



INFORMATOR SKWIERZYŃSKIEGO SENIORA

*„Ludzie starsi pomagają nam mądrzej
patrzeć na ziemskie wydarzenia,
ponieważ dzięki życiowym doświadczeniom
zyskali wiedzę i dojrzałość.
Są strażnikami pamięci zbiorowej.
Wykluczyć ich ze społeczeństwa
- znaczy w imię nowoczesności pozbawionej pamięci
- porzucić przeszłość,
w której zakorzeniona jest teraźniejszość.
Ludzie starsi dzięki swej dojrzałości i doświadczeniu
mogą udzielać młodym rad i cennych pouczeń.”*

- Jan Paweł II -



Szanowni Państwo,

oddajemy do Państwa rąk pierwszy *Informator Seniora*, publikację, jakiej jeszcze nie było w Skwierzynie. Informator – to małe kompendium wiedzy dla seniorów i ich rodzin, ma pomóc w wyszukaniu podstawowych informacji dotyczących osób starszych. Znajdziecie w nim Państwo przydatne dane teleadresowe - numery telefonów alarmowych, instytucji zajmujących się sprawami seniorów i osób niepełnosprawnych, instytucji ochrony zdrowia, opieki społecznej.

W Informatorze znajdziecie też Państwo wskazówki odnośnie możliwości i zasad korzystania z różnych form wsparcia oferowanych przez takie instytucje jak: domy pomocy społecznej, poradnie/kliniki geriatryczne, hospicja, zakłady opiekuńczo-lecznicze. W Informatorze, pełniącym również rolę poradnika, znajdują się zalecenia dotyczące bezpieczeństwa, praw konsumenckich oraz oferta instytucji kultury.

Mamy nadzieję, że *Informator Seniora* spotka się z Państwa życzliwym przyjęciem i nie będzie jednorazową edycją.

Miejska Rada Seniorów
w Skwierzynie



DNI SENIORÓW

1 października – **Międzynarodowy Dzień Osób Starszych**

– święto ustanowione 14 grudnia 1990 roku

przez Zgromadzenie Ogólne ONZ

20 października – **Europejski Dzień Osób Starszych**

lub Europejski Dzień Seniora

14 listopada – **Ogólnopolski Dzień Seniora**

14 listopada – **Światowy Dzień Seniora**

WYDARZENIA, IMPREZY

Targi VIVA SENIORZY – to coroczna impreza organizowana w Poznaniu z myślą o starszych osobach. Na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich, podczas dwóch dni wystawowych, prezentują się firmy kosmetyczne, sportowe, turystyczne, edukacyjne i inne, które w swej działalności mają ofertę skierowaną do seniorów. Wystawcami są także organizacje pozarządowe, instytucje na co dzień zajmujące się sprawami osób starszych, ich aktywizacją, integracją społeczną. Na targach seniorzy mogą wziąć udział w warsztatach edukacyjnych, zajęciach artystycznych, kulturalnych. Na wielu stoiskach czekają atrakcje przygotowane specjalnie dla osób starszych. Targi VIVA SENIORZY odbywają się raz do roku, a dokładną datę można śledzić za pomocą strony <http://centrumis.pl> (Centrum Inicjatyw Senioralnych z Poznania). Miejsce: Międzynarodowe Targi Poznańskie, ul. Głogowska 14, 60-101 Poznań tel. +48 61 869 20 00

Ogólnopolskie Senioralia - organizowane w Krakowie przez Stowarzyszenie MANKO - *Głos Seniora*. W ciągu dnia wypełnionego atrakcjami, skorzystać można z serii bezpłatnych badań, interesujących wykładów, obejrzeć występy zespołów senioralnych, wziąć udział w paradzie, konkursach z ciekawymi nagrodami, skorzystać z porad profesjonalnych wizażystów. *Senioralia* odbywają się w Krakowie od 2013 roku i cieszą się coraz większym zainteresowaniem UTW z całej Polski. Miejsce: Kraków, Rynek Główny, senioralia@manko.pl tel. +48 12 429 37 28

POMOC SPOŁECZNA (dawniej Opieka społeczna)

Z roku na rok przybywa osób starszych. Przyczyn tego zjawiska szukać należy w zmniejszającej się dietności społeczeństwa, starzeniu



się ludności, ale i, co jest tendencją korzystniejszą, wydłużaniu życia. Lepsza opieka zdrowotna, skuteczniejsze leczenie, prowadzenie zdrowego trybu życia, zmiana diety, a także zmiany systemowe, działania i programy zmierzające do poprawy warunków życia, kształcenia, pracy, wypoczynku i rekreacji powodują, że żyjemy coraz dłużej, a w wiek emerytalny wchodzimy z dużym zapasem sił witalnych. To powoduje konieczność podejmowania działań zmierzających do zapewnienia seniorom godnego życia, a przede wszystkim aktywnej starości. Zmieniają się więc i priorytety opieki nad osobami starszymi. Celem jest dążenie do jak najdłuższego pozostawiania osób starszych w swoim środowisku, zapewniania im usług opiekuńczych, uczestnictwa w zajęciach uniwersytetów III wieku, klubach seniora czy zajęciach domów pomocy.

Jeśli nie ma możliwości zapewnienia usług opiekuńczych przez rodzinę osobie starszej w miejscu zamieszkania, osoba wymagająca opieki z powodu wieku, choroby, niepełnosprawności, niemogąca samodzielnie funkcjonować, może ubiegać się o skierowanie do domu pomocy społecznej.

Dom Pomocy Społecznej – to placówka, której zadaniem jest między innymi zapewnienie – osobom w podeszłym wieku, wymagającym całodobowej opieki – zamieszkania, wyżywienia, pomocy w podstawowych czynnościach życiowych.

Zakres i poziom usług świadczonych przez dom pomocy uwzględnia w szczególności wolność, intymność, godność i poczucie bezpieczeństwa mieszkańców domu oraz stopień ich fizycznej i psychicznej sprawności.*

Domy pomocy przeznaczone są dla:

- osób w podeszłym wieku
- osób przewlekle somatycznie chorych
- osób przewlekle psychicznie chorych
- dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie
- dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie
- osób niepełnosprawnych fizycznie
- osób uzależnionych od alkoholu

Do domu opieki społecznej kierowane są osoby na podstawie:

*Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. 2015 r., poz. 163, 693, 1045), art. 55



1. pisemnego **wniosku osoby (przy świadomym wyrażeniu woli)** lub jej przedstawiciela ustawowego – złożonego w Ośrodku Pomocy Społecznej właściwym dla miejsca zamieszkania danej osoby;
2. **wywiadu środowiskowego** – sprawdzeniu sytuacji materialnej, życiowej, zdrowotnej danej osoby i złożonej **dokumentacji** (zdrowotnej, zaświadczeń o dochodach, przyznaniu świadczenia, itp.)

Pobyt w domu opieki jest **odpłatny**. Opłatę, w pierwszej kolejności, wnosi mieszkaniec, jednak nie więcej niż 70% swojego dochodu. Jeśli osoby nie stać na opłacenie kosztów pobytu, opłata przechodzi na:

- małżonka,
- zstępnych (dzieci, wnuki) lub wstępnych (rodziców).
- gminę, z której osoba została skierowana do domu pomocy społecznej-

Z opłat mogą być zwolnione osoby, jeśli:

- wnoszą już opłatę za pobyt w domu pomocy społecznej innych członków rodziny;
- występują uzasadnione okoliczności (są długotrwale bezrobotni, chorzy, niepełnosprawni, doświadczeni klęskami żywiołowymi);
- utrzymują się z jednego świadczenia lub wynagrodzenia

Ośrodek Pomocy Społecznej nie ma prawa odmówić przyjęcia wniosku o skierowanie do Domu Pomocy Społecznej. Sprawa musi zostać rozpatrzona i zakończona decyzją administracyjną, od której służy odwołanie do Samorządowego Kolegium Odwoławczego za pośrednictwem jednostki wydającej decyzję w terminie 14 dni od dnia jej doręczenia.

W województwie lubuskim funkcjonują 24 domy opieki społecznej, choć nie wszystkie przyjmują osoby w podeszłym wieku m.in. **DPS w Skwierzynie** dla dorosłych i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie ul. Przemysłowa 42 66 - 440 Skwierzyna tel. 95 7 17 04 31 Więcej informacji odnośnie lokalizacji DPS w Lubuskim na stronie Urzędu Wojewódzkiego w Gorzowie:

<file:///C:/Users/Gabinet/Downloads/DPS%2005.05.2017.pdf>



POMOC SPOŁECZNA (dawniej Opieka społeczna)

Dzienne domy pomocy – to ośrodki tworzone w ramach wieloletniego (na lata 2015-2020) Resortowego Programu *Senior-Wigor*, obecnie Program *Senior Plus* wprowadzonego i współfinansowanego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Dzielne domy pomocy zapewniają wsparcie osobom samotnym lub wymagających opieki ze względu na wiek, chorobę, trudną sytuację materialną. Przeznaczone są dla osób nieaktywnych zawodowo, które ukończyły 60 lat i więcej, szukają kontaktu z innymi, pragnących w pożyteczny sposób zagospodarować swój wolny czas. Świadczą pomoc, jak sama nazwa wskazuje, w ciągu dnia, oferując uczestnikom zajęcia rehabilitacyjno-relaksacyjne, edukacyjne, rękodzielnicze, plastyczne. Pobyt w dziennym domu pomocy jest odpłatny, a zasady odpłatności ustalane są w drodze uchwały przez rady miejskie, gminne.

W Skwierzynie działa: **Dzienny Dom SENIOR - WIGOR** – placówka została otwarta 29 grudnia 2016 r. w dawnym budynku szkoły zawodowej przy ul. 2 Lutego 23 i od razu stała się swoistym centrum senioralnym. Mieszczą się tu wyremontowane i przygotowane dla starszych osób sale relaksacyjne, wykładowe, sale rozrywek umysłowych, rehabilitacji oraz stołówka i biblioteka.

Bieżąca Publikacja finansowana ze środków Gminy Skwierzyna działalność Domu polega na realizacji podstawowych usług, mających na celu udzielenie pomocy w czynnościach dnia codziennego, na zapewnieniu minimum jednego posiłku oraz innych usług wspomagających, dostosowanych do potrzeb seniorów, w szczególności: edukacyjnych, kulturalno-oświatowych, aktywności ruchowej, rekreacyjnych, aktywizujących społecznie oraz terapii zajęciowej. Uczestnikami zajęć są osoby w wieku 60+, głównie samotne, potrzebujące wsparcia, zainteresowania i aktywizacji społecznej. Seniorzy mogą przebywać w placówce od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 – 15.30 i mają zapewnioną co najmniej 8-godzinną ofertę usług. Pobyt w Domu Seniora jest bezpłatny, uczestnicy ponoszą jedynie koszt posiłków. Osoby starsze, przebywając w swoim gronie, aktywizują się społecznie, nawiązują nowe znajomości i relacje. Seniorzy mają zapewnioną opiekę i pomoc ze strony zatrudnionych opiekunów, terapeutów zajęciowych.

W ramach współpracy ze skwierzyńskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji seniorzy zaczynają każdy dzień od zajęć gimnastycznych doskonale wpływających na ich samopoczucie. W *Wigorze* usługi świadczy także fizjoterapeuta - masażysta, który dostosowuje zabiegi indywidualnie do potrzeb seniorów. Dyżuruje pielęgniarka, która prowadzi karty zdrowia seniorów, udziela porad, organizuje tematyczne pogadanki prozdrowotne. Dzięki współpracy ze Skwierzyńskim Ośrodkiem Kultury uczestnicy mają możliwość udziału w zajęciach muzycznych, teatralnych i literackich. Seniorzy uczestniczą w zajęciach kulinarnych, wizażu. Z placówką współpracują wolontariusze, którzy prowadzą zajęcia komputerowe, organizują gry i zabawy wspomagające logiczne myślenie oraz spotkania poetyckie. Obecnie w Dziennym Domu *Senior-Wigor* w Skwierzynie przebywa 42 uczestników - kobiety i mężczyźni w wieku od 60 do 90 lat z miasta i terenu gminy. Co ważne – *Senior-Wigor* jest otwarty także dla stowarzyszeń i grup senioralnych, które popołudniami korzystają z udostępnianych pomieszczeń. Kierownikiem Dziennego Domu *Senior-Wigor* jest Agata Smoleń.

Kontakt siedziba: Dzienny Dom *SENIOR-WIGOR* ul. 2 Lutego 23
www.wigorskwarzyna.pl tel. 515 701 492

Uniwersytety Trzeciego Wieku - działają na zasadach uczelni wyższych. Studenci – seniorzy mają podobnie zorganizowany rok akademicki (dwa semestry – zimowy, letni), otrzymują indeksy, uczęszczają na wykłady, zajęcia tematyczne organizowane przez zarządy



Tak zwane wpisowe pozwala na organizację wyjazdów, wycieczek, wyjść do kina, teatru, filharmonii i innych wydarzeń. UTW są przestrzenią, gdzie s ł u c h a c z e m o g ą r e a l i z o w a ć s w o j e p a s j e – w sekcjach plastycznych, muzycznych, rękodzielniczych), spełniać się

Uniwersytet III Wieku w Skwierzynie – działa w Skwierzynie od 20 lat. Powołany został do życia w 1997 roku. Przez niemal lat działał w strukturze Uniwersytetu III Wieku w Gorzowie Wielkopolskim jako jego filia. W marcu 2017 r. UTW w Skwierzynie został samodzielną „uczelnia”, podmiotem prawnym, którego celem jest aktywizowanie seniorów - mieszkańców gminy Skwierzyna poprzez, między innymi, rozwijanie ich zainteresowań, pasji, propagowanie zdrowego trybu życia, promowanie idei uczenia się przez całe życie oraz aktywne



spędzanie wolnego czasu. Uniwersytet od początku prowadzi działalność edukacyjną, kulturalną, artystyczną oraz turystyczną adresowaną do wszystkich chętnych słuchaczy. **Kontakt: siedziba** Stowarzyszenie Uniwersytet III Wieku w Skwierzynie, ul. Mickiewicza 1 66-440 Skwierzyna Adres do korespondencji: Senior Wigor

Klub Seniora – istnieje w Skwierzynie od 1984 roku. Klub, od ponad trzydziestu lat, wspiera aktywność osób starszych, sprzyja integracji oraz rozwijaniu ich zainteresowań. Członkowie Klubu spotykają się od poniedziałku do czwartku przy kawie, ciasteczkach, w tej samej (od 33 lat) siedzibie przy ul. Czerwonego Krzyża. W 2015 roku Klub Seniora wystąpił ze struktur Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej i od stycznia 2016 roku funkcjonuje pod Zarządem Stowarzyszenia „Zielona Przystań” w Skwierzynie, jako **Klub Seniora przy Zielonej Przystani**. **Kontakt: siedziba** Klub Seniora ul. Czerwonego Krzyża 1, 66-440 Skwierzyna

INSTYTUCJE

Miejska Rada Seniorów – została powołana Uchwałą nr XIII/94/15 Rady Miejskiej w Skwierzynie w dniu 22 października 2015 r. Celem jej działalności jest zapewnienie osobom starszym wpływu na sprawy dotyczące lokalnej społeczności oraz działalność na rzecz pobudzania aktywności obywatelskiej seniorów. Członkowie Rady Seniorów występują z głosem doradczym, konsultacyjnym, inicjatywnym do Rady Miejskiej w odniesieniu do spraw osób starszych. Jej siedzibą jest Urząd Miejski, a pełnomocnikiem burmistrza ds. seniorów jest dyrektor Skwierzynskiego Ośrodka Kultury. Członkowie Rady Seniorów pełnią dyżury w pierwszą środę każdego miesiąca, w godz. 15:00 – 16:00 w pokoju nr 25 Urzędu Miejskiego. **Kontakt: siedziba:** Miejska Rada Seniorów Urząd Miejski, ul. Rynek 1 Miejska Rada Seniorów włączyła się w ogólnopolskie akcje: **Koperta Życia** oraz **Karta Seniora**.

Lubuska Społeczna Rada Seniorów – powołana została do życia 1 sierpnia 2016 r. Uchwałą Zarządu Województwa Lubuskiego. Jest organem konsultacyjnym, doradczym i inicjatywnym, działającym na rzecz wzmocnienia i rozwoju regionalnej polityki senioralnej przy Marszałku Województwa Lubuskiego.



Jej zadaniem jest m.in. inicjowanie pozytywnych zmian na rzecz osób starszych, podejmowanie działań zmierzających do zwiększenia aktywności w życiu publicznym seniorów, upowszechnianie wiedzy o potrzebach i prawach osób starszych.

Kontakt siedziba: Lubuska Społeczna Rada Seniorów Urząd Marszałkowski Woj. Lubuskiego ul. Podgórna 7, 65-057 Zielona Góra

Stowarzyszenie Dzieci Wojny w Polsce integruje obywateli i środowiska, z których wywodzą się dzieci, w okresie II Wojny Światowej doznały represji i krzywd ze strony okupantów. Reprezentuje środowisko "Dzieci Wojny" wobec organów państwowych i samorządowych. Inspiruje i popiera twórczość artystyczną i piśmiennictwo pamiątkarskie, dotyczące przeżyć dzieci i ich rodzin podczas wojny. Zabezpiecza zbiory pamiątek, fotografii, filmów i innych dokumentów związanych z losami dzieci podczas wojny. Organizuje rekreacje i wypoczynek poprzez spotkania i wycieczki. Współpracuje i wymienia doświadczenia z organizacjami o podobnym profilu działania w kraju i zagranicą.

Kontakt: Stowarzyszenie Dzieci Wojny w Polsce Oddział Skwierzyńsko-Międzyrzecki ul. Czerwonego Krzyża 1, Skwierzyna 66-440

Lubuski Sejmik Seniorów Sejmik jest organem stanowiącym i kontrolnym województwa. Radni reprezentują środowisko senioralne województwa lubuskiego. Celem jego działalności jest zmotywowanie osób starszych do uczestnictwa w życiu społecznym i politycznym regionu oraz dzielenie się swoją wiedzą i bogactwem doświadczeniem. Radni Seniorzy pracują w pięciu komisjach: komisja ds. zdrowia, komisja ds. przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu, komisja ds. aktywności społecznej, komisja ds., aktywności zawodowej, komisja ds. bezpieczeństwa.

Kontakt: Urząd Marszałkowski Województwa Lubuskiego Lubuski Sejmik Seniorów ul. Podgórna 7, 65-057 Zielona Góra

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Główny - działa od 1960 roku. Celem działalności Związku jest m.in. poprawa warunków socjalno-bytowych emerytów, rencistów, integracja, aktywizacja oraz zwiększenie udziału osób starszych w życiu społecznym. Zarząd Oddziału Okręgowego w **Gorzowie** Władysława Łokietka 8 66-400 Gorzów Wielkopolski tel.: 95 736 21 66



KOPERTA ŻYCIA

Koperta Życia - to akcja, do której przystąpienia zachęcają lekarze i pracownicy pogotowia ratunkowego. Akcja skierowana jest do osób przewlekle chorych, starszych, samotnych i polega na umieszczeniu w specjalnie przygotowanych kopertach najważniejszych informacji o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach na leki, kontaktach do najbliższych, danych osobowych, w tym nr Pesel. Pakiet z takimi informacjami powinien być przechowywany **w lodówce**, czyli miejscu, które jest prawie w każdym domu i zarazem jest łatwo dostępne.* Kopertę Życia może otrzymać osoba obłożnie chora oraz senior po 60 roku życia. Kopertę wydaje się **bezpłatnie**. Pomoże ona ratownikowi medycznemu w udzieleniu szybkiej i skutecznej pomocy.

Koperty Życia w Skwierzynie wydawane są przez:

- Miejską Radę Seniorów w Urzędzie Miejskim w wyznaczone dni dyżurów
- Ośrodek Pomocy Społecznej
- Sołtysów Gminy Skwierzyna

Karta Seniora – to ogólnopolski program polegający na aktywizacji osób starszych. Umożliwia osobom 60 + korzystanie z rozmaitych ulg oferowanych przez Partnerów, którzy przystąpili do akcji. Karta upoważnia do korzystania ze zniżek w tych punktach, które zadeklarowały jej stosowanie. Karta Seniora wydawana jest bezpłatnie i na czas nieokreślony. **Aby otrzymać Skwierzyńską Kartę Seniora** należy zgłosić się do Rady Seniorów i po wypełnieniu wniosku oraz okazaniu dowodu osobistego Karta zostanie wydana zainteresowanej osobie.

PARTNERZY akcji **Skwierzyńskiej Karty Seniora** (tu honorowane są zniżki dla seniorów)

1. Zdzisława Uszko ul. Piłsudskiego 24 - Galeria kwiatów
2. Dom Książki ul. Rynek 2 - Księgarnia
3. Katarzyna Osińska ul. Niepodległości 3 - Usługi fryzjerskie
4. Beata Ilnicka ul. Niepodległości 3 - Zabiegi kosmetyczne
6. Piotr Płuciennik ul. Rynek 5 - Optyk
7. Joanna Wozniak ul. Piłsudskiego 13 - Galeria Kwiatów
8. Dariusz Sitarz ul. Rynek 18E - Galeria Kwiatów

*<http://kopertazycia.pl/>



9. Daniel Litkowiec ul. Piłsudskiego - Usługi fotograficzne
10. Beata Kaczmarek ul. Piłsudskiego 6 - Usługi fryzjerskie
11. Dorota Szymkowiak ul. Piłsudskiego 8/9 - Usługi fryzjerskie
12. Krzysztof Bielański ul. M. Kolbe 1 – usługi instalacji wody i „CO” oraz elektryczne.
13. Andrzej Wojnusz ul. Rynek 17 – Przewóz osób taksówką
14. Edmund Borkowski ul. Roosevelta 24 – Sprzedaż materiałów wykończeniowych: farby, lakiery, pianka, silikon, listwy itp.
15. Katarzyna Małgorzata Mazur ul. Wiosny Ludów 5/1 Rozliczanie PIT-ów, usługi doradcze: rent, emerytur, darowizn, spadków, spraw mieszkaniowych, meldunkowych i podatkowych.
16. Anna Kozłowska ul. Chrobrego 11e/4, Rehabilitacja i kropka- masaż i ćwiczenia rehabilitacyjne

PRAWA CZŁOWIEKA W ODNIESIENIU DO OSÓB STARSZYCH

Prawa człowieka – to prawa, które przysługują każdemu - niezależnie od rasy, pochodzenia, płci, wieku, wykształcenia, a wynikają z samego faktu, że jest się człowiekiem. Oznacza to, że prawa człowieka są:

powszechne – takie same dla każdego człowieka

- przyrodzone – przysługują każdemu od momentu narodzin
- niezbywalne – nie można się ich zrzec
- nienaruszalne – nikt nie może zostać ich pozbawiony
- naturalne – posiadamy je z racji godności, człowieczeństwa, a nie z nadania
- niepodzielne – wszystkie stanowią integralną całość

Prawa człowieka chronione m.in. przez Europejską Konwencję Praw Człowieka, a w Polsce – Konstytucję Rzeczypospolitej Polskiej odnoszą się i są równie ważne dla osób starszych. Prawa człowieka chronione przez Europejską Konwencję Praw Człowieka, Konstytucję RP oraz ustawy są ważne dla osób starszych, a zwłaszcza:

1. Prawo do zabezpieczenia społecznego
2. Prawo do opieki zdrowotnej
3. Prawo zakazujące tortur i niehumanitarnego lub poniżającego traktowania
4. Prawo do poszanowania życia prywatnego i rodzinnego, domu i korespondencji



ŚWIADCZENIA

Osobom starszym przysługują rozmaite świadczenia, które mogą poprawić ich komfort finansowy. Nie wszyscy seniorzy uprawnieni są do pobierania świadczeń. Przyznanie takowych uzależnione jest od wielu czynników, nie mniej jednak warto wiedzieć, na jakie dodatkowe wsparcie finansowe może liczyć senior, a są to:

Dodatek pielęgnacyjny – przysługuje osobie, która przez lekarza orzecznika ZUS została uznana za całkowicie niezdolną do pracy oraz samodzielnej egzystencji. Celem ustalenia prawa do dodatku pielęgnacyjnego, osoba zainteresowana, po uzyskaniu zaświadczenia lekarskiego na druku ZUS N-9, musi złożyć wniosek do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Z tego obowiązku zwolnione są osoby, które ukończyły 75 rok życia, gdyż ZUS automatycznie nadaje im prawo do dodatku. Dodatek pielęgnacyjny nie przysługuje osobie uprawnionej do emerytury, jeśli przebywa w zakładzie opiekuńczo-leczniczym lub w zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym. Wysokość dodatku pielęgnacyjnego ogłaszana jest w formie Komunikatu Prezesa Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Dodatek pielęgnacyjny jest wolny od podatku dochodowego oraz nie podlega egzekucji administracyjnej i sądowej.

Zasiłek pielęgnacyjny – wniosek o zasiłek składany do urzędy gminy bądź Ośrodka Pomocy Społecznej przysługuje osobom niepełnosprawnym oraz osobom, które ukończyły 75 rok życia. Kwota zasiłku nie zależy od wysokości osiąganego dochodu, wypłacana jest miesięcznie w wysokości 153 zł. Zasiłku nie otrzyma osoba, która jest uprawniona do dodatku pielęgnacyjnego.

Usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze – jest to pomoc udzielana przez Ośrodek Pomocy Społecznej pod warunkiem braku wsparcia ze strony rodziny. W ramach usług przysługuje pomoc w:

- sprzątanii
- przygotowywaniu posiłków
- robieniu zakupów,
- pielęgnacji według zaleceń lekarzy,
- opiece specjalistycznej odpowiedniej do schorzeń lub niepełnosprawności



Usługi opiekuńcze, oprócz pomocy środowiskowej, uwzględniają także pomoc sąsiedzką. Pomoc taka świadczona jest przez osoby z najbliższego otoczenia osoby potrzebującej. Przydzielana jest wówczas, gdy osoba zależna wymaga ciągłego nadzoru, także w godzinach nocnych oraz w weekendy i dni wolne od pracy. Często zaufana osoba z sąsiedztwa wskazywana jest przez samą potrzebującą. Wówczas zawierane są z Ośrodkiem Pomocy Społecznej tzw. **umowy sąsiedzkie**. Ośrodek pomocy społecznej, przyznając usługi opiekuńcze, ustala ich zakres, okres i miejsce świadczenia. Usługi opiekuńcze świadczone są nieodpłatnie w przypadku, gdy dochód osoby lub rodziny nie przekracza kryterium dochodowego lub jest równy kryterium dochodowemu – dla osoby samotnej wynosi 542,00 zł (netto), a w przypadku gospodarstwa wieloosobowego - 456,00 zł na 1 osobę.* zasiłek opiekuńczy – przysługuje opiekunom seniora w wysokości 80% pensji i przyznawany jest tylko na okres 14 dni.

ZDROWIE

By długo cieszyć się dobrym zdrowiem, tryskać energią i radością po zakończeniu kariery zawodowej, nie wystarczy sama chęć. Należy zadbać o swój organizm. Regularne wykonywanie badań profilaktycznych (morfologia, pomiar ciśnienia, poziom cukru we krwi) pomoże w szybkim zlokalizowaniu ogniska choroby i jego wyeliminowaniu. Pamiętajmy o oczach (badanie w kierunku jaskry, zaćmy), uszach (nowoczesne aparaty słuchowe nie tylko poprawiają komfort słyszenia, zrozumiałość mowy w hałasie, ale są dyskretne i łatwe w obsłudze).

Przynajmniej raz do roku wykonujmy prześwietlenie klatki piersiowej, USG jamy brzusznej. Nie zapominajmy o kardiologu, neurologu czy stomatologu. Niezwykle ważna w tym wieku jest profilaktyka nowotworowa: kobiet (cytologia, mammografia), mężczyzn (oznaczenie poziomu PSA we krwi oraz USG prostaty). O regularnych badaniach przypominają rządowe programy profilaktyczne:

Program profilaktyki raka piersi (mammografia)

Program adresowany jest do kobiet w wieku 50-69 lat, które nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat oraz tych,



które otrzymały pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po 12 miesiącach z powodu obciążenia czynnikami ryzyka, między innymi: rak piersi wśród członków rodziny, nie miały wcześniej stwierdzonej zmiany nowotworowej piersi o charakterze złośliwym.

Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia)

Program adresowany jest do kobiet w wieku 25-59 lat, które nie miały wykonanej cytologii w ciągu ostatnich trzech lat, bądź obciążonych czynnikami ryzyka (zakażonych wirusem HIV, przyjmujących leki immunosupresyjne, zakażonych HPV - typem wysokiego ryzyka).

Program profilaktyki chorób układu krążenia

Program adresowany jest do osób które mają 35, 40, 45, 50 lub 55 lat, u których nie została dotychczas rozpoznana choroba układu krążenia i które w okresie ostatnich pięciu lat nie korzystały ze świadczeń udzielanych w ramach profilaktyki chorób układu krążenia, obciążonych czynnikami ryzyka, m.in.:

- nadciśnienie tętnicze krwi
- podwyższone stężenie we krwi cholesterolu całkowitego,
- palenie tytoniu,
- niska aktywność ruchowa,
- nadwaga i otyłość,
- obciążenia genetyczne.

Więcej o rządowych programach profilaktycznych można dowiedzieć się ze stron Ministerstwa Zdrowia oraz Narodowego Funduszu Zdrowia.

Ministerstwo Zdrowia

ul. Miodowa 15, 00-952 Warszawa

tel. 22 634 96 00 mail: kancelaria@mz.gov.pl

Lubuski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia

ul. Podgórna 9b 65-057 Zielona Góra,

tel. (68) 328 76 00 faks (68) 328 76 57

Całodobowe telefony informacyjne dla pacjentów w Lubuskim OW NFZ:

801 002 110 - dla telefonów stacjonarnych

684 110 110 - dla telefonów komórkowych i z zagranicy

800 007 798 - bezpłatna infolinia "kolejkowa"



LECZENIE

Leczeniem schorzeń osób starszych zajmują się m.in. poradnie, oddziały geriatryczne w szpitalach, kliniki geriatryczne.

Geriatra – to **lekarz** zajmujący się diagnozą, terapią i leczeniem chorób związanych ze starzeniem się u osób powyżej 60. roku życia; często mylony z gerontologiem.

Gerontolog – przede wszystkim **nie jest lekarzem**, a specjalistą, doradcą zajmującym się dolegliwościami osób starszych, ich problemami psychologicznymi i społecznymi, organizacją czasu wolnego, aktywizacją życia, też organizacją funkcjonowania placówek zajmujących się opieką nad osobami starszymi - inaczej – to wychowawca osób starszych.

Poradnia geriatryczna – zapewnia seniorom całościową opiekę w zakresie chorób związanych ze starzeniem się, jak: zaburzenia pamięci, odżywiania, osteoporoza. Do poradni przyjmowani są pacjenci ze skierowaniem od lekarza rodzinnego lub innego specjalisty. Na pierwszą wizytę dobrze jest przynieść ze sobą wykaz zażywanych leków oraz informację o dotychczasowym leczeniu.

Oddział geriatryczny Na terenie województwa lubuskiego nie ma żadnej kliniki geriatrycznej. Funkcjonują dwie poradnie geriatryczne i dwa oddziały w szpitalach, są to: W województwie lubuskim funkcjonują dwa oddziały geriatryczne – w Skwierzynie i Żarach oraz dwie poradnie w Skwierzynie i Torzymiu.

Oddział Internistyczno-Geriatryczny i Poradnia Geriatryczna-Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Szpital im. dr nauk medycznych Radzimira Śmigielskiego Sp. z o.o.

Zakład Opiekuńczo-Leczniczny ul. Szpitalna 5 66-440 Skwierzyna tel. - rejestracja 95 7 170 039, telefon: 95 71 70 296

Personel medyczny oddziału całodobowo zajmuje się pacjentami, którzy nie wymagają hospitalizacji, jednak ze względu na zły stan zdrowia nie mogą przebywać w środowisku rodzinnym. ZOL zapewnia im pielęgnację, leczenie, rehabilitację, pobyt i wyżywienie odpowiednie do stanu zdrowia. Na oddziale chory przebywa do czasu poprawy stanu zdrowia określonego skalą Barthela.



Przy oddziale znajduje się kaplica i sala rehabilitacyjna. Do dyspozycji pacjentów są sale 2, 3 i 4-osobowe.*Pobyt w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznym jest odpłatny, przy czym zasady i wysokość opłat określa rozporządzenie Ministra Zdrowia.

Do Zakładu pacjenci kierowani są na podstawie:

- wniosku lekarza POZ lub lekarza prowadzącego pacjenta
- wywiadu środowiskowego
- zaświadczenia lekarskiego
- decyzji o wysokości emerytury
- kserokopii wypisów z pobytów w szpitalu

LEKI 75+

Od 1 września 2016 roku, osoby, które ukończyły 75 lat (potwierdzone nr PESEL), mają dostęp do bezpłatnych leków. Podstawą do otrzymania bezpłatnego leku jest:

- wiek pacjenta - ukończone 75 lat
- recepta z wpisaną literą S
- lek wpisany do wykazu bezpłatnych

Wykaz bezpłatnych leków dla seniorów dostępny jest na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia:

www.75plus.mz.gov.pl lub pod numerem telefonu: 800 392 976

PRAWA PACJENTA

Będąc w szpitalu, poradni, Zakładzie Opiekuńczo-Lecznym, ambulatorium, pamiętajmy, że każdy pacjent ma zagwarantowane prawa, które wynikają z ustawy z 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta (Dz. U. z dnia 31 marca 2009 r.) i winny być respektowane przez personel medyczny.

Masz prawo do:

- bezpłatnych świadczeń opieki zdrowotnej
- poszanowania godności i intymności
- wyczerpującej i zrozumiałej informacji o swoim stanie zdrowia
- zachowania tajemnicy informacji na Twój temat
- wyrażenia zgody na udzielenie świadczeń zdrowotnych

*Opis ze strony internetowej www.nowyszpital.pl;
http://www.nowyszpital.pl/skwierzyna/opieka_dlugoterminowa



- dostępu do dokumentacji medycznej dotyczącej Twojego stanu zdrowia oraz udzielonych świadczeń zdrowotnych
- poszanowania Twojego życia prywatnego i rodzinnego
- opieki duszpasterskiej
- zgłoszenia sprzeciwu wobec opinii albo orzeczenia lekarza
- zgłaszania niepożądanych działań produktów leczniczych.
- przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie.
- dochodzenia swoich praw

Więcej informacji na stronie: <http://www.mz.gov.pl/leczenie/prawa-pacjenta/> W przypadku łamania któregokolwiek z praw, możemy skorzystać z pomocy Rzecznika Praw Pacjenta.

Biuro Rzecznika Praw Pacjenta Ogólnopolska bezpłatna infolinia: 800 190 590 (z telefonów stacjonarnych i komórkowych) czynne: pn.–pt. 9:00–21:00 ul. Młynarska 46 01-171 Warszawa mail: sekretariat@bpp.gov.pl

Możemy też złożyć skargę do:

- przełożonego osoby udzielającej świadczenie, kierownika placówki •
- rzecznika odpowiedzialności zawodowej przy okręgowej izbie lekarskiej lub pielęgniarek i położnych
- Narodowego Funduszu Zdrowia
- Rzecznika Praw Obywatelskich
- sądu
- organów ścigania, a po wyczerpaniu postępowania przed polskim wymiarem sprawiedliwości
- Komitetu Praw Człowieka
- Europejskiego Trybunału Praw Człowiek Rady Europy*

Po wyczerpaniu postępowania przed polskimi organami wymiaru sprawiedliwości można wnieść skargę do Komitetu Praw Człowieka działającego we współpracy z ONZ lub Europejskiego Trybunału Praw Człowieka Rady Europy.

BEZPIECZEŃSTWO

Osoby starsze szczególnie narażone są na wszelkiego rodzaju oszustwa, kradzieże. Oszuści, wykorzystując często podeszły wiek,

nieporadność fizyczną, łatwowierność, bez skrupułów naciągają seniorów na duże kwoty. Najczęściej stosowanymi przez naciągaczy metodami są:*

- Na wnuczka
- Na policjanta
- Na pracownika gazowni, inkasentów, pracowników ośrodka pomocy społecznej itp.

AKTYWNOŚĆ INTELEKTUALNA

Skwierzyński Ośrodek Kultury - to centrum życia kulturalnego miasta. Od siedmiu dekad współtworzy historię najważniejszych wydarzeń artystycznych. To instytucja, której celem jest popularyzacja szeroko rozumianej działalności edukacyjno-artystycznej. Współpracuje z lokalnymi i ogólnopolskimi instytucjami, przedszkolami, szkołami, firmami, organizacjami pozarządowymi.

Integruje środowiska, młodym stwarza przestrzeń do rozwoju, starszym pomaga rozwijać pasje. Łączy tradycję z innowacyjnością, ludowość z nowoczesnością. Prowadzi działalność w zakresie promocji kultury regionu i naszej *małej ojczyzny*. W jego gościnnych progach każdy odnajdzie swoje miejsce. Skwierzyński Ośrodek Kultury ul. Teatralna 5 66-440 Skwierzyna tel. 95 7 170 059
mail: sok@skwierzyna.pl <https://www.facebook.com/Skwierzyński-Ośrodek-Kultury-Skwierzyna>

Biblioteka Biblioteka działająca w strukturze Skwierzyńskiego Ośrodka Kultury to miejsce przyjazne seniorom. Można tu wypożyczyć książki, audiobooki, e-booki, nauczyć się obsługiwać komputer, skorzystać z dostępu do Internetu. Pracownicy biblioteki, w ramach współpracy z Dziennym Domem Seniora, organizują spotkania w siedzibie *Wigor-u*. Informują o nowościach wydawniczych, prowadzą ze słuchaczami ożywione dyskusje na temat przeczytanych pozycji książkowych. Znajdą tam przyjazną atmosferę i słuchaczy żywo zainteresowanych proponowanymi tematami rozmów.

Miejska Biblioteka Publiczna

ul. Teatralna 5 66-440 Skwierzyna tel. 95 7 170 143

*Wszystkie podane metody naciągaczy – oszustów pochodzą ze strony:
http://www.se.pl/wiadomosci/polityka/seniorze-uwazaj-na-oszustow_694612.html



Muzea

Izba Pamięci Drogownictwa w Skwierzynie

Prywatne muzeum drogownictwa założone z inicjatywy Stanisława Brzezińskiego. Znajdziemy tam mapy, plany związane z budową lokalnych dróg, przyrządy pomiarowe, tablice, drogowskazy, kamienie milowe, znaki drogowe używane przed i po wojnie. By zwiedzić muzeum, należy wcześniej umówić wizytę.

Izba Pamięci Drogownictwa

ul. Gorzowska 17 A 66-440 Skwierzyna tel. **95 717 01 15** Muzeum Kultury Dawnej - Dobrojewo Prywatna kolekcja militariów, eksponatów myśliwskich, łowieckich oraz przedmiotów użytkowych dawnych mieszkańców ziemi skwierzynskiej. Dobrojewo 66-440 Skwierzyna tel. +48 95 717 38 58

Izba Edukacji Leśnej - Dobrojewo

Prowadzona przez małżeństwo leśników Teresę i Rocha Kaczorowskich. W leśniczówce, w kilku wyremontowanych izbach zgromadzili niezwykle bogatą kolekcję eksponatów z dziedziny leśnictwa, kolekcję jednoślądów oraz starych maszyn rolniczych. Dobrojewo 66-440 Skwierzyna tel. 691 018 556; 691 018 776

Muzeum Grodu Santok

ul. Wodna 4 66-431 Santok +48 95 731 65 91 e-mail: info@muzeumlubuskie.pl

Muzeum im. Alfa Kowalskiego w Międzyrzeczu

ul. Podzamcze 2 66-300 Międzyrzecz tel. 095 742 18 50 fax: 095 741 25 67 e-mail: mczmuzeum@poczta.onet.pl <http://www.muzeum-miedzyrzecz.pl/>

Przykościelne Muzeum, Sanktuarium Matki Bożej Rokitniańskiej Cierpliwie Słuchającej w Rokitnie

Rokitno 37 66-341 Rokitno tel. +48 95 749 30 43 e-mail: jtomiak@zgora-gorzow.opoka.org.pl www.rokitno.org



WAŻNE DOKUMENTY

Dowód osobisty

Jeśli dowód stracił ważność, zagubił się, został skradziony lub zniszczony należy go wymienić. W takiej sytuacji konieczne jest złożenie wniosku o wydanie nowego dokumentu. Wniosek można pobrać ze strony www.skwierzyna.pl lub osobiście w Urzędzie Miejskim w Skwierzynie.

1. Zmiana adresu zameldowania (nawet wyprowadzka do innej miejscowości **nie jest powodem** do wymiany dowodu osobistego)
2. Wymiana dowodu jest bezpłatna
3. Dowód można odebrać **tylko** osobiście

Paszport Posługiwanie się tym dokumentem jest konieczne w przypadku podróży do krajów spoza Unii Europejskiej.

Osobom będącym na emeryturze, rencistom przysługuje 50% zniżka za opłatę przy wyrobieniu paszportu.

Natomiast osoby, które ukończyły 70 lat w ogóle zwolnione są z opłat z tego tytułu. Paszport należy wyrobić, wymienić, jeśli stracił ważność (10 lat) w Urzędzie Wojewódzkim w Gorzowie.

WAŻNE TELEFONY

Ogólnopolskie: TELEFON ALARMOWY Z TEL. KOMÓRKOWEGO – **112**

Skwierzyna: OSP SKWIERZYNA – **95 717 00 88**

POGOTOWIE RATUNKOWE – **95 717 00 39**

POGOTOWIE ENERGETYCZNE – czynne całą dobę – **95 991**

POGOTOWIE GAZOWE – **95 922**

POGOTOWIE WODOCIĄGOWE – czynne całą dobę – **95 717 20 27**