



LUBLINIECKI INFORMATOR DLA SENIORÓW I ICH OPIEKUNÓW

*„Bo u nas Jesień
zawsze pogodna
i bezpieczna”*

— Wydanie 1/2018 —

Słowo wstępu

„*A u nas Jesień zawsze pogodna i bezpieczna*” tak zatytułowany jest projekt socjalny, który realizowałyśmy w ramach Specjalizacji II stopnia w zawodzie pracownik socjalny.

Projekt socjalny, którego efektem stało się wydanie „*Lublinieckiego Informatora dla Seniorów i ich Opiekunów*” jest odpowiedzią na potrzeby wsparcia informacyjnego osób starszych – mieszkańców Lublińca, a także ich opiekunów. W mieście Lubliniec prowadzonych jest wiele działań skierowanych do osób starszych. Zdarza się często, że seniorzy i ich opiekunowie nie wiedzą, gdzie i czego poszukiwać, nie korzystają z komputera czy Internetu, są zagubieni w natłoku informacji.

Po analizie przeprowadzonych badań, licznych rozmowach z osobami starszymi, ich opiekunami, przedstawicielami instytucji, organizacji i podmiotów działających na rzecz osób starszych zrodził się pomysł zebrania informacji niezbędnych dla seniora i jego opiekuna w formie „Informatora”.

Mamy nadzieję, że treści zawarte w niniejszej publikacji będą pomocne w poszukiwaniu oferty działań, pomocy, wsparcia i zainteresowań lublinieckich seniorów i ich opiekunów. Jest to pierwsze wydanie informatora, lecz liczymy, że będą kolejne publikacje, które odpowiedzą na powstałe potrzeby.

Niniejszy informator dostępny jest w formie papierowej oraz elektronicznej - do pobrania na stronie internetowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Lublińcu (www.mops.lubliniec.pl).

Z poważaniem

Mariola Drapacz i Elżbieta Sukienik

Specjaliści pracy socjalnej
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Lublińcu

SPIS TREŚCI

ZDROWIE I ŻYWIENIE

1. Żywienie osób starszych	4-7
2. Bezpieczeństwo farmakologiczne	8-9
3. Badania profilaktyczne	10
4. Geriatria – lekarz dla seniora	10-11
5. Orzecznictwo o niepełnosprawności	11-15

OPIEKA

1. Pielęgniarska opieka długoterminowa	16-18
2. Pomoc instytucjonalna – -pobyt w Domu Pomocy Społecznej	18-22
-Zakłady Opiekuńczo-Lecznice	22-23
3. Usługi opiekuńcze	24-25
4. Opieka środowiskowa: Jak wspiera CARITAS	25-26
Jak wspiera hospicjum	26-28

CZAS WOLNY

1. Dom Dziennego Pobytu „Klub Seniora”	28-30
2. Stowarzyszenie „ZŁOTE LATA”	30-31
3. Uniwersytet Trzeciego Wieku	31-33
4. Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów	33-34
5. Miejski Dom Kultury	35-36
6. Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna	37
7. Lubliniecka Rada Seniorów	37-39
8. Muzeum Pro Memoria Edith Stein	39-40
9. Życie rodzinne	40-42

BEZPIECZEŃSTWO..... 42-46

WSPARCIE I PORADNICTWO

1. Punkt konsultacyjny przy MOPS	47
2. Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej	48-49
3. Ośrodek Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przepęstwem	50-51
4. Wsparcie duszpasterskie	51-53

ŚWIADCZENIA

1. Świadczenia z pomocy społecznej.....	53-56
2. Świadczenia ZUS	57-59
3. Zwolnienia od opłat abonamentowych RTV	60-61
4. Ulgi podatkowe	61-63

Baza teleadresowa	64-69
--------------------------------	--------------

ŻYWIENIE OSÓB STARSZYCH

Odpowiednio zbilansowana dieta i aktywność fizyczna są bardzo ważne dla zachowania zdrowia każdego człowieka. Zdrowe nawyki żywieniowe należy wprowadzić od dzieciństwa. Należy o tym pamiętać, gdyż na „zdrową starość” pracujemy od najmłodszych lat.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA oraz PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB W WIEKU STARSZYM opracowane przez **Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej i Instytut Żywności i Żywienia** – autorem artykułu jest prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym

1. Spożywaj posiłki regularnie (5–6 co 2–3 godziny). Pamiętaj o piciu płynów, co najmniej 2 l dziennie.
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej, co najmniej połowę, tego co jesz. Częściowo – 1-2 porcje – możesz zastąpić sokami (200-400 ml).
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codzienne spożywaj produkty mleczne – głównie fermentowane (jogurty, kefiry) – co najmniej 3 duże szklanki. Możesz częściowo zastąpić je serami.
5. Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych. Wybieraj oleje roślinne. Ograniczaj

spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.

6. Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami). Unikaj picia napojów słodzonych.
7. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
8. Nie spożywaj alkoholu.
9. Pamiętaj o codziennej suplementacji diety witaminą D (2000 j.m./dobę).
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo. Angażuj się w każdą działalność społeczną, która daje Ci satysfakcję.

Dodatkowych 10 praktycznych zaleceń żywieniowych i stylu życia dla osób w wieku starszym

1. Posiłki powinny być urozmaicone, małe objętościowo i świeżo przygotowane. Przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia powinien być ciepły.
2. Należy pić płyny dość często, małymi łykami, nawet wtedy, kiedy nie odczuwa się pragnienia. Zapobiegnie to odwodnieniu organizmu.
3. Warzywa i owoce, jeśli nie są dobrze tolerowane, można spożywać rozdrobnione, przetarte lub w postaci soków.
4. U osób mających problem z gryzieniem lub połykaniem należy przygotowywać posiłki półpłynne lub płynne. Dlatego powinno się rozdrabniać posiłki z dodaniem odpowiedniej ilości płynów.

5. Stosowanie świeżych lub suszonych ziół do przyprawiania potraw pozwala na ograniczenie dodatku soli oraz zwiększa atrakcyjność smakowo-zapachową i wizualną posiłków.
6. Wraz z wiekiem istnieje duże ryzyko niedoboru witamin i składników mineralnych, innych suplementów – tylko po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.
7. Uważaj, co jesz, gdy zażywasz leki. Istnieje możliwość groźnych interakcji pomiędzy żywnością, suplementami diety a zażywaniem lekami – sprawdź to (przeczytaj ulotkę o leku, spytaj lekarza). Leki zawsze popijaj wodą.
8. Jeśli zachodzi potrzeba zmiany dotychczasowego sposobu żywienia, to należy to robić powoli, stopniowo.
9. Dbaj o codzienną aktywność fizyczną. Nawet gimnastyka na krześle lub w obrębie łóżka (wykonywana samodzielnie lub z pomocą innych osób) przynosi wymierne korzyści zdrowotne.
10. Angażuj się w utrzymanie kontaktów rodzinnych i społecznych. Nie izoluj się.

Źródło informacji: <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-w-wieku-starszym> z dnia 09.09.2018



Instytut
Żywności
i Żywnienia

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB W WIEKU STARSZYM

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie się.

JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstotliwość spożywania produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH
W ODPowiednich ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA
AKTYWNOŚĆ SĄ SZANSĄ NA ŻYCIE W DOBREJ KONDYCJI
PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ.

BEZPIECZEŃSTWO FARMAKOLOGICZNE

DOWIEDZ SIĘ JAK ZAŻYWAĆ LEKI, ŻEBY BYŁY SKUTECZNE

Zwróć uwagę na:

- porę dnia, w której przyjmujesz lek (rano czy wieczorem, bo np. lek powodujący pobudzenie organizmu przyjęty wieczorem może utrudnić zasypianie),
- okres przyjmowania w ciągu dnia – przed, w trakcie lub po jedzeniu,
- łączenie niektórych produktów spożywczych z lekami, łączenie leków z ziołami.

Zalecenia:

- leki popijaj wodą,
- leki przyjmuj najlepiej 1 - 2 godz. przed lub po posiłku (chyba, że lekarz zaleci inaczej),
- nie stosuj gorących napojów do rozpuszczenia leku,
- nie zażywaj leków razem z napojami alkoholowymi.
- zanim zażyjesz kilka leków jednocześnie zapytaj lekarza czy możesz to zrobić - Nie zawsze więcej leków znaczy lepiej dla Twojego zdrowia!

Jeśli już kupujesz lek bez recepty w aptece powiedz farmaceutce jakie inne leki zażywasz na stałe – zapytaj czy możesz je połączyć!

KUPUJESZ LEK? • Jeśli nie stać Cię na kupno danego leku zapytaj farmaceutę o jego tańszy odpowiednik. Jeśli nie ma

danego leku w aptece – farmaceuta powinien zapewnić jego dostępność w terminie z Tobą uzgodnionym.

W razie jakichkolwiek wątpliwości zapytaj lekarza lub
farmaceutę!!!

SUPLEMENTY:

- Nie mogą zastępować zbilansowanej diety.
- Składniki, których przypuszczalnie może Tobie brakować staraj się dostarczać z pożywienia.
- Jeśli zażywasz suplement diety, a z powodu choroby zaczynasz przyjmować leki, należy przed rozpoczęciem poinformować lekarza o zażywanych suplementach. Interakcje suplementów z lekami mogą być groźne dla zdrowia.
- W przypadku przyjmowania kilku suplementów diety, zwróć uwagę, najlepiej konsultując to z lekarzem, czy biorąc je jednocześnie nie kumulujesz nadmiernie pewnych substancji – ten sam składnik może być obecny w wielu suplementach, a dostarczanie go z kilku źródeł może doprowadzić do wystąpienia nadmiaru w organizmie.
- Stosuj zasadę „ograniczonego zaufania” odnośnie reklam – sugerowanie, że suplement wyleczy Twoje schorzenia, jest niezgodne z prawdą oraz z prawem!

Suplement jest uzupełnieniem diety, **nie jest lekiem**, który pomaga w chorobie czy odzyskaniu zdrowia.

BADANIA PROFILAKTYCZNE

Systematyczne wykonywanie badań profilaktycznych pozwala wcześniej wykryć rozwijającą się chorobę i wdrożyć szybko skuteczne leczenie. Należy pamiętać o regularnych kontrolach u swojego lekarza rodzinnego oraz wykonywaniu badań, w tym m.in.: badania EKG, badania poziomu cukru, badania w kierunku osteoporozy.

Poproś lekarza o skierowanie na badanie krwi, nie tylko na podstawowe badanie krwi jak morfologia, cholesterol etc. lecz warto także zbadać poziom witamin w organizmie. Badaj się regularnie.

Czy wiesz, że ...

niedobór witaminy B12 może powodować ciągle zmęczenie, nerwowość, problemy z pamięcią i depresję.
Brak tej witaminy zwiększa ryzyko zawału i udaru!

GERIATRA – lekarz dla seniora

Geriatra to dziedzina medycyny zajmująca się schorzeniami wieku podeszłego.

Dlaczego warto leczyć się u geriatry

Osoby starsze zazwyczaj borykają się z kilkoma chorobami przewlekłymi, jak np. układu krążenia, układu ruchu czy choroby układu nerwowego, konsekwencją czego jest jednocześnie leczenie się u kilku specjalistów. Każdy z tych specjalistów zajmuje się leczeniem danej jednostki

chorobowej, nie uwzględniając pozostałych schorzeń. W konsekwencji zapisują pacjentowi leki, nie sprawdzając czy te nie wchodzi w interakcję z pozostałymi lekami innych specjalistów. Tutaj z pomocą przychodzi geriatra, który może leczyć kilka schorzeń jednocześnie. Geriatra zna choroby i dolegliwości osób starszych, co pozwala mu na odpowiednie dobranie leczenia i zmniejszenie zbyt dużej ilości przyjmowanych leków. Ponadto geriatra jest przygotowany do rozmowy z osobami starszymi.

W Lublińcu poradnia geriatryczna znajduje się w przychodni
„Ako-Med” Prywatne Centrum Usług Medycznych
ul. Mickiewicza 14
42-700 Lubliniec

ORZECZNICTWO O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI DLA SENIORA

W Polsce działają dwa odrębne systemy orzekania
o niepełnosprawności

orzecznictwo dla celów

pozarentowych

(powiatowy lub miejski zespół do
spraw orzekania o niepełnosprawności)

orzecznictwo dla celów

rentowych

(ZUS, KRUS)

Orzecznictwo dla celów pozarentowych

Osoby dorosłe mogą otrzymać jeden z trzech stopni
niepełnosprawności

tj. lekki, umiarkowany lub znaczny.

W celu uzyskania orzeczenia o stopniu niepełnosprawności należy złożyć stosowny wniosek do:

**POWIATOWEGO ZESPOŁU DO SPRAW
ORZĘKANIA O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI
W TARNOWSKICH GÓRACH**

42-600 Tarnowskie Góry

ul. Sienkiewicza 16

Tel. /32/ 381-81-02; 381-87-64; 381-87-60

WNIOSEK W SPRAWIE WYDANIA ORZECZENIA

wraz z zaświadczeniem lekarskim o stanie zdrowia
można otrzymać w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej
w Lublińcu

Do wniosku należy dołączyć aktualne
zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia – załącznik do
wniosku. Zaświadczenie lekarskie **ważne jest 30 dni
od daty wystawienia przez lekarza.**

Dodatkowo należy dołączyć posiadaną dokumentację
medyczną, jak np. karta leczenia szpitalnego, wyniki badań
itp.

Wystarczy dołączyć do wniosku kserokopie tych
dokumentów, a oryginały okazać podczas posiedzenia
Zespołu orzekającego.

Zespół do spraw orzekania o niepełnosprawności
zazwyczaj rozpatruje wniosek w ciągu miesiąca,
Zespół o terminie posiedzenia zawiadamia stronę pisemnie.

Na posiedzenie Zespołu należy **stawić się osobiście,**
aby wniosek nie został odrzucony.

Wyjątkiem są jedynie wydarzenia losowe lub
długotrwała choroba,
uniemożliwiające osobiste stawiennictwo.
Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności otrzymuje się
najpóźniej 14 dni po posiedzeniu.

Od orzeczenia **Powiatowego Zespołu można się odwołać** do
Wojewódzkiego Zespołu do Spraw Orzekania
o Niepełnosprawności w Województwie Śląskim
w terminie 14 dni od dnia doręczenia orzeczenia.
Odwołanie składa się za pośrednictwem Powiatowego
Zespołu, który wydał kwestionowane orzeczenie.

Seniorze, do czego może posłużyć orzeczenie
Posiadanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności (czasem
na formę pomocy wpływa rodzaj stopnia niepełnosprawności)
pozwala korzystać z różnych ulg czy uprawnień.

Przykładowo:
uczestnictwo w terapii zajęciowej oraz turnusach
rehabilitacyjnych, dofinansowanie do sprzętu ortopedycznego
i innych środków pomocniczych,
zniżki w komunikacji, ulgi w podatkach, zwolnienie
z opłat radiowo-telewizyjnych,
usługi socjalne, opiekuńcze, terapeutyczne
i rehabilitacyjne świadczone przez instytucje pomocy
społecznej, organizacje pozarządowe oraz inne placówki,
uprawnienia do zasiłku pielęgnacyjnego
i innych świadczeń rodzinnych,
ubieganie się o kartę parkingową dla osoby niepełnosprawnej.

Jesteś osobą niepełnosprawną posiadającą ważne orzeczenie o niepełnosprawności lub niezdolności do pracy?

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE
ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych może pomóc w dofinansowaniu do:

**uczestnictwa osób niepełnosprawnych i ich opiekunów
w turnusach rehabilitacyjnych**

Aktualne informacje o ośrodkach i organizatorach turnusów rehabilitacyjnych, posiadających wpisy do rejestrów wojewody dostępne są pod adresem elektronicznym:

<https://empatia.mpips.gov.pl>

**zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne i środki
pomocnicze**

Przedmioty ortopedyczne to sprzęty niezbędne osobie niepełnosprawnej w przypadku trwałej niepełnosprawności, w okresie choroby lub usprawnienia leczniczego (np.: protezy, kule, wózki i inne).

Środki pomocnicze to takie środki, które ułatwiają w znacznym stopniu, bądź umożliwiają, funkcjonowanie osoby niepełnosprawnej w środowisku społecznym (np.: pomoce optyczne dla osób niedowidzących, aparaty słuchowe, cewniki, pieluchomajtki, itp.).

zakupu sprzętu rehabilitacyjnego

likwidacji barier architektonicznych, technicznych oraz
w komunikowaniu się w związku
z indywidualnymi potrzebami

nie tylko dla osoby niepełnosprawnej jako właściciela budynku, ale również dla osoby, która:

- jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości, w której likwiduje się bariery
- posiada zgodę właściciela lokalu lub budynku mieszkalnego, w którym stale zamieszkuje.

O dofinansowanie likwidacji barier w komunikowaniu się i technicznych mogą ubiegać się osoby niepełnosprawne tylko w sytuacji, gdy jest to uzasadnione potrzebami wynikającymi z niepełnosprawności.

usług tłumacza języka migowego lub tłumacza -
przewodnika.

Druki wniosków oraz informacje dotyczące dofinansowań do zadań realizowanych ze środków PFRON dostępne są w siedzibie Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Lublińcu przy ulicy Sobieskiego 9, tel./fax. (34) 356 32 57 oraz na stronie internetowej: www.lubliniec.starostwo.bip.info.pl.

Źródło informacji: Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Lublińcu – www.pcpr-lubliniec.pl

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA

Pielęgniarska opieka długoterminowa to opieka nad obłożnie i przewlekle chorymi przebywającymi w domu. Pacjenci objęci pielęgniarską opieką długoterminową nie wymagają hospitalizacji w oddziałach leczenia stacjonarnego, a ze względu na istniejące problemy zdrowotne wymagają systematycznej i intensywnej opieki pielęgniarskiej udzielanej w warunkach domowych i realizowanej we współpracy z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej, do którego złożona jest deklaracja wyboru oraz pielęgniarką środowiskową.

Celem pielęgniarskiej opieki długoterminowej jest:

zapewnienie pacjentom obłożnie chorym świadczeń pielęgniarskich w warunkach domowych oraz przygotowanie chorego i jego rodziny do samoopieki i samopielęgnacji, w tym kształtowanie umiejętności w zakresie radzenia sobie z niepełnosprawnością.

Do zadań pielęgniarskiej opieki długoterminowej należy:

- realizacja świadczeń pielęgnacyjnych zgodnie z procesem pielęgnowania;
- pomoc w rozwiązywaniu problemów zdrowotnych związanych z samodzielnym funkcjonowaniem w środowisku domowym;
- edukacja zdrowotna osób objętych opieką oraz członków ich rodzin;

- pomoc w pozyskiwaniu sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego, niezbędnego do właściwej pielęgnacji i rehabilitacji chorego w domu.

Do pielęgniarstwiej opieki długoterminowej może być zakwalifikowany pacjent, który w ocenie skalą Barthel otrzymał 40 punktów lub mniej. Warunkami objęcia pacjenta pielęgniarstwą opieką długoterminową domową również są:

- nieobjęcie opieką przez hospicjum domowe;
- nieobjęcie opieką przez inny zakład opiekuńczy udzielający świadczeń gwarantowanych w warunkach stacjonarnych;
- nieobjęcie opieką przez zespół długoterminowej opieki domowej dla dorosłych, dzieci i młodzieży wentylowanych mechanicznie;
- niepozostawanie w ostrej fazie choroby psychicznej.

Jak zgłosić się do opieki długoterminowej

Warunkiem objęcia chorego opieką przez pielęgniarstwą opieką długoterminową jest skompletowanie następujących dokumentów:

- skierowanie lekarza podstawowej opieki zdrowotnej,
- zgoda Pacjenta wyrażona na piśmie,
- kwalifikacja pielęgniarstwa do objęcia opieką przez pielęgniarkę opieki długoterminowej (karta oceny wg skali Barthel).

W Lublińcu Pielęgniarską Opiekę Długoterminową
świadczy przychodnia „Ako-Med” Prywatne Centrum
Usług Medycznych
ul. Mickiewicza 14
42-700 Lubliniec
Telefon: (34) 353 18 27
Telefon: (34) 351 02 00

**Opiekunie pamiętaj, że ... pielęgniarska opieka
długoterminowa świadczona jest średnio godzinę dziennie
u pacjenta od poniedziałku do piątku. Wykorzystaj ten
czas ucząc się jak pielęgnować chorego seniora.**

Pielęgniarska opieka długoterminowa jest bezpłatna jednak
opatrzona dostępnością miejsc.

**Źródłem informacji jest: „Ako-Med”
Prywatne Centrum Usług Medycznych
42-700 Lubliniec ul. Mickiewicza 14**

POMOC INSTYTUCJONALNA – POBYT W DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ

**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, której nie można
zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług
opiekuńczych.

TYPY DOMÓW POMOCY SPOŁECZNEJ

W zależności od stanu zdrowia, rodzaju niepełnosprawności oraz wieku osobie przysługuje prawo do zamieszkania w określonym typie domu.

Na terenie miasta Lubliniec działają 3 Domy Pomocy Społecznej tj.

1. **Dom Pomocy Społecznej przeznaczony dla osób przewlekle psychicznie chorych**
42-700 Lubliniec, ul. Kochcicka 14
tel./fax (34) 356 32 66, 351 01 12
2. **Dom Pomocy Społecznej „Zameczek” przeznaczony dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie oraz dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie.**
42-700 Lubliniec, ul. 74 GPP 2
tel. (34) 353 11 12
3. **Dom Pomocy Społecznej „Dom Kombatanta” przeznaczony dla osób przewlekle somatycznie chorych**
42-700 Lubliniec, ul. E. Cyrana 10.
tel. (34) 356 40 04, 356 40 05 fax : 356 41 92

PODSTAWA SKIEROWANIA DO DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ

Wydanie decyzji administracyjnej o skierowaniu osoby do domu pomocy społecznej następuje na podstawie:

- pisemnego wniosku osoby ubiegającej się o skierowanie do DPS złożonego w ośrodku pomocy społecznej

właściwym ze względu na miejsce zamieszkania osoby ubiegającej się,

- rodzinnego wywiadu środowiskowego przeprowadzonego przez pracownika socjalnego w miejscu zamieszkania osoby ubiegającej się o umieszczenie w DPS. Wywiad środowiskowy ma na celu ustalenie sytuacji zdrowotnej, rodzinnej i dochodowej i jest podstawą do udzielenia świadczenia z pomocy społecznej w postaci umieszczenia i pobytu w DPS,
- pisemnej zgody osoby ubiegającej się lub przedstawiciela ustawowego na ponoszenie odpłatności za pobyt w DPS,
- decyzji organu emerytalno – rentowego ustalającego wysokość emerytury lub renty bądź decyzję o przyznaniu zasiłku stałego.

W przypadku kierowania do DPS osoby
ubezwłasnowolnionej:

- postanowienie sądu o ubezwłasnowolnieniu,
- postanowienie sądu o ustanowieniu opiekuna prawnego lub kuratora,
- postanowienie sądu zezwalające opiekunowi na umieszczenie osoby ubezwłasnowolnionej w DPS.

**OPLATY ZA POBYT W DOMU POMOCY
SPOŁECZNEJ**

Obowiązani do opłaty za pobyt osoby w DPS są w kolejności:

- osoba - mieszkaniiec DPS-u,

- małżonek, zstępni (dorosłe dzieci) przed wstępnymi (rodzice),
- gmina, z której osoba została skierowana do DPS.

OPLATĘ ZA POBYT W DPS WNOSZĄ:

mieszkańców DPS, nie więcej jednak niż 70% swojego dochodu, małżonek, zstępni (potomkowie danej osoby – dzieci, wnuki, prawnuki) przed wstępnymi (rodzice, dziadkowie, pradziadkowie) – szczegółowych informacji dotyczących odpłatności za pobyt w DPS uzyskasz w PCPR.

MIEJSCE ZŁOŻENIA DOKUMENTÓW:

- Postępowanie w sprawie skierowania do domu pomocy społecznej a następnie umieszczenia wszczynają pracownik socjalny ośrodka pomocy społecznej na wniosek osoby ubiegającej się, jej przedstawiciela ustawowego lub opiekuna bądź z urzędu w sytuacji przewidzianej przepisami.
- Dokumentację kompletuje ośrodek pomocy społecznej, właściwy ze względu na miejsce zamieszkania osoby ubiegającej się o miejsce w DPS. Całość dokumentacji wraz ze stanowiskiem ośrodka pomocy społecznej przekazywana jest do Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, celem wydania stosownej decyzji.
- Decyzję o skierowaniu do domu pomocy społecznej i decyzję ustalającą opłatę za pobyt w takim domu, wydaje organ gminy właściwej dla tej osoby w dniu jej kierowania do domu pomocy społecznej.
- Decyzję o umieszczeniu w domu pomocy społecznej wydaje organ gminy prowadzącej dom pomocy

społecznej lub starosta powiatu prowadzącego dom pomocy społecznej.

**Źródło informacji: www.pcpr-lubliniec.pl
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Lublińcu**

ZAKŁADY OPIEKUŃCZO-LECZNICZE

Dla osób, które ze względu na stan zdrowia wymagają długoterminowej opieki oraz świadczeń pielęgniarских

Warunek:

- zgoda pacjenta albo postanowienie Sądu o umieszczeniu bez zgody,
- uzyskanie w ocenie skali Barthel 40 pkt. lub mniej,
- podstawowym wskazaniem do objęcia opieką nie może być zaawansowana choroba nowotworowa, choroba psychiczna (chyba, że ZOL posiada oddział psychiatryczny, jak ten w Lublińcu) lub uzależnienie.

Odpłatność:

- świadczenia zdrowotne finansuje Narodowy Fundusz Zdrowia,
- 70% dochodu pacjenta jest potrącanie jako opłata za pobyt w ZOL,
- rodzina nie ponosi kosztów.

Wymagane dokumenty:

- skierowanie – wystawione przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego,

- postanowienie Sądu – w przypadku braku zgody pacjenta,
- wywiad pielęgniarski i zaświadczenie lekarskie,
- dokumenty stwierdzające wysokość dochodu,
- karta oceny wg skali Barthel,
- kserokopia ubezpieczenia zdrowotnego i dowodu osobistego,
- kserokopia dokumentacji medycznej,
- zgoda świadczeniobiorcy na potrącanie opłaty za pobyt w ZOL.

Zakłady Opiekuńczo Lecznicze zapewniają:

Zakwaterowanie, wyżywienie (zgodnie z zalecaną dietą), transport sanitarny, świadczenia lekarskie i pielęgniarskie, badania diagnostyczne, rehabilitację, leczenie farmakologiczne, konsultacje specjalistyczne, terapię zajęciową, edukację zdrowotną (również dla rodzin), zaopatrzenie w środki pomocnicze (np. pieluchomajtki, materace przeciwodłęzynowe, cewniki, przedmioty ortopedyczne - kule, wózki, balkoniki).

**Zakład Opiekuńczo-Leczniczy Psychiatryczny
w Lublińcu ul. Grunwaldzka 48, Pawilon D
Sekretariat/Pracownik socjalny (34) 35 32 915 (żeński),
(34) 35 32 913 (męski)**

USŁUGI OPIEKUŃCZE

Usługi opiekuńcze świadczone są w miejscu zamieszkania osoby potrzebującej przez opiekunki zatrudnione w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Lublińcu.

Formy pomocy:

- pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych,
- opieka higieniczna,
- zalecona przez lekarza pielęgnacja,
- w miarę możliwości zapewnienie kontaktów z otoczeniem,
- możliwość korzystania ze świadczeń DDP „Klub Seniora”

w zakresie:

- zajęć opiekuńczo - terapeutycznych,
- wyżywienia,
- wyżywienia na wynos.

KOMU POMOC:

- osobie samotnej, która z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymaga pomocy innych osób, a jest jej pozbawiona,
- osobie, która wymaga pomocy innych osób, a rodzina, a także wspólnie niezamieszkujący małżonek, wstępni, zstępni nie mogą takiej pomocy zapewnić.

Usługi opiekuńcze świadczone są odpłatnie i nieodpłatnie.

Usługi opiekuńcze są świadczone odpłatnie (według aktualnej tabeli stawek odpłatności) i nieodpłatnie – dla osób, których miesięczny dochód nie przekracza ustawowego kryterium dochodowego, o którym mowa w ustawie o pomocy społecznej (od 01.10.2018 r. kryterium dochodowe dla osoby

w rodzinie wynosi 528 zł, a dla osoby samotnie gospodarującej – 701 zł.)

Ważne przy obliczaniu wysokości odpłatności za usługi opiekuńcze są:

- dochód osoby/rodziny;
- wysokość kosztów leczenia (w przypadku zwolnienia z odpłatności);

Szczegółowych informacji dotyczące odpłatności udziela:

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
w Lublińcu ul. Oświęcimska 30
(34) 356 20 05**

OPIEKA ŚRODOWISKOWA:

JAK WSPIERA CARITAS

REHABILITACJA

Wykonywana na zlecenie lekarza rodzinnego lub lekarza specjalisty (skierowanie ważne jest 30 dni),

NFZ finansuje do 10 dni zabiegowych, nie więcej niż 5 zabiegów dziennie.

Gabinet czynny od poniedziałku do piątku
w godz. 7.00 – 18.00

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

zakres czynności: zabiegi pielęgniarskie i higieniczne.

Wykonywana na zlecenie rodziny (pielęgniarki określają potrzebę) lub lekarza rodzinnego.

Przyjmowanie zgłoszeń od poniedziałku do piątku
w godz. 12.00 -14.00

**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
REHABILITACYJNEGO**

za opłatą - łóżka, wózki inwalidzkie, wózki toaletowe, kule,
chodziki, balkoniki.

**NZOZ CARITAS DIECEZJI GLIWICKIEJ, STACJA
OPIEKI W LUBLIŃCU**
ul. Paderewskiego 7a
tel. (34) 356 22 50

Źródło informacji: CARITAS Lubliniec

JAK WSPIERA HOSPICJUM

Dla chorych ze złym rokowaniem, głównie z chorobami
nowotworowymi na zlecenie lekarza.

Poradnia opieki paliatywnej

Działania:

- badanie,
- przepisywanie leków (w tym leków przeciwbólowych),
- zlecenie zabiegów pielęgnacyjnych,
- porada / wizyta w domu chorego.

**Udzielana jest również pomoc psychologiczna
i rehabilitacyjna.**

Hospicjum Domowe

Działania:

- zapewnienie opieki medycznej, psychologicznej,
- leczenie bólu i innych objawów towarzyszących chorobie nowotworowej,
- wykonywanie porad, wizyt i zabiegów pielęgniarstkich, podczas których chorzy i ich rodziny/ opiekunowie otrzymują:
 - dokładne zalecenia dotyczące dalszego postępowania pielęgnacyjnego i leczniczego;
 - informację o innych formach opieki paliatywnej i hospicyjnej oraz zasadach jej prowadzenia.

Opiekę sprawują:

- Lekarze (Specjalista Opieki Paliatywnej),
- Pielęgniarki (Specjalistka Opieki Paliatywnej),
- Psycholog,
- Rehabilitant,
- Fizjoterapeuta.

Ważne: Dostęp do sprzętu mają tylko zarejestrowani pacjenci!

Hosp-Med. Zespół opieki paliatywnej „PALIUM”
ul. Oleska 23 (w budynku POZ „SALUS”)
tel. (34) 344 86 12, 692 889 074
e-mail: hospicjum_lubliniec@gazeta.pl

Opieka Hospicjum Domowego sprawowana jest całodobowo.

Poradnia Opieki Paliatywnej działa od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 15.00, wskazane jest wcześniejsze telefoniczne umówienie się na konkretną godzinę z powodu pracy pielęgniarek w terenie.

Źródło informacji: Hosp-Med. Zespół opieki paliatywnej „PALIUM” w Lublińcu

CZAS WOLNY, czyli ... EDUKACJA, ROZRYWKA, KULTURA

*Aktywny senior w Lublińcu,
bo życie na emeryturze nie musi być nudne i beczynne.*

W tym rozdziale przedstawiamy ofertę zajęć, działań, warsztatów skierowanych do osób starszych z Lublińca. Ważny jest pierwszy krok wyjścia z beczynności i izolacji społecznej, dlatego też zachęcamy Seniorów i ich opiekunów do zapoznania się z poniższą ofertą i śledzenia nowych inicjatyw. Mamy nadzieję, że każdy znajdzie odpowiednią dla siebie formę spędzania czasu wolnego.

Dom Dziennego Pobytu „KLUB SENIORA” w Lublińcu

Dom Dziennego Pobytu „Klub Seniora” jest jednostką organizacyjną Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

funkcjonującą w strukturze Ośrodka. Placówka szczyty się 40-letnią tradycją i doświadczeniem. Służy osobom w wieku emerytalnym, niepełnosprawnym, których sprawność psychofizyczna umożliwia pobyt w środowisku, osobom samotnym i osamotnionym powyżej 60 roku życia, a także osobom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej.

Z dobrze wyposażonych, przestronnych pomieszczeń może korzystać do 40 podopiecznych, uczestnicząc w bogatym programie zajęć aktywizujących oraz z wyżywienia. „Klub Seniora” zapewnia bezpłatny transport, w trakcie którego nad bezpieczeństwem osób czuwa opiekun.

Codziennie spotkania w klubie pozwalają przezwyciężyć melancholię, osamotnienie i bezradność, które towarzyszą w codziennym życiu.

Oferta zajęć:

- trening umysłowy,
- zajęcia usprawniające,
- zajęcia plastyczne i rękodzielnicze,
- zajęcia muzyczne,
- trening czystości,
- zajęcia teatralne,
- zajęcia biblioteczne,
- trening czasu wolnego,
- trening kulinarny,
- wizyty duszpasterskie,
- zajęcia rekreacyjne i inne,

Korzystanie ze świadczeń „Klubu Seniora”, za wyjątkiem żywienia, jest nieodpłatne.

W czasie pobytu w klubie zapewniana jest opieka wykwalifikowanej pielęgniarki.

Szczegółowe zasady ponoszenia odpłatności za korzystanie z usług - żywienia w DDP "Klub Seniora" oraz zasady ich wpłaty określa uchwała Rady Miejskiej w Lublińcu w sprawie: ustalenia zasad ponoszenia odpłatności za korzystanie z usług – żywienia w DDP „Klub Seniora” w Lublińcu.

Dom Dziennego Pobytu "Klub Seniora"

42-700 Lubliniec ul. Piłsudskiego 8

tel. 343511740

czynny:

od poniedziałku do piątku w godz.: 7.00 – 15.00

Źródło informacji: DDP „Klub Seniora” w Lublińcu

<http://klubseniora.mops.lubliniec.pl/p,10,o-nas>

**Przy Domu Dziennego Pobytu „Klub Seniora” działa
STOWARZYSZENIE „ZŁOTE LATA” z siedzibą
w Lublińcu przy ul. Oświęcimskiej 30.**

Celem Stowarzyszenia „Złote lata” jest m.in. realizacja zadań z zakresu pomocy społecznej, w tym pomoc osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie szans tych osób, w tym osób starszych.

Stowarzyszenie „Złote lata” realizuje wiele projektów na rzecz osób starszych, jak np. „Twórczy senior”, „Dumny Ślązak”, czy „Bezpieczny Senior – Świadomy Senior”. Aktualnie realizowany jest projekt pt. „Dodajmy życia do lat” skierowany do lublinieckich seniorów, na które środki pozyskane zostały w ramach konkursu zorganizowanego przez Samorząd Województwa Śląskiego. Zadanie realizowane będzie do 31 października br. i ma na celu podniesienie jakości życia osób w podeszłym wieku. Projekt o charakterze terapeutyczno – edukacyjnym skierowany jest do osób narażonych na wystąpienie depresji i demencji bądź z rozpoznaniem wczesnych objawów w/w zaburzeń. Działania projektowe obejmujące m.in. warsztaty psycho-edukacyjne z psychologiem, psychiatrą i dietetykiem, warsztaty aktywizujące prowadzone przez młodzież oraz zajęcia z arteterapii. Wyjazdowe warsztaty edukacyjno-rekreacyjne realizowane będą w Pszczynie i Kokotku.

Zachęcamy do śledzenia nowych inicjatyw, działań organizowanych przez Stowarzyszenie „Złote lata”.

**Źródło informacji: DDP „Klub Seniora” w Lublińcu
WWW.klubseniora.mops.lubliniec.p**

UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU w LUBLIŃCU

Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lublińcu istnieje od lipca 2008 roku i aktualnie zrzesza ok. 150 członków.

Jeżeli uniwersytet to oczywiście wykłady, które dla słuchaczy są przyjemną formą poszerzania wiedzy. Wachlarz poruszanych tematów jest bardzo szeroki: od tajników produkcji szampana, poprzez spuściznę ziemi lublinieckiej do relacji z wypraw różnych podróżników.

UTW często zaprasza ekspertów radzących w kwestii praw konsumentów i dostępu do informacji publicznej, zrozumienia reklamy kredytów i pożyczek bankowych, a także zasad zdrowego żywienia i udzielania pierwszej pomocy. UTW organizuje również wyjazdy edukacyjne, czasem połączone w cykle tematyczne. Prowadzi także stałe zajęcia dydaktyczne, jak: j. angielski, hiszpański i niemiecki, zajęcia komputerowe.

Przy uniwersytecie działa kilka sekcji i kółek zainteresowań, m.in. zespół śpiewaczy: „Za młodzi na sen”, sekcja skata, sekcja brydżowa. Wielbiciele wędrówek, skupieni w kole górskim, realizowali cykl wypraw „Poznajemy tatrzańskie doliny”, przemierzali szlaki w Beskidach, Bieszczadach i Sudetach.

Studenci UTW aktywnie spędzają czas podróżując po kraju i za granicą. Zorganizowano wyjazdy m.in. na Podlasie „Szlakiem czterech kultur - czterech religii”, do Krakowa i Wieliczki czy Kotliny Kłodzkiej. Ponadto odwiedzili kilka krajów, jak: Chorwacja, Grecja, Włochy, Bułgaria.

Działający przy uniwersytecie Klub turystyki rowerowej „TREK-TOUR” jest organizatorem Rodzinnych Rajdów Rowerowych. W środy odbywają się przejażdżki rowerowe dookoła Lublińca.

Działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku oparta jest na społecznej pracy swoich członków. Realizacja zadań finansowana jest ze składek członkowskich, wpłat uczestników oraz dotacji w ramach konkursów ofert i grantów Urzędu Miasta i Starostwa Powiatowego w Lublińcu.

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lublińcu
zaprasza każdego kto chce realizować swoje marzenia,
których do tej pory nie miał możliwości spełnić.

Uniwersytet Trzeciego Wieku:
42-700 Lubliniec, ul. Sokoła 13
(w dawnym budynku Straży Pożarnej)
tel. +48 724 462 760,
<http://utwlubliniec.blogspot.com/>
biuro czynne w godzinach:
poniedziałki od 10:00 do 13:00
środy od 17:00 do 19:00
piątki od 11:00 do 13:00

**Źródło informacji: Roman Szafraniec - Prezes Stowarzyszenia
Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lublińcu.**

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Lublińcu

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Lublińcu działa od 1957 roku i zrzesza 523 członków.

W początkowej jego działalności zajmował się pomocą materialną i finansową, prowadził działalność gospodarczą.

Kiedy działalność gospodarcza upadła, zaczęto wprowadzać nowe sposoby pomocy i formę zagospodarowania wolnego czasu dla seniorów, takie jak:

- spotkania seniorów,
- zabawy i biesiady,
- akcje tematyczne, jak: Dzień Kobiet, zabawa karnawałowa, spotkania Wielkanocne etc.
- Dzień Inwalidy,
- wyjazdy do teatru,
- wyjazdy na wczasy krajowe i zagraniczne,
- turnusy rehabilitacyjne.

Członkowie PZERiI odwiedzają swoich seniorów w domach, uczestniczą w świętach państwowych.

Wszelkie informacje o działalności Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Lublińcu są zamieszczane na stronie internetowej:
www.facebook.com/emerycilubliniec.

**Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów
w Lublińcu
ul. Paderewskiego 7 (piwnica)
42-700 Lubliniec
Telefon: (34) 353 16 64**

**Źródło informacji: Andrzej Kurzac – wiceprzewodniczący
PZERiI w Lublińcu.**

Miejski Dom Kultury w Lublińcu

Miejski Dom Kultury w Lublińcu jest samorządową instytucją kultury. Główne kierunki działania MDK wynikające ze statutu to przede wszystkim prowadzenie sekcji i zespołów artystycznych, organizacja turniejów, konkursów, festiwali, imprez kulturalnych oraz wystaw plastycznych, a także współpraca ze środowiskiem społecznym uwzględnieniem osób zagrożonych marginalizacją.

W Miejskim Domu Kultury funkcjonują:

- **Kino „Karolinka”**
- **„Galeria pod Glinianym Aniołem”**
- **„Teatr po pracy”**
- **Zespoły, kluby i koła zainteresowań**

„Galeria pod Glinianym Aniołem” pełni wiele funkcji. Organizowane są tutaj: wystawy, wieczory autorskie, kameralne koncerty, wieczorki poetyckie, spotkania grup zainteresowań oraz warsztaty artystyczne. „Galeria” współpracuje również m.in. z lokalnymi twórcami rękodzieła, promuje twórców nieprofesjonalnych.

Od kilku lat w Galerii pod Glinianym Aniołem prowadzone są spotkania w ramach „Akademii kreatywności”. To warsztaty artystyczne skierowane do osób, które w aktywny i twórczy sposób chcą rozwijać i odkrywać swoje pasje i talenty. Zajęcia wychodzą poza ramy tradycyjnych dyscyplin sztuki i łączą elementy rękodzieła artystycznego oraz różnych technik plastycznych.

Dla lublinieckich Seniorów Miejski Dom Kultury organizuje bezpłatne warsztaty „Kreatywni 60+” jako propozycja ciekawej formy relaksu, kreatywnego rozwoju, a także spotkań w miłym gronie. Uczestnicy warsztatów wykonują zajęcia manualne z wykorzystaniem różnych technik, jak np. filcowanie.

W Miejskim Domu Kultury działa również „Teatr po pracy”, który oferuje ciekawe spektakle oraz inne projekty jak np. wieczorki poetyckie.

Zachęcamy do śledzenia oferty Miejskiego Domu Kultury, odwiedzenia „Galerii pod Glinianym Aniołem”.

Do zakupu biletów ulgowych upoważnieni są: młodzież szkolna, studenci studiów stacjonarnych do 25 roku życia, emeryci i renciści oraz osoby niepełnosprawne za okazaniem ważnej legitymacji uprawniającej do zniżki.

**Miejski Dom Kultury
ul. Plebiscytowa 9
42-700 Lubliniec**

**strona internetowa: www.mdk.lubliniec.pl
Godziny pracy: dni powszednie 10.00 – 21.00
soboty i niedziele 15.00 – 21.00**

Numery telefonów:

tel. (34) 351 06 83, (34) 351 06 84 sekcje, kino (od godz. 14:00) - zakup biletów godzinę przed seansem
tel. (34) 351 06 88 „Galeria pod Glinianym Aniołem” (od godz. 15:00)

Źródło informacji: www.mdk.lubliniec.pl

Miejsko – Powiatowa Biblioteka Publiczna *im. Józefa Lompy w Lublińcu*

Czytelnikom oferuje:

- nowości czytelnicze z różnych dziedzin wiedzy,
- literaturę naukową (w tym encyklopedie, słowniki, poradniki, informatory),
- literaturę piękną,
- lektury z zakresu szkoły podstawowej i średniej,
- bogaty wybór dzienników, tygodników i miesięczników,
- audiobooki.

**Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna
42-700 Lubliniec Plac Konrada Mańki 10**

Czynna: od wtorku do piątku w godz. 10:00-19:00

Soboty: od 10:00-15:00

Filia Nr 3 w Lublińcu ul. Powstańców Śl. 48

Tel. 883-406-523

Czynna: poniedziałek, środa, piątek: 11:00-18:00

Wtorek, czwartek: 10:00-18:00

Źródło informacji: strona internetowa MPBP w Lublińcu:

<http://www.mbp.lubliniec.pl/index.php?id=1>

Lubliniecka Rada Seniorów

Rada Miejska w Lublińcu w 2015 r. powołała Lubliniecką Radę Seniorów, która ma charakter konsultacyjny, doradczy. Rady Seniorów wspierają rady gminy w realizacji polityki senioralnej. Celem działalności

Lublinieckiej Rady Seniorów jest służyć seniorom poprzez reprezentowanie ich interesów wobec Władz Miasta oraz służb i organów podległych.

Rada działa w następujących obszarach:

- Zapobieganie i przełamywanie marginalizacji seniorów.
- Wspieranie aktywności ludzi starszych.
- Mieszkalnictwo dla seniorów.
- Profilaktyka i promocja zdrowia seniorów.
- Przełamywanie stereotypów na temat seniorów i starości oraz budowanie ich autorytetu.
- Rozwój różnych form rekreacji i wypoczynku oraz wspieranie dostępu do kultury.
- Wspieranie i upowszechnianie różnorodnych form edukacji seniorów.

Przewodniczącym Lublinieckiej Rady Seniorów jest Pan Roman Szafraniec.

Lubliniecka Rada Seniorów uczestniczy w przygotowaniu corocznej Gali Seniorów, w 2017 roku zainicjowała kampanię społeczną: „Bezpieczny senior w Lublińcu”.

**Wszystkie interwencyjne sprawy dotyczące Seniorów
przyjmowane są:**

w biurze Uniwersytetu Trzeciego Wieku –

Lubliniec, ul. Sokoła 13,

w każdy poniedziałek w godzinach 11:00 – 13:00

**oraz w biurze Związku Emerytów, Rencistów
i Inwalidów - Lubliniec ul. Paderewskiego 7,
w każdy czwartek w godzinach pełnionego dyżuru.**

MUZEMU PRO MEMORIA EDITH STEIN W LUBLIŃCU

Muzeum poświęcone pamięci Edyty Stein – patronki miasta
Lublińca, zostało założone w 2009 roku i mieści się na
piętrze domu Courantów – dziadków Edyty Stein, tj.
Lubliniec ul. E. Stein 2

**Muzeum czynne jest od niedzieli do czwartku
w godzinach:
Niedziela 9:00-17:00
Poniedziałki i środy 8:00-16:00
Wtorki i czwartki 10:00-18:00**

Muzeum Pro Memoria Edith Stein to nowoczesny obiekt składający się z 2 sal wystawienniczych ze stałą ekspozycją poświęconą Patronce Lublińca oraz monitorami, na których wyświetlane są filmy, sali wielofunkcyjnej, zaplecza sanitarno-gastronomicznego.

Zachęcamy do odwiedzenia Muzeum tj. ekspozycji poświęconej Edycie Stein, a także śledzenia wydarzeń mających miejsce w Muzeum, jak np. wernisaże, wystawy, prelekcje filmów, „słuchowiska”, slajdowiska podróżnicze

(opowieści i zdjęcia z wypraw w różne części świata) i wiele innych atrakcji.

WSTĘP JEST BEZPŁATNY

**Szczegółowe informacje o bieżących wydarzeniach
w Muzeum można znaleźć na stronie internetowej Urzędu
Miasta Lubliniec - www.lubliniecurystycznie.pl
lub w Centrum Informacji Turystycznej
Lubliniec ul. E. Stein 2
Tel. 534 200 582**

**Źródło informacji: strona internetowa Urzędu Miasta Lubliniec -
www.lubliniecurystycznie.pl**

ŻYCIE RODZINNE

Wiele osób starszych spędza swój czas wolny w gronie rodziny i nie są oni zainteresowani innymi formami aktywności społecznej. Ważna jest tutaj rola rodziny, opiekuna, aby brak aktywności zawodowej seniora po przejściu na emeryturę nie spowodował wycofania się z życia społecznego, rodzinnego osoby starszej, a także problemów z pamięcią, koncentracją etc.

Rodzino, opiekunie pamiętaj!

- częste kontakty seniora z rodziną są źródłem równowagi emocjonalnej, bezpieczeństwa, budują więzi międzypokoleniowe,

- angażuj seniora w czynności domowe, np. jeśli osoba starsza do tej pory gotowała obiad, niech nadal to robi,
- bądź cierpliwy i uważny,
- okazuj życzliwość i zrozumienie, kiedyś sam będziesz seniorem.

ĆWICZ PAMIĘĆ Z SENIOREM:

- zachęcaj seniora do czytania gazet czy oglądania telewizji,
- podejmuj rozmowy na różny temat,
- zachęcaj do rozwiązywania ćwiczeń, łamigłówek, krzyżówek,
- zachęcaj do pisania pamiętnika.

Na rynku dostępnych jest wiele pomocy dydaktycznych przeznaczony do ćwiczenia pamięci seniora

Ćwiczenia funkcji poznawczych u seniorów zmniejszają ryzyko zapadnięcia na chorobę Alzheimera lub demencję.

Łódzkie Towarzystwo Alzheimerowskie na swojej stronie internetowej: <http://alzheimer-lodz.pl/cwiczenia/> udostępnia bezpłatnie 2 zeszyty ćwiczeń stymulujących funkcje językowe i inne procesy poznawcze autorstwa Małgorzaty Dzienniak i Barbary Malinowskiej

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA:

ĆWICZENIE

Proszę podkreślić właściwy opis podanych słów:

antybiotyk

- środek do dezynfekcji toalet
- lek
- napój wzmacniający

czcionka

- kształt i wielkość liter w druku
- mały owad
- stempelek z nazwiskiem

ĆWICZENIE

Proszę wykreślić wszystkie cyfry „6”.

6 6 7 2 9 C C 7 N Q 1 6 6 7 J X X 2 9 9 4 3 B 2 1 M U N 9 V
6 6 C 4 B 8 N 9 M 0 0 4 4 3 V 7 6 8 6 3 6 9 6 0 9 6 2 V 6 N 6
X 6 Z 6 S 6 A 3 F 4 1 K 8 1 0 8 1 7 N 6 V 3 1 C 3 G 4 S 4 K 8
S 7 S 7 4 S S S 4 8 G 6 0 9 6 9 6 9 6 N 7 J 7 F 3 Z 1 A 1 G 3 4
2 6 4 0 9 6 7 5 6 4 6 6 8 9 9 4 K 3 4 0 W Q 6 8 0 1 L H 6 9 0

BEZPIECZEŃSTWO

Seniorze,
KOMENDA POWIATOWA POLICJI w Lublińcu
dba o Twoje bezpieczeństwo i radzi

KIEDY JESTEŚ W DOMU

- zamykaj drzwi wejściowe na zamki;

- nie otwieraj drzwi bez sprawdzenia kto i po co przyszedł - spójrz przez wizjer, zapytaj;
- jeśli zjawił się przedstawiciel jakiejś instytucji np. banku, elektrowni, gazowni, bez otwierania drzwi sprawdź telefonicznie czy był on do Ciebie kierowany; jeśli nie masz telefonu poproś, aby przyszedł z sąsiadem mieszkającym obok;
- jeśli musisz kogoś wpuścić, nie zostawiaj go ani na chwilę samego, nie pozwól chodzić po domu; najlepiej, żeby towarzyszyli Wam wtedy sąsiedzi lub ktoś z rodziny;

ORAZ POZA DOMEM

SENIOR – PIESZY

- przed wejściem na pasy upewnij się, że samochód jest wystarczająco daleko, by kierowca w razie potrzeby zdążył zahamować;
- unikaj przechodzenia przez jezdnię zza dużych obiektów, np. samochodu ciężarowego;
- nie chodź częścią chodnika przeznaczoną tylko dla rowerzystów;

SENIOR – ROWERZYSTA

- ścieżki lub chodniki dla rowerów są po to, by jeździć nimi a nie po ulicy;
- nie jedź częścią chodnika przeznaczoną tylko dla pieszych;
- podczas przekraczania przejścia dla pieszych, jesteś zobowiązany do zejścia z roweru i przeprowadzenia go przez przejście;

- możesz przejeżdżać tylko wyznaczonym tuż obok pasów dla pieszych przejazdem rowerowym;
- gdy przejeżdżasz przez chodnik lub drogę dla pieszych jesteś obowiązany ustąpić mu pierwszeństwa.

Możesz jechać po chodniku, jeśli:

- opiekujesz się dzieckiem w wieku do lat 10 kierującym rowerem,
- szerokość chodnika wzdłuż drogi wynosi co najmniej 2 m i brakuje wydzielonego pasa ruchu dla rowerów,
- warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu rowerzysty na jezdni (śnieg, silny wiatr, ulewa, gołoledź, gęsta mgła).

NIE TRĄĆ SWOICH PIENIĘDZY

- **nie noś dużej kwoty pieniędzy przy sobie bez potrzeby;**
- **jeżeli chcesz wypłacić gotówkę** lub dokonać innej transakcji bankowej, poproś zaufaną osobę żeby Ci towarzyszyła;
- **naucz się na pamięć numeru PIN** do karty bankomatowej, nigdy nie zapisuj tego numeru na karcie lub na karteczce, którą będziesz przechowywać obok karty bankomatowej;
- **tam, gdzie panuje tłok** - w markecie, na targu **trzymaj torbę przed sobą**, zawsze zapiętą;
- przebywając w szpitalu, **wartościowe rzeczy zdawaj do depozytu;**
- u fryzjera, na cmentarzu, w sklepie **nie zostawiaj toreb z pieniędzmi i dokumentami** nawet na chwilę **bez nadzoru;**

- wychodząc na zakupy **miej przygotowane drobne pieniądze**, tak aby nie wyjmować za każdym razem portfela;
- **nie dawaj żadnych pieniędzy akwizytorom** czy inkasentom i **nie podpisuj z nimi żadnych umów**; każda szanująca się firma transakcje zawiera w swojej siedzibie lub za pośrednictwem poczty;
- **nie przekazuj żadnych pieniędzy** osobom, które telefonicznie podają się za członków Waszej rodziny lub proszą o przekazanie pieniędzy poprzez osoby pośredniczące (uwaga! - metoda oszustów „na wnuczka”);
- **nigdy nie przekazuj pieniędzy** osobie podającej się za policjanta (np. funkcjonariusza Centralnego Biura Śledczego), który informuje, że bierzesz udział w tajnej akcji mającej na celu zatrzymanie oszustów;
- mając w domu pieniądze **schowaj je** w miejscu trudno dostępnym, a najlepiej przechowuj je w banku;
- **nie udzielaj żadnych informacji przez telefon**, szczególnie swoich danych personalnych i członków rodziny, numerów kont bankowych i haseł do nich;

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, skontaktuj się z **policją**, dzwoniąc na numer alarmowy **997** lub **112**.

SPRAWDŹ CZY DOŚWIADCZASZ PRZEMOCY

Czy zdarza się, że ktoś Tobie bliski:

- popycha, policzkuje, bije, szarpie, grozi, że Cię skrzywdzi
- obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami,
- zmusza do robienia rzeczy, które są dla Ciebie poniżające,

- domaga się ograniczenia Twoich kontaktów z bliskimi, przyjaciółmi i znajomymi,
- kontroluje w pełni wszystkie wydatki w domu, zabiera pieniądze,
- w przyływie złości niszczy Twoją własność,
- uważa, że powyższe rzeczy robi dla Twojego dobra?

W przypadku zaistnienia przemocy zgłoś ten fakt:

- policjantowi,
- pracownikowi socjalnemu – przedstawicielowi pomocy społecznej,
- lekarzowi, pielęgniarce lub ratownikowi medycznemu.

Komenda Powiatowa Policji
Lubliniec, ul. Oświęcimska 6
tel. 34/ 353 22 55

Jeśli jesteś osobą słabosłyszącą, w przypadku sytuacji zagrożenia życia, możesz skontaktować się z Policją wysyłając SMS-a na nr 34/ 353 22 55. Po wysłaniu SMS-a dyżurny Policji nawiąże z Tobą kontakt.

Straż Miejska
ul. Paderewskiego 5 (budynek Urzędu Miejskiego)
986 lub 34/ 353 01 00 w. 121

Komenda Powiatowa
Państwowej Straży Pożarnej w Lublińcu
42-700 Lubliniec
ul. PCK 10
tel. (34) 351-07-30
fax (34) 351-07-32

WSPARCIE I PORADNICTWO

**PUNKT KONSULTACYJNY
PRZY MIEJSKIM OŚRODKU POMOCY SPOŁECZNEJ W
LUBLIŃCU
tel. 34/ 351 14 61**

PORADNICTWO BEZPŁATNE

DYŻURY:

WTOREK

16¹⁵ - 18¹⁵ Katarzyna Wieczorek

PORADY PRAWNE

15³⁰ - 19³⁰ Lidia Krajewska Muszyńska - *każdy trzeci wtorek
miesiąca spotkania DDA*

PSYCHOLOG SPECJALISTA TERAPII UZALEŻNIEŃ

ŚRODA

15⁰⁰ - 17⁰⁰ Joanna Stanecka

KONSULTANT DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W
RODZINIE

CZWARTEK

15⁰⁰ - 17⁰⁰ Wanda Łuczak

KONSULTANT DS. UZALEŻNIEŃ OD ALKOHOLU

17⁰⁰ - 19⁰⁰ Grupa terapeutyczna dla rodzin

OSOBY UZALEŻNIONE I WSPÓLUZALEŻNIONE

PIĄTEK

10⁰⁰ - 12⁰⁰ Lidia Karasiewicz

PSYCHOLOG

PUNKT NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ

Dla kogo?

Ustawa zakłada, że darmową pomoc prawną (na etapie przedsądowym) otrzymają:

- młodzież do 26. roku życia,
- osoby fizyczne, którym w okresie roku poprzedzającego zostało przyznane świadczenie z pomocy społecznej na podstawie ustawy o pomocy społecznej,
- osoby, które ukończyły 65 lat,
- osoby posiadające ważną Kartę Dużej Rodziny,
- kombatan ci,
- weterani,
- zagrożeni lub poszkodowani katastrofą naturalną, klęską żywiołową lub awarią techniczną.

Co obejmuje?

Pomoc prawna będzie polegała na:

- poinformowaniu osoby uprawnionej o obowiązującym stanie prawnym, przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach; wskazaniu osobie uprawnionej sposobu rozwiązania dotyczącego jej problemu prawnego;
- pomocy w sporządzeniu wymagającego wiedzy prawniczej projektu pisma w zakresie niezbędnym do udzielenia pomocy, z wyłączeniem pism procesowych w postępowaniach przygotowawczym lub sądowym i pism w postępowaniu sądowo-administracyjnym;
- sporządzeniu projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub o ustanowienie pełnomocnika z urzędu.

Jakiego zakresu prawa dotyczyć będzie nieodpłatna pomoc prawna?

Uprawnieni będą mogli uzyskać informacje w zakresie:

- prawa pracy,
- przygotowania do rozpoczęcia działalności gospodarczej,
- prawa cywilnego,
- spraw karnych,
- spraw administracyjnych,
- ubezpieczenia społecznego,
- spraw rodzinnych,
- prawa podatkowego z wyłączeniem spraw podatkowych związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej.

Pomoc nie będzie natomiast obejmowała spraw z zakresu prawa celnego, dewizowego, handlowego i działalności gospodarczej, z wyjątkiem przygotowywania do jej rozpoczęcia.

Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej obsługiwany przez osoby wskazane przez: Stowarzyszenie na Rzecz Poradnictwa Obywatelskiego „DOGMA”

Lubliniec ul. Sobieskiego 9 p. 14 w siedzibie Powiatowego Centrum Usług Społecznych Tel. 660 578 506

**Poniedziałek, środa, czwartek i piątek w godz. 14:00-18:00
Wtorek 8:00 – 12:00**

**Źródło informacji: Starostwo Powiatowe w Lublińcu -
<http://www.lubliniec.starostwo.gov.pl/nieodplatna-pomoc-prawna-r148.html>**

Ośrodek Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przestępstwem

**prowadzony przez Polskie Stowarzyszenie Pedagogów
i Psychologów „MACIERZ”
Lubliniec, ul. Wąska 3a**

BEZPŁATNE WSPARCIE DLA OFIAR PRZEMOCY

Osoby pokrzywdzone mogą skorzystać z nieodpłatnej pomocy prawnej, psychologicznej oraz rzeczowej świadczonej w Ośrodku i jego filiach. Pomagają w sposób kompleksowy nie tylko osobom pokrzywdzonym, ale i najbliższym członkom ich rodzin.

Jaki jest cel udzielania takiej pomocy?

- zminimalizowanie bądź zniwelowanie skutków przestępstwa,
- pomoc w dochodzeniu sprawiedliwości, zapoznanie z podstawowymi prawami pokrzywdzonego,
- unormowanie sytuacji bytowej,
- zapobieganie wtórnej wiktymizacji czyli sytuacji, w której ofiara przestępstwa doznaje kolejnej krzywdy ze strony innych osób lub instytucji.

**Dyżur osoby pierwszego kontaktu:
tel. 795 667 566
godziny pracy:**

poniedziałek, czwartek, piątek 8.00 – 15.00

wtorek, środa 13.00 – 20.00

sobota 8.00 – 12.00

Dyżur telefoniczny: 792 664 266

poniedziałek, czwartek, piątek 15.00 – 18.00

wtorek, środa 8.00 – 13.00

sobota 12:00-15:00

Źródło informacji: <http://macierz.pl/mod/page/view.php?id=29>

WSPARCIE DUSZPASTERSKIE

- odwiedziny chorych (po zgłoszeniu w kancelarii), Sakrament namaszczenia chorych, msze w intencji chorych i seniorów.
- Seniorzy mogą być uczestnikami formacji grup parafialnych, pielgrzymek, chórów.

Rzysko-Katolicka Parafia Św. Mikołaja

tel. (34) 356 20 61

[email: kontakt@faralubliniec.pl](mailto:kontakt@faralubliniec.pl)

Kancelaria czynna:

poniedziałek:	8.30 – 10.00, 15.00 – 16.00
środa:	8.30 – 10.00, 15.00 – 17.00
czwartek:	8.30 – 9.30
piątek:	15.00 – 16.00

W poniedziałki od 16.45 – 17.45, czynny jest charytatywny punkt informacyjny prowadzony przez Caritas Parafii, tu

można zgłaszać potrzeby i chęć pomocy np. przekazania używanych a dobrych sprzętów domowych, mebli itp. (prócz odzieży).

**Rzymsko-Katolicka Parafia Podwyższenia
Krzyża Św.
tel. 34/ 351 13 22
e-mail: parafia@krzyz-lubliniec.pl**

Kancelaria czynna:
poniedziałek, czwartek: po mszy wieczornej do 18.30;
wtorek: 8.00 – 9.00 po mszy wieczornej do 18.30;

**Kościół pw. Św. Stanisława Biskupa
i Męczennika w Jawornicy
tel. (34) 356 37 88
e-mail: jawornica@kuria.gliwice.pl**

**Rzymsko-katolicka Parafia św. Stanisława Kostki
tel. (34) 356-20-20
email: stanislawkostka@gmail.com**

Kancelaria czynna:
wtorek: 9.15 – 10.15
środa, czwartek: 16.00 – 17.00
piątek: 9.15 – 10.15, 19.00 – 20.00

**Rzymsko-Katolicka Parafia pod wezwaniem
Św. Teresy Benedykty od Krzyża/Edyty Stein/
na Steblowie
tel. (34) 356 21 65**

Kancelaria czynna:

codziennie po Mszy św. – za wyjątkiem niedziel i świąt.

**Dom Zakonny Misjonarzy Oblatów Maryi Niepokalanej
w Kokotku
tel. (34) 3531290**

ŚWIADCZENIA:

ŚWIADCZENIA Z POMOCY SPOŁECZNEJ

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ

może pomóc finansowo przyznając:

ŚWIADCZENIA OPIEKUŃCZE

czyli

ZASIŁEK PIEŁĘGNACYJNY

w kwocie 184,42 zł miesięcznie

na częściowe pokrycie wydatków wynikających
z konieczności zapewnienia opieki i pomocy innej osoby
w związku z niezdolnością seniora do samodzielnej
egzystencji, jeżeli:

- legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności;
- legitymuje się orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, jeśli niepełnosprawność powstała w wieku do ukończenia 21 roku życia;

- ukończył 75 lat;

nie przysługuje osobie umieszczonej w instytucji zapewniającej całodobowe utrzymanie lub posiadającej uprawnienia do dodatku pielęgnacyjnego

dla seniora ↑

dla opiekuna ↓

SPECJALNY ZASIŁEK OPIEKUŃCZY

w kwocie **620,00 zł** miesięcznie

w celu sprawowania stałej opieki nad osobą legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności albo orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniem: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji

przysługuje

osobom, na których zgodnie z przepisami ustawy z dnia 25 lutego 1964 r. - Kodeks rodzinny i opiekuńczy ciąży obowiązek alimentacyjny (np. dzieci na rodziców), a także małżonkom, jeżeli:

- nie podejmują lub rezygnują z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej

- dochód rodziny/osoby ubiegającej się o zasiłek nie przekracza 764,00 zł na osobę w rodzinie

pod warunkiem, że

- 1) osoba sprawująca opiekę nie ma ustalonego prawa do świadczeń ZUS, zasiłku stałego, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego, specjalnego zasiłku opiekuńczego, świadczenia pielęgnacyjnego lub zasiłku dla opiekuna,
- 2) członek rodziny osoby sprawującej opiekę nie ma ustalonego prawa do urlopu wychowawczego, specjalnego zasiłku opiekuńczego, świadczenia pielęgnacyjnego lub zasiłku dla opiekuna,
- 3) na osobę wymagającą opieki nie jest ustalone prawo do specjalnego zasiłku opiekuńczego, świadczenia pielęgnacyjnego lub zasiłku dla opiekuna,
- 4) na osobę wymagającą opieki inna osoba nie jest uprawniona za granicą do świadczenia na pokrycie wydatków związanych z opieką,
- 5) wyżej wymienione osoby nie prowadzą gospodarstwa rolnego, nie wykonują pracy w gospodarstwie rolnym.

POZOSTAŁE ŚWIADCZENIA FINANSOWE

SPECJALNY ZASIŁEK CELOWY

może być przyznany niezależnie od dochodu w szczególnie uzasadnionych przypadkach (np. choroba, zdarzenie losowe, wysokie koszty leczenia).

ZASIŁEK CELOWY, ZASIŁEK OKRESOWY

jeśli dochód nie przekracza kwoty 528,00 zł na osobę w rodzinie, oraz 701,00 zł dla osoby samotnie gospodarującą

ZASIŁEK STAŁY

dla osoby niezdolnej do pracy z powodu wieku lub całkowicie niezdolnej do pracy (znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności, I lub II grupa inwalidzka);

jeśli dochód nie przekracza 528,00 zł na osobę w rodzinie, oraz 701,00 zł dla osoby samotnie gospodarującą.

Szczegółowe informacje udziela:

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Lublińcu
ul. Oświęcimska 30
Tel. (34) 356 20 05

ŚWIADCZENIA ZUS

Seniorze, jeśli osiągnąłeś wiek emerytalny i udokumentujesz okresy zatrudnienia, przysługuje ci

EMERYTURA

przyznana na Twój wniosek albo z urzędu (jeśli ustawa emerytalna przewiduje wszczęcie postępowania z urzędu).

Nie osiągnąłeś wieku emerytalnego, a jesteś częściowo niezdolny do pracy lub całkowicie utraciłeś możliwość wykonywania pracy zarobkowej z powodu stanu zdrowia? Sprawdź, czy przysługuje Ci

RENTA

a w wypadku śmierci członka Twojej rodziny

RENTA RODZINNA

- przy ocenie prawa do renty rodzinnej przyjmuje się, że osoba zmarła była całkowicie niezdolna do pracy, ponadto:
- miała ustalone prawo do emerytury (w tym pomostowej), albo spełniała warunki do jej uzyskania;
- miała ustalone prawo do renty z tytułu niezdolności do pracy, albo spełniała warunki do jej uzyskania;
- pobierała zasiłek przedemerytalny czy świadczenie przedemerytalne.

Jeśli poniosłeś koszty pogrzebu bliskiej osoby, która:

- miała przyznane świadczenia ZUS i była ubezpieczona w ZUS,
- zmarła w czasie pobierania zasiłku chorobowego albo świadczenia rehabilitacyjnego po ustaniu ubezpieczenia,
- w dniu śmierci nie miała przyznanej emerytury lub renty, lecz spełniała warunki do jej uzyskania,
- zmarła wskutek wypadku lub choroby zawodowej powstałych w szczególnych okolicznościach,
- nie miała własnego tytułu do ubezpieczeń, ale była członkiem rodziny osoby ubezpieczonej

możesz otrzymać

ZASIŁEK POGRZEBOWY

Dokumenty należy złożyć w ciągu 12 miesięcy od dnia śmierci osoby, której opłaciłeś koszty pogrzebu.

**DODATKI DO ŚWIADCZEŃ EMERYTALNO-
RENTOWYCH**

Jeśli masz prawo do emerytury lub renty, jesteś całkowicie niezdolny do pracy oraz do samodzielnej egzystencji albo ukończyłeś 75 lat możesz otrzymać

DODATEK PIEŁĘGNACYJNY

W przypadku złego stanu zdrowia złóż wniosek wraz z zaświadczeniem lekarza prowadzącego o stanie zdrowia (Druk OL-9 dostępny na stronie www.zus.pl). Dodatek otrzymasz, jeśli lekarz orzecznik ZUS w orzeczeniu stwierdzi, że jesteś całkowicie niezdolny do pracy oraz do samodzielnej egzystencji.

Gdy ukończysz 75 lat, nie musisz składać zaświadczenia o stanie zdrowia – dodatek jest przyznany z urzędu.

ZUS nie przyzna dodatku pielęgnacyjnego jeśli

- przebywasz w zakładzie opiekuńczo-leczniczym lub w zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym powyżej 2 tygodni w miesiącu.
- pobierasz zasiłek pielęgnacyjny.

RYCZAŁT ENERGETYCZNY

jeśli jesteś emerytem i masz status kombatanta lub jesteś osobą uprawnioną albo wdową/wdowcem po tych osobach

EKWIWALENT PIENIĘŻNY Z TYTUŁU PRAWA DO BEZPŁATNEGO WĘGLA

jeśli jesteś emerytem lub rencistą, który jako część wynagrodzenia otrzymywał bezpłatny węgiel, byłem pracownikiem kolei czy pracownikiem przedsiębiorstwa robót górniczych.

Uwaga!

O szczegóły pytaj

w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych:

42-700 Lubliniec ul. Oleska 26,

Godziny otwarcia: poniedziałek 08:00 – 18.00

Wtorek do piątek 08:00 – 15.00

Telefon: 22 560 16 00

Źródło informacji: www.e-pity.pl

Zwolnienia od opłat abonamentowych RTV

Jeśli:

- legitymujesz się orzeczeniem o I grupie inwalidów lub całkowitej niezdolności do pracy lub znacznym stopniu niepełnosprawności lub trwałej/okresowej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym,
- ukończyłeś 75 lat,
- otrzymujesz świadczenie pielęgnacyjne, zasiłek dla opiekuna,
- otrzymujesz rentę socjalną,
- masz stwierdzoną całkowitą głuchotę lub obustronne upośledzenie słuchu,
- jesteś osobą niewidomą (>15% ostrości),
- ukończyłeś 60 lat oraz masz prawo do emerytury (tu: ważny dochód),
- spełniasz kryteria dochodowe określone w ustawie o świadczeniach rodzinnych,
- masz prawo do korzystania ze świadczeń pieniężnych z tytułu ustawy o pomocy społecznej,
- jesteś osobą bezrobotną,
- posiadasz prawo do zasiłku przedemerytalnego, świadczenia przedemerytalnego,
- jesteś inwalidą wojennym i wojskowym, kombatantem będącym inwalidą, ofiarą represji wojennych i powojennych oraz członkiem ich rodzin, weteranem poszkodowanym.

Wymagane (nie dotyczy wieku 75+)

- dokumenty uprawniające do zwolnienia (np. orzeczenie o niepełnosprawności),
- przedstawienie dowodu osobistego oraz oświadczenie o spełnieniu warunków do korzystania ze zwolnienia.

Szczegółów dowiesz się w każdej placówce Poczty Polskiej lub na stronie <https://rtv.poczta-polska.pl/>

ULGI PODATKOWE

URZĄD SKARBOWY informuje,
że rozliczając się z podatku może przysługiwać Ci

ULGA REHABILITACYJNA

DLA KOGO?

- osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności z naruszoną sprawnością organizmu, niezdolną do pracy albo zdolną do pracy jedynie w warunkach pracy chronionej, wymagającą opieki i pomocy innych osób w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji lub wyposażenia w przedmioty ortopedyczne/pomocnicze;
- osoby z orzeczeniem lekarza orzecznika ZUS o całkowitej niezdolności do pracy i/lub niezdolności do samodzielnej egzystencji, częściowej niezdolności do pracy;
- osoby posiadającej decyzję przyznającą rentę z tytułu całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy;
- osoby posiadającej decyzję przyznającą rentę szkoleniową;
- osoby posiadającej decyzję przyznającą rentę socjalną;

- opiekuna osoby niepełnosprawnej, na którego utrzymaniu pozostaje (w zależności od dochodu rodziny);

CO MOŻNA ODLICZYĆ OD PODATKU:

adaptacja i wyposażenie mieszkań/domów;

zakup i naprawa sprzętu/urządzeń niezbędnych do rehabilitacji oraz ułatwiających wykonywanie czynności dnia codziennego;

przystosowanie pojazdów mechanicznych;

odpłatność za pobyt na turnusie rehabilitacyjnym;

odpłatność za pobyt na leczeniu w zakładzie lecznictwa uzdrowiskowego, za pobyt w zakładzie rehabilitacji leczniczej, zakładzie opiekuńczo-leczniczym i pielęgnacyjno-opiekuńczym;

odpłatność za zabiegi rehabilitacyjne;

opłacenie przewodników osób niewidomych I lub II grupy inwalidztwa oraz osób z niepełnosprawnością narządu ruchu zaliczonych do I grupy inwalidztwa;

opieka pielęgniarstwa w domu nad osobą niepełnosprawną w okresie przewlekłej choroby uniemożliwiającej poruszanie się oraz usługi opiekuńcze dla osób niepełnosprawnych – I grupa inwalidztwa;

leki – jeśli lekarz specjalista wyda odpowiednie zaświadczenie o konieczności przyjmowania (koszt leków minus 100 zł za miesiąc);

odpłatny, konieczny przewóz na niezbędne zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne osoby niepełnosprawnej;

używanie samochodu osobowego (własność lub współwłasność) osoby lub podatnika mającego na utrzymaniu osobę niepełnosprawną;

odpłatne przejazdy środkami transportu publicznego związane z pobytem na turnusie rehabilitacyjnym zakładach lecznictwa i opieki;

darowizny kościelne;

WYMAGANE DOKUMENTY

faktury, rachunki, paragon – wraz z oświadczeniem podatnika o poniesieniu wydatku.

UWAGA!!!

wydatki podlegają odliczeniu, jeśli nie zostały sfinansowane/ dofinansowane w całości z innych środków

Urządzie Skarbowym w Lublińcu

Ul. Paderewskiego 7b

42-700 Lubliniec

Tel. 34/ 352 83 00

Godziny otwarcia:

Poniedziałek: 7:00 – 18:00

Wtorek-piątek: 7:00-15:00

Źródło informacji: https://www.e-pity.pl/abc_podatki/ulgi-odliczenia/

BAZA TELEADRESOWA APTEK

NAZWA	ADRES	TELEFON
<i>Apteka</i>	Mickiewicza 17	34/ 356 15 42
<i>Apteka Arnika</i>	Targowa 4	34/ 341 14 01
<i>Apteka Centrum</i>	Miarki 15/3	34/ 351 10 56
<i>Apteka Eliksir</i>	Stalmacha 16	34/ 351 03 75
<i>Apteka Lekosfera</i>	Marii Skłodowskiej Curie 3	34/ 356 58 40
<i>Apteka Nowa</i>	Plac Mańki 6	34/ 351 10 53
<i>Apteka Pod Orlem</i>	Lompy 8	34/ 351 10 57
<i>Apteka Pod Złotą Wagą</i>	Stalmacha 2	34/ 350 69 71
<i>Apteka Salus</i>	Oleska 23	34/ 351 03 59
<i>Apteka Szpitalna</i>	Grunwaldzka 48	34/ 353 28 68
<i>Apteka Szpitalna ZOZ</i>	Grunwaldzka 9	34/ 351 49 49
<i>Apteka Tormedia</i>	Częstochowska 17	800 110 110
<i>Apteka Wszystko Dla Zdrowia</i>	Majdanek 5	34/ 351 10 50

Zapytaj w aptece, czy możliwy jest dowóz leków do domu!

BAZA TELEADRESOWA PRZYZCHODNI W LUBLIŃCU

NAZWA	ADRES	TELEFON
<i>Ako-Med Prywatne Centrum Usług Medycznych</i>	Adama Mickiewicza 14	34/ 351 02 00
<i>Centrum Ortopedyczno- Rehabilitacyjne ORTMED</i>	Oleska 62	34/ 350 69 37
<i>Dento-Vit. NZOZ. Przychodnia stomatologiczna</i>	Lisowicka 19	34/ 351 10 68
<i>Integra s.c. Zespół Poradni Specjalistycznych NZOZ</i>	Karola Miarki 15g	34/ 353 16 65
<i>Medyk NZOZ. Przychodnia lekarska</i>	Majdanek 6	34/ 356 56 90
<i>Medyk NZOZ</i>	Powstańców Śląskich 54	34/ 351 17 57
<i>NZOZ MedLife</i>	Opolska 1	34/ 356 30 65
<i>NZOZ Przychodnia Medycyny Rodzinnej "TORMED" Sp. z o.o.</i>	Stefana Wyszyńskiego 43	34/ 353 14 44

<i>Oko-Med SC. Poradnia okulistyczna</i>	Jana III Sobieskiego 9	34/ 356 15 04
<i>Salus NZOZ</i>	Oleska 23	34/ 351 04 85
<i>Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej</i>	Jana III Sobieskiego 9	34/ 350 63 80
<i>Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny im. dr Emila Cyrana</i>	Grunwaldzka 48	34/ 353 28 00
<i>Centrum Medyczne Veno-Med</i>	Sokoła 25	34/ 356 35 59

BAZA TELEADRESOWA SZPITALI

NAZWA	ADRES	TELEFON
<i>Oddział Chorób Wewnętrznych</i>	Jana III Sobieskiego 8	34/ 350 63 80
<i>Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Lublińcu: Szpital Powiatowy</i>	Grunwaldzka 9	34/ 350 63 80
<i>Szpital - Oddział gruźlicy i chorób płuc</i>	Grunwaldzka 64	34/ 356 32 21

Wojewódzki Szpital neuropsychiatryczny im. dr. Emila Cyrana	Grunwaldzka 48	34/ 353 28 00
--	-------------------	---------------

**BAZA TELEADRESOWA INSTYTUCJI
I ORGANIZACJI, O KTÓRYCH MOWA
W INFORMATORZE**

NAZWA	ADRES	TELEFON
Urząd Miejski	Paderewskiego 5	34/ 353 01 00
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej	Oświęcimska 30	34/ 356 20 05
Punkt Konsultacyjny przy MOPS	Oświęcimska 30	34/ 351 14 61
Miejski Dom Kultury	Plebiscytowa 9	34/ 351 06 83
DDP „Klub Seniora”	Piłsudskiego 8	34/ 351 17 40
Uniwersytet Trzeciego Wieku	Sokoła 13	724 462 760
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów	Paderewskiego 7	34/ 353 16 64
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie	Sobieskiego 9	34/ 356 32 57
Starostwo Powiatowe	Paderewskiego 7	34/ 351 05 00
Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Tarnowskich Górach	Tarnowskie Góry Sienkiewicza 16	32/ 381 81 02 32/ 381 87 64 32/ 381 87 60
Dom Pomocy Społecznej dla osób przewlekłe psychicznie chorych	Kochcicka 14	34/ 356 32 66 34/ 351 01 12

Dom Pomocy Społecznej „Zameczek”	74 GPP 2	34/ 353 11 12
Dom Pomocy Społecznej „Dom Kombatanta”	E. Cyrana 10	34/ 356 40 04 34/ 356 40 05
Zakład Opiekuńczo-Leczniczy Psychiatryczny	Grunwaldzka 48	34/ 353 29 15 34/ 353 29 13
NZOZ CARITAS w Lublińcu	Paderewskiego 7a	34/ 356 22 50
Hosp-Med. Zespół opieki paliatywnej „PALIUM”	Oleska 23 (budynek „SALUS)	34/ 344 86 12 692 889 074
Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna - Filia nr 3	Pl. Konrada Mańki 10 Powstańców Śl. 48	34/ 356 28 27 34/351 15 91 883 406 523
Muzeum Pro Memoria Edith Stein	Edyty Stein 2	534 200 582
Komenda Powiatowa Policji	Oświęcimska 6	34/ 353 22 55
Straż Miejska	Paderewskiego 5	34/ 353 01 00 wew. 121
Komenda Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej	PCK 10	34/351 07 30
Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej	Sobieskiego 9	660 578 506
Ośrodek Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Przestępstwem	Wąska 3a	795 667 566
Parafia Św. Mikołaja	Św. Mikołaja 1	34/ 356 20 61
Parafia Podwyższenia Krzyża Św.	Stalmacha 3	34/ 351 13 22
Parafia Św.	Jawornica	34/ 356 37 88

<i>Stanisława Biskupa i Męczennika</i>	Misia 2	
<i>Parafia Św. Stanisława Kostki</i>	Piłsudskiego 6	34/ 356 20 20
<i>Parafia Św. Teresy Benedykty od Krzyża (Edyty Stein)</i>	S. Żeromskiego 2	34/ 356 21 65
<i>Dom Zakonny Misjonarzy Oblatów</i>	Kokotek 22 Lubliniec	34/ 353 12 90
<i>Zakład Ubezpieczeń Społecznych</i>	Oleska 26	22/ 560 16 00
<i>Urząd Skarbowy</i>	Paderewskiego 7b	34/ 352 83 00
POLECANE PRZEZ REALIZATORKI PROJEKTU:		
<i>Sklep ortopedyczno- medyczny NOVAMED</i>	Sobieskiego 9	882 428 723
<i>Sklep ze zdrową żywnością - „Dla zdrowia i urody”</i>	Niedurnego 2	690 930 929
<i>Piekarnia – Ciastkarnia KAMPA</i>	Cieszkowskiego 2	34 356 37 33

LUBLINIECKI INFORMATOR DLA SENIORÓW I ICH OPIEKUNÓW

został opracowany przez Mariolę Drapacz
i Elżbietę Sukienik – pracowników Miejskiego Ośrodka
Pomocy Społecznej w Lublińcu w ramach projektu socjalnego
realizowanego podczas Specjalizacji II stopnia w zawodzie
pracownik socjalny.

Źródłem informacji zawartych w *Informatorze* są jednostki, organizacje i inne placówki działające na rzecz osób starszych w mieście Lubliniec – informacja o źródle widnieje po każdym podrozdziale.

Informator w formie elektronicznej można bezpłatnie pobrać na stronie internetowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Lublińcu - **[www. mops.lubliniec.pl](http://www.mops.lubliniec.pl)**.

Ewentualne uwagi i propozycje zmian w *Informatorze* prosimy kierować do Marioli Drapacz i Elżbiety Sukienik osobiście w siedzibie MOPS,

lub mailowo:

mdrapacz@mops.lubliniec.pl; esukienik@mops.lubliniec.pl