Klub Osiedlowy „Gawra”, ul. Trawki 7 (Wrzeszcz), tel. (58) 347 79 00,
Klub Seniora „Promyk”, ul. Ks. B. Sychty 12/14 (Strzyża), tel. (58) 345 56 75, 602 708 606,
Klub Seniora przy „Caritas”, ul. Cystersów 17 (Oliwa), tel. (58) 552 47 65,
Klub Seniora „Prometeusz”, ul. Polanki 121 (Oliwa), przy Domu Pomocy Społecznej,
 tel. (58) 552 33 32,
Grupa „Złoty Wiek”, ul. Stary Rynek Oliwski 15 przy stowarzyszeniu „Stara Oliwa”,
Klub Osiedlowy „Ad-Rem”, ul. J. Czyżewskiego 12 (Oliwa), tel. (58) 559 76 34,
Klub Drugiego Wieku, ul. Żabi Kruk 3 (Stare Przedmieście) przy stowarzyszeniu Kolpinga,
Klub Seniora „Nadzieja”, ul. Łąkowa 34 a (Dolne Misto) przy parafii p.w. Niepokalanego
 Poczęcia NMP,
Klub Seniora „Świętego Ojca Pio”, ul. Przemyska 1 (Ujeścisko),
Klub Seniora „Orania”, ul. Dworcowa 9 (Orunia Dolna),
Klub Seniora przy SM „Południe”, ul. Strzelców Karpackich 2 (Orunia Górna),
Klub Osiedlowy „Kos”, ul. Krzemowa 2 (Orunia Górna) tel. (58) 306 71 03, (58) 306 71 05
 w. 38, sm-orunia@wp.pl, www.sm-orunia.pl,
Klub Seniora „Pogodna Jesień”, ul. Cieszyńskiego 1 (Chełm),
Klub Seniora „Alf”, ul. M. Dragana 25/26, tel. (58) 303 53 63 (Chełm),
Klub Seniora w Domu Kultury LWSM „Morena”, ul. Z. Nałkowskiej 3, tel. (58) 347 96 17,
 www.morena.com.pl/domkultury,
Klub Seniora „Pod Kasztanami”, ul. J. Wieniawskiego (Siedlce) (świetlica ogródków działko-
 wych),
Klub Seniora „Akwarela”, ul. Ogarna 27/2 (Śródmieście) przy Stowarzyszeniu Nadbałtyckim
 Plastyków,
Klub Seniora „Pod Cisem” (przy Dziennym Domu Pomocy), ul. Sternicza 2 (Brzeźno),
 (58) 343 44 72,
Klub Seniora „Ostoja”, ul. Hoża 4 (Stogi) przy Domu Pomocy Społecznej, tel. (58) 307 30 40,
 (58) 307 09 22,
Koło Emerytów „Bursztynek”, ul. Turystyczna 3 (Sobieszewo), Miejski Dom Kultury,
 tel. (58) 323 91 15, (58) 308 07 27, www.wypaskarbow.gak.gda.pl,
Nauka tańca towarzyskiego dla seniorów, tel. 601 687 587, e-mail: tomek.bien@wp.pl.

Miejsca, w których odbywają się zajęcia:

- Dom Kultury (Przymorze), ul. Śląska 66 b,
- Dom Kultury (Morena), ul. Nałkowskiej 3,
- Osiedlowy Klub Feluka (Żabianka), ul. Gospody 10.

Język angielski dla seniorów – zajęcia są dopasowane do poziomu grupy, odbywają się raz w tygodniu (dwie godziny lekcyjne) w godzinach porannych i wczesnym popołudniem:

- poniedziałki – ul. Opolska 2, Klub Maciuś I (Przymorze),
- wtorki – ul. Piecewska 9, Morena (przy kościele Bożego Ciała),
- środy – ul. Gospody 10, (przy SKM Żabianka).

Szczegółowe informacje i zapisy (w godz. 16:00–20:00) pod nr. tel. 504 784 423, www.goldenglish.pl.

WARTO UCZYĆ SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE



Aktywność umysłowa sprzyja utrzymaniu dobrej formy intelektualnej i psychicznej. Najbardziej rozpowszechnioną instytucjonalną formą edukacji ludzi starszych są **uniwersytety trzeciego wieku** (UTW). Cele UTW to: upowszechnianie wiedzy, rozwój osobowości i poprawa jakości życia seniorów. Formami ich realizacji są m.in.: wykłady w grupach zainteresowań (dyskusje, prezentacje filmów, wycieczki) i zajęcia aktywizujące. Zakres kształcenia jest dostosowany do potrzeb słuchaczy, a zajęcia prowadzą specjaliści z różnych dziedzin. Spotkania odbywają się najczęściej dwa lub trzy razy w tygodniu. Podsumowaniem uczestnictwa jest honorowy dyplom ukończenia UTW (np. po trzech latach). Badania naukowe dowodzą, że przynależność do UTW przyczynia się do tego, iż słuchacze czują się bardziej zadowoleni z życia, mają więcej energii i rzadziej odczuwają smutek. Uczęszczanie na zajęcia UTW zachowuje, a niekiedy przywraca, więzy społeczne, aktywność życiową, a także pomaga w rozbudzaniu zainteresowań.

Gdański Uniwersytet Trzeciego Wieku (GUTW) znajduje się przy ul. Wita Stwosza 58, w pokoju 111; sekretariat – tel. (58) 523 23 54, poniedziałek – piątek od 12:00 do 15:00, w środy od 10:00 do 13:30, e-mail: trzeciwiek@ug.edu.pl, www.ug.gda.pl/pl/gutw.

Warto wiedzieć, że przy GUTW funkcjonuje CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA. Jego strona internetowa (www.seniorzy.ug.gda.pl) utworzona została z inicjatywy Uniwersytetu Gdańskiego we współpracy z Gdańską Radą Seniorów. Zamysłem jest gromadzenie informacji o ofercie różnych inicjatyw na rzecz seniorów. Znajdą się tam również informacje dotyczące profilaktyki zdrowia i oferta kształcenia osób dorosłych.

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Ateneum Szkole Wyższej działa od 2010 r. (zajęcia odbywają się w siedzibie uczelni na ul. Wały Piastowskie 1 („Zieleniak”, I i II piętro). Dodatkowe informacje: tel. (58) 307 45 40, e-mail: utw@ateneum.edu.pl.

Seniorzy a komputer i Internet. Obecnie komputer z dostępem do Internetu oraz załatwienie za ich pośrednictwem różnych spraw dla wielu ludzi stało się bardzo popularne. Wydaje się, że nieznanomość podstaw ich obsługi to nie tylko niemożność skorzystania z coraz powszechniejszych usług czy zdobywania informacji, lecz także przejaw nieprzystawania do współczesnego świata. Dotyczy to w szczególności starszego pokolenia, które jest niejako pozbawione możliwości naturalnego zapoznania się z komputerem przy okazji nauki czy pracy. Z drugiej strony, właśnie seniorzy, podejmując wysiłek zapoznania się z komputerem, odnosić mogą z wielokrotnione korzyści. Przekładają się one m.in. na możliwości łatwego i wygodnego utrzymywania kontaktów np. z odległą rodziną i przyjaciółmi, a także na nawiązywanie nowych znajomości. Jest to wreszcie satysfakcja i dobra zabawa, która sprzyja aktywności intelektualnej.

Kursy komputerowe przeznaczone dla seniorów prowadzi **Słoneczna Akademia Internetowa** przy ul. Wita Stwosza 73 (pok. 125). Zapisy telefoniczne (58) 552 15 71, e-mail: sos.oliwa@wp.pl, www.sos.oliwa.prv.pl. Szkolenie obejmuje podstawy obsługi komputera,

korzystanie z Internetu, poczty i bankowości elektronicznej. Spotkania odbywają się w grupach, łącznie kurs obejmuje 12 godzin zajęć podzielonych na osiem spotkań.

KULTURA I REKREACJA DLA SENIORÓW – TAŃSZE OFERTY

Państwowa Opera Bałtycka, ul. Zwycięstwa 15, tel. (58) 763 49 06, (58) 763 49 12/13 w. 342, 344, e-mail: bow@operabałtycka.pl, www.operabałtycka.pl. Emerytom i rencistom przysługują (za okazaniem legitymacji) zniżki – w zależności od rodzaju miejsca oraz przedstawienia.

Filharmonia Bałtycka, ul. Ołowianka 1, tel. (58) 320 62 62, e-mail: bilety@filharmonia.gda.pl. Oferta grupowa i indywidualna, dla seniorów (emeryci i renciści otrzymują rabat w wysokości 10 zł od ceny podstawowej biletów), kasy biletowe otwarte we wtorki 9:30–16:00, śr., czw., pt., 10:30–18:00 oraz cztery godziny przed każdym koncertem. Bilety można również kupić w salonach Empik oraz w serwisie sprzedaży internetowej: www.ticketonline.pl (lub dzięki specjalnej opcji print@home wydrukować na domowej drukarce).

Teatr Wybrzeże, ul. Świętego Ducha 2, tel. (58) 301 13 28, e-mail: bilety@teatrwybrzeze.pl, www.teatrwybrzeze.pl. Oferta grupowa i indywidualna skierowana do seniorów: bilety ulgowe po okazaniu legitymacji (przeważnie zniżki oscylują w granicach 5–10 zł).

Dom Sztuki Gdański Archipeląg Kultury, ul. Stryjewskiego 25, tel. (58) 307 31 44, e-mail: domsztuki@gak.gda.pl.

Helios Kinoplex, ul. Kołobrzaska 41 c, tel. (58) 767 99 99. Seniorzy (60+) i dzieci (do 12 roku życia) przez cały tydzień (bilet junior/senior) 14 zł.

Cinema City Krewetka, ul. Karmelicka 1, tel. (58) 769 31 00. Seniorzy (60+), dzieci, uczniowie (bilety) – 15 zł. Na seanse 3D od poniedziałku do piątku do godz. 17:00–20 zł, od godz. 17:00, od piątku do niedzieli – 22 zł.

Helikon, ul. Długa 57, tel. (58) 301 82 56. Emeryci i renciści płacą za bilety 10 zł.

Kameralne, ul. Długa 57, tel. (58) 301 82 56. Emeryci i renciści płacą za bilety 10 zł.

Multikino, ul. Zwycięstwa 14, tel. (58) 732 10 10. Dla emerytów bilet seniorski, dzieci (do 12 lat) i uczniowie od poniedziałku do piątku – 15 zł, a w weekendy – 16 zł. Seanse 3D w tygodniu – 20 zł, w weekendy – 22 zł.

Parakino Łąźnia, ul. Jaskólcza 1, tel. (58) 305 26 80. Prezentacje sztuki niekomercyjnej, spotkania z autorami filmów, fotografii oraz krytykami (wstęp wolny).

Żak, ul. Grunwaldzka 195/197, tel. (58) 345 15 90. Seniorzy (emeryci) płacą za bilety 12 zł.

Basen, ul. Jelitkowska 20, tel. (58) 558 91 31, e-mail: pbujalski@beautybermspa.com.

AWFiS Uczelniane Centrum Edukacji Ustawicznej, tel. 501 65 05 65 (oferta dla seniora).

Ćwiczenia poprawiające sprawność, tel. (58) 348 58 62, e-mail: mariaqigong@gmail.com, www.mariaqigong.pl.

ZDROWIE I KONDYCJA FIZYCZNA

DBAJ O ZDROWIE I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ



Organizm człowieka w wieku podeszłym jest bardziej podatny na choroby, więc powinno mobilizować się do większej dbałości o zdrowie. Część schorzeń trapiących osoby starsze ma charakter przewlekły - nie można ich całkowicie wyleczyć, lecz można zapobiegać nawrotom dolegliwości lub spowolnić postęp wielu z nich.

Starość nie powinna być okresem rezygnacji ze starań o poprawę stanu zdrowia i sprawności. Ważne jest także pozytywne nastawienie do siebie i otaczającego świata, gdyż pogoda ducha pomaga pokonywać wiele codziennych trudności.

Jednym z najważniejszych czynników, który spowalnia proces starzenia się i wpływa na jakość życia jest ruch i umiarkowany wysiłek fizyczny. Systematyczne spacerowanie oraz regularne wykonywanie prostych ćwiczeń przez około 30 minut dziennie pozwalają utrzymać, a nawet zwiększyć sprawność fizyczną. Osoby trenujące swoją aktywność, zwykle bez żadnych oporów poruszają się po okolicy pieszo lub różnymi środkami komunikacji. Dzięki temu utrzymują też kontakty społeczne i cieszą się lepszym samopoczuciem. Zatem w celu zachowania dobrego zdrowia, tak fizycznego, jak i psychicznego, każdy senior powinien jak najdłużej pozostać aktywny.

Ćwiczenia usprawniające mogą przyjmować różne formy, których w ofercie jest wiele. Są to np. sporty, które można uprawiać, indywidualnie i grupowo, spędzając przy tym czas w otoczeniu rówieśników i innych osób. Od pływania, poprzez gimnastykę i jazdę na rowerze, po bardzo modny ostatnio nordic walking (marsz z kijkami). Wiele placówek np. osiedlowe domy kultury, kluby seniora, czy ośrodki komercyjne w coraz większym stopniu uwzględniają w swoich programach potrzeby ruchowe seniorów. Są one dostosowane do wymogów i mają szerszy sens, aby zajęcia sportowo-rekreacyjne stały się elementem życia osób starszych (zob. czas wolny seniora).

UŻYTECZNE ADRESY

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Brzeźno” - Centrum Geriatryczne „Siła żywota”, przy ul. K. I. Gałczyńskiego 6, tel. (58) 345 25 11, www.nzozbrzezno.gda.avx.pl. Placówka prezentuje kompleksowe podejście do problemów zdrowotnych osób starszych i oferuje m.in.: porady geriatry (lekarz specjalista zajmujący się leczeniem schorzeń osób starszych), gimnastykę, bezpłatne badania profilaktyczne oraz wykłady medyczne i konsultacje psychologa. Na taką pomoc liczyć mogą mieszkańcy Gdańska, którzy ukończyli 65 lat i chcą leczyć się w przychodni „Brzeźno”, gdzie działa Centrum Geriatryczne współfinansowane przez władze miasta. W ramach Centrum funkcjonuje poradnia, która działa w systemie kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia (NFZ), więc osoby ubezpieczone nie płacą bezpośrednio za wizyty. Do poradni geriatrycznej konieczne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu.

Inne poradnie geriatryczne w Gdańsku:

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Mickiewicza, ul. Mickiewicza 28/30 (Wrzeszcz), tel. (58) 344 29 01, (58) 344 31 55;

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Morena, ul. Jaśkowa Dolina 105, tel. (58) 347 68 92, rejestracja ogólna tel. (58) 340 72 80, rejestracja specjalistyczna tel. (58) 340 72 40;

Szpital Specjalistyczny św. Wojciecha, Al. Jana Pawła II 50 (Zaspa), tel. (58) 768 46 55, (58) 340 92 66, (58) 556 39 56.

TELEFONY ALARMOWE: 999 lub 112

Pacjent ma prawo do pełnej informacji od lekarza, więc prosimy lekarza o wszystkie informacje.

Termin realizacji recepty na antybiotyki oraz wystawionej w ramach pomocy doraźnej nie może przekroczyć siedmiu dni od daty jej wystawienia. Natomiast dla pozostałych recept nie może przekroczyć 30 dni, a 120 dni w przypadku tej na leki sprowadzane z zagranicy dla użytkowników indywidualnych.

Farmaceuta ma obowiązek poinformować pacjenta o możliwości nabycia innego leku niż przepisany na receptce (leku o tej samej nazwie międzynarodowej, dawce, postaci farmaceutycznej i o tym samym wskazaniu terapeutycznym), którego cena nie przekracza limitu ceny. Nie dotyczy to sytuacji, kiedy lekarz dokonał na receptce adnotacji „nie zamieniać”.

Pacjentowi przebywającemu i leczonemu w szpitalu należą się wszystkie niezbędne świadczenia także leki, których zażywanie wynika z przyczyn hospitalizacji. Niedopuszczalne jest zmuszanie pacjentów do wykupienia leków koniecznych do prowadzenia leczenia w szpitalu. Jeżeli w trakcie leczenia szpitalnego pacjent otrzyma receptę i wykupi lek, który jest niezbędny w leczeniu ma prawo zażądać rachunków za dodatkowe wydatki z wyraźnym zapisem, kto i za co wystawia rachunek.

Przy wypisie ze szpitala lekarz powinien wystawić pacjentowi receptę na leki i zlecenia na środki pomocnicze lub wyroby medyczne będące środkami ortopedycznymi zlecone w karcie informacyjnej!

Odliczanie leków od podatku. Osoby, które mają orzeczenie o niepełnosprawności mogą ubiegać się o odliczenie wydatków na zakup w rocznym zeznaniu podatkowym. Warunek, który należy spełnić, to przekroczenie kwoty 100 zł w miesiącu na zakup leków, które osoba według lekarza musi przyjmować.

Apteki Dbam o Zdrowie wprowadziły program *Senior* dla osób powyżej **75. roku życia**, którego celem jest ułatwienie starszym osobom dostępu do niezbędnych leków. Dzięki bezpłatnej, imiennej karcie programu *Senior* osoby powyżej 75. roku życia, otrzymują do 25 proc. dofinansowania na wszystkie leki wydawane wyłącznie na receptę aż do wyczerpania limitu 500 zł. Kartę taką można otrzymać po zapisaniu się do programu – dostępne są one m.in. w sekretariacie Gdańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku (adres i tel. zob. rozdział: Czas wolny i aktywność seniora). Informacje szczegółowe oraz wykaz gdańskich aptek honorujących kartę na stronie: www.programsenior.pl infolinia: 801 300 600 lub 42 200 75 75 (informacje o programie).

Apteki całodobowe:

Dworcowa (dworzec PKP w Gdańsku), ul. Podwale Grodzkie 1 tel. (58) 346 25 40,
ul. Startowa 6 tel. (58) 559 23 27,
ul. Kołobrzaska 32 (hipermarket Real) tel. (58) 511 88 99,
ul. Kartuska 5 (w budynku Ka5), tel. (58) 721 40 00.

Refundacja przedmiotów ortopedycznych. W ramach ubezpieczenia zdrowotnego przysługuje refundacja przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych, do których należą m.in. wózki inwalidzkie, protezy, aparaty ortopedyczne, słuchowe, soczewki okularowe, laski, kule, cewniki i inne. Gdy lekarz zdiagnozuje konieczność korzystania z jednego z tych przedmiotów, wystawia na specjalnym formularzu „zlecenie na zaopatrzenie w wyrób medyczny będący przedmiotem ortopedycznym lub środkiem pomocniczym”. Musi ono zostać

potwierdzone przez właściwy terenowo oddział wojewódzki NFZ. Realizacja zlecenia następuje u świadczeniodawcy, który ma zawartą umowę z NFZ. Informacja o miejscach realizacji znajduje się w siedzibach i na stronach internetowych oddziałów wojewódzkich Funduszu.

Przedmioty ortopedyczne i pozostałe środki pomocnicze (niecykliczne). Ten rodzaj zaopatrzenia wydawany jest na zlecenie lekarza, a pacjent może je zrealizować u każdego świadczeniodawcy, który podpisał umowę z NFZ. Należy pamiętać, że zlecenie traci ważność po upływie 30 dni od daty jego wystawienia. Datą realizacji świadczenia jest data odbioru (wpisana w zleceniu). Od niej obliczany jest okres użytkowania, po którym przysługuje ponowne zaopatrzenie (szczegółowy wykaz przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych oraz osoby uprawnione do wystawiania zleceń określa rozporządzenie ministra zdrowia).

Zasady finansowania. Wyroby medyczne będące przedmiotami ortopedycznymi i środki pomocnicze pacjent otrzymuje na własność. NFZ finansuje je do wysokości limitu ceny określonego w przepisach Ministra Zdrowia (100 proc., 70 proc., 50 proc., szczegółowe informacje na temat limitów są dostępne na stronie internetowej www.nfz.gov.pl). Jeśli cena wybranego przedmiotu jest wyższa niż cena określona limitem, pacjent dopłaca różnicę pomiędzy ceną a kwotą refundacji. Prawo do nieodpłatnych (do wysokości limitu) przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych, przysługuje na podstawie zlecenia lekarza: inwalidom wojennym i wojskowym, cywilnym niewidomym ofiarom działań wojennych, osobom represjonowanym, uprawnionym żołnierzom lub pracownikom, w zakresie leczenia urazów lub chorób nabytych podczas wykonywania zadań poza granicami państwa.

Zlecenie wystawia specjalista (np. na aparat słuchowy – laryngolog, na soczewki okularowe – okulista, na protezę piersi – onkolog), a można je realizować w miejscach, które mają podpisane umowy z NFZ (np. w sklepach medycznych, aptekach, zakładach optycznych itp.). Wykaz tych miejsc jest dostępny na stronie pomorskiego oddziału NFZ www.nfz-gdansk.pl.

Pomorski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia

ul. Marynarki Polskiej 148, tel. (58) 75 12 500, e-mail: gdansk@nfz-gdansk.pl, ul. Podwale Staromiejskie 69, e-mail: gdansk@nfz-gdansk.pl, tel. (58) 32 18 635, (58) 32 18 551.

Sygnaly i skargi dotyczące świadczeń medycznych na terenie województwa pomorskiego ubezpieczeni mogą kierować do Wydziału Spraw Świadczeniobiorców w POW NFZ, pod nr tel. (58) 32 18 626, (58) 32 18 635 lub do Rzecznika Praw Pacjenta w Warszawie tel. (22) 831 42 81 w. 364 (ul. Długa 38/40, 00-238 Warszawa), bezpłatna infolinia w godz. 9:00 do 21:00 od poniedziałku do piątku tel. 800 190 590, e-mail: sekretariat@bpp.gov.pl.

Farmpol sklep i wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego i medycznego oferująca produkty dla osób starszych (pomocne w codziennym życiu - do chodzenia, poruszania się, w relaksie i wypoczynku, artykuły rehabilitacyjne, wkładki ortopedyczne i wiele innych), ul. Gdyńska 6, tel. (58) 622 65 91, www.farmpol.pl (posiada umowę z NFZ).

Dofinansowanie z Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych

Osoby niepełnosprawne, które otrzymały refundację na zakup sprzętu ortopedycznego i środków pomocniczych oraz spełniają kryterium dochodowe, mogą ubiegać się w o uzyskanie środków na pokrycie wydatków związanych z zakupem (w ośrodkach pomocy społecznej).

Wniosek można złożyć do Referatu ds. Rehabilitacji Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdańsku na ul. Dyrekcyjnej 5, tel. (58) 300 51 00. Dodatkowych informacji udziela:

Państwowy Fundusz Osób Niepełnosprawnych Oddział Pomorski w Gdańsku na ul. Grunwaldzkiej 184, tel. (58) 350 05 00, fax (58) 552 28 06, e-mail: gdansk@pfron.org.pl.

Infolinia PFRON tel. 800 53 33 35 - od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00–18:00.

Na podstawie orzeczenia o niepełnosprawności wydawana jest legitymacja osoby niepełnosprawnej - wniosek o jej wydanie pobrać można w Miejskim Zespole ds. Orzekania o Niepełnosprawności na ul. Dyrekcyjnej 5, tel. (58) 320 22 96 w godzinach 9:00–14:00. Legitymacja służy przede wszystkim do ulgowych przejazdów komunikacją miejską.

Kompleksowych informacji w zakresie pomocy osobom niepełnosprawnym (m.in. ulgi i uprawnienia, możliwości dofinansowania i zatrudnienia, porady prawne i wsparcie psychologiczne dla osób niepełnosprawnych i ich rodzin oraz osób starszych i przewlekłe chorych) udziela CENTRUM INFORMACJI I WSPARCIA NA RZECZ ŚRODOWISKA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH w siedzibie Dziennego Domu Pomocy nr 2 (Wrzeszcz) na ul. Wajdeloty 28 a. Osoby zainteresowane informacjami dotyczącymi działalności Centrum kontaktować się mogą z pracownikami Wydziału Pomocy Instytucjonalnej i Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdańsku, tel. (58) 300 51 20.

OPIEKA HOSPICYJNA



Działania hospicjum koncentrują się wokół zapewnienia warunków dla możliwie najlepszego samopoczucia fizycznego i psychicznego pacjenta, aby odczuwał serdeczną i życzliwą współobecność innych.

Opieka sprawowana przez hospicjum jest nieodpłatna (w ramach kontraktu z NFZ). Pacjent nie ponosi kosztów za świadczenia zdrowotne w opiece paliatywnej. Warunkiem przyjęcia do jest skierowanie od onkologa, lekarza rodzinnego lub zgłoszenie chorego przez rodzinę (więcej o hospicjach na: www.hospicja.pl).

Hospicjum im. Ks. Eugeniusza Dutkiewicza SAC. Dom hospicyjny znajduje się we Wrzeszczu przy ul. Kopernika 6 (przystanek tramwajowy - Chodowieckiego). Działa tam także Poradnia Medycyny Paliatywnej i Leczenia Bólu. Jest przeznaczona dla pacjentów onkologicznych, którzy zakończyli leczenie przyczynowe. Zgłoszenie pacjenta i szczegółowe informacje tel. (58) 340 61 00.

Fundacja Hospicyjna, której celem jest prowadzenie działalności charytatywnej, edukacyjno-szkoleniowej i marketingowej związanej z pozyskiwaniem środków na opiekę hospicyjną i szkolenie wolontariuszy ul. D. Chodowieckiego 10, tel. (58) 345 90 60, 697 998 206, e-mail: fundacja@hospicja.pl www.hospicja.pl.

Hospicjum Gdańskie im. Matki Teresy z Kalkuty, ul. Fieldorfa 23, informacje o działalności i możliwości pomocy można uzyskać pod numerem tel. 58 344 09 93, 603 953 425, e-mail: llepska@poczta.onet.pl www.hospicjum.net.

Hospicjum Domowe Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej im. św. Judy Tadeusza, ul. Aksamitna 1, tel. (58) 305 25 45 lub 607 503 226, e-mail: jbrzoskowska@post.pl, www.hospicjumjudytadeusza.pl.



Komunikacja miejska

Uprawnienia do bezpłatnych przejazdów ZKM na terenie Gdańska

Osoby uprawnione	Dokument potwierdzający uprawnienie
senatorowie, posłowie na Sejm	Legitymacja senatora, posła
inwalidzi wojenni	Książeczka inwalidy wojennego (wojskowego) wystawiona przez właściwy organ ZUS lub legitymacja Związku Inwalidów RP
przewodnicy towarzyszący inwalidom wojennym i wojskowym, zaliczonym do I grupy inwalidzkiej	Dokument stwierdzający inwalidztwo wojenne lub wojskowe i zaliczenie do I grupy inwalidzkiej osoby podlegającej opiece
dzieci i młodzież niepełnosprawna objęta kształceniem specjalnym oraz towarzyszący im opiekun na trasie: miejsce zamieszkania – placówka oświatowa	Legitymacja szkolna wzór MENiS – II/181/2
opiekunowie dzieci i młodzieży niepełnosprawnej objętej kształceniem specjalnym bez towarzystwa dziecka (tj. po odwiezieniu dziecka lub w drodze po dziecko – prawo przysługuje na trasie: miejsce zamieszkania – placówka oświatowa	Zaświadczenie placówki oświatowej określające jej adres i miejsce zamieszkania
honorowi obywatele Miasta Gdańska	Legitymacja Honorowego Obywatela Miasta Gdańska lub zaświadczenie Biura Rady Miasta Gdańska
dzieci do lat 4	
inwalidzi o znacznym stopniu niepełnosprawności (I grupa i osoby o całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji) oraz towarzyszący im pełnoletni opiekun	Legitymacja osoby niepełnosprawnej wydana przez Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności z wpisem o znacznym stopniu niepełnosprawności,
	Legitymacja emeryta/rencisty wojskowego wydana przez właściwy organ emerytalny podległy Ministrowi Obrony Narodowej, z wpisem o zaliczeniu do I grupy inwalidztwa,
	Legitymacja emeryta/rencisty policyjnego wydana przez właściwy organ emerytalno-rentowy podległy Ministrowi Spraw Wewnętrznych i Administracji lub Ministrowi Sprawiedliwości, z wpisem o zaliczeniu do I grupy inwalidztwa, oraz niżej wymienione dokumenty wraz z dowodem osobistym lub innym dokumentem umożliwiającym potwierdzenie tożsamości osoby uprawnionej: a) wypis z treści orzeczenia komisji lekarskiej do spraw inwalidztwa i zatrudnienia, stwierdzający zaliczenie do I grupy inwalidów,

	<p>b) wypis z treści przecezenia: wojskowej komisji lekarskiej, komisji podległej Ministrowi Spraw Wewnętrznych i Administracji albo Szefowi Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego albo Szefowi Agencji Wywiadu, stwierdzający zaliczenie do I grupy inwalidztwa,</p> <p>c) wypis z treści orzeczenia lekarza orzecznika ZUS stwierdzający całkowitą niezdolność do pracy i niezdolność do samodzielnej egzystencji albo niezdolność do samodzielnej egzystencji,</p> <p>d) wypis z treści orzeczenia komisji lekarskiej ZUS stwierdzający całkowitą niezdolność do pracy i niezdolność do samodzielnej egzystencji albo niezdolność do samodzielnej egzystencji,</p> <p>e) zaświadczenie ZUS, stwierdzające zaliczenie wyrokiem sądu do I grupy inwalidów, bądź uznanie niezdolności do samodzielnej egzystencji,</p> <p>f) wypis z treści orzeczenia lekarza rzeczoznawcy Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego (KRUS), stwierdzający niezdolność do samodzielnej egzystencji,</p> <p>g) wypis z treści orzeczenia komisji lekarskiej KRUS, stwierdzający niezdolność do samodzielnej egzystencji, zaświadczenie KRUS, stwierdzające zaliczenie wyrokiem sądu do I grupy inwalidów, bądź uznanie niezdolności do samodzielnej egzystencji,</p>
ociemniali oraz towarzyszący im przewodnicy – (osoba, która ukończyła 13 lat, albo pies przewodnik) o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności (I lub II grupa i osoby o całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji)	Legitymacja osoby niepełnosprawnej wydanej przez Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności, stwierdzająca znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności z powodu stanu narządu wzroku lub oznaczona symbolem przyczyny niepełnosprawności – 04– O lub Legitymacja Polskiego Związku Niewidomych oraz Dokumenty, o których mowa w § 8 ust.1 pkt 4, w tym stwierdzające umiarkowany stopień niepełnosprawności lub całkowitą niezdolność do pracy albo inwalidztwo II grupy, z powodu stanu narządu wzroku
osoby, które ukończyły 70 lat życia	Dokument stwierdzający tożsamość i wiek osoby
dzieci oraz młodzież do lat 16 będące osobami niepełnosprawnymi oraz towarzyszący im opiekun	Legitymacja osoby niepełnosprawnej, wydana przez Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności
dzieci osób pobierających zasiłek stały z pomocy społecznej – na trasie miejsce zamieszkania – placówka oświatowa	Legitymacja szkolna i legitymacja wydana przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Gdańsku
honorowi dawcy krwi I stopnia	Legitymacja Zasłużonego Honorowego dawcy Krwi I stopnia i dokument ze zdjęciem
osoby poszkodowane przez III Rzeszę zamieszkałe w Gdańsku na pobyt stały lub czasowy	Legitymacja Stowarzyszenia Polaków Poszkodowanych przez III Rzeszę

osoby bezrobotne aktywnie poszukujące pracy w dni powszednie na zasadach określonych w uchwale Rady Miasta Gdańska Nr XVII/415/07 z dnia 29 listopada 2007 r. w sprawie uchwalenia miejskiego programu „Wsparcie dla aktywnie poszukujących pracy na lata 2008– 2010”	Imienna „Karta osoby aktywnie poszukującej pracy” wydana przez Powiatowy urząd Pracy w Gdańsku i dokument tożsamości ze zdjęciem
osoby, które przebywały na przymusowych zesłaniach i deportacji w ZSRR, zamieszkałe na pobyt stały lub czasowy w Gdańsku	Zaświadczenie o uprawnieniach wydane przez Urząd ds. Kombatantów i Osób Represjonowanych oraz legitymacja członkowska wydana przez Zarząd Główny Związku Sybiraków
każdy pasażer, będący właścicielem lub współwłaścicielem samochodu osobowego w obchodów Europejskiego Dnia bez Samochodu	Ważny dowód rejestracyjny pojazdu, którego pasażer jest właścicielem lub współwłaścicielem
kontrolerzy biletów komunikacji miejskiej, pracownicy Zarządu Transportu Miejskiego w Gdańsku oraz pracownicy przewoźników wykonujących przewozy na rzecz ZTM w Gdańsku – w trakcie wykonywania czynności służbowych	

Uprawnienia do ulgowych przejazdów ZKM na terenie Gdańska

Osoby uprawnione	Dokument potwierdzający uprawnienie
kombatanci	Legitymacja kombatanta
studenci szkół wyższych i wyższych szkół zawodowych bez względu na wiek	Legitymacja studencka
uczniowie szkół podstawowych, gimnazjów, ponadpodstawowych, policealnych i ponadgimnazjalnych o uprawnieniach szkół publicznych do ukończenia 24 roku życia	Legitymacja szkolna według wzoru MENiS II/180/2
studenci zagraniczni wyższych uczelni do ukończenia 26 roku życia	Europejska Karta Młodzieżowa EURO 26 „Student” lub karta „ISIC” wydana poza granicami kraju
dzieci w wieku 4 do 7 lat	
dzieci i młodzież w wieku do lat 16 nie posiadająca obywatelstwa polskiego	Paszport lub inny dokument tożsamości ze zdjęciem, zawierający datę urodzenia
młodzież dotknięta inwalidztwem oraz młodzież niepełnosprawna w wieku od 16 do 30 lat	Legitymacja osoby niepełnosprawnej wydana przez Zespół ds. Orzekania o Stopniu Niepełnosprawności wraz z dokumentem ze zdjęciem
emeryci i renciści nie pozostający w stosunku pracy powodującym zawieszenie świadczeń emerytalnych, względnie rentowych – przed ukończeniem 70 lat życia	Legitymacja ZUS lub innego krajowego zakładu ubezpieczeń społecznych (np. KRUS) i dokument ze zdjęciem lub legitymacja wydana przez Zespół ds. Orzekania o Stopniu Niepełnosprawności oraz aktualny dokument potwierdzający pobieranie emerytury lub renty
osoby pobierające zasiłek stały z pomocy społecznej	Legitymacja wydana przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Gdańsku
doktoranci	Legitymacja doktoranta, której wzór jest określony w załączniku do rozporządzenia Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 19 grudnia 2006 r. w sprawie studiów doktoranckich prowadzonych przez jednostki organizacyjne uczelni (Dz.U. z 2007 r. Nr 1 poz. 3) lub legitymacja uczestnika studiów doktoranckich, której wzór jest określony w załączniku do rozporządzenia Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 19 grudnia 2006 r. w sprawie studiów doktoranckich prowadzonych przez placówki naukowe (Dz. U. z 2007 r. nr 1, poz. 2).

Źródło: na podstawie uchwały XXXV/988/09 Rady Miasta Gdańska w sprawie zasad taryfowych, cen za przejazdy środkami gminnego transportu zbiorowego oraz opłat dodatkowych i opłat manipulacyjnych.

Minibusy dla osób niepełnosprawnych

Zakład Komunikacji Miejskiej w Gdańsku dysponuje kilkunastoma minibusami do przewozu osób niepełnosprawnych. Są one wyposażone w windę dla wózków inwalidzkich. Zamówienie na przewozy przyjmuje:

Biuro Obsługi Komunikacyjnej Osób Niepełnosprawnych na ul. Hallera 142. W dni powszednie w godz. 06:00–21:00, natomiast w soboty, niedziele i święta w godz. 10:00–20:00. Usługi przewozu są świadczone we wszystkie dni tygodnia 6:00–21:00, pod warunkiem złożenia zamówienia z przynajmniej jednodniowym wyprzedzeniem, a na wyjazdy sobotnio-niedzielne i świąteczne oraz poza granice miasta z wyprzedzeniem co najmniej trzydniowym. Informacje pod numerem tel. (58) 341 95 93, www.zkm.pl.

Realizowanych jest kilka rodzajów przewozów minibusami dla osób niepełnosprawnych:

– **jednorazowe**, do których uprawnione są: osoby niepełnosprawne z orzeczeniem o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności poruszające się na wózkach inwalidzkich; osoby niepełnosprawne z tytułu upośledzenia narządu ruchu, chorób neurologicznych lub upośledzenia umysłowego posiadające znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności;

– **okresowe**, które wykonywane są na terenie Gdańska, na stałej trasie w okresie miesiąca, na który wniesiono opłatę w postaci abonamentu. W pierwszej kolejności uprawnieni są: uczniowie, studenci niepełnosprawni, dzieci i osoby niepełnosprawne, korzystające z miejskich placówek opiekuńczych, opiekuńczo-wychowawczych i zdrowotnych. Aby skorzystać z tego rodzaju przewozów należy złożyć stosowny wniosek znajdujący się na stronie internetowej: www.ztm.gda.pl, albo pobrać stosowny formularz w Wydziale Edukacji Urzędu Miasta, Biurze Obsługi Komunikacyjnej Osób Niepełnosprawnych lub MOPS;

– **komercyjne**, wykonywane wg indywidualnych ustaleń. Do tego rodzaju przewozów uprawnione są: pozostałe osoby niepełnosprawne z orzeczeniem o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności;

– **z postojem** (lub kilkoma postojami) łączny czas postoju pojazdu nie może przekraczać dwóch godzin.

Ceny biletów za przejazdy minibusami dla osób niepełnosprawnych

Opłata za jednorazowy przejazd:	Cena przejazdu za 1km	Cena postoju za każde rozpoczęte 20 minut
w granicach administracyjnych Gdańska	0,80 zł	3,45 zł
za przekroczenie granicy administracyjnej Gdańska	1,35 zł	4,00 zł
komercyjne	4,35 zł	20,90 zł
Opłata za abonament miesięczny:		
dzieci i młodzież ucząca się		62 zł
pozostali		68 zł
Opłata za przewóz każdej następnej osoby towarzyszącej niepełnosprawnemu (pierwsza korzysta z przejazdu bezpłatnie) dla każdego niepełnosprawnego w granicach administracyjnych Gdańska.		10 zł
Opłata za przewóz każdej następnej osoby towarzyszącej niepełnosprawnemu (pierwsza korzysta z przejazdu bezpłatnie) poza granicami administracyjnymi Gdańska.		15 zł

Źródło: na podstawie uchwały Nr XLI/1379/05 Rady Miasta Gdańska z dnia 25 sierpnia 2005 roku w sprawie ustalenia uprawnień, zasad korzystania i odpłatności przy przejazdach osób niepełnosprawnych, przystosowanymi do tego celu mikrobusem na terenie Gdańska.

Emeryci nie mają ulg ustawowych w autobusach PKS. Niektóre przedsiębiorstwa proponują jednak promocje i ulgi handlowe. Dzięki nim seniorzy (najczęściej osoby, które ukończyły 60 lat) otrzymują od 20 do 35 proc. zniżki na bilety. Szczegółowe informacje czy na danym kursie obowiązuje zniżka, udzielone są bezpośrednio w kasach biletowych.

Informacja PKS tel. (58) 302 15 32 (w godzinach 7:30–17:30)

Ustawowe ulgi przy przejazdach autobusami PKS przysługują natomiast osobom niepełnosprawnym i ich opiekunom oraz kombatantom.

Uprawnienia do ulgowych przejazdów PKS

Kategorie uprawnionych	zwykłe	przyspieszone	pośpieszne
Emeryci i renciści	-	-	-
Osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji	49%	37%	37%
Osoby niewidome	37%	37%	37%
Opiekunowie osób niewidomych lub niezdolnych do samodzielnej egzystencji	95%	95%	95%
Kombatanci	37%	37%	-
Inwalidzi wojenni II i III grupy	37%	37%	37%
Inwalidzi wojenni I grupy	78%	78%	78%
Przewodnicy lub opiekunowie inwalidów wojennych I grupy	95%	95%	95%

Komunikacja kolejowa

Ulgowe przejazdy w kolejowej komunikacji krajowej

Kategorie uprawnionych	osobowe	pośpieszne	ekspresowe	InterCity	EuroCity
Emeryci i renciści II i III gr. inw.	37%	37%	37%	-	-
Osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji	49%	37%	37%	37%	37%
Osoby niewidome	37%	37%	37%	37%	37%
Opiekunowie osób niewidomych lub niezdolnych do samodzielnej egzystencji	95%	95%	95%	95%	95%
Kombatanci	37%	37%	37%	37%	37%
Inwalidzi wojenni II i III grupy	37%	37%	37%	37%	37%
Inwalidzi wojenni I grupy	78%	78%	78%	78%	78%
Przewodnicy lub opiekunowie inwalidów wojennych I grupy	95%	95%	95%	95%	95%

Emeryci (i renciści) dwa razy w roku mogą podróżować z 37 proc. zniżką w pociągach: Tanych Linii Kolejowych (TLK), Express InterCity, Regio i InterRegio. Należy zaznaczyć, że przejazd „tam” i „z powrotem” jest traktowany jako dwa oddzielne przejazdy, nawet jeśli opłata za te dwa przejazdy potwierdzona jest na jednym bilecie.

Trzeba mieć przy sobie specjalne zaświadczenie wystawione przez terenową jednostkę jednej z organizacji emeryckich. Należą do nich: Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów; regionalne komisje emerytów i rencistów NSZZ „Solidarność”; Niezależny Krajowy Związek Zawodowy „Solidarność Weteranów Pracy”; zarząd główny i oddziały terenowe Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów „Solidarność 80”; wojewódzkie i regionalne rady weteranów pracy Ogólnopolskiego Porozumienia Związków Zawodowych; Niezależny Związek Przyszłych i Obecnych Emerytów i Rencistów „Weterani Pracy”; zarządy wojewódzkie Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów Policyjnych; zarządy i koła Związku Byłych Żołnierzy Zawodowych i Oficerów Rezerwy Wojska Polskiego; okręgowe sekcje emerytów i rencistów Związku Nauczycielstwa Polskiego; Związek Zawodowy Pracowników Najwyższej Izby Kontroli; Komisja Krajowa i zarządy regionów Chrześcijańskiego Związku Zawodowego „Solidarność” im. Księdza Jerzego Popiełuszki; zarządy wojewódzkie Związku Emerytów i Rencistów Pożarnictwa Rzeczypospolitej Polskiej; oddziały wojewódzkie Związku Żołnierzy Ludowego Wojska Polskiego; terenowe jednostki Krajowego Związku Emerytów i Rencistów Służby Więziennej.

Zaświadczenia ważne są z dowodem osobistym lub innym dokumentem potwierdzającym tożsamość osoby uprawnionej.

Do osób, które ukończyły 60 lat i często podróżują koleją adresowana jest tzw. karta seniora. InterCity oferuje ją za 150 zł i jest ona do nabycia na wszystkich większych dworcach. Na jej podstawie przez cały rok można korzystać z 50 proc. ulgi przy przejazdach pociągami Tanych Linii Kolejowych i Ekspresach InterCity w komunikacji krajowej.

Przewozy Regionalne również oferują osobom, które ukończyły 60 lat – kartę seniora – uprawniającą do 50 proc. zniżki, na bilety w pociągach tego przewoźnika (w Trójmieście Szybka Kolej Miejska). Można ją nabyć w kasach biletowych za 75 zł i jest ważna z dokumentem stwierdzającym wiek. Dodatkowych informacji udziela Wydział Marketingu, Sprzedaży i Umów – tel. (58) 721 27 55; (58) 721 28 03.

Informacja PKP: tel. (42) 1 94 36, www.pkp.pl

Niektóre linie lotnicze mają w ofercie tańsze bilety dla osób starszych (np. Polskie Linie Lotnicze LOT). Oferta odnosi się najczęściej do wybranych tras i terminów. Ulgi mogą wynosić od 10 do 25 proc. ceny biletu. Dodatkowo LOT proponuje osobom starszym (mającym kłopoty z poruszaniem się), możliwość zamówienia bezpłatnej usługi asysty na lotnisku. Można liczyć na dowieszenie do samolotu na specjalnym wózku, a w wyjątkowych przypadkach na specjalne miejsce w samolocie. Wózki takich pasażerów są przewożone bezpłatnie, dotyczy to także psa przewodnika (po wcześniejszym zamówieniu takiej usługi – pies przewodnik może podróżować bezpłatnie w kabinie pasażerskiej). Usługi te powinny być zamawiane na lotnisku z wyprzedzeniem – najlepiej 72 godzin (nie później niż 24 godziny przed planowaną godziną odlotu). Zgłosić taką potrzebę można w biurach sprzedaży, biurach agentów, w Call Center (z telefonów stacjonarnych 801 703 703, z telefonów komórkowych 22 1 95 72 oraz na stronie www.lot.com).

Port lotniczy Gdańsk im. Lecha Wałęsy, ul. Słowackiego 200, tel. (58) 348 11 63, www.airport.gdansk.pl.

Odprawy pasażersko-bagażowej można dokonać także w centrum miasta w Terminalu Miasto portu lotniczego im. Lecha Wałęsy na ul. Heweliusza 13–17, tel. (58) 526 88 00,

(58) 526 88 03, e-mail: terminalmiasto@airport.gdansk.pl.

Abonament RTV – nie muszą opłacać go osoby:

- które ukończyły 75 lat;
- niepełnosprawne z orzeczeniem o I grupie inwalidztwa, niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji, znacznym stopniu niepełnosprawności,
- otrzymujące świadczenia pielęgnacyjne lub rentę socjalną z ZUS;
- niesłyszące, u których stwierdzono całkowitą głuchotę lub obustronne upośledzenie słuchu,
- niewidome, których ostrość wzroku nie przekracza 15 proc.,
- inwalidzi wojenni/wojskowi, kombatancki będący inwalidami wojennymi/wojskowymi,
- członkowie rodzin pozostali po kombatanckach wojennych/wojskowych,
- zaliczone do inwalidów z powodu represji wojennych i powojennych,
- zaliczone grup inwalidów wskutek inwalidztwa pozostającego w związku z przymusowym zatrudnieniem.

Warto wiedzieć, że gdy osoba mająca prawo do zwolnienia z abonamentu zamieszkuje we wspólnym gospodarstwie domowym z co najmniej dwiema osobami powyżej 26 roku życia, które takiego prawa nie mają, wtedy nie może ona korzystać ze zwolnienia z opłaty abonamentowej.

Rozmowy telefoniczne

Ofertę dla seniorów posiada sieć telefoniczna „Dialog”: usługa *50+ Łączymy pokolenia*. Jest to pakiet składający się z telefonu stacjonarnego i telewizji cyfrowej oraz dla zainteresowanych także Internetu. Informacji o ofercie oraz obszarze działania sieci udziela biuro obsługi klienta tel. 801 70 07 00 lub 717 91 01 01.

Telekomunikacja Polska S. A. udziela 50 proc. zniżki na abonament swoich planów telefonicznych dla osób niepełnosprawnych na podstawie orzeczeń wydanych przez powiatowy lub wojewódzki Zespół Orzekający o Stopniu Niepełnosprawności. Takie zniżki otrzymują osoby: z chorobami oczu (posiadające orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności), z zaburzeniami głosu, mowy i chorobami słuchu (mające orzeczenie umiarkowanej lub znacznej niepełnosprawności). Aby korzystać z najtańszego planu, trzeba otrzymywać stały zasiłek pieniężny przyznawany przez ośrodki pomocy społecznej. Szczegółowych informacji na temat zniżek oferowanych przez TPSA udzielają punkty obsługi klienta oraz „Błękitna Linia” 19393.

Biuro numerów tel. 118 913

Usługi telekomunikacyjne skierowane do osób niewidomych i niedowidzących, niepełnosprawnych z uszkodzeniem narządu słuchu, mowy, proponują także sieci komórkowe. Często dotyczą one ulg w opłatach abonamentowych oraz promocji na wybrane modele telefonów. Na rynku pojawiły się już modele, które mają być bardziej przyjazne i wygodne w obsłudze dla szczególnych kategorii osób, w tym seniorów. W sieciach komórkowych z promocji najczęściej skorzystać można na podstawie zaświadczenia. Wystawić je może odpowiedni specjalista (np. logopeda, laryngolog) lub Polski Związek Niewidomych. Warto podkreślić, że oferty tego typu są adresowane także do prawnych opiekunów osób mających prawo do nich.

Inne uprawnienia

Placówki kultury

Emeryci, renciści, niepełnosprawni i ich opiekunowie otrzymują zniżki przy wejściu do wszystkich muzeów państwowych. Żeby skorzystać z tego przywileju, trzeba w kasie okazać legitymację potwierdzającą uprawnienie (np. osoby niepełnosprawne i renciści okazują legitymację rencisty lub legitymację dokumentującą niepełnosprawność). Wysokość ulgi i dni obowiązywania zniżki ustala jednak szefostwo każdego z muzeów indywidualnie. Tańsze bilety dla seniorów oferują też niektóre kina, teatry i sceny muzyczne. Praktycznie wszystkie obiekty muzealne i zabytkowe, czy parki narodowe, które odwiedzać można tylko po wykupieniu biletu, oferują specjalne zniżki dla seniorów. **Należy pytać o nie w kasach.**

Wydanie paszportu

Emeryci, renciści, osoby niepełnosprawne, a także współmałżonkowie pozostający na ich utrzymaniu, osoby przebywające w domach pomocy społecznej lub zakładach opiekuńczych albo korzystające z zasiłków stałych z pomocy społecznej i kombatancki mają **50 proc. zniżki w opłacie za wydanie paszportu. Nie wnoszą opłaty osoby, które w dniu złożenia podania o wydanie paszportu ukończyły 70. rok życia lat oraz osoby przebywające w dps lub zakładach opiekuńczych albo korzystające z zasiłków stałych pomocy społecznej (jeżeli ich wyjazd za granicę następuje w celu długotrwałego leczenia lub w związku z koniecznością poddania się operacji).**

Doręczanie przesyłek

Osoby niepełnosprawne zmuszone do korzystania z wózków inwalidzkich oraz z uszkodzeniem wzroku (o znacznym stopniu niepełnosprawności, I grupa inwalidzka) mogą żądać, aby listonosz doręczał im do domu każdą przesyłkę (listy zwykłe, polecone, paczki). W takich wypadkach poczta nie pobiera opłat. W razie awiza osoby te mogą domagać się ponownego dostarczenia przesyłki.

Dodatek mieszkaniowy jest świadczeniem pieniężnym przyznawanym, gdy najemca lub właściciel nie mogą samodzielnie pokryć wydatków na jego utrzymanie. Dodatek przyznawany jest na sześć miesięcy. Formularz oraz informacje o dokumentach, które są niezbędne do rozpatrzenia wniosku, można uzyskać w Zespołach Obsługi Mieszkańców przy ul. Nowe Ogrody 8/12 i Partyzantów 74 oraz w Wydziale Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego (pok. 206, 207) przy ul. 3 Maja 9. Formularze dostępne są również w na stronie internetowej **www.gdansk.pl**.

O dopłatę do czynszu mogą wystąpić:

- najemcy lub podnajemcy,
- osoby mające spółdzielcze prawo do lokalu mieszkalnego (lokatorskie i własnościowe),
- właściciele samodzielnego lokalu mieszkalnego,
- mieszkający w budynku stanowiącym ich własność,
- osoby, które zajmują mieszkanie bez tytułu prawnego i oczekują na przysługujący im lokal zamienny albo socjalny,
- osoby, które ponoszą opłaty z tytułu zajmowania mieszkania (np. na skutek użyczenia).

Przyznanie dodatku mieszkaniowego uzależnione jest od spełnienia określonych warunków: **dochodu w rodzinie i powierzchni mieszkania.**

Trzeba dodać do siebie wszystkie dochody brutto (z ostatnich trzech miesięcy przed dniem złożenia wniosku) osób zajmujących lokal. Odlicza się składki na ubezpieczenie emerytalne,

rentowe oraz chorobowe (do dochodu nie wlicza się także: pomocy materialnej dla uczniów, np. stypendiów, dodatków dla sierot zupełnych, zapomóg z tytułu urodzenia dziecka, pomocy w zakresie dożywiania, zasiłków pielęgnacyjnych, zasiłków okresowych i jednorazowych świadczeń z pomocy społecznej oraz dodatków mieszkaniowych przyznanych wcześniej). Zsumowany dochód całej rodziny należy podzielić przez trzy (średni miesięczny dochód rodziny z trzech ostatnich miesięcy), a następnie przez liczbę osób zajmujących lokal – wynik dzielenia, to średni miesięczny dochód na członka rodziny. Osoba samotna może wystąpić o przyznanie dodatku, jeśli jej dochód nie przekracza 175 proc. kwoty najniższej emerytury. Gospodarstwo wieloosobowe może się starać o dopłatę, jeśli jego dochód na osobę nie przekracza 125 proc. kwoty najniższej emerytury (od marca 2010 r. najniższa emerytura wynosi 706,29 zł).

Dokumentując dochody należy załączyć:

- osoby pracujące – zaświadczenie wystawione przez pracodawcę,
- emeryci i renciści – odcinki dotyczące pobieranych świadczeń – decyzja ZUS do wglądu,
- osoby nie pracujące posiadające status bezrobotnego – oświadczenie złożone w obecności Pracownika Urzędu Miejskiego zaświadczenie z Urzędu Pracy,
- matki samotnie wychowujące dzieci – decyzję z MOPS przyznającą świadczenia oraz oświadczenie o wysokości alimentów,
- osoby pełnoletnie uczące się – zaświadczenie potwierdzające naukę i pobieranie, bądź nie pobieranie stypendium,
- osoby korzystające z pomocy społecznej – potwierdzenie przyznanych/otrzymywanych świadczeń.

Ważne jest także czy zajmowane mieszkanie nie przekracza określonej w ustawie tzw. powierzchni normatywnej. Dla osoby w rodzinie powierzchnia lokalu nie może przekroczyć: 35 m² dla jednej osoby, dla dwóch – 40 m², dla trzech osób – 45 m², dla czterech – 55 m², dla pięciu – 65 m², natomiast dla sześciu osób 70 m². Jeżeli w lokalu mieszka więcej niż siedem osób, dla każdej kolejnej zwiększa się powierzchnię normatywną lokalu o 5 m².

Dla niepełnosprawnych poruszających się na wózku lub osób, których niepełnosprawność wymaga zamieszkiwania w oddzielnym pokoju, powierzchnię normatywną zwiększa się o 15 m². Dokumentami potwierdzającymi wymagane są: orzeczenie powiatowego lub wojewódzkiego zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności, lub orzeczenie lekarza orzecznika ZUS. Należy dołączyć do nich zaświadczenie lekarskie potwierdzające prawo zamieszkiwania w oddzielnym pokoju lub opinię biegłego.

Do powierzchni mieszkania nie wlicza się balkonów, tarasów, loggii, antresoli, pralni, suszarni, strychów, piwnic itp.

Dodatek mieszkaniowy przysługuje, gdy powierzchnia użytkowa lokalu nie przekracza normatywnej powierzchni: o więcej niż o 30 proc. albo o 50 proc., pod warunkiem, że udział pokoi i kuchni powierzchni użytkowej tego lokalu nie przekracza 60 proc. Wyliczona kwota dodatku będzie różnicą pomiędzy wydatkami przypadającymi na powierzchnię użytkową mieszkania a wydatkami poniesionymi przez wnioskodawcę. Rodziny, którym przysługuje dodatek, a które w domu nie mają centralnego ogrzewania, ciepłej wody lub gazu, mogą się ubiegać o ryczałt na zakup opału.

Miejsca składania dokumentów:

- zespół obsługi mieszkańców, ul. Partyzantów 74, tel.: (58) 323 69 30, poniedziałki, środy, piątki 8:00–15:00;
- zespół obsługi mieszkańców, ul. Nowe Ogrody 8/12, 11 tel. (58) 323 60 60, (58) 323 60 61, poniedziałki, wtorki, czwartki 8:00–16:00, środy 8:00–17:00, piątki 8:00–15:00;
- budynek GZNK, ul. Mściwoja II 44, tel. (58) 558 25 47, wtorki i czwartki 8.00–15:00.

Dodatek pielęgnacyjny przysługuje osobie uprawnionej do emerytury lub renty (z tytułu niezdolności do pracy lub rodzinnej), jeżeli osoba ta została uznana za niezdolną do pracy i samodzielnej egzystencji albo ukończyła 75 lat. Nie przysługuje on osobie przebywającej w domu pomocy społecznej, w zakładzie opiekuńczo-leczniczym (zol) lub w zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym (zpo), chyba że przebywa poza placówką przez okres dłuższy niż dwa tygodnie w miesiącu. Dodatek jest wypłacany przez ZUS (obecnie wynosi 181,10 zł).

Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje osobom, które nie mają prawa do emerytury lub renty, a przysługuje jeżeli jest to: dziecko niepełnosprawne w wieku do lat 16, osoba w wieku powyżej 16 lat (niepełnosprawna w stopniu znacznym lub umiarkowanym, a niepełnosprawność powstała przed ukończeniem 16 lat albo do momentu ukończenia nauki – nie później jednak niż do ukończenia 20 lat) osoba, która ukończyła 75 lat życia. Natomiast nie przysługuje osobie przebywającej w dps, w zol, zpo, z wyjątkiem osób za których pobyt rodzina ponosi odpłatność. Świadczenie nie przysługuje osobie uprawnionej do dodatku pielęgnacyjnego, a także przebywającej w instytucji zapewniającej całodobowe utrzymanie, jeżeli jej pobyt i udzielane tam świadczenia są finansowane z budżetu państwa albo NFZ. Zasiłki pielęgnacyjne wypłacane są przez Wydział Świadczeń Rodzinnych Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdańsku, przy ul. Powstańców Warszawskich 25.

Dodatek kombatancki przysługuje kombatantom i innym osobom uprawnionym w myśl przepisów ustawy z 24 stycznia 1991 r. o kombatantach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego. Otrzymywany jest na podstawie zaświadczenia z Urzędu do spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych stwierdzającego okresy działalności kombatanckiej lub represji. Aby otrzymać, to świadczenie należy złożyć wniosek w ZUS. Wartość dodatku kombatanckiego wynosi obecnie 181,10 zł.

Dodatek za tajne nauczanie przyznawany jest osobom, które w czasie okupacji prowadziły tajne nauczanie lub przed 1 września 1939 r. nauczały w języku polskim w szkołach polskich na terenie III Rzeszy Niemieckiej oraz byłego Wolnego Miasta Gdańska. Warto zaznaczyć, że nie można jednocześnie dostawać dodatku kombatanckiego i za tajne nauczanie (jego wartość obecnie, to 181,10 zł). Zgodnie z przepisami osobie uprawnionej dwóch rodzajów dodatków przysługuje tylko jeden z nich.

Dodatek kompensacyjny (wynosi 27,17 zł) przysługuje kombatantom oraz innym osobom uprawnionym na podstawie ustawy z 24 stycznia 1991 r. o kombatantach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego (Dz U z 2002 r. nr 42, poz. 371 z późn. zm.).

Ryczałt energetyczny to 50 proc. taryfowych opłat za korzystanie z energii elektrycznej, gazowej i ciepłej na cele domowe przysługuje kombatantom oraz innym osobom uprawnionym na podstawie ustawy z 24 stycznia 1991 r. o kombatantach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego (DzU z 2002 r. nr 42, poz. 371 z późn. zm.) oraz ustawy z 2 września 1994 r. o świadczeniu pieniężnym i uprawnieniach przysługujących żołnierzom zastępczej służby wojskowej, przymusowo zatrudnianym

w kopalniach węgla, kamieniołomach, zakładach rud uranu i batalionach budowlanych (Dz. U. z 2001 r. nr 60, poz. 622 z późn. zm.).

Dodatek kompensacyjny i ryczałt energetyczny mogą być przyznane także wdowom (wdowcom) po kombatancie na podstawie zaświadczenia z Urzędu do spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych potwierdzającego uprawnienia, jako członka rodziny po kombatancie.

POMOC SPOŁECZNA DLA OSÓB STARSZYCH



Pomoc społeczna wspiera osoby i rodziny w wysiłkach zmierzających do zaspokojenia niezbędnych potrzeb i umożliwia im życie w warunkach odpowiadających godności człowieka. **Pomoc udzielana jest przy łącznym spełnieniu dwóch warunków: wystąpienia trudnej sytuacji życiowej i niemożliwości samodzielnego jej przezwyciężenia.**

Organizacją i realizacją pomocy społecznej zajmują się pracownicy socjalni Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej (MOPS). Są to specjaliści, którzy dokonują diagnozy sytuacji życiowej, analizują przyczyny trudności i wspierają uzyskanie pomocy.

Filie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej (dyżurujący pracownicy socjalni kierują we właściwe miejsce osoby, potrzebujące wsparcia i pomocy specjalistów). Zespoły Pracy Socjalnej (ZPS) w poszczególnych filiach MOPS, dyżurują od poniedziałku do piątku.

- Filia I, al. Wojska Polskiego 10, tel. (58) 341 22 93;
- ZPS 1, ul. Wassowskiego 2, tel. (58) 345 44 81; ul. Jesionowa 5, tel. (58) 345 44 82;
- ZPS 2, ul. Powstańców Warszawskich 3, tel. (58) 300 03 044;
- ZPS 3, ul. Jaśkowa Dolina 105, tel. (58) 524 31 17; ul. Otwarta 4, tel. (58) 302 62 85, e-mail: filia1@mops.gda.pl;
- Filia II, Pl. Ks. Gustkowicza 13, tel. (58) 552 01 82, e-mail: filia2@mops.gda.pl;
- Filia III, ul. Powstańców Warszawskich 25, tel. (58) 326 50 93, 326 50 94, 326 50 96, e-mail: filia3@mops.gda.pl;
- Filia IV, ul. Gospody 19, tel. (58) 558 10 52, e-mail: filia4@mops.gda.pl;
- Filia V, ul. Spadzista 5, Gdańsk tel. (58) 305 32 08, e-mail: filia5@mops.gda.pl.

Świadczenia pomocy społecznej udzielane są na wniosek: osoby zainteresowanej, jej przedstawiciela, innej osoby, za zgodą osoby zainteresowanej lub jej przedstawiciela (pomoc społeczna może być także udzielana z urzędu). **Osoba lub rodzina w razie potrzeby może zgłosić się do ośrodka pomocy społecznej w miejscu zamieszkania. Decyzje o przyznaniu lub odmowie przyznania pomocy wymagają wcześniejszego przeprowadzenia przez pracownika socjalnego zbadania sytuacji, czyli rozmowy z osobą potrzebującą (w miejscu zamieszkania lub pobytu).** Pracownicy socjalni udzielają też pomocy w załatwianiu spraw urzędowych oraz w utrzymaniu kontaktów z otoczeniem. W razie niemożności zapewnienia usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania czyni się starania o umieszczenie w placówce stałego pobytu zapewniającej całodobową opiekę.

Jeżeli wymaga tego sytuacja, osobom samotnym, które z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymagają pomocy, przysługują usługi opiekuńcze (osobą samotną jest osoba prowadząca jednoosobowe gospodarstwo domowe, niepozostająca w związku małżeńskim i nieposiadająca rodziców, dzieci, wnuków i in.). Usługi opiekuńcze mogą być przyznane również osobie mającej bliskich krewnych, gdy wymaga ona pomocy innych osób, a rodzina nie jest

w stanie ich zapewnić. W razie niemożności ich zapewnienia w miejscu zamieszkania przez rodzinę osoba tego wymagająca może ubiegać się o skierowanie do określonego typu placówki.

Dzienne domy pomocy społecznej (ddps) są miejscami zapewniającymi w ramach dziennego pobytu całodzienne wyżywienie i zaspokojenie potrzeb kulturalno-oświatowych. Ułatwiają także korzystanie z opieki lekarskiej, pielęgniarskiej i usług rehabilitacyjnych oraz zapewniają pomoc w innych sprawach socjalno-bytowych. Przeznaczone są najczęściej dla osób będących mieszkańcami okolicznych rejonów, które są zdolne dochodzić lub dojeżdżać do tych instytucji. Istotnym walorem funkcjonowania ddps jest możliwość pozostawania we własnym środowisku. Pobyt w takiej placówce sprzyja pokonywaniu trudności związanych z życiem codziennym, zwiększa szansę dalszej samodzielności i pozwala zapomnieć o samotności. Czas wypełniony jest w ddps m. in.: imprezami kulturalnymi, zajęciami muzycznymi oraz plastycznymi, odbywają się spotkania integracyjne z dziećmi i młodzieżą. Organizowane są także wycieczki, wyjścia do placówek kulturalnych, uroczystości jubileuszowe i imieninowe seniorów.

W Gdańsku osoby starsze mogą spędzać czas w następujących placówkach:

- Dzienny Dom Pomocy „Pod Cisem”, ul. Sternicza 2, tel. (58) 343 44 72;
- Dzienny Dom Pomocy „Ostoja”, ul. Hoża 4, tel. (58) 307 09 22, (58) 320 15 07;
- Dzienny Dom Pomocy, ul. Wajdeloty 28 a, tel. (58) 341 42 48, (58) 344 14 38;
- Dzienny Dom Pomocy, ul. Hynka 12 (Stowarzyszenie Domu Opieki „Złota Jesień”) tel. (58) 559 21 32;
- Dzienny Dom Pomocy, ul. Kisielewskiego 12 (Stowarzyszenie „Klub Przyjaciół Strzyży”), tel. (58) 341 82 55;
- Klub Samopomocy, ul. Kombatantów 4 (Fundacja „Marcus”), tel. (58) 761 54 65/66.

Rodzinne domy pomocy (rdp) są nowoczesną formą całodobowych usług opiekuńczych i bytowych świadczonych przez osoby lub rodziny w ich miejscu zamieszkania. Stanowią specyficzną formę usług opiekuńczych i bytowych, przeznaczonych dla osób starszych, które mają problemy z samodzielną egzystencją. Są to placówki, w których może przebywać od trzech do ośmiu osób. Rodzinny dom pomocy powinien być pozbawiony barier architektonicznych, a sposób świadczenia usług musi uwzględniać stan zdrowia, sprawność intelektualną i fizyczną oraz indywidualne potrzeby osoby starszej. Podmiot prowadzący rdp musi zapewnić podopiecznym trzy posiłki dziennie (jeśli jest to wymagane, zgodnie ze wskazaniami lekarza). Usługi opiekuńcze obejmują: udzielanie pomocy w podstawowych czynnościach życiowych, pielęgnację, opiekę higieniczną. W zakresie ich działalności mieści się także pomoc w korzystaniu ze świadczeń zdrowotnych i załatwianiu spraw osobistych, kontakty z otoczeniem oraz organizacja czasu wolnego. Skierowanie do rdp na pobyt stały lub okresowy następuje na wniosek osoby zainteresowanej, bądź za jej zgodą (albo na wniosek opiekuna prawnego). Wniosek składa się do właściwego ze względu na miejsce zamieszkania (osoby wymagającej opieki) kierownika ośrodka pomocy społecznej, który po przeprowadzeniu wywiadu środowiskowego wydaje decyzję w sprawie skierowania do domu. Pobyt w rdp jest odpłatny, wysokość miesięcznej opłaty określona jest w decyzji skierowania do placówki. Z osobą prowadzącą rdp, kierownik ośrodka pomocy społecznej (sprawujący jednocześnie w imieniu wójta/burmistrza/prezydenta miasta nadzór nad rdp) zawiera umowę, w której określa się wydatki na świadczone przez dom usługi.

W Gdańsku funkcjonują cztery rodzinne domy pomocy:

- ul. Świtezianki 21, tel. (58) 302 34 86;
- ul. Junony 2, tel. 694 407 725;
- ul. Maszynowa 10, tel. (58) 349 72 27;
- ul. Hebanowskiego 79, tel. (58) 303 70 04.

Domy pomocy społecznej (dps) przeznaczone są dla osób wymagających całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności. Skierowanie do dps wymaga oceny stanu zdrowia oraz możliwości korzystania przez daną osobę z pomocy środowiskowej (zatem przyjęcie do dps wymaga spełnienia konkretnych warunków: określony stan zdrowia i niemożność zapewnienia odpowiednich środowiskowych usług opiekuńczych). W przypadku pozytywnej decyzji osobę kieruje się do dps najbliższego miejsca jej zamieszkania. Warto wiedzieć, że skierowanie nie jest jednoznaczne z umieszczeniem osoby w placówce, w których często brakuje wolnych miejsc. Wtedy osobę zainteresowaną wpisuje się na listę oczekujących oraz powiadamia o przewidywanym terminie przyjęcia. Jeżeli okres oczekiwania na miejsce jest dłuższy niż trzy miesiące, osobę kieruje się (na jej wniosek) do innego, – najbliższego dps. **Umieszczenie osoby w dps może nastąpić jedynie po uzyskaniu jej zgody (lub zgody jej przedstawiciela ustawowego).**

Organ wydający skierowanie do dps określa także decyzją ustalającą opłaty za pobyt w tej placówce. Pobyt w dps jest odpłatny do wysokości średniego miesięcznego kosztu utrzymania mieszkańca domu. Zobowiązani do wnoszenia opłaty za pobyt są w kolejności: mieszkaniec (nie więcej jednak niż 70 proc. swojego dochodu), małżonek, dzieci, wnuki, następnie rodzice i dziadkowie. Jeżeli mieszkaniec ponosi pełną odpłatność, to pozostali zobowiązani nie mają obowiązku wnoszenia opłat, w przeciwnym razie taki obowiązek mają.

W przypadku, gdy osoby zobowiązane do uiszczania opłat nie wywiązują się tego z obowiązku, opłaty zastępczo wnosi gmina. Następnie gminie przysługuje prawo dochodzenia zwrotu poniesionych na ten cel wydatków.

Publiczne domy pomocy społecznej dla osób starszych:

- ul. Hoża 4, „Ostoja”, tel. (58) 307 09 22, (58) 320 15 07;
- ul. Polanki 121, tel. (58) 552 33 32.

Niepubliczne domy pomocy społecznej (i inne instytucje dla osób starszych):

- ul. Hynka 12 (Stowarzyszenie Domu Opieki „Złota Jesień”), tel. (58) 559 21 32;
- ul. Hallera 227 A (Fundacja „Domus Vitae”), tel. (58) 342 80 00;
- ul. Fromborska 24, Dom Seniora im. Jana Pawła II (Caritas), tel. (58) 511 35 00;
- ul. Starogardzka 20, tel. (58) 309 49 31, placówka przeznaczona dla dorosłych, dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie;
- ul. Turystyczna 23, tel. (58) 308 07 16, placówka dla dorosłych, dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie.

Ośrodek opiekuńczo–szkoleniowy „Serafin”, ul. Chałubińskiego 23 (budynek przychodni „Nowy Chełm”), tel. (58) 351 18 54, 502 523 749, www.serafin.info.pl, e-mail: serafin@serafin.info.pl. Całodobowa i dzienna opieka domowa nad osobami starszymi, chorymi, niepełnosprawnymi i in. Działalność koncentruje się na usługach (udzielanych w mieszkaniu osoby potrzebującej) opiekuńczych (ubieranie, karmienie, załatwianie spraw) i pielęgnacyjnych (m.in. poranna i wieczorna toaleta, pomoc w potrzebach fizjologicznych, podawanie lekarstw, iniekcje, zmiana opatrunków). W zakres wchodzi także kontakt z otoczeniem (towarzystwo na spacerach, czytanie prasy i in.).

Poradnictwo

Porady prawne związane z prawem rodzinnym i opiekuńczym, zabezpieczeniem społecznym (emerytury, renty, orzecznictwo o niepełnosprawności), a także porady psychologiczne, związane z konfliktami w rodzinie, przemocą, depresją, prowadzi **Wydział Integracji i Organizacji Pomocy Środowiskowej Referat Integracji Społecznej i Poradnictwa Specjalistycznego MOPS**, ul. Wolności 16 (Nowy Port), tel. (58) 342 18 55, od poniedziałku do piątku 7:30–15:30, e-mail: wiops@mops.gda.pl.

Wydział Pomocy Instytucjonalnej i Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, ul. Dyrekcyjna 5, tel. (58) 300 51 10 (20, 30), (58) 305 43 24 – udziela porad dla osób niepełnosprawnych i starszych w zakresie ulg i uprawnień, a także w zakresie pomocy instytucjonalnej (domy pomocy społecznej, ośrodki wsparcia) – procedury kierowania do domów pomocy społecznej i innych placówek. Punkt informacyjny Referatu ds. Osób Niepełnosprawnych (od poniedziałku do czwartku 8:00–14:00, w piątki 8:00–17:00, pokój 310, III piętro, e-mail: ron@mops.gda.pl).

Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego znajduje się przy al. Gen. J. Hallera 115, (Brzeźno) tel. (58) 301 30 16, (poniedziałek–czwartek 7:30–15:30, piątek 9:00–17:00). Z usług tej instytucji mogą korzystać mieszkańcy Gdańska posiadający aktualne orzeczenie o niepełnosprawności. Wypożyczalnia spełnia także rolę punktu informacyjnego dla osób niepełnosprawnych.

Wydział Polityki Społecznej Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego, ul. Okopowa 21/27, tel. (58) 307 72 87, fax 301 43 37, e-mail sekretariatu: wps@gdansk.uw.gov.pl.

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej, ul. Okopowa 21/27, tel. (58) 326 15 74, fax (58) 326 15 63, e-mail: rops@woj-pomorskie.pl.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Marynarki Polskiej 134A, tel. (58) 520 70 00, fax (58) 520 70 01, e-mail: dyrekcja@mops.gda.pl.

ORGANIZACJE POZARZĄDOWE MAJĄCE W CELACH STATUTOWYCH DZIAŁALNOŚĆ NA RZECZ OSÓB STARSZYCH

Organizacje pozarządowe (nazywane również trzecim sektorem) są niezależnymi od rządu organizacjami obywatelskimi, działającymi społecznie na rzecz interesu publicznego, a nie dla zysku. Najczęściej przyjmują formę stowarzyszeń i fundacji i zajmują się szerokim spectrum spraw np. edukacją, działalnością charytatywną, ekologią i in.

- **Dzielnicowy Dom Pozarządowy**, ul. Długie Ogrody 19, tel. 501 683 390, udzielanie pomocy w poszukiwaniu zatrudnienia, pomocy prawnej w trudnych sytuacjach życiowych, pomoc dla seniorów.
- **Franciszkański Ruch Ekologiczny Charytatywny Historyczny**, ul. Starowiślna 3a, tel. 515 181 120/(58) 347 94 90. Zakres działalności: edukacja, kombatancki, kultura i sztuka, młodzież, niepełnosprawni, ochrona środowiska, pomoc społeczna, sport i rekreacja, seniorzy, współpraca międzynarodowa, zdrowie.
- **Fundacja Droga**, al. Wojska Polskiego 52/6, tel. 606 177 477, e-mail: fdroga@op.pl, www.fundacjadroga.az.pl. Przeciwdziałanie wykluczeniu i marginalizacji społecznej (realizacja programów: samotne macierzyństwo, godna starość, dzieci ulicy).

- **Fundacja Ex Nihilo Nihil**, ul. Bulońska 28, (58) 344 23 88/(58) 348 82 10, e-mail: fundacja.e.n.n@wp.pl Zakres działalności: edukacja, kultura i sztuka, młodzież, ochrona środowiska, pomoc społeczna, profilaktyka uzależnień, sport i rekreacja, seniorzy, turystyka, zajęcia ogólnosportowe i turnieje, festyny, promocja zdrowia, sympozja naukowo-szkoleniowe.
- **Fundacja Gospodarcza Bezrobotnym „Sławpol”**, ul. Wita Stwosza 73, 604 399 321, e-mail: prezydent@fundacja-slawpol.eu, www.fundacja-slawpol.eu. Bank ofert pracy, doradztwo zawodowe, pomoc prawna i psychologiczna, pośrednictwo pracy. Zakres działalności: edukacja, hobby, kultura i sztuka, młodzież, niepełnosprawni, ochrona środowiska, pomoc społeczna, profilaktyka uzależnień, sport i rekreacja, seniorzy, współpraca międzynarodowa, turystyka, zdrowie, pomoc osobom poszukującym pracy.
- **Fundacja Hospicyjna**, ul. D. Chodowieckiego 10, tel. (58) 345 90 60, e-mail: fundacja@hospicja.pl, www.hospicja.pl. Fundacja wspiera hospicjum im. Ks. Eugeniusza Dutkiewicza oraz inne ośrodki opieki paliatywnej w Polsce. Prowadzi działania edukacyjne i szkoleniowe. Realizuje akcje, mające na celu szerzenie idei opieki paliatywnej oraz pozyskiwanie środków na pomoc dla pacjentów.
- **Fundacja Tysiąc Najjaśniejszych Słońc**, ul. Wita Stwosza 48/17, tel. (58) 552 08 43, e-mail: rogulus@pf.pl, www.free.art.pl/fundacja.tns. Działalność: prowadzenie galerii sztuki współczesnej, organizacja i realizacja wielu projektów z dziedziny sztuki współczesnej i współczesnej muzyki improwizacyjnej.
- **Gdańska Fundacja Dobroczynności**, ul. Wita Stwosza 73, tel. (58) 552 05 67, 601 628 315/554 11 02, e-mail: gdanskafundacja@wp.pl, www.stawiska.gdanskafundacja.pl. Fundacja prowadzi dwa domy pomocy dla osób starszych i niepełnosprawnych. Od wielu lat organizuje akcję Wigilijna Polska polegającą na sprzedaży kartek świątecznych z przeznaczeniem na paczki dla najuboższych mieszkańców Gdańska, organizuje m. in. turnieje piłkarskie Cztery Pory Roku. Fundacja pomaga ubogim rodzinom poprzez pomoc w zakupie podręczników szkolnych, odzieży i leków.
- **Fundacja „Marcus”**, ul. Burzyńskiego 1, tel. (58) 761 54 65/761 54 66, e-mail: f.marcus@wp.pl. Prowadzenie środowiskowego domu samopomocy dla osób niepełnosprawnych i dla osób z chorobą Alzheimera, klubu samopomocy dla osób starszych, pomoc psychologiczna i socjalna (pomoc społeczna, niepełnosprawni, seniorzy).
- **Fundacja Oaza Zdrowia**, ul. Wita Stwosza 73, tel. 504 932 906. Zakres działalności: edukacja, młodzież, ochrona środowiska, profilaktyka uzależnień, seniorzy, zdrowie. Publikacje popularno-naukowe i konferencje w zakresie zdrowia.
- **Gdańska Fundacja Terapii i Rozwoju**, ul. Ciołkowskiego 7 C/3, tel. 604 966 390, e-mail: fundacja.rozwoju@wp.pl. Zakres działalności: edukacja, kultura i sztuka, młodzież, niepełnosprawni, pomoc społeczna, profilaktyka uzależnień, sport i rekreacja, seniorzy, współpraca międzynarodowa, zdrowie.
- **Gdański Klub Sportowy „Morena”**, ul. B. Czecha 2B/10, tel. (58) 348 88 41, e-mail: gksmorena@makor.pl, www.gksmorena.gda.pl. Zakres działalności: młodzież, profilaktyka uzależnień, sport i rekreacja, seniorzy, turystyka, organizacja turniejów oraz festynów sportowych.
- **Gdańskie Stowarzyszenie Chorych na Chorobę Parkinsona**, ul. Grunwaldzka 238 D, tel. 501 452 887, e-mail: parkinson.gdansk@wp.pl, www.republika.pl/parkinson_gdansk. Działania na rzecz seniorów, osób niepełnosprawnych, prowadzenie rehabilitacji chorych na chorobę Parkinsona.

- **Grupa Charytatywna przy Parafii p.w. św. Stanisława Kostki**, ul. Abrahama 38, tel. (58) 554 46 27, e-mail: sstanko@diecezja.gda.pl, www.stanislawk-diecezja.gda.pl. Grupa oferuje pomoc rodzinom wielodzietnym, samotnym matkom, bezrobotnym, alkoholikom, osobom chorym i w podeszłym wieku.
- **Ogólnokrajowe Stowarzyszenie Kombatantów Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie**, Na Ostrowiu 1, tel. (58) 341 19 52, 307 25 59/(58)341 19 52.
- **Ogólnopolski Związek Żołnierzy Batalionów Chłopskich**, ul. Małachowskiego 1, tel. (58) 301 67 07/(58) 349 58 97. Organizowanie spotkań kombatanckich, uczestnictwo w uroczystościach narodowych, spotkania z młodzieżą.
- **Polski Czerwony Krzyż, Pomorski Zarząd Okręgowy**, ul. Słowackiego 14, tel. (58) 301 14 85, (58) 341 04 93/(58) 301 14 85, (58) 341 04 93, e-mail: gdansk@pck.org.pl, www.pck.org.pl. Organizacja prowadzi działalność w zakresie szkoleń pierwszej pomocy, promuje honorowe krwiodawstwo, prowadzi ratownictwo i realizuje edukację prozdrowotną, pomaga najuboższym – pomoc żywnościowa i rzeczowa, organizuje opiekę nad chorym w domu, wypoczynek letni dzieci i młodzieży, współpracuje z innymi stowarzyszeniami.
- **Polski Komitet Pomocy Społecznej**, ul. Garbary 12/13, tel. (58) 301 32 73/(58) 301 32 73, e-mail: pkps.gdansk@neostrada.pl. Zakres działania: niepełnosprawni, seniorzy, pomoc społeczna, działalność kulturalno–rozrywkowa, rehabilitacyjna, opiekuńcza. Pomoc rodzinom wielodzietnym dotkniętym ubóstwem i bezrobociem. Dożywianie dzieci z rodzin najuboższych. Prowadzenie świetlic środowiskowych, klubów seniora i rehabilitacji. Świadczenie usług opiekuńczych.
- **Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów**, ul. Grunwaldzka 131 A, tel. (58) 341 07 07. Zakres działalności: osoby niepełnosprawne, pomoc dla osób starszych, prowadzenie porad prawnych, organizowanie turystyki krajowej i zagranicznej, turnusy rehabilitacyjne, grzybobrania, wydawanie zaświadczeń kolejowych dotyczących zniżek dla emerytów.
- **Polski Związek Głuchych – Ośrodek Rehabilitacji i Wsparcia Społecznego Osób Nieusłyszących**, ul. Pniewskiego 8, (58) 341 96 25/(58) 341 96 25. Zakres działania: niepełnosprawni, sport i rekreacja, pomoc w różnych formach na rzecz osób niesłyszących.
- **Polski Związek Niewidomych Okręg Pomorski**, ul. Jesionowa 10, tel. (58) 341 26 83/(58) 341 26 83, e-mail: pomorski@pzn.org.pl, www.pomorski.pzn.org.pl. Działalność na rzecz osób z dysfunkcją wzroku w zakresie rehabilitacji podstawowej.
- **Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Wojewódzki w Gdańsku Koło w Gdańsku**, ul. Kartuska 63/65, tel. (58) 301 74 61, ptsr–gdansk@idn.org.pl, www.zycie.pl. Organizacja działa w zakresie ochrony zdrowia i pomocy społecznej, organizuje kompleksową rehabilitację chorych, spotkania problemowe, szkolenia oraz grupy wsparcia (edukacja, niepełnosprawni, pomoc społeczna, seniorzy, zdrowie).
- **Pomorska Fundacja Sportu i Turystki Osób Niepełnosprawnych „Keja”**, ul. Otwarta 2/7, tel. (58) 302 61 23/601 14 16 41, e-mail: biuro@fundacja.org.pl, www.fundacjakeja.org.pl. Fundacja prowadzi działalność na rzecz społeczności osób niepełnosprawnych, ze szczególnym uwzględnieniem osób niewidomych i słabowidzących.
- **Pomorskie Stowarzyszenie Stomijne przy Klinice Chirurgii Onkologicznej**, ul. Dębinki 7, tel. (58) 340 80 02, e-mail: tozbyszek@op.pl. Działania zmierzające do rehabilitacji leczniczej i readaptacji społecznej osób, którym wyłoniono stałą lub czasową kolostomię lub urostomię. Organizowanie spotkań członków stowarzyszenia, organizowanie prelekcji na temat zaopatrywania stomii, właściwej diety dla stomików. Pokazy sprzętu stomijnego i organizowanie wyjazdów integracyjno–szkoleniowych.

- **Pomorskie Stowarzyszenie Wspólna Europa**, ul. Zaroślak 3/4, e-mail: info@pswe.org, www.pswe.org. Zakres działalności: edukacja, hobby, kultura i sztuka, młodzież, niepełnosprawni, ochrona środowiska, pomoc społeczna, sport i rekreacja, seniorzy, współpraca międzynarodowa, turystyka, zdrowie.
- **Porozumienie Niepodległościowych Związków Kombatanckich** (z siedzibą w Gdańsku), ul. Wały Piastowskie 24, tel. (58) 308 44 40. Porozumienie integruje członków kilkunastu związków kombatanckich i osoby represjonowane.
- **Regionalne Centrum Informacji i Wspomagania Organizacji Pozarządowych**, al. Grunwaldzka 5, tel. (58) 344 40 39, 520 40 18, e-mail: rci@rci.org.pl, www.rci.org.pl. Centrum prowadzi szeroką działalność w zakresie informacji, szkoleń, integracji sektora pozarządowego i współpracy z samorządem terytorialnym. Udziela porad dotyczących zakładania i funkcjonowania organizacji (źródła finansowania działalności, kadry).
- **Regionalne Centrum Wolontariatu**, ul. Ks. Józefa Zator Przytockiego 4, tel. (58) 341 61 77, e-mail: gdansk@wolontariat.org.pl, www.wolontariat.org.pl, infolinia: 800 300 594. Pośrednictwo pracy dla wolontariuszy – gromadzenie i dystrybucja danych o osobach chcących pracować charakterze wolontariuszy oraz osobach i instytucjach pragnących korzystać z ich pomocy. Prowadzenie szkoleń oraz staży krajowych i zagranicznych podnoszących kwalifikacje wolontariuszy, przedstawicieli organizacji pozarządowych, instytucji publicznych na rzecz inicjatyw społecznych. Pomoc zainteresowanym w tworzeniu Centrów Wolontariatu i wspieranie ich w działaniu.
- **Stowarzyszenie Akcja Społeczna**, ul. Pniewskiego 5/4, tel. (58) 520 38 28/(58) 520 38 28, e-mail: sas.bpo@wp.pl, www.gdansk.bpo.engo.pl. Prowadzenie bezpłatnego poradnictwa prawnego, obywatelskiego i psychospołecznego.
- **Stowarzyszenie Charytatywno–Oświatowe Omega**, ul. Pilotów 7, tel. (58) 340 80 15/(58) 340 80 20, e-mail: omegagda@wp.pl, www.omega.free.ngo.pl. Organizacja prowadzi szkoły dla dorosłych, kursy dla bezrobotnych, współpracuje z Urzędami Pracy. Zajmuje się organizowaniem wycieczek dzieci i młodzieży oraz wsparciem finansowym dla osób w trudnej sytuacji materialnej.
- **Stowarzyszenie Inicjatyw Lokalnych Blżej Centrum**, ul. Łąkowa 34 A, tel. (58) 301 45 46/(58) 301 59 66/(58) 301 59 66, 320 33 80, e-mail: teresalitwin@wp.pl, www.blzejcentrum.org. Bale charytatywne, paczki świąteczne dla uczniów szkół, festyny środowiskowe, półkolonie letnie, programy profilaktyczne, kursy komputerowe (edukacja, młodzież, profilaktyka uzależnień, seniorzy).
- **Stowarzyszenie Inicjatyw Lokalnych im. Św. Ojca Pio**, ul. Przemyska 21, tel. (58) 326 07 90/(58) 326 07 99, e-mail: info@padrepiostow.org, www.padrepiostow.org. Działania rekreacyjne, sportowe, kulturalne na rzecz mieszkańców, organizacja aktywnego wypoczynku dzieci, młodzieży, seniorów.
- **Stowarzyszenie Inicjatyw Lokalnych Orunia**, ul. Smoleńska 5/7, tel. (58) 309 05 06/(58) 309 02 64/(58) 309 05 06, e-mail: zsrcku@zsis.gda.pl. Organizacja imprez masowych organizacja wypoczynku dzieci i młodzieży organizacja szkoleń i konferencji (edukacja, młodzież, niepełnosprawni, ochrona środowiska, sport i rekreacja, seniorzy, współpraca międzynarodowa, turystyka).
- **Stowarzyszenie Klub Seniora Promyk Prawdziwy**, ul. Grunwaldzka 136, tel. (58) 556 02 82. Organizacja prowadzi zajęcia rehabilitacyjne, organizuje wsparcie psychiczne oraz zajęcia śpiewu i tańca dla seniorów.

- **Stowarzyszenie Krokus**, ul. Chałubińskiego 19/10, (58) 502 523 749/(58) 35 11 851, e-mail: mkuniczuk@wp.pl, www.stowarzyszeniekrokus.wordpress.com. Stowarzyszenie działa na rzecz osób wymagających opieki i wsparcia – dzieci i ludzi starszych.
- **Stowarzyszenie Rehabilitacji i Przedsiębiorczości**, ul. Batorego 26, tel. (58) 341 89 31, e-mail: spir.gdansk@gmail.com, www.spir.org.pl. Organizacja pożytku publicznego działająca na rzecz osób niepełnosprawnych i chorych.
- **Stowarzyszenie Nasz Gdańsk**, Targ Węglowy 6, tel. (58) 320 24 07/320 24 07, e-mail: naszgdansk@tenbit.pl, www.nasz.gdansk.pl. Promocja Gdańska i gospodarki morskiej, wspieranie przedsiębiorczości, pomoc niepełnosprawnym, seniorom i powodzianom, ochrona zabytków, działania na rzecz ochrony środowiska i turystyki.
- **Stowarzyszenie Oliwskie Słoneczko**, ul. Wita Stwosza 73, pok. 125, tel. (58) 552 15 71, e-mail: sos.oliwa@wp.pl, www.sos.oliwa.prv.pl. Pomoc żywnościowa dla najuboższych, opieka nad osobami starszymi i niepełnosprawnymi, organizacja czasu wolnego osobom starszym, niepełnosprawnym i samotnym, kursy internetowe dla seniorów.
- **Stowarzyszenie Polaków Poszkodowanych przez III Rzeszę**, ul. Podwałe Przedmiejskie 30, tel. (58) 320 36 01/(58) 320 73 86. Podejmowanie na forum krajowym i zagranicznym działań zmierzających do uzyskania rekompensat dla osób poszkodowanych przez III Rzeszę, należnych praw oraz pomocy socjalnej, medycznej, świadczeń pieniężnych itp. Dokumentowanie prawdy historycznej o losach obywateli polskich prześladowanych przez III Rzeszę (kombatanci, pomoc społeczną, seniorzy, współpraca międzynarodowa, zdrowie).
- **Stowarzyszenie Pomocy Charytatywnej Wspólnota**, ul. Konrada Wallenroda 10, tel. (58) 344 90 88/(58) 344 90 88. Prowadzenie jadłodajni, wspieranie osób nieuleczalnie i obłożnie chorych organizowanie corocznych turnusów wypoczynkowych dla dzieci i młodzieży z rodzin zagrożonych patologią, organizowanie spotkań świątecznych szczególnie dla osób starszych, chorych i niepełnosprawnych przekazywanie paczek żywnościowych, z artykułami szkolnymi, odzieżą i obuwiem.
- **Stowarzyszenie Przyjaciół Armii Krajowej**, ul. Wita Stwosza 73, p. 120, tel. 504 932 906, e-mail: krystynatc@wp.pl. Organizowanie okolicznościowych uroczystości związanych z rocznicami państwowymi, popularyzowanie w prasie (edukacja, kombatanci, młodzież, współpraca międzynarodowa).
- **Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych na rzecz Hospicjum Gdańskiego im. Matki Teresy z Kalkuty**, ul. Wojska Polskiego 24, tel. (58) 344 09 93/603 953 425/(58) 344 09 93, e-mail: wioletakusio@hospicjum.net, www.hospicjum.net (edukacja, niepełnosprawni, pomoc społeczną, profilaktyka uzależnień, seniorzy, zdrowie, rehabilitacja, opieka hospicyjna, wolontariat). Świadczenie usług opiekuńczo-specjalistycznych na rzecz terminalnie chorych w miejscu zamieszkania. Opieka nad członkami rodzin pacjentów hospicyjnych w okresie choroby, umierania oraz żałoby.
- **Stowarzyszenie Stara Oliwa**, ul. Grunwaldzka 496/6, tel. (58) 552 04 22/511 825 256. Stowarzyszenie zajmuje się organizacją imprez o charakterze ponadlokalnym, organizuje spotkania z osobistościami życia kulturalnego i intelektualnego, promocją młodych talentów, porady dla wspólnot mieszkaniowych.
- **Światowy Związek Żołnierzy Armii Krajowej Koło Gdańsk**, ul. Chlebnicka 36, tel. (58) 301 75 51, działania skierowane na upamiętnienie AK (edukacja, kombatanci, młodzież).

- **Towarzystwo Edukacyjne Wiedza Powszechna**, al. Grunwaldzka 137, lok 7, tel. (58) 345 11 66, e-mail: educator@wp.pl, www.tewp.org.pl (edukacja, kultura i sztuka, młodzież, niepełnosprawni, ochrona środowiska, pomoc społeczna, sport i rekreacja, seniorzy, współpraca międzynarodowa, turystyka, zdrowie).
- **Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Ognisko Spartanka**, ul. Matki Polki. Szkoła nr 45, tel. (58) 341 49 11. Sport i rekreacja, seniorzy, zdrowie – zajęcia rekreacyjne dla kobiet trzeciego wieku.
- **Towarzystwo Miłośników Lwowa i Kresów Południowo–Wschodnich Oddział im. Króla Jana III w Gdańsku**, ul. Horeszków 18/A, tel. (58) 554 42 14/302 05 78, e-mail: fkruczkowski@o2.pl. Integracja młodzieży z Trójmiasta z młodzieżą szkół polskich na Kresach, spotkania młodzieży z seniorami, prelekcje przybliżające historię kresów (edukacja, kultura i sztuka, młodzież, seniorzy, turystyka).
- **Towarzystwo Oświatowe Educo**, ul. Pomorska 94 B/6, e-mail: educo@tlen.pl, www.educo.gda.pl. Obszary działania: edukacja, seniorzy, współpraca międzynarodowa; udział w przygotowaniu projektu kształcenia dorosłych.
- **Towarzystwo Pomocy im. Świętego Brata Alberta Koło Gdańskie**, ul. Przegalińska 135, tel. (58) 343 28 37/(58) 343 28 37, e-mail: tpbagda@show.net.pl, www.bezdomnosc.org.pl. Przeciwdziałanie problemowi bezdomności, prowadzenie schronisk, wydawanie posiłków i ubrań dla bezdomnych. Szkolenia oraz pomoc dla osób bezdomnych w zdobyciu pracy (pomoc społeczna, współpraca międzynarodowa).
- **Zrzeszenie Organizacji Samopomocowych SUKURS**, ul. Tysiąclecia 13 A, tel. (58) 553 41 36/(58) 553 25 11, e-mail: sukursgdansk@wp.pl. Działalność szkoleniowa, wydawnicza, rozwiązywanie problemów społecznych, działalność reprezentacyjna organizacji pozarządowych (niepełnosprawni, pomoc społeczna, seniorzy).
- **Zrzeszenie Szlachty Herbu SAS**, ul. Jagiellońska 44 G/7, tel. 501 744 916/(58) 557 20 84. Organizowanie konferencji, wykładów i dyskusji w zakresie historii Polski. Zrzeszenie prowadzi działalność zmierzającą do zachowania dorobku kulturalnego środowisk szlacheckich, etosu rycerskiego i szlacheckiego (edukacja, młodzież, seniorzy, współpraca międzynarodowa).
- **Związek Byłych Więźniów Politycznych**, ul. Śląska 66 B, tel. (58) 553 40 21. Działania na rzecz integracji środowiska kombatanckiego, pomoc społeczna dla kombatanatów (kombatananci, pomoc społeczna, seniorzy).
- **Związek Byłych Żołnierzy Zawodowych i Oficerów Rezerwy Wojska Polskiego Zarząd Wojewódzki**, ul. Do Studzienki 43, tel. (58) 341 34 51/(58) 348 22 85. Pomoc dla emerytów i rencistów oraz opieka nad członkami stowarzyszenia, działalność patriotyczno–obronna.
- **Związek Emerytów i Rencistów Pożarnictwa**, ul. Sosnowa 2, tel. (58) 347 78 87. Ochrona interesów emerytów z tytułu uprzedniej służby (pomoc społeczna, seniorzy, turystyka).
- **Związek Inwalidów Wojennych RP Oddział Gdańsk**, ul. Sienkiewicza 8, tel. (58) 341 29 17. Udzielanie porad prawnych i informacji w ważnych sprawach życiowych członkom Związku. Udzielanie zapomóg osobom chorującym oraz znajdującym się w złej sytuacji finansowej, w tym także wdowom po inwalidach wojennych i wojskowych (kombatananci, niepełnosprawni, pomoc społeczna, seniorzy).
- **Związek Inwalidów Wojennych RP Zarząd Okręgowy**, ul. Okopowa 5, tel. (58) 301 52 95/(58) 301 52 95, działalność społeczna na rzecz kombatanatów, niepełnosprawnych, pomoc społeczna.

- **Związek Mniejszości Niemieckiej**, ul. Waryńskiego 36, tel. (58) 341 14 27/(58) 344 93 52, e-mail: dfkdanzig@wp.pl, www.danzig.com. Edukacja, kultura i sztuka, młodzież, pomoc społeczna, seniorzy, współpraca międzynarodowa.
- **Związek Powstańców Warszawskich**, ul. Słowackiego 3, tel. (58) 629 15 57. Działalność na rzecz kombatantów.
- **Związek Przyjaciół Pomorza**, ul. Zalesie 10/49, tel. (58) 307 08 64. Organizowanie spotkań popularnonaukowych, działalność Ruchu Stowarzyszeń Regionalnych (edukacja, kombatanci, życie regionu).
- **Związek Represjonowanych Politycznie Żołnierzy–Górników**, ul. Słowackiego 3. Opieka nad niepełnosprawnymi członkami (oraz edukacja, kultura i sztuka, młodzież, pomoc społeczna, turystyka, zdrowie, współpraca z Wojskiem Polskim).
- **Związek Sybiraków** (Oddział w Gdańsku), ul. Wita Stwosza 73/15, tel. (58) 309 10 99. Udzielanie pomocy potrzebującym (w tym materialnej), działania na rzecz młodzieży z byłego ZSRR załatwianie uprawnień kombatanckich integracja (kombatanci, młodzież, pomoc społeczna).
- **Związek Żołnierzy Narodowych Sił Zbrojnych**, ul. Malczewskiego 78 D/119, tel. (58) 303 11 47. Współpraca ze szkołami, organizacją strzelecką, opieka nad grobami oraz opieka nad chorymi członkami organizacji, współpraca z innymi organizacjami kombatanckimi.
- **UroConti** – stowarzyszenie osób mających problem z utrzymaniem moczu (NTM), e-mail: ntm@ntm.pl, www.ntm.pl, infolinia tel. 801 800 038.

W mieście działa **Gdańska Rada Seniorów**, która jest organem doradczym Prezydenta Gdańska w sprawach dotyczących osób starszych. Do jej zadań należy przede wszystkim inicjowanie przedsięwzięć integrujących seniorów i współpraca z organizacjami i instytucjami, które zajmują się problemami osób starszych. Kontakt z GRS oraz Pełnomocnikiem Miasta Gdańska ds. Seniorów: tel. (58) 323 67 03, e-mail: a.szlachcikowska@gdansk.gda.pl

OSTRZEŻENIA DLA SENIORÓW



Senior jako konsument

Osoby starsze często są celem akwizytorów i sprzedawców, którzy wykorzystują ich zaufanie. Dlatego należy zachować szczególną czujność podpisaniu różnego rodzaju umów dotyczących np. sprzedaży ratalnej, produktów bankowych i in. Niejednokrotnie umowy skonstruowane są w skomplikowany sposób. Występują w nich warunki, o których sprzedawcy rzadko informują podczas rozmowy, a nie zapoznanie się z nimi może mieć poważne konsekwencje. Dlatego należy pytać i wnikliwie czytać wszelkie umowy, a szczególnie to co napisane jest tzw. mniejszym drukiem (jednocześnie powinno być sygnałem ostrzegawczym).

Warto spokojnie przemyśleć konsekwencje decyzji i doprecyzować warunki. Nikt nie jest zobligowany do kupowania czegokolwiek, nawet gdy sprzedawca poświęca mu wiele czasu i energii zachwalając swój towar czy usługę. Jeśli rodzą się jakiegokolwiek wątpliwości, to warto skonsultować się z kimś z rodziny, przyjaciół czy znajomych.

Infolinia konsumentcka (bezpłatna) 800 800 008 (od poniedziałku do piątku 9:00–17:00);

Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej w Gdańsku, ul. Marii Konopnickiej 4, tel. (58) 341 46 75;

Federacja Konsumentów, ul. Obrońców Westerplatte 12, tel. (58) 552 27 25;

Rzecznicy konsumentów, ul. Wały Jagiellońskie 1, tel. (58) 323 70 11.

OSTRZEŻENIA POLICJI



Z doniesień Policji wynika, że ludzie starsi są często stają się ofiarami przestępców (szczególnie narażone są osoby samotne). Aby zapobiegać przykrym i niebezpiecznym sytuacjom Policja przedstawia katalog wskazówek dla seniorów.

Nie należy otwierać komukolwiek drzwi bez sprawdzenia kim jest i w jakim celu przyszedł. Jeśli jest to przedstawiciel jakiejś instytucji (elektrowni, gazowni i in.) można upewnić się telefonicznie czy taką osobę do nas skierowano – dlatego numery telefoniczne do różnych instytucji warto mieć zawsze pod ręką (można je spisać np. z rachunków i książeczek opłat).

Nie należy dawać nikomu obcemu żadnych pieniędzy i być bardzo ostrożnym przy podpisywaniu jakichkolwiek umów i dokumentów. Nie należy także opowiadać o tym co się posiada i gdzie.

W ostatnim czasie szczególnie często zdarzają się sytuacje, gdy do seniorów dzwonią osoby podające się członka rodziny (wnuczka, siostrzeńca lub innego członka rodziny) – tzw. metoda „na wnuczka”. Oszuści mówią, że mają bardzo trudną sytuację (wypadek) lub nadarzyła się wyjątkowa okazja kupna np. samochodu i proszą o pomoc pieniężną (najczęściej pożyczkę). Po pieniądze przysyłają inną osobę zapowiadając to telefonicznie. W ten sposób oszukano już wiele osób starszych.

Gdy już kogoś zaprosicie do mieszkania, starajcie się nie zostawiać tej osoby (lub osób) ani na chwilę samej. Zdarza się, że ktoś taki prosi Was o szklankę wody, a gdy jesteście w innym pomieszczeniu przeszukuje mieszkanie i kradnie.

Nie należy udzielać informacji (szczególnie telefonicznie) dotyczących danych personalnych, numerów kont bankowych i haseł do nich.

Gdy macie jakieś podejrzenia bez wahania powiadamiacie Policję.

KOMENDA I KOMSARIATY POLICJI W GDAŃSKU

Komenda Miejska Policji ul. Nowe Ogrody 27, tel. (58) 321 62 22, www.gdansk.policja.gov.pl;

Komisariat Policji I – Orunia, ul. Platynowa 6 F, tel. (58) 321 67 22;

Komisariat Policji II – Śródmieście, ul. Piwna 23, (58) 321 46 22;

Komisariat Policji III – Wrzeszcz, ul. Biała 1 A, tel. (58) 521 15 22;

Komisariat Policji IV – Oliwa, ul. Kaprów 14, tel. (58) 521 14 22;

Komisariat Policji V – Przymorze, ul. Obrońców Wybrzeża 19, tel. (58) 521 12 22;

Komisariat Policji VI – Nowy Port, ul. Kasztanowa 6, tel. (58) 521 17 22;

Komisariat Policji VII – Stogi, ul. Ugory 9, tel. (58) 307 31 61 do 62;

Komisariat Policji VIII – Suchanino, ul. Kartuska 245 B, tel. (58) 321 68 22;

Komisariat Policji IX – Osowa, ul. Balcerskiego 35, tel. (58) 521 11 22.



W razie zagrożenia dzwoń pod numer 998 lub 112!

Sezon zimowego ogrzewania mieszkań w budynkach wielo i jednorodzinnych, to okres zwiększonej ilości pożarów. Statystyki Państwowej Straży Pożarnej odnotowują wtedy wzrost liczby ofiar śmiertelnych i osób poszkodowanych.

Zapamiętaj następujące, podstawowe zasady bezpieczeństwa pożarowego.

1. W zakresie eksploatacji urządzeń elektrycznych:

- nie stosuj bezpieczników o większej mocy niż dopuszczalna, nie naprawiaj ich,
- używaj tylko tyle odbiorników prądu elektrycznego na ile obliczono moc instalacji elektrycznej – nadmierne obciążenie instalacji powoduje przegrzewanie się kabli i przewodów oraz wypalanie styków w gniazdkach i puszkach rozgałęźnych; jednoczesne włączenie opiekacza, żelazka i czajnika powoduje duże obciążenie eksploatowanej instalacji,
- nie używaj urządzeń uszkodzonych,
- zlecaj przeglądy techniczne urządzeń elektrycznych i gazowych wyłącznie osobom uprawnionym do ich wykonywania,
- nie ustawiaj sprzętu telewizyjnego i radiowego na niewentylowanych regałach, na półkach obłożonych książkami i innymi materiałami palnymi – przez powolne i długotrwałe nagrzewanie zakurzonych przedmiotów może dojść do ich zapalenia,
- nie wykonuj prowizorycznych podłączeń do instalacji elektrycznej,
- używaj tylko urządzeń elektrycznych posiadających krajowe atesty i dopuszczenia,
- nie ustawiaj elektrycznych urządzeń grzewczych w pobliżu materiałów palnych (mebli, firanek, itp.) – zachowaj odległość minimum 50 cm.

2. W zakresie eksploatacji urządzeń gazowych:

- w mieszkaniu przechowuj nie więcej niż dwie nie podłączone do urządzeń gazowych butle gazowe, o ładunku nie przekraczającym 11 kg każda,
- nie przechowuj butli w pomieszczeniach usytuowanych poniżej poziomu terenu (np. w piwnicach), ponieważ gaz propan–butan jest cięższy od powietrza, może zalegać w pomieszczeniu grożąc wybuchem,
- nie zatykaj przewodów wentylacyjnych – w urządzeniach gazowych, w przypadku braku wystarczającej ilości powietrza, nastąpi niezupełne spalanie gazu, którego produktem może być trujący, niewyczuwalny tlenek węgla (CO),
- zlecaj okresowe czyszczenie kanałów kominowych i wentylacyjnych – niedrożne mogą być przyczyną śmiertelnych zatruc tlenkiem węgla, szczególnie podczas kąpieli w łazienkach wyposażonych w gazowe ogrzewacze wody,
- nie ogrzewaj pomieszczeń kuchnią gazową – takie praktyki mogą się skończyć zatruciem organizmu,
- używaj kuchni gazowej z wyłącznikiem przeciwwypływowym,
- używaj urządzeń gazowych posiadających krajowe atesty.

3. Zadbaj o warunki do ewakuacji na wypadek pożaru:

- nie stosuj krat w drzwiach i oknach, na klatkach schodowych i przejściach między nimi oraz wyjściach na dach – krata utrudni ewakuację podczas pożaru oraz wydłuży czas

oczekiwania na pomoc strażaków; jeżeli musisz, zakładaj kraty, które można otworzyć od wewnątrz. Klucz przechowuj w miejscu, znanym wszystkim domownikom; pamiętaj, że podczas pożaru może to być jedyna droga ewakuacji,

- nie zastawiaj sprzętami korytarzy i dojdź do mieszkań – może to utrudnić ewakuację oraz dojdzie ratowników.

4. W zakresie postępowania się ogniem otwartym:

- dopilnuj, aby dzieci nie bawiły się ogniem, materiałami pirotechnicznymi czy urządzeniami elektrycznymi, nigdy nie pozostawiaj małych dzieci bez opieki,
- nie pal śmieci w śmietnikach i nie dopuść do zaproszenia ognia w zyspie,
- nie pal papierosów w łóżku – ludzie giną nie tylko w pożarach obejmujących całe mieszkanie; zdarza się, że zaproszenie ognia niedopałkiem papierosa po zaśnięciu, prowadzi do śmiertelnego zatrucia,
- nie zapalaj świec w pobliżu materiałów łatwopalnych,
- nie pozostawiaj włączonej kuchenki bez dozoru – odparowanie wody z garnka może doprowadzić do zwęglenia pozostałości, zapalenia ich i silnego zadymienia mieszkania, szczególnie niebezpiecznego dla śpiących osób; przypadkowe wygaszenie kuchenki podczas gotowania może również doprowadzić do ulatniania się gazu i jego wybuchu,
- przestrzegaj zakazu używania wyrobów pirotechnicznych w pomieszczeniach,
- przestrzegaj instrukcji obsługi wyrobów pirotechnicznych,
- przestrzegaj wymagań prawa lokalnego w zakresie stosowania wyrobów pirotechnicznych,
- wyposaż mieszkanie w gaśnicę proszkową, minimum 2–kilogramową; taką gaśnicą będziesz mógł bezpiecznie gasić palące się urządzenia elektryczne pod napięciem,
- wyposaż mieszkanie w autonomiczną czujkę pożarową, alarmującą o powstaniu dymu (podczas każdego pożaru wydzielają się duże ilości dymu).

5. Gdy opuszczasz mieszkanie:

- sprawdź czy zostały wyłączone wszystkie odbiorniki prądu i gazu,
- przed opuszczeniem domu na dłuższy czas odłącz zasilanie prądem elektrycznym oraz zakręć zawory wody i gazu,
- u sąsiadów pozostaw informację, gdzie będziesz przebywać.

6. Gdy powstanie pożar:

- zadzwoń do straży pożarnej pod numer – **998** lub z telefonu komórkowego **112**;
- staraj się zejść na piętro poniżej palącego się mieszkania lub wyjść na zewnątrz budynku, dym unosi się do góry, nie wolno zjeżdżać windami, nie należy otwierać drzwi, przez które wydobywa się dym, gdyż dostarczenie większej ilości tlenu może spowodować szybki rozwój pożaru i płomienie mogą nas poparzyć,
- jeżeli nie możesz opuścić mieszkania, nie otwieraj drzwi prowadzących na korytarz, uszczelnij je, wzywaj krzykiem pomocy, wykonuj polecenia strażaków,
- nie gaś wodą urządzeń elektrycznych, grozi to porażeniem prądem; staraj się wyciągnąć z gniazdka przewód zasilający (np. drewnianym kijem od szczotki), można wykręcić bezpieczniki by odłączyć dopływ prądu do mieszkania,
- powiadom o zagrożeniu sąsiadów,
- nie wdychaj dymu – zasłoń usta mokrą tkaniną; jeżeli to możliwe – zmocz swoje ubranie lub owiń ciało mokrą grubą tkaniną z naturalnych materiałów (z lnu, wełny, bawełny itp.).

7. Gdy poczujesz gaz:

- zawiadom jak najszybciej pogotowie gazowe i administrację,
- powiadom sąsiadów,
- nie włączaj światła ani żadnych urządzeń elektrycznych,
- nie zapalaj zapalek czy zapalniczek,
- zamknij zawór gazu w mieszkaniu,
- otwórz szeroko okno,
- wyjdź na zewnątrz budynku.

UWAGA – CZAD!



Co zrobić, aby uniknąć zacczadzenia?

Podstawową przyczyną zatruc są zamknięte, szczelne okna. Zatem przede wszystkim należy zapewnić możliwość stałego dopływu świeżego powietrza do paleniska (pieca gazowego, kuchenki gazowej, kuchni węglowej lub pieca) oraz swobodny odpływ spalin.

Należy więc:

- uchylić okno w mieszkaniu, gdy korzysta się z jakiegokolwiek źródła ognia (pieca gazowego z otwartą komorą spalania, kuchenki gazowej lub węglowej),
- nie zasłaniać kratki wentylacyjnych i otworów nawiewnych,
- często wietrzyć pomieszczenie, w których odbywa się proces spalania (kuchnie, łazienki wyposażone w termy gazowe), a najlepiej zapewnić, nawet niewielkie, rozszczelnienie okien.
- nie bagatelizować objawów duszności, bólu i zawrotów głowy, nudności, wymiotów, oszołomienia, osłabienia, przyspieszenia czynności serca i oddychania, gdyż mogą być sygnałem, że ulegamy zatruciu czadem; w takiej sytuacji należy natychmiast przewietrzyć pomieszczenie i zasięgnąć porady lekarskiej.

Dla własnego bezpieczeństwa zamontuj czujnik wykrywający tlenek węgla w pomieszczeniach, w których masz urządzenia grzewcze (nie dotyczy urządzeń grzewczych elektrycznych).