

Powiat Legnicki



Informator dla Seniora

2022



Opracował Wydział Oświaty, Promocji i Spraw Społecznych
Starostwa Powiatowego w Legnicy
Maj 2022 rok

Spis treści

Wstęp	3
1. Pomoc i wsparcie sprawowane w systemie pomocy społecznej	5
Domy pomocy społecznej.....	5
Dzienne domy pomocy.....	11
Warsztaty terapii zajęciowej.....	14
2. Pomoc i wsparcie sprawowane w systemie ochrony zdrowia	15
Poradnie geriatryczne.....	15
Zakłady opiekuńczo-lecznicze/pielęgnacyjno-opiekuńcze.....	16
PCPR – Ośrodek Interwencji Kryzysowej.....	17
Opieka wytchnieniowa.....	19
3. Oferta edukacyjno – kulturalna dla seniorów	22
Uniwersytety trzeciego wieku.....	22
Kluby seniora.....	25
Stowarzyszenia, kluby i koła, ośrodki kultury, sportu i rekreacji, biblioteki.....	26
4. Placówki publicznej opieki zdrowotnej	29
5. Ośrodki pomocy społecznej	30
6. Organy emerytalno-rentowe	32
7. Apteki w powiecie legnickim	32
8. Program Mama 4+	33
9. Seniorze nie daj się oszukać!	34
10. Senior na drodze	39
11. Senior pieszy	39
12. Senior na rowerze	41
13. Senior w samochodzie	42
14. Uwaga pożar!	44
15. Uporządkowanie ważnych spraw	45

Wstęp

*„Starzenie się nie jest złem,
któremu trzeba się podporządkować
jest powołaniem, na które trzeba umieć odpowiedzieć”.*

Papież Jan Paweł II

Szanowni Państwo,

Wydział Oświaty, Promocji i Spraw Społecznych Starostwa Powiatowego w Legnicy stworzył dla Państwa Informator, który zawiera najistotniejsze informacje, niezbędne każdemu Seniorowi.

Informator został opracowany tak, by w Wasze ręce, drodzy Seniorzy, trafił zaktualizowany, uzupełniony i dostosowany do Waszych oczekiwań i potrzeb materiał informacyjny. Ma on stanowić swoisty zbiór wiedzy dla Was i Waszych rodzin. Informacje, które chcemy Wam przekazać zostały podzielone na obszary wsparcia, tj. pomoc społeczną, służbę zdrowia, edukację i kulturę. Stworzony informator ma pomóc w wyszukaniu i odnalezieniu oferty najbardziej odpowiadającej Waszym potrzebom i zainteresowaniom. Umieściliśmy w nim podstawowe informacje o możliwościach i zasadach korzystania z różnych form wsparcia, dane teleadresowe takich instytucji, jak: domy pomocy społecznej, dzienne domy pomocy, poradnie geriatryczne, zakłady opiekuńczo-lecznicze/pielęgnacyjno-opiekuńcze, uniwersytety trzeciego wieku i kluby seniora z terenu powiatu legnickiego. Informator zawiera informacje, gdzie można spędzać ciekawie i aktywnie czas, poszerzyć swoją wiedzę, gdzie szukać pomocy w różnych sytuacjach życiowych, jak reagować w sytuacjach zagrożenia, jak realizować cele społeczne, być aktywnym społecznie i przyczyniać się do rozwoju swojego lokalnego środowiska. W Informatorze zawarte są adresy i telefony ośrodków kultury, bibliotek, przychodni lekarskich. W „jednym miejscu” zebrano niezbędne informacje potrzebne każdemu Seniorowi.

Mamy nadzieję, że nasza publikacja spełni wszystkie oczekiwania i będzie cieszyć się dużym zainteresowaniem samych Seniorów i członków ich rodzin.

WAŻNE TELEFONY

TELEFONY ALARMOWE		
TELEFON ALARMOWY Z TEL.KOM.		112
	STRAŻ POŻARNA	998
	POLICJA	997
	POGOTOWIE RATUNKOWE	999
	STRAŻ MIEJSKA	986
POGOTOWIE		
	ENERGETYCZNE	991
	GAZOWE	992
	CIEPŁOWNICZE	993
	WODOCIĄGOWE	994

1. POMOC I WSPARCIE W SYSTEMIE POMOCY SPOŁECZNEJ

Postępujące zjawisko starzenia się społeczeństwa, a tym samym zwiększająca się liczba osób starszych wywołują potrzebę podejmowania działań nakierowanych na zapewnienie seniorom godnej i aktywnej starości. Priorytetem powinno być możliwie jak najdłuższe pozostawienie Seniorów w miejscu zamieszkania, zapewnienie im pomocy środowiskowej w formie usług opiekuńczych, czy też dostępu i uczestnictwa w zajęciach dziennych domów pomocy. Seniorom w gorszej kondycji fizycznej i zdrowotnej należałoby zapewnić miejsca w wyspecjalizowanych i wystandaryzowanych całodobowych domach pomocy społecznej.

Do instytucjonalnych form pomocy osobom starszym w obszarze pomocy społecznej należą m.in. domy pomocy społecznej, natomiast formami środowiskowymi są m.in. dzienne domy pomocy.

Domy pomocy społecznej

DEFINICJA

Dom pomocy społecznej jest placówką, która świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne na poziomie obowiązującego standardu. Przeznaczony jest dla osób wymagających całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogących samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, którym nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych¹.

Typy domów pomocy społecznej, w zależności od tego, dla kogo są przeznaczone:

TYPY DOMÓW

1. dla osób w podeszłym wieku;
2. dla osób przewlekle somatycznie chorych;
3. dla osób przewlekle psychicznie chorych;
4. dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie;
5. dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie;
6. dla osób niepełnosprawnych fizycznie;
7. dla osób uzależnionych od alkoholu².

KIEROWANIE do DPS

Do domu pomocy społecznej kieruje się na podstawie:

¹Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2021 r. poz. 2268, 2270, z 2022 r. poz. 1, 66.), art. 55.

² Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2021 r. poz. 2268, 2270, z 2022 r. poz. 1, 66.), art. 56.

- Pisemnego wniosku osoby ubiegającej się o skierowanie do DPS, złożonego do ośrodka pomocy społecznej właściwego ze względu na jej miejsce zamieszkania lub pobytu w dniu jej kierowania; za zgodą osoby ubiegającej się lub jej przedstawiciela ustawowego wniosek może zgłosić inna osoba fizyczna lub prawna, a także Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie lub ośrodek pomocy społecznej;
- Rodzinnego wywiadu środowiskowego przeprowadzonego przez pracownika socjalnego ośrodka pomocy społecznej właściwego ze względu na miejsce zamieszkania lub pobytu osoby ubiegającej się w dniu jej kierowania³.



ODPŁATNOŚĆ

Pobyt w domu pomocy społecznej **jest odpłatny** do wysokości

średniego miesięcznego kosztu utrzymania mieszkańca.

Do wnoszenia opłat za pobyt w DPS zobowiązani są w kolejności:

- mieszkaniec domu – nie więcej niż 70% swojego dochodu,
- małżonek, zstępni przed wstępnymi:
 - w przypadku osoby samotnie gospodarującej, jeżeli dochód jest wyższy niż 300% kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej, jednak kwota dochodu pozostająca po wniesieniu opłaty nie może być niższa niż 300% tego kryterium,
 - w przypadku osoby w rodzinie, jeżeli posiadany dochód na osobę jest wyższy niż 300% kryterium dochodowego na osobę w rodzinie, z tym, że kwota dochodu pozostająca po wniesieniu opłaty nie może być niższa niż 300% kryterium dochodowego na osobę w rodzinie;
 - gmina, z której osoba została skierowana do domu pomocy społecznej – w wysokości różnicy między średnim kosztem utrzymania w domu pomocy społecznej a opłatami wnoszonymi przez osoby mieszkańca domu lub jego małżonka, czy też zstępnych lub wstępnych.

Z opłat za pobyt w domu pomocy społecznej mogą zostać zwolnione osoby, na ich wniosek, częściowo lub całkowicie, w szczególności, jeżeli:

³ Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 23 sierpnia 2012 r. w sprawie domów pomocy społecznej (Dz.U. 2018 poz. 734)

- wnoszą opłatę za pobyt innych członków rodziny w domu pomocy społecznej, ośrodka wsparcia lub innej placówce;
- występują uzasadnione okoliczności, zwłaszcza długotrwała choroba, bezrobocie, niepełnosprawność, śmierć członka rodziny, straty materialne powstałe w wyniku klęski żywiołowej lub innych zdarzeń losowych;
- małżonkowie, zstępni, wstępni utrzymują się z jednego świadczenia lub wynagrodzenia;
- osoba obowiązana do wnoszenia opłaty jest w ciąży lub samotnie wychowuje dziecko⁴.

W powiecie legnickim funkcjonują **2 domy pomocy społecznej**.

Wykaz domów pomocy społecznej w powiecie legnickim

Miesięczny koszt utrzymania mieszkańca w **Domu Pomocy Społecznej "Prząśnik" w Brenniku od 01 lutego 2022 roku wynosi 5199,00 zł.**

Miesięczny koszt utrzymania mieszkańca w **Domu Pomocy Społecznej w Legnickim Polu od 01 lutego 2022 roku wynosi 5503,73 zł.**

Wszelkie starania dotyczące skierowania do Domu Pomocy Społecznej należy rozpocząć od złożenia wniosku w gminie właściwej ze względu na adres.

Profil Domu	Adres	Podmiot prowadzący	Ilość miejsc
DPS dla osób dorosłych, przewlekle, somatycznie chorych	Brennik 24 59-243 Ruja	Powiat Legnicki	104
DPS dla osób dorosłych	Ul. Benedyktynów 4 59-241 Legnickie Pole	Powiat Legnicki	405

⁴ Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2021 r. poz. 2268, 2270, z 2022 r. poz. 1, 66.), art. 60 ust.1, art. 61 ust. 1 i 2 oraz art. 64.

W razie niemożności umieszczenia w Domu Pomocy Społecznej z powodu braku wolnych miejsc powiadamia się osobę o wpisaniu na listę oczekujących oraz o przewidywanym terminie oczekiwania. W przypadku posiadania wolnego miejsca dyrektor domu powiadamia pisemnie osobę oczekującą o terminie przyjęcia.

Oferta Domu Pomocy Społecznej dla Dorosłych „Prząśnik” w Brenniku

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ
DLA DOROSŁYCH
„PRZĄŚNIK”
W BRENNIKU





DPS
PRZĄŚNIK

**”JEDYNE PRAWDZIWY CZŁOWIEK ZAUWAŻY
POTRZEBY INNEGO CZŁOWIEKA.
JEDYNE CZŁOWIEK WIELKIEGO SERCA
WYCIĄGNIĘ DŁOŃ, POMOCNĄ DŁOŃ.”**

JAN PAWEŁ II

Serdecznie zapraszamy do Domu Pomocy Społecznej „Prząśnik” wszystkich, którzy zmagają się z chorobą, samotnością lub niepełnosprawnością. Nasz Dom jest otwarty na każdą potrzebującą wsparcia osobę. Wszyscy nasi Mieszkańcy są otoczeni troskliwą opieką, życzliwością i zrozumieniem. Wieleletnie doświadczenie, wrażliwość na potrzeby społeczne i ofiarna praca wykwalifikowanej kadry pozwolili stworzyć Dom pełen serdeczności i rodzinnego ciepła. Wszystkich zainteresowanych zapraszamy do kontaktu.

DYREKTOR DPS „PRZĄŚNIK”

WAŻNE INFORMACJE

Prawo do umieszczenia w Domu Pomocy Społecznej przysługuje osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, nie mogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu. Skierowanie do DPS można uzyskać w gminie właściwej dla tej osoby w dniu jej kierowania. Opłatę za pobyt w domu wnoszą:

- » mieszkaniec - nie więcej jednak niż 70% świadczenia (emerytury lub renty),
- » małżonek, dzieci lub rodzice,
- » gmina z terenu której osoba została skierowana.

MAPA DOJAZDOWA



DANE TELEADRESOWE

Dom Pomocy Społecznej dla Dorosłych
„Prząśnik” w Brenniku
Brennik 24, 59-243 Ruja

Tel. 76 8580316 | Fax 76 8580298
e-mail: biuro@dpsprzasnik.com

www.dpsprzasnik.com

Dom Pomocy Społecznej dla Dorosłych „Prząśnik” położony jest na skraju małej wioski Brennik, oddalony od miasta Legnica o 18 km. Dom został powołany do życia 1 stycznia 1980 roku i jest jednostką budżetową, której organem prowadzącym jest Powiat Legnicki.

Dom mieści się w dawnym kompleksie pałacowo - parkowym z XIX wieku. Zabytkowy park otaczający „Pałac” rozciąga się na obszarze ponad 20 ha. Jego atrakcją są dwa stawy, strumyki, polany parkowe oraz różnorodny, unikatowy drzewostan, będący zabytkowym pomnikiem przyrody. Parkowe alejki są świetnym miejscem na spacer, zabawy, grzybobranie i nie tylko.



Mieszkańcy mają do dyspozycji:

- » sale ćwiczeń wyposażone w nowoczesny sprzęt rehabilitacyjny,
- » obszerne pomieszczenia terapii zajęciowej, gdzie odbywają się zajęcia dostosowane do indywidualnych zainteresowań, możliwości i potrzeb mieszkańców,
- » przydomowe rabaty i ogrody,
- » dwie reprezentacyjne świetlice, które są wykorzystywane podczas uroczystych imprez świątecznych i okolicznościowych, a także podczas koncertów, wieczorków tanecznych i występów domowego kółka teatralnego.



Dla zapewnienia potrzeb duchowych mieszkańców na terenie Domu znajduje się neorokokowa kaplica. Mieszkańcy mają możliwość zaspokojenia potrzeb religijnych poprzez uczestnictwo w nabożeństwach. Ciężko chorzy i nie mogący się poruszać mieszkańcy mogą oglądać transmisje nabożeństw w swoich pokojach. Ponadto w Domu są stwarzane warunki do spotkań mieszkańców z przedstawicielami różnych wyznań.



Dom dysponuje 118 miejscami dla osób dorosłych, przewlekle somatycznie chorych. Dom świadczy usługi bytowe, opiekuńcze i wspomagające na poziomie obowiązującego standardu. Uwzględniane są indywidualne potrzeby mieszkańców, intymność, godność i poczucie bezpieczeństwa oraz stopień ich fizycznej i psychicznej sprawności. Posiadamy ponad 40 letnie doświadczenie, które daje gwarancję realizacji usług na bardzo wysokim poziomie. Opiekę nad mieszkańcami sprawuje i wsparcia udziela zespół terapeutyczny - opiekuńczy, w skład którego wchodzi m.in.: pielęgniarki, opiekunki, pokojowe, instruktorzy terapii zajęciowej, pracownicy socjalni, rehabilitanci, psycholog i kapelan. Usługi opiekuńcze i pielęgnacyjne są świadczone całodobowo. Realizowane są zlecenia lekarza rodzinnego oraz lekarzy specjalistów. Dom umożliwi mieszkańcom kontakt z poradniami specjalistycznymi oraz udzieli niezbędnej pomocy w załatwianiu spraw osobistych. Zadaniem zespołu terapeutycznego - opiekuńczego jest zachęcanie mieszkańców do czynnego uczestnictwa w życiu Domu.



Dom mieści się w dwóch budynkach mieszkalnych. Budynek główny „Pałac” jest czterokondygnacyjną rezydencją o malowniczej bryle architektonicznej. Jego wnętrza, pomimo zachowania charakterystycznych cech stylowych, zostały dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Są tutaj przestrzenne pokoje (2, 3 i 4 osobowe), szerokie korytarze i odpowiednio wyposażone łazienki. Na dolnych kondygnacjach budynku znajdują się ponadto: świetlica (dawna sala rycerska), zabytkowa kaplica, pomieszczenia terapii zajęciowej i sale rehabilitacji oraz jadalnia, kuchnia, pralnia i szwalnia. W drugim budynku mieszkalnym znajdują się pokoje (1, 2 i 3 osobowe), stołówka oraz druga sala z kominkiem i charakterystycznymi sklepieniami wspartymi na kolumnach. Obydwa budynki są wyposażone w windy osobowe, dzięki czemu są w pełni dostosowane dla osób niepełnosprawnych ruchowo.



Dom zapewnia całodienne wyżywienie przygotowywane we własnej kuchni. Mieszkańcy mają zapewnione trzy posiłki podstawowe oraz podwieczerek, uwzględniające indywidualne diety. Posiłki są wydawane w stołówkach oraz w pokojach mieszkańców.

W ramach integracji zapewniamy kontakt z mieszkańcami innych domów, placówek, a także ze społecznością lokalną. Organizujemy oraz uczestniczymy w cyklicznych imprezach integracyjnych. Dbamy i kultywujemy tradycje świąt i innych uroczystości (np. urodziny, imieniny), organizujemy wycieczki, biesiady, turnieje w kręgle, zajęcia sportowe i kulinarne, spacer, ogniska.



Oferta Domu Pomocy Społecznej w Legnickim Polu

Powiat Legnicki



Dom Pomocy Społecznej w Legnickim Polu



Powiat Legnicki



Dom Pomocy Społecznej w Legnickim Polu



ul. Benedyktynów 4, 59-241 Legnickie Pole

☎ 76 8582164 🌐 www.dpslp.org.pl

☎ 76 8582164 🌐 www.dpslp.org.pl



Powiat Legnicki



Dyrektor Domu Pomocy Społecznej w Legnickim Polu wraz z personelem i mieszkańcami zaprasza osoby chętne do zamieszkania w naszym Domu.

Oferujemy całodobową, profesjonalną opiekę na wysokim poziomie, dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie kobiet i mężczyzn. Oprócz bardzo dobrych warunków bytowych zapewniamy właściwy zakres usług zgodnie ze standardami określonymi dla danego typu Domu w oparciu o indywidualne potrzeby każdego naszego Mieszkańca.

W związku z rozwojem sytuacji epidemicznej na terenie całego kraju i pojawiającymi się ogniskami zakażeń w domach pomocy społecznej pracujemy w reżimie sanitarnym stosując się do wielu rekomendacji i instrukcji postępowania związanych z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV-2 zapewniając tym samym bezpieczeństwo wszystkim naszym podopiecznym.

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt telefoniczny, udzielimy odpowiedzi na wszystkie pytania pod numerem telefonu 76/85 82 165 wew. 104.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY



Dzienne domy pomocy

DEFINICJA

OFERTA

Dzienne domy pomocy to ośrodki wsparcia świadczące usługi na rzecz osób, które ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają częściowej opieki i pomocy w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych.

Świadczą one pomoc w ciągu dnia, w tym oferują posiłki, rehabilitację, zajęcia edukacyjno-kulturalne (np. muzyczne, plastyczne, taneczne) oraz wspólne spędzanie przez seniorów

czasu wolnego.

**WYMAGANIA**

Do dziennych domów pomocy najczęściej przyjmowane są osoby samotne i samotnie gospodarujące, w odpowiednim wieku tj. kobiety w wieku 60 i więcej lat oraz mężczyźni powyżej 65. roku życia. Pobyt w DDP wraz z usługami tam świadczonymi jest odpłatny, a zasady ustalania odpłatności są różne w różnych gminach i ustalane są z reguły przez radę miasta czy gminy, w drodze uchwały.

W powiecie legnickim funkcjonują dwa Środowiskowe Domy Samopomocy:

Zgodnie z ustawą o pomocy społecznej środowiskowe domy samopomocy są ośrodkami wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Świadczą one usługi w ramach indywidualnych lub zespołowych treningów samoobsługi i treningów umiejętności społecznych, polegających na nauce, rozwijaniu lub podtrzymywaniu umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym.

Domy, w zależności od kategorii osób, dla których są przeznaczone, dzielą się na następujące typy:

typ A - dla osób przewlekle psychicznie chorych;

typ B - dla osób upośledzonych umysłowo;

typ C - dla osób wykazujących inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych

Środowiskowy Dom Samopomocy nr 1 w Chojnowie**59-225 Chojnów****ul. Sobieskiego 2**

tel. (76) 81 81 434

To środowiskowy dom samopomocy dla 60 osób z zaburzeniami psychicznymi, prowadzony przez Powiat Legnicki.

Środowiskowy Dom Samopomocy nr 2 w Chojnowie**59-225 Chojnów****ul. Reja 3**

tel. (76) 81 80 233

To środowiskowy dom samopomocy dla 55 osób z zaburzeniami psychicznymi, prowadzony przez Powiat Legnicki.

Co środowiskowy dom samopomocy oferuje Uczestnikom?

- trening funkcjonowania w codziennym życiu, w tym: trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening nauki higieny, trening kulinarny, trening umiejętności praktycznych, trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi;
- trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, w tym: kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury;
- trening umiejętności spędzania czasu wolnego, w tym: rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, Internetem, udział w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych;
- poradnictwo psychologiczne;
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych;
- pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w tym uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza, pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do jednostek ochrony zdrowia;
- niezbędną opiekę;
- terapię ruchową, w tym: zajęcia sportowe, turystykę i rekreację;
- inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, w tym w warunkach pracy chronionej na przystosowanym stanowisku pracy.

Ponadto Dom umożliwia uczestnikom skierowanym na pobyt dzienny spożywanie gorącego posiłku, przyznanego w ramach zadania własnego gminy lub w ramach treningu kulinarnego.

Co należy zrobić, żeby zostać skierowanym do środowiskowego domu samopomocy?

Wniosek o skierowanie do domu na pobyt dzienny składa się do ośrodka pomocy społecznej właściwego ze względu na miejsce zamieszkania osoby ubiegającej się o skierowanie, dołączając zaświadczenie lekarskie, wydane przez lekarza psychiatrę lub lekarza neurologa, o występujących zaburzeniach psychicznych oraz zaświadczenie lekarza rodzinnego o stanie zdrowia i o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach domu wraz z informacją o sprawności w zakresie lokomocji osób niepełnosprawnych fizycznie, a także orzeczenie o niepełnosprawności lub orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, o ile osoba takie posiada.

Warsztaty terapii zajęciowej

Warsztat Terapii Zajęciowej daje niepełnosprawnym niezdolnym do pracy możliwości rehabilitacji społecznej i zawodowej. Czyni to poprzez przywracanie umiejętności niezbędnych do podjęcia zatrudnienia wykorzystując do tego techniki terapii zajęciowej. Obok szkoleń zawodowych idzie też o wykształcenie umiejętności funkcjonowania w codziennym życiu. Uczestnicy poprzez udział w zajęciach terapeutycznych rozwinęli swoje zainteresowania często nie mając nawet o nich pojęcia. Warsztaty pomagają również dostrzec własne potrzeby, poczucie własnej wartości, samodzielności i zaradności osobistej. Warsztat jest placówką pobytu dziennego. Czas trwania zajęć w warsztacie wynosi nie więcej niż 7 godzin dziennie i 35 godzin tygodniowo.

Warsztaty Terapii Zajęciowej w powiecie legnickim:

Gmina Miejska Chojnów

ul. Kolejowa 9

59-225 Chojnów

<http://wtz.chojnow.eu/>

Ilość uczestników: 30 osób

Gmina Wiejska Legnickie Pole

ul. Św. Jadwigi 2a

59-241 Legnickie Pole

tel. 76/ 8582506

ilość uczestników: 20 osób

2. POMOC I WSPARCIE SPRAWOWANE W SYSTEMIE OCHRONY ZDROWIA

Problemami, z jakimi najczęściej muszą zmierzyć się osoby w podeszłym wieku to problemy ze zdrowiem. Należy podejmować działania profilaktyczne, rozwijać dziedzinę medycyny jaką jest geriatryka, która ukierunkowana jest na profilaktykę przedwczesnego starzenia się i niedołęstwa. Stąd leczenie geriatryczne nie jest leczeniem określonej choroby, lecz oddziaływaniem na cały starzejący się organizm. Musi ono być wielokierunkowe, łączyć farmakoterapię, postępowanie dietetyczne, psychoterapię oraz fizykoterapię. Istotny jest także rozwój całodobowych instytucji świadczących opiekę, pielęgnację i rehabilitację osób starszych. Nie należy zapominać, że pomimo działań profilaktycznych, aktywizujących i wspierających seniorów, nieuniknione będą przypadki poważnych stanów zdrowia, wymagających pomocy i opieki ze strony wyspecjalizowanych instytucji.

W systemie ochrony zdrowia instytucjami oferującymi pomoc i wsparcie dla osób starszych są:

- a. poradnie geriatryczne,
- b. zakłady opiekuńczo-lecznicze i pielęgnacyjno-opiekuńcze,
- c. hospicja.

Poradnie geriatryczne

DEFINICJA

Poradnia geriatryczna ma na celu zapewnienie kompleksowej opieki zdrowotnej pacjentom w wieku podeszłym i propagowanie profilaktyki zdrowotnej zapewniającej Seniorom pomyślne starzenie. Do poradni geriatrycznej w szczególności powinni być kierowani pacjenci, u których występują choroby swoiste dla wieku podeszłego, takie jak: zaburzenia pamięci i nastroju, osteoporoza, zaburzenia funkcji zwieraczy (nietrzymanie moczu), skłonność do upadków, zaburzenia odżywiania. W zakresie profilaktyki postępowanie geriatryczne nastawione jest na wykrywanie i eliminację szkodliwych czynników zdrowotnych mogących upośledzić stan funkcjonalny osób w wieku podeszłym.

Wymagania

Przyjęcia do poradni geriatrycznej odbywają się na podobnych zasadach jak do innych poradni specjalistycznych. Do przyjęcia wymagane jest skierowanie od lekarza rodzinnego lub innego specjalisty.

Definicja

Oddział geriatry realizuje procedury diagnostyczno-terapeutyczne wraz z całościową oceną geriatryczną hospitalizowanego pacjenta. Jest ona niezbędna dla prawidłowego postępowania terapeutycznego u osób w podeszłym wieku.

Poradnie geriatryczne:

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

Poradnia geriatryczna
Jaśkowice Legnickie 37
59-221 Jaśkowice Legnickie
Tel. 76 857 57 80

Zakłady opiekuńczo lecznicze/pielęgnacyjno-opiekuńcze

Definicja

Zakład opiekuńczo-leczniczy udziela całodobowych świadczeń zdrowotnych, które obejmują swoim zakresem pielęgnację i rehabilitację pacjentów niewymagających hospitalizacji oraz zapewnia im produkty lecznicze i wyroby medyczne, pomieszczenia i wyżywienie odpowiednie do stanu zdrowia, a także prowadzi edukację zdrowotną dla pacjentów i członków ich rodzin oraz przygotowuje te osoby do samoopieki i samo pielęgnacji w warunkach domowych.

Zakład pielęgnacyjno-opiekuńczy udziela całodobowych świadczeń zdrowotnych, które obejmują swoim zakresem pielęgnację, opiekę i rehabilitację pacjentów niewymagających hospitalizacji, oraz zapewnia im produkty lecznicze potrzebne do kontynuacji leczenia, pomieszczenia i wyżywienie odpowiednie do stanu zdrowia, a także prowadzi edukację zdrowotną dla pacjentów i członków ich rodzin oraz przygotowuje te osoby do samoopieki i samo pielęgnacji w warunkach domowych.

Wymagania

Podstawą umieszczenia świadczeniobiorcy w zakładzie opiekuńczo-leczniczym bądź pielęgnacyjno-opiekuńczym są następujące

dokumenty:

1. Wniosek o wydanie skierowania do zakładu, z którym występuje świadczeniobiorca do lekarza ubezpieczenia zdrowotnego.

Do wniosku załącza się wywiad pielęgniarzki oraz zaświadczenie lekarskie.

2. Skierowanie wydane przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego.

Do skierowania świadczeniobiorca załącza wywiad pielęgniarzki i zaświadczenie lekarskie oraz dokumenty stwierdzające wysokość dochodu.

Odpłatność

Miesięczna opłata za pobyt w zakładzie opiekuńczo-leczniczym i pielęgnacyjno-opiekuńczym obejmująca koszty żywienia i zakwaterowania jest ustalana przez kierownika zakładu opiekuńczego w wysokości odpowiadającej 250% najniższej emerytury, z tym, że opłata nie może być wyższa niż kwota odpowiadająca 70% miesięcznego dochodu świadczeniobiorcy w rozumieniu przepisów o pomocy społecznej.

W powiecie legnickim funkcjonuje Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy:

**Dolnośląskie Stowarzyszenie na Rzecz
Osób Długotrwale Unieruchomionych
„Niebieski Parasol”**

Ul. Szpitalna 20
59-225 Chojnów
Tel. 76 818 82 56

PCPR – Ośrodek Interwencji Kryzysowej

pl. Słowiański 1, pok. 355
59-220 Legnica
tel. 76 72 43 467

Specjalistyczne wsparcie i poradnictwo indywidualne:

- **PSYCHOLOGICZNE, w tym dla osób doświadczających przemocy:**
 - w każdy poniedziałek, godz. **10:30 – 15:30**
 - w każdy wtorek, godz. **13:00 – 17:00**
 - w każdą środę, godz. **10:30 – 14:30**
- **PSYCHOLOGICZNE, dla osób stosujących przemoc:**
 - w każdą środę, godz. **16:00 – 18:00**
- **PRAWNE, w tym dla osób doświadczających przemocy:**
 - w każdą środę, godz. **15:30 – 17:30**
- **PRAWNE, dla osób stosujących przemoc:**
 - w każdy czwartek, godz. **13:00 – 15:00**
- **SOCJALNE:**
 - od poniedziałku do piątku, w godzinach pracy PCPR, tj. od **7:00 do 15:00**.

Zapewnienie SCHRONIENIA:

Pomoc osobom doświadczającym przemocy w rodzinie i znajdujących się w różnorodnych sytuacjach kryzysowych.

Powiat Legnicki – Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Legnicy ma zabezpieczone:

- **2 miejsca** w Ośrodku Interwencji Kryzysowej „Nadzieja” w Bardzie, prowadzonym przez Stowarzyszenie Na Rzecz Dziewcząt i Kobiet Pozostających w Sytuacjach Kryzysu „Związek Maryjny”;
- **2 miejsca** w Ośrodku Wsparcia – Dom dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży, a także ojcom z małoletnimi dziećmi i innym osobom sprawującym opiekę nad dziećmi (powiat lubański).

Pobyt w obu Ośrodkach jest całodobowy i okresowy. Osoby tam kierowane, już na miejscu obejmowane są pomocą (w tym specjalistyczną: psychologiczno -terapeutyczną, prawną, socjalną) w zakresie i formie dostosowywanej do indywidualnych potrzeb.

W sytuacjach nagłych:

- jeśli zaistnieje potrzeba umieszczenia osoby/osób, w którymś z *Ośrodków* prosimy o kontakt telefoniczny – kom. **605 552 099**. W innych przypadkach prosimy o kontakt z Powiatowym Centrum OIK w Legnicy pod numerem telefonu **76 72 43 467**, od poniedziałku do piątku w godz. **8:00 – 15:00**;

- w następstwie nieprzewidzianych zdarzeń losowych, istnieje możliwość objęcia wsparciem psychologicznym (osoby/osób lub grupy dotkniętej wspólnym kryzysem) w miejscu zdarzenia. Kontakt pod numerem telefonu: **605 552 099** lub **76 72 43 467**.

Opieka wytchnieniowa:

Opieka wytchnieniowa to forma wsparcia dla opiekunów osób niepełnosprawnych. Jej istotą jest zapewnienie opieki osobie niesamodzielnej, dzięki czemu jej opiekun może odpocząć od codziennych obowiązków, załatwić swoje sprawy czy skorzystać z poradniczego wsparcia lub nauki w zakresie pielęgnacji czy rehabilitacji.

„Opieka wytchnieniowa „– edycja 2022 w powiecie legnickim

W 2022 roku na terenie Powiatu Legnickiego planuje się objęcie pomocą w formie opieki wytchnieniowej łącznie 110 osób w ramach pobytu dziennego oraz całodobowego, nad którymi członkowie rodzin lub opiekunowie sprawują bezpośrednią opiekę i wymagają pomocy w zakresie zapewnienia czasowego zastępstwa, wpływającego na odciążenie psychofizyczne opiekunów.

W ramach Programu „Opieka Wytchnieniowa”- edycja 2022 docelowo pomocą objętych zostanie:

w formie pobytu dziennego:

- a) 30 dzieci niepełnosprawnych x 240 godzin - w miejscu zamieszkania lub innym miejscu, wskazanym przez uczestnika programu, posiadającym pozytywną opinię powiatu,
- b) 40 osób dorosłych x 240 godzin, legitymujących się znacznym stopniem niepełnosprawności - w miejscu zamieszkania lub innym miejscu, wskazanym przez uczestnika programu, posiadającym pozytywną opinię powiatu;

w formie pobytu całodobowego:

- a) 10 dzieci niepełnosprawnych x 14 dni - w miejscu wskazanym przez uczestnika Programu, które otrzyma pozytywną opinię powiatu,
- b) 30 osób dorosłych x 14 dni legitymujących się znacznym stopniem niepełnosprawności w miejscu wskazanym przez uczestnika Programu, które otrzyma pozytywną opinię powiatu oraz w DPS „Prząśnik” w Brenniku.

Adresatami Programu będą członkowie rodzin lub opiekunów sprawujących bezpośrednią opiekę nad dziećmi z orzeczeniem o niepełnosprawności lub osobami posiadającymi orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności zgodnie z ustawą z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych albo orzeczenie równoważne do ww., które wymagają usługi opieki wytchnieniowej.

Formy wsparcia w ramach Programu: „Opieka wytchnieniowa”- edycja 2022.

Celem Programu jest czasowe odciążenie od codziennych obowiązków łączących się ze sprawowaniem opieki, zapewnienie czasu na odpoczynek i regenerację opiekunów osób niepełnosprawnych.

Usługa wsparcia opieki wytchnieniowej – edycja 2022 na terenie Powiatu Legnickiego realizowana będzie **w ramach pobytu dziennego w:**

- a. miejscu zamieszkania osoby niepełnosprawnej,
- b. ośrodka wsparcia,
- c. innym miejscu wskazanym przez uczestnika Programu, które otrzyma pozytywną opinię gminy/powiatu

oraz całodobowego w:

- a. ośrodka wsparcia,
- b. ośrodka/placówki wpisanej do rejestru właściwego wojewody zapewniającej całodobową opiekę osobom niepełnosprawnym,
- c. innym miejscu wskazanym przez uczestnika Programu, które otrzyma pozytywną opinię gminy/powiatu,
- d. Domu Pomocy Społecznej „Prząśnik” w Brenniku.

Terminy oraz godziny usług opieki wytchnieniowej ustalane będą indywidualnie z uczestnikiem. Przewidywany, szacunkowy wymiar wsparcia usługi opieki wytchnieniowej wynosi w ramach opieki dziennej do 240 godzin rocznie na osobę w okresie od miesiąca lutego do miesiąca grudnia, w ramach opieki całodobowej do 14 dni rocznie na osobę w okresie od miesiąca lutego do miesiąca grudnia. Powiat umożliwi osobie niepełnosprawnej lub członkom rodziny/opiekunom sprawującym bezpośrednią opiekę nad dziećmi z orzeczeniem o niepełnosprawności lub nad osobami ze znacznym stopniem niepełnosprawności lub orzeczeniem traktowanym na równi z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności samodzielny wybór: 1) osoby, która będzie świadczyć usługę opieki wytchnieniowej; 2) miejsca, z zastrzeżeniem iż wskazane miejsce otrzyma pozytywną opinię powiatu.

Nabór Uczestników Programu „Opieka Wytchnieniowa” – edycja 2022 prowadzony jest w terminie od 26 stycznia 2022 r. do czasu wyczerpania miejsc. Informacje na temat Programu udzielane są telefonicznie pod numerem telefonu: 76 72 43 486, lub mailowo: j.naborczyk@powiat-legnicki.eu

Niezbędne informacje, regulamin oraz druki znajdziecie Państwo pod adresem:

<http://pcpr.legnica.pl/opieka-wytchnieniowa-edycja-2022/>

3. OFERTA EDUKACYJNO-KULTURALNA DLA SENIORÓW

Planując jakiegokolwiek przedsięwzięcia na rzecz osób starszych nie należy zapominać o sferze edukacyjnej i kulturalnej. Stały rozwój, możliwość realizacji swoich pasji, zdobywanie wiedzy czy też kontakty interpersonalne i międzypokoleniowe pozwalają Seniorom pozostać jak najdłużej aktywnym z poczuciem ważności własnej wartości i chęci do działania. Z roku na rok oferta edukacyjno-kulturalna dla osób starszych jest coraz bogatsza i różnorodna, co daje większe możliwości wyboru konkretnych zajęć, działań, inicjatyw najbardziej bliskich oczekiwaniom i zainteresowaniom Seniorów.

Wśród instytucji edukacyjnych, kulturalnych czy też artystycznych skierowanych do osób starszych najpopularniejszymi są:

- uniwersytety trzeciego wieku,
- kluby seniora

Uniwersytety trzeciego wieku

Definicja

Uniwersytet Trzeciego Wieku to placówka dydaktyczna dla osób w podeszłym wieku, której celem jest poprawa jakości życia osób starszych. Działalność UTW nastawiona jest przede wszystkim na kształcenie, naukę, poszerzenie wiedzy i podtrzymywanie sprawności intelektualnej Seniorów oraz stworzenie możliwości aktywnego spędzania czasu wolnego.

Oferta

W ofercie programowej UTW proponowane są m.in. wykłady, seminaria, lektoraty języków obcych, koła zainteresowań, zajęcia artystyczne, sportowe i rekreacyjne.

Odpłatność

Uczestnictwo w zajęciach uniwersytetów trzeciego wieku jest najczęściej odpłatne. Formy płatności ponoszone przez uczestników mogą być różne, począwszy od wpisowego, opłaty czesnego za semestr, po dodatkową opłatę za uczestnictwo w regularnych zajęciach.

**Uniwersytet Trzeciego Wieku
Collegium Witelona w Legnicy**

Celem Uniwersytetu Trzeciego Wieku jest edukacja słuchaczy, rozwijanie ich sprawności intelektualnej, upowszechnianie wiedzy z różnych dziedzin, organizacja spotkań ludzi o podobnych zainteresowaniach i aspiracjach. Uniwersytet realizuje swoją działalność poprzez wykłady, seminaria, dyskusje, konferencje naukowe, spotkania z ludźmi nauki, kultury, polityki, sportu, mediów, prowadzenie aktywnej działalności turystyczno-krajoznawczej itp. itd. Słuchaczem Uniwersytetu może zostać każda osoba, przede wszystkim emeryt lub rencista bez względu na poziom wykształcenia.

Kontakt:

Collegium Witelona w Legnicy

budynek D, pokój 14

tel. 76 723 23 62

e-mail: utw@collegiumwitelona.pl

Regulamin oraz wzory wszystkich potrzebnych dokumentów są dostępne na stronie:
www.pwsz.legnica.edu.pl

**Akademia Myśli Chrześcijańskiej
przy Wyższym Seminarium Duchownym w Legnicy**

Zapisy i informacje:

Tel. 76 724 41 00

Mail: WSDLEGNICKIE@GMAIL.COM

www.diecezja.legnica.pl/akademia/

Legnicki Uniwersytet Trzeciego Wieku

przy Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Legnicy

Legnicki Uniwersytet Trzeciego Wieku jest samorządową, publiczną placówką kształcenia ustawicznego aktywizującą osoby starsze, działającą na podstawie uchwały Rady Miejskiej Legnicy z dnia 26 marca 2007 r. Swoją działalność rozpoczął 26 września 2007 r. Organem prowadzącym Legnicki Uniwersytet Trzeciego Wieku jest Miasto Legnica.

Celem Legnickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku jest:

- stymulowanie rozwoju osobowego oraz intelektualnej, psychicznej i fizycznej sprawności osób starszych,
- prowadzenie działalności edukacyjnej (w tym w zakresie ochrony i promocji zdrowia), kulturalnej, twórczej i krajobrazowo-turystycznej dla osób starszych,
- aktywizacja społeczna osób starszych i jej propagowanie,
- upowszechnianie profilaktyki gerontologicznej.

LUTW realizuje swoje cele m. in. poprzez:

- wykłady, seminaria, dyskusje, konferencje naukowe z różnych dziedzin nauki,
- konwersatoria z języków obcych,
- zajęcia informatyczne,
- warsztaty psychologiczne i artystyczne,
- spotkania z przedstawicielami nauki, kultury, sztuki, polityki, gospodarki,
- zajęcia z kultury fizycznej i rehabilitację zdrowotną,
- aktywną działalność turystyczno-krajoznawczą,
- działalność w zespołach, klubach i sekcjach zainteresowań,
- samopomoc koleżeńską i pracę społeczną słuchaczy,
- prowadzenie akcji informacyjnej i wydawniczej, propagującej działalność LUTW.

Przy LUTW działa chór „Amabile”, który liczy obecnie 40 osób i osiąga ogólnopolskie sukcesy. Licznymi nagrodami może się również pochwalić Grupa Malarska. Słuchacze uniwersytetu uczestniczą w zajęciach dotyczących technologii informacyjnej i komunikacyjnej, języków obcych, dietetyki, psychologii, historii sztuki, edukacji regionalnej, tańca i wielu innych. Wysoki poziom wykładów gwarantują naukowcy m.in. z Politechniki

Wrocławskiej, Uniwersytetu Wrocławskiego, Uniwersytetu Opolskiego, Collegium Witelona
Uczelnia Państwowa w Legnicy.

LUTW jest członkiem Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku we Wrocławiu.

Zapisy na LUTW odbywają się raz w roku i są bezpłatne. Opłata semestralna jest uzależniona od ilości wybranych zajęć. Słuchaczem może zostać każda osoba w wieku starszym, niezaangażowana zawodowo, która pragnie aktywnie spędzać czas wolny, rozwijać się i wносить swój wkład pracy społecznej w urzeczywistnianie celów Legnickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, a także złożyć pisemną deklarację przystąpienia do grona jego słuchaczy. Przynależność do LUTW jest bezterminowa.

Kontakt:

Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Legnicy

ul. Grunwaldzka 2-20 (budynek CKZ)

tel. 76 722 35 40

e-mail: lutw@ckziu.legnica.eu

Pełna informacja znajduje się na stronie www.ckziu.legnica.eu.

Kluby seniora

Definicja

Klub seniora to ośrodek, który zajmuje się rozwojem życia kulturalnego, oświatowego, towarzyskiego i rekreacyjnego osób starszych. Ma na celu zachęcanie seniorów do aktywnego spędzania czasu, rozwoju pasji i zainteresowań, utrzymania i wzmocnienia kontaktów towarzyskich oraz otwierania się na nowe doznania i doświadczenia.

Oferta

Kluby seniora swój program zajęć dostosowują do potrzeb i zainteresowań osób starszych. W ofercie programowej proponowane są m.in. zajęcia plastyczne i muzyczne, spotkania poświęcone tematom kulturalnym czy zdrowotnym, spotkania

ze specjalistami (np. lekarzami, prawnikami), różne sekcje tematyczne oraz wycieczki turystyczno-krajoznawcze. Coraz częściej przy klubach seniora działają również amatorskie zespoły wokalnie-taneczne, chóry, grupy teatralne i kabaretowe.

KLUB SENIORA LEGNICKIE POLE

Ul. Świętej Jadwigi 4 / 4
59-241 Legnickie Pole

Klub Seniora „ALICJA” przy Stowarzyszeniu „Prząśnik” w Brenniku

DPS „Prząśnik” w Brenniku
59 – 243 Ruja
Tel. 76 858 03 16

Klub Senior+

Nowa Wieś Legnicka

• Stowarzyszenia prowadzące działalność na rzecz seniorów

Polski Związek Emerytów i Rencistów

ul. Lwowska 6
59 – 230 Prochowice
Tel.76 858 44 27

Stowarzyszenie „Prząśnik” w Brenniku

DPS „Prząśnik” w Brenniku
59-243 Ruja
Tel 76 858 03 16

• Kluby i koła zainteresowań zrzeszające seniorów

Chór Dnia Jednego

Prochowicki Ośrodek Kultury i Sportu
ul. Miarki 5
59 – 230 Prochowice

tel. 76 858 53 09

email: pokis_kultura@wp.pl

Dyskusyjny Klub Książki

Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Prochowicach

ul. Rynek 5

59 – 230 Prochowice

tel. 76 858 46 87

email: b_spryszynska@poczta.onet.pl

- **Ośrodki kultury, ośrodki sportu i rekreacji, biblioteki oraz inne instytucje i placówki posiadające specjalną ofertę adresowaną do Seniorów lub oferujące działania, w których mogą uczestniczyć Seniorzy.**

Gminny Ośrodek Kultury i Sportu

pl. Henryka Pobożnego 6

59 – 241 Legnickie Pole

tel. 76 858 28 27

e-mail: gokis_lp@wp.pl

Gminny Ośrodek Kultury i Sportu

Ul. Wojska Polskiego 77

59-222 Miłkowice

Tel. 76 887 12 22

e-mail: dyrektor@gokismilkowice.pl

PN-PT, godz. 8.00-18.00

Stowarzyszenie Kolejarz

Siedliska 6

59-222 Miłkowice

e-mail: anna_graf@interia.pl

tel. 668 676 332

Prochowicki Ośrodek Kultury i Sportu

ul. Miarki 5
59-230 Prochowice
e-mail: pokis_kultura@wp.pl
tel. 76 858 53 09

Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna

ul. Rynek 5
59 – 230 Prochowice
tel. 76 858 46 87
email: b_spryszynska@poczta.onet.pl

Biblioteka Gminna

Ruja 18 a
59 – 243 Ruja
tel. 76 858 03 67

LKS „Cicha Woda”

Tyniec Legnicki
59 - 243 Ruja

Gminny Ośrodek Kultury i Sportu

ul. Słoneczna 11
59-216 Kunice
tel. 76 857 54 77
e-mail: kunice.gokis@gmail.com

Filia Powiatowego Urzędu Pracy, pok. nr 7

Rynek 20
59-225 Chojnów
PN-WT, godz. 08.00-12.00
ŚR-PT, godz. 11.00-15.00

Przychodnia Rejonowa

ul. Rymszy 3
59-230 Prochowice
ŚR, godz. 16.00-18.00 – Henryka Piórkowska Jurewicz (dyżur radcy prawnego zatrudnionego w Urzędzie Miasta i Gminy Prochowice)

Świetlica Wiejska w Rui

59-243 Ruja

raz w miesiącu, godz. 16.00-18.00

• Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności

Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności

pl. Słowiański 1, III piętro, pok. 319

59-220 Legnica

tel. 76 724 35 19

4. PLACÓWKI PUBLICZNEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ

Podstawowa opieka zdrowotna

Lp.	Nazwa świadczeniobiorcy	Adres	Telefon
1.	Przychodnia Rejonowa w Chojnowie	ul. Legnicka 12, 59-225 Chojnów	76/ 818-85-14
2.	Ośrodek Zdrowia w Krzywej	Krzywa 17a, 59-225 Chojnów	76/818-89-68
3.	Ośrodek Zdrowia w Rokitkach	Rokitki 18, 59-225 Chojnów	76/817-88-28
4.	Gminny Ośrodek Zdrowia w Miłkowicach	ul. Działkowa 2a, 59-222 Miłkowice	76/887-13-19
5.	Punkt Lekarski Rzeszotary	Rzeszotary, ul. Wiejska 72, 59-222 Miłkowice	76/862-63-27
6.			

	Gminna Przychodnia Zdrowia w Legnickim Polu	ul. Klasztorna 20, 59-241 Legnickie Pole	76/858-28-26, 76/858-28-25
7.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ośrodek Zdrowia w Tyńcu Legnickim	Tyniec Legnicki 54, 59-243 Ruja	76/858-03-28
8.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ośrodek Zdrowia w Kunicach	ul. Staropolska 7a, 59-216 Kunice	76/857-53-26
9.	Gminny Ośrodek Zdrowia w Krotoszycach	ul. Kopernika 9, 59-223 Krotoszyce	76 887-83-12
10.	Gminny Ośrodek Zdrowia w Krotoszycach, Filia w Kościelcu	Kościelec – Kolonia 13, 59-223 Krotoszyce	76/871-17-56
11.	Przychodnia Rejonowa w Prochowicach	ul. Antoniego Rymszy 3, 59-230 Prochowice	76/858-45-21

5. OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

Gmina	Dane kontaktowe ośrodka
Chojnów (miasto)	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Kolejowa 9 59 – 225 Chojnów tel. 76 818 85 97, fax 76 818 82 18 e-mail: mops@chojnow.eu
Chojnów (gmina wiejska)	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Fabryczna 1 59-225 Chojnów tel./fax 76 818 85 06 e-mail: gopschojnow@wp.pl

Krotoszyce	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Kopernika 9/5 59-223 Krotoszyce tel./fax 76 887 83 22 e-mail: gopskrotoszyce@wp.pl
Kunice	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Gwarna 1 59-216 Kunice tel./fax 76 857 53 16 e-mail: gopskunice@interia.pl
Legnickie Pole	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej pl. Henryka Pobożnego 6 59 – 241 Legnickie Pole tel./ fax 76 858 28 23 e-mail: legpole@wp.pl
Miłkowice	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Wojska Polskiego 71 59-222 Miłkowice tel./fax 76 887 12 16 e-mail: gops@ugmilkowice.net
Prochowice	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Lwowska 6 59-230 Prochowice tel./fax 76 858 43 87 e-mail: mgopsprochowice@epf.pl
Ruja	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Ruja 23 59 – 243 Ruja tel./fax 76 858 03 86 e-mail: gopsruja@neostrada.pl

6. **ORGANY EMERYTALNO-RENTOWE**

Oddział ZUS w Legnicy

ul. Grabskiego 26

59 – 220 Legnica

Telefon COT: (22) 560 16 00

Placówka Terenowa KRUS w Legnicy

ul. Reymonta 4

59 – 220 Legnica

tel. 76 856 53 17

e-mail: legnica@krus.gov.pl

7. APTEKI W POWIECIE LEGNICKIM

W powiecie legnickim działa 11 aptek. Apteki te poza określonymi godzinami pracy pełnią również dyżury nocne. Dyżur nocny apteki zaczyna się o godz. 20.00 i trwa do godz. 8.00 dnia następnego. Szczegółowe informacje dotyczące pracy aptek uzyskacie Państwo w wybranej aptece lub na stronie: www.powiat-legnicki.eu w zakładce: **Informacje – Dyżury aptek.**

Rozkład godzin pracy aptek ogólnodostępnych na terenie powiatu legnickiego przedstawia się następująco:

Lp	Nazwa i adres apteki	Telefon	Godziny pracy	
			Poniedziałek - piątek	Sobota
1	Apteka „Melisa” ul. Kilińskiego 36, 59-225 Chojnów	76819165 8	9 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	9 ⁰⁰ -13 ⁰⁰
2	Apteka „Pod Słońcem” ul. Legnicka 16, 59-225 Chojnów	76818845 2	8 ⁰⁰ -18 ⁰⁰	8 ⁰⁰ -13 ⁰⁰
3	Apteka „Salix” ul. Ściegiennego 8, 59-225 Chojnów	76818830 1	8 ⁰⁰ -19 ¹⁵	8 ⁰⁰ -14 ³⁰
4	Apteka „Farmed” ul. Szpitalna 6, 59-225 Chojnów	76818113 6	8 ⁰⁰ -18 ⁰⁰	8 ⁰⁰ -14 ⁰⁰
5	Apteka "Stokrotka" ul. Legnicka15, 59-225 Chojnów	76819664 9	8 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	9 ⁰⁰ -14 ⁰⁰

6	Apteka w Intermarche ul. Kilińskiego 42, 59-225 Chojnów	76818763 6	8 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	8 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰
7	Apteka „Centrum Pharmaland” Ul. Rynek 29/1a 59-225 Chojnów	76 818034 8	8 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	8 ⁰⁰ 14 ⁰⁰
8	Apteka „Pod Sokołem” Rynek 33, 59-230 Prochowice	76858442 4	8 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	8 ⁰⁰ -14 ⁰⁰
9	Apteka „Kunice” ul. Ciepła 6, 59-216 Kunice	76 8575143	8 ⁰⁰ – 18 ⁰⁰	
10	Apteka Ogólnodostępna ul. Działkowa 2a 59-222 Miłkowice	76 887131 9	8 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	
11	Apteka „Melisa” ul. 22 lipca 1/6-5,	76 8585250	8 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	9 ⁰⁰ -14 ⁰⁰

8. PROGRAM MAMA 4+



Program „Mama 4+” jest rodzicielskim świadczeniem uzupełniającym przeznaczonym dla osób, które żeby wychować co najmniej czworo dzieci nie mogły podjąć pracy zarobkowej lub z niej zrezygnowały. Więcej informacji znajdą Państwo na stronie internetowej gov.pl/rodzina bądź w najbliższym oddziale **Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS)**.

9. ZAGROŻENIA GRUPY SENIORALNEJ

Seniorze nie daj się oszukać!!!

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

Kradzieże i oszustwa

❖ Kradzieże na klamkę

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

❖ Oszustwa i inne przestępstwa

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

Po podstępny wejściu do mieszkania, wykorzystując nawet chwilową nieuwagę, okradają domowników.

❖ Wyciąganie pieniędzy od seniorów za fałszywe zaległości

Oszuści wykorzystują do swej działalności obszar opłat abonenckich RTV. Podszywając się pod fikcyjną (nie istniejącą), ale brzmiącą wiarygodnie instytucję państwową np. „Centralny Rejestr Radiokomunikacji i Telewizji” **rozsyłają drogą pocztową fałszywe, bardzo profesjonalnie przygotowane wezwanie do zapłaty i druk wpłaty za abonament RTV z ponagleniem.** Powinniśmy wiedzieć, że ściąganiem opłat za abonament RTV zajmuje się Poczta Polska. W przypadkach wątpliwości co do korespondencji związanej z opłatami abonenckimi należy skontaktować się z infolinią dla obsługi RTV- 43 842 06 06.

❖ Inwestycje obarczone dużym ryzykiem

Do nieuczciwych działań wobec seniorów zaliczyć można „niedomówione” propozycje polis i innych „produktów oszczędnościowych” oferowanych emerytom przez banki

i pośredników finansowych. Brak dokładnych informacji o dodatkowych opłatach ponoszonych przy wnoszeniu comiesięcznej składki oraz o bardzo wysokich opłatach likwidacyjnych, które mogą sięgać nawet 90-100 %, powodują, że seniorzy podejmujący tego typu inwestycje są narażeni na duże straty, zarówno finansowe, jak i psychiczne. Osoby, które wykupiły polisy, na niekorzystnych warunkach, mogą dochodzić swoich praw jedynie przed sądem.

❖ **Szybki kredyt (tzw. chwilówka)**

Seniorzy z uwagi na to, że należą do grupy społecznej najmniej zasobnej finansowo, wystawiani są na pokusę pobierania kredytów. **Dosyć często takie kredyty zawierają wiele pułapek zdradliwych zapisów, dla utrudnienia zapisywanych w umowach drobną czcionką (zabieg techniczny).** Przy podpisywaniu umów kredytowych, szybkiej pożyczki, należy przede wszystkim dokładnie przeczytać treść umowy i zwrócić uwagę na ukryte koszty dodatkowe oraz całkowity koszt kredytu. Jeżeli zapisy umowy są niezrozumiałe należy dokładnie wypytać i oczekiwać rzetelnej odpowiedzi od kredytodawcy. Jeżeli, mimo wyjaśnień, zapisy są nadal niezrozumiałe, należy odłożyć podpisanie umowy, wziąć umowę do domu, przedyskutować z bliskimi i ewentualnie poradzić się prawnika. Przy dokładnej analizie tekstu umowy należy sprawdzić, czy umowa nie zawiera niedozwolonych prawnie zapisów, najczęściej niekorzystnych dla kredytobiorcy. Dokładniejsze informacje na temat niedozwolonych sformułowań znajdują się na stronie internetowej **www.uokik.gov.pl** - w zakładce - **rejestr klauzul niedozwolonych**. Ostatnio oferty szybkich kredytów znajdują się także w Internecie. Kuszą one różnymi propozycjami np. zerowym oprocentowaniem, korzystnymi lub odroczonymi ratami. **W przypadku, gdy umowa okazuje się niekorzystna, od umowy kredytu zawartej przez Internet można odstąpić w ciągu 14 dni od zawarcia umowy.**

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

❖ **Naciąganie seniorów na atrakcyjne monety**

Metoda oszustwa „na monety” polega na tym, że współpracujący ze sobą **oszuści obserwują starsze osoby wychodzące z banku i jeden z nich - zazwyczaj udający cudzoziemca - łamaną polszczyznę proponuje do sprzedania „wyjątkowe monety”**. W tym momencie „pojawia się”

drugi z oszustów, udający bardzo zainteresowanego kupnem „wartościowych” monet. Bierze jedną i wchodzi do pobliskiego kantoru. Po wyjściu pokazuje sfalszowany paragon, który ma dowodzić o ogromnej wartości oferowanych numizmatów. Ofiary dawały się wówczas łatwo przekonać i chętnie kupowały proponowane „wartościowe numizmaty”. Tą metodą przez okres 10 lat oszuści naciągnęli zamożnych emerytów na blisko 1,5 mln zł.

❖ **Metoda „na wnuczka”**

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

❖ **Fałszywy pracownik instytucji**

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

❖ **Fałszywy policjant**

Sprawcy oszustw mogą także **podsywać się pod funkcjonariuszy Policji lub Straży Miejskiej, informując (np. że ktoś z rodziny nie ma pieniędzy, aby zapłacić mandat lub że ktoś z bliskich popełnił przestępstwo lub wykroczenie). Jednocześnie sugerują, iż sprawę można załatwić polubownie poza „granicami prawa”.** Chęć udzielenia pomocy bliskim powoduje, że osoby starsze płacą za tę „wymyśloną usługę” znaczne sumy pieniędzy. W wymienionych sytuacjach **zawsze należy potwierdzić fakty przekazywane nam przez nieznaną osobę, a więc zadzwonić osobiście pod numer telefonu członka rodziny, aby przekonać się, czy jego znajomy mówi prawdę.** Podstawową zasadą jest nieprzekazywanie pieniędzy osobom obcym.

❖ **Niebezpieczne numery telefonów**

Zamieszczone są one na stronie w Internecie, pod adresem: <http://czyj-numerek.pl> Można tam zapoznać się z numerami telefonów określanych przez internautów jako niebezpieczne (ponad 4,5 tysiąca), nękające (ponad 6000). Wymienione liczby świadczą, że istnieje wiele niebezpiecznych numerów telefonów, których nie należałoby odbierać, gdyż może się skończyć utratą pieniędzy z konta, otrzymaniem niezamawianej przesyłki kurierskiej lub innym oszustwem. Wyspecjalizowane w manipulacji grupy oszustów szczególnie łatwe środowisko do okradania znajdują w grupie osób starszych. **Pod żadnym pozorem nie należy odbierać telefonów zakwalifikowanych przez internautów do grupy numerów niebezpiecznych.**

❖ **Nieuczciwe propozycje handlowe przez telefon**

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

WAŻNE PORADY!

Seniorze zanim otworzysz drzwi:

- ✓ spójrz przez wizjer w drzwiach lub przez okno – kto to?
- ✓ jeśli nie znasz odwiedzającego – spytaj o cel jego wizyty,
- ✓ zapnij łańcuch zabezpieczający (jeśli zdecydujesz się na otwarcie drzwi) oraz poproś o pokazanie dowodu tożsamości, legitymacji służbowej, identyfikatora. **Pamiętaj:** uczciwej osoby nie zrazi takie postępowanie powodowane ostrożnością!
- ✓ w razie wątpliwości umów się na inny termin, sprawdzając uprzednio w administracji osiedla lub innej odpowiedniej instytucji wiarygodność osoby pukającej do drzwi (jeśli osoba podaje się za przedstawiciela administracji lub innej odpowiedniej instytucji).

W innych sytuacjach:

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

10. SENIOR NA DRODZE



Celem zachowania bezpieczeństwa na drodze należy stosować się do przepisów ruchu drogowego, gdyż one są w dużej mierze przygotowywane na podstawie niejednokrotnie przykrych doświadczeń innych ludzi. W Polsce przy ruchu pieszym, przy poruszaniu się poboczem drogi (bez chodnika) wszyscy, a więc także seniorzy, zobowiązani są do posiadania na sobie elementów odblaskowych (opasek, taśm, zawieszek, chust, kamizelek itp.). Za ich brak grożą mandaty! Najważniejszą zasadą jest, aby być widocznym na drodze, szczególnie nocą i podczas deszczu. Wskazany jest noszenie jasnej odzieży z wymienionymi wyżej elementami odblaskowymi.

11. SENIOR PIESZY

Do największej liczby wypadków z udziałem pieszych dochodzi jesienią oraz wieczorem.

Powody:

- ✓ pieszy widzi samochód, ale nie zawsze kierowca widzi pieszego z uwagi na złą widoczność,
- ✓ na mokrej nawierzchni wydłuża się droga hamowania pojazdu,
- ✓ niekorzystne warunki atmosferyczne oraz zmrok przyczyniają się do obniżenia sprawności psychomotorycznej, powodując u wielu osób rozproszenie uwagi.

Zanim wejdiesz na ulicę:

- ✓ zatrzymaj się przy jej krawędzi. Spójrz w lewo, prawo i jeszcze raz w lewo – zasada ta jest bardzo prosta lecz niezwykle pomocna,
- ✓ nawiąź kontakt wzrokowy z kierowcą, żeby ocenić czy ma zamiar zatrzymać się przed przejściem dla pieszych,

- ✓ podnieś rękę – podniesiona ręka zasygnalizuje kierowcy, żeby zwolnił i zatrzymał się przed przejściem dla pieszych,
- ✓ unikaj przechodzenia przez jezdnię zza dużych obiektów (np. autobus, samochód ciężarowy),
- ✓ nie przechodź przez jezdnię kiedy pulsuje zielone światło – możesz nie zdążyć przejść,
- ✓ unikaj prowadzenia rozmów telefonicznych podczas przechodzenia przez jezdnię – to rozprasza i jest niezwykle niebezpieczne.

Jak bezpiecznie poruszać się po jezdni?

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



Wśród rowerzystów, którzy są w Polsce sprawcami wypadków drogowych najczęściej zdarzeń powodują osoby powyżej 60 roku życia. Najczęstszymi przyczynami wypadków spowodowanych przez rowerzystów są: nieprzestrzeganie pierwszeństwa przejazdu oraz nieprawidłowe wykonywanie manewru skrętu. Główne przyczyny wypadków drogowych spowodowanych przez

kierujących innymi pojazdami, w których poszkodowanym został rowerzysta to:

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

Kiedy dopuszczalna jest jazda rowerem po chodniku? Rowerzysta może jechać chodnikiem, jeśli:

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



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

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

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

Widzenie nocą

Obniżona zdolność widzenia nocą może utrudniać czytanie znaków drogowych, dostrzeganie samochodów, pieszych, rowerzystów. W miarę możliwości należy:

- ✓ rezygnować z jazdy nocą lub wybierać dobrze oświetlone drogi. Należy myć często przednią szybę,

- ✓ kierować wzrok na prawą stronę jezdni unikając odbłasku reflektorów nadjeżdżających z przeciwnej strony aut,
- ✓ przy silnym nasłonecznieniu zakładać okulary słoneczne dla kierowców,
- ✓ po wyjściu z domu odczekać 5 minut, zanim przekreśli się kluczyk w stacyjce i pozwolić, by wzrok przystosował się,
- ✓ regularnie badać wzrok,
- ✓ widzenie boczne – z wiekiem musimy zwracać baczniejszą uwagę na to, co dzieje się wokół nas, natomiast stan giętkości szyi i tułowia może utrudniać nam zobaczenie tego co jest z boku lub z tyłu,
- ✓ parkować tak, by wyjechać przodem,
- ✓ uprawiać gimnastykę usprawniając elastyczność szyi,
- ✓ uważać na skrzyżowaniach i przejściach dla pieszych, zwolnić i obserwować obie strony chodnika,
- ✓ podczas manewru cofania poprosić pasażera o pomoc w sprawdzeniu czy droga jest wolna.

Lekarstwa i prowadzenie samochodu

Możliwy wpływ lekarstw na zdolność prowadzenia samochodu: • ospałość, • rozkojarzenie, • zawroty głowy, • problemy z pamięcią, • trudności z utrzymaniem prostej jazdy, • zamglone widzenie, • zaburzenia równowagi.

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



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

Seniorze przestrzegaj poniższych reguł!

- nie opuszczaj kuchni, gdy przygotowujesz jedzenie,
- nie zostawiaj w pobliżu kuchenki z włączonym palnikiem drewnianych łóżek, ręczników papierowych lub materiałowych,
- reguluj gaz na palniku – nie gotuj na dużym gazie. Najlepiej używaj minutników z alarmem (timerów) kiedy przygotowujesz posiłki czy pieczesz w piekarniku,
- pamiętaj o wyłączeniu gazu na palniku po zakończonym gotowaniu,
- w przypadku zapalenia się tłuszczu na patelni – nigdy nie gaś go wodą,
- nie używaj kuchenek czy piekarników, gdy jesteś pod wpływem alkoholu lub nowych leków,
- nigdy nie ogrzewaj mieszkania kuchenką gazową!
- urządzeń grzewczych (np. farelki) używaj z największą ostrożnością,
- zachowaj odpowiedni dystans od materiałów palnych, gdy używasz tych urządzeń
- pamiętaj o wyłączeniu od zasilania, gdy opuszczasz dom lub kładziesz się spać,
- nie przykrywaj żadnymi przedmiotami urządzeń grzewczych, nie używaj urządzeń uszkodzonych oraz nie wykonuj prowizorycznych podłączeń do instalacji elektrycznej,
- jeśli palisz papierosy, pal na zewnątrz. Nigdy nie pal w łóżku. Gaś niedopałki dokładnie, najlepiej wilgotne wyrzucaj do pojemnika na śmieci. Nigdy nie pal, gdy używasz butli tlenowych,

- w przypadku, gdy Twoje ubranie zacznie się palić - zatrzymaj się (nie wykonuj gwałtownych ruchów, nie biegnij), połóż się na podłodze, zakryj twarz rękami, przewracaj się z boku na bok w celu ugaszenia płomieni. Jeśli nie możesz położyć się chwyć koc lub ręcznik w celu ugaszenia płomieni,
- bądź przygotowany na wypadek ewakuacji. Jeśli to możliwe wspólnie z domownikami, opiekunem lub inną osobą przygotuj domowy plan ewakuacji zawierający takie punkty jak: numery alarmowe, numery do członków rodziny lub innych osób, miejsce, w którym przechowujesz klucze do mieszkania. Upewnij się, że okna i drzwi otwierają się łatwo i nie są zastawione innymi przedmiotami. Rozrysuj plan mieszkania i zaznacz drogi ewakuacji.

15. UPORZĄDKOWANIE WAŻNYCH SPRAW



Problemy z oszczędnościami w bankach

Banki dysponują olbrzymią kwotą oszczędności (ok. 10 mld złotych), które należały do zmarłych osób. Przyczyną tego jest fakt, że z chwilą śmierci właściciela rachunku tracą moc wszelkie wcześniej zawarte z bankiem umowy i upoważnienia, a podejmowanie tych środków

przez spadkobierców jest możliwe dopiero po uprawomocnieniu się postępowania spadkowego. Banki nie informują rodzin o pozostającej do dyspozycji w ramach spadku kwotach. **Istnieje możliwość złożenia w banku dyspozycji wkładem na wypadek śmierci.** Może być to uczynione na rzecz współmałżonka, wstępnych (przodków w linii prostej-rodziców dziadków), zstępnych (dzieci, wnuków itd.), lub rodzeństwa. Należy pamiętać, że kwota wypłaty z tytułu realizacji dyspozycji wkładem na wypadek śmierci nie może być wyższa niż dwudziestokrotne przeciętne miesięczne wynagrodzenie w sektorze przedsiębiorstw ogłaszane przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego za ostatni miesiąc przed śmiercią Posiadacza rachunku (limit ten dotyczy wszystkich złożonych dyspozycji we wszystkich bankach). O szczegóły dotyczące form zabezpieczenia swoich oszczędności

na wypadek śmierci należy pytać w bankach i wybrać dla siebie najbardziej odpowiednią.

Postępowanie w przypadkach odziedziczenia spadku

W przypadkach śmierci bliskich nam osób najczęściej zachodzi potrzeba uregulowania spraw spadkowych. **Najwcześniej po 6 miesiącach od śmierci osoby należy zgłosić do lokalnego sądu wniosek o stwierdzenie nabycia spadku lub udać się do notariusza celem sporządzenia aktu poświadczenia dziedziczenia.** Po uzyskaniu decyzji sądu lub aktu notarialnego jako pełnoprawni spadkobiercy możemy uzyskać informację odnośnie zobowiązań spadkodawcy. Jeżeli jest kilka osób uprawnionych do spadku - a zgodnie z k.p.c art. 637 do spadku mają prawo wszystkie osoby będące spadkobiercami uprawnionymi do zachowku lub zapisobiorcy, wykonawcy testamentu, wierzyciele posiadający pisemny dowód należności ze strony spadkodawcy - każda z wymienionych osób bądź podmiotów może wystąpić do sądu z wnioskiem o sporządzenie spisu inwentarza. Po sporządzeniu przez komornika spisu inwentarza, w którym wymienione są przedmioty i ich wartość należące do spadku (przedmioty zapisów windykacyjnych, długi spadkowe - ich wysokość) sąd zarządza jego ogłoszenie na stronie internetowej właściwego sądu dla spraw spadkowych. W razie potrzeby sąd może zarządzić postanowienie o sporządzeniu uzupełniającego spisu inwentarza. Do chwili przyjęcia spadku spadkobierca nie ponosi odpowiedzialności za długi spadkowe. Z chwilą przyjęcia spadku ponosi odpowiedzialność za długi spadkowe z całego swego majątku. Jeśli spadek to same długi, najlepiej go odrzucić. Można to zrobić na dwa sposoby: przed notariuszem lub przed sądem rejonowym właściwym dla swojego miejsca zamieszkania lub pobytu. W obu przypadkach w ciągu sześciu miesięcy od daty śmierci spadkodawcy lub od dnia, w którym dowiedział się o tym fakcie.

Podstawowe elementy prawa spadkowego

Dziedziczenie ustawowe ma miejsce wówczas, gdy spadkodawca umiera nie pozostawiając po sobie testamentu. Ustawa kodeks cywilny określa kolejność osób uprawnionych do dziedziczenia oraz przypadającą im część spadku. Dziedziczenie ustawowe może zachodzić też wtedy, gdy powołane do dziedziczenia osoby nie chcą lub nie mogą dziedziczyć. Do dziedziczenia ustawowego uprawnieni są: współmałżonek zmarłego, dzieci spadkodawcy (a jeśli one nie dożyłyby otwarcia spadku kolejno wnuki, prawnuki), rodzeństwo spadkodawcy (jeśli rodzeństwo nie dożyłoby otwarcia spadku to zstępni rodzeństwa), gmina ostatniego miejsca zamieszkania spadkodawcy, Skarb Państwa, osoby przysposobione przez spadkodawcę. **Dziedziczenie testamentowe** zachodzi wówczas, gdy spadkodawca przed

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

Sporządzenie testamentu

Kodeks cywilny przewiduje kilka form sporządzenia ważnego testamentu: testament odręczny, testament notarialny oraz testament urzędowy. Każdy z testamentów ma taką samą wartość i pełni tę samą funkcję. Jeżeli istnieje kilka sprzecznych testamentów zawierających ostatnią wolę spadkodawcy, wówczas obowiązuje ten, który został sporządzony najpóźniej (ostatni). **Testament odręczny** jest stosunkowo najmniej sformalizowanym testamentem. Powinien być w całości spisany odręcznie, opatrzony datą i podpisany własnoręcznie przez spadkodawcę. **Testament notarialny** sporządza się w obecności notariusza, przez co trudno jest komukolwiek go później podważyć. **Testament urzędowy** ma miejsce wówczas, gdy spadkodawca w obecności dwóch świadków oświadcza swoją ostatnią wolę ustnie wobec wójta (burmistrza, prezydenta miasta), starosty, marszałka województwa, sekretarza powiatu albo gminy lub kierownika urzędu stanu cywilnego. Oświadczenie spadkodawcy zostanie zaprotokołowane z podaniem daty jego sporządzenia, następnie odczytane spadkodawcy w obecności świadków, a następnie podpisane przez spadkodawcę, świadków oraz odpowiednio wójta (burmistrza, prezydenta miasta), starosty, marszałka województwa, sekretarza powiatu albo gminy lub kierownika urzędu stanu cywilnego. Taka forma testamentu nie może mieć zastosowania w przypadku osób niemych lub głuchych.

Kodeks cywilny przewiduje kilka rodzajów tzw. testamentów szczególnych, które charakteryzują się znacznymi uproszczeniami, jeśli chodzi o wymogi formalne, a sporządzane są w sytuacji zagrożenia lub nadzwyczajnych okoliczności. Sporządzenie

testamentu bywa przydatne szczególnie w przypadkach, gdy chcemy przekazać majątek bliskim osobom, stowarzyszeniom czy fundacji. **Testament najlepiej sporządzić odręcznie, na papierze kancelaryjnym. Musi oprócz zapisanych dyspozycji być podpisany ręcznie czytelnie pełnym imieniem i nazwiskiem, z podaniem daty sporządzenia! Przy testamencie własnoręcznym nie są potrzebni świadkowie!**

Wzory testamentów do pobrania na stronie:

http://skarbonamamony.pl/wzory-testamentu.html#.WG9gY_WcFmA

Postępowanie w przypadku śmierci

W przypadku śmierci bliskiej osoby, łatwiejsze stało się dopełnienie wszelkich formalności dzięki istnieniu wyspecjalizowanych zakładów pogrzebowych. Karta zgonu – jest wystawiana przez lekarza w szpitalu, jeśli jednak osoba zmarła w domu, należy wezwać lekarza POZ lub pogotowie (w przypadku, gdy śmierć nastąpiła po godzinie 18.00 lub w dzień wolny od pracy). Karta wydawana jest w jednym egzemplarzu, dlatego należy ją skserować, gdyż potrzebna będzie do uzyskania Aktu zgonu. Mając Kartę zgonu, należy skontaktować się z wybranym zakładem pogrzebowym, który przewiezie ciało zmarłego do kostnicy (miejskiej albo własnej). Odejście osoby należy zgłosić w ciągu trzech dni od dnia śmierci w Urzędzie Stanu Cywilnego właściwego dla miejsca, w którym nastąpił zgon. Wyjątkowo zgłoszenia można dokonać w urzędzie ostatniego miejsca zamieszkania zmarłego lub miejsca, w którym został pochowany natomiast w urzędzie należy wyjaśnić powód, dla którego zgłoszenia dokonuje się właśnie w nim. Uzyskanie Aktu zgonu można również zlecić zakładowi pogrzebowemu. Do wystawienia Aktu zgonu niezbędne jest przedstawienie Karty zgonu, dowodu osobistego zmarłej osoby oraz w przypadku mężczyzn – książeczki wojskowej, które zostaną zdezaktualizowane.

Zasiłek pogrzebowy

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

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

1) osoby mającej ustalone prawo do emerytury lub renty,

2) ubezpieczonego, w tym osoby pobierającej zasiłek macierzyński albo zasiłek w wysokości zasiłku macierzyńskiego za okres po ustaniu tytułu ubezpieczenia,

3) członka rodziny osób wymienionych wyżej w pkt. 1 i 2,

4) osoby, która zmarła w okresie pobierania zasiłku chorobowego albo świadczenia rehabilitacyjnego za okres po ustaniu tytułu ubezpieczenia,

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

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

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

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

- babcinę,
- dziadka,
- dziecko umieszczone w rodzinie zastępczej,

- osobę, nad którą ustanowiono opiekę prawną.

Przy przyznawaniu zasiłku pogrzebowego posiadanie statusu członka rodziny ma znaczenie w dwóch aspektach: przy ustalaniu, czy zasiłek pogrzebowy przysługuje oraz przy ustalaniu kwoty należnego zasiłku.

Wysokość zasiłku

Wysokość zasiłku pogrzebowego zależy od tego, czy koszty pogrzebu zostały poniesione przez członka rodziny, czy przez inną osobę lub podmiot. Jeżeli koszty pogrzebu zostały poniesione przez członka rodziny, **zasiłek pogrzebowy przysługuje w kwocie 4.000 zł, niezależnie od wysokości poniesionych kosztów pogrzebu**. W razie pokrycia kosztów pogrzebu przez osobę obcą, nienależącą do kręgu członków rodziny albo przez pracodawcę, dom pomocy społecznej, gminę, instytucję zakonną lub diecezjalną, zasiłek przysługuje w wysokości udokumentowanych kosztów pogrzebu, nie wyższej niż 4 000 zł. Prawo do zasiłku pogrzebowego wygasa w razie niezgłoszenia wniosku o jego przyznanie w okresie 12 miesięcy od dnia śmierci osoby, po której zasiłek przysługuje. Jeżeli zgłoszenie wniosku o zasiłek pogrzebowy w tym terminie nie było możliwe z powodu późniejszego odnalezienia zwłok lub zidentyfikowania osoby zmarłej, albo z innych przyczyn całkowicie niezależnych od osoby uprawnionej, prawo do zasiłku wygasa po upływie 12 miesięcy od dnia pogrzebu. Dokumentem potwierdzającym te okoliczności lub przyczyny jest zaświadczenie Policji lub Prokuratury, odpis zupełny aktu zgonu lub inny dokument urzędowy, potwierdzający zaistnienie okoliczności lub przyczyn uniemożliwiających zgłoszenie wniosku.

• Nieopłatna pomoc

Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Legnicy oferuje bezpłatną pomoc **osobom będącym w kryzysie:**

- poradnictwo psychologiczne, prawne, socjalne i pedagogiczne,
- udział w terapii, grupach wsparcia i samopomocy,
- schronienie.

Adresatem wsparcia mogą być mieszkańcy z terenu powiatu legnickiego.

