

Informator Tyski

SENIORZY



Szanowni Państwo,

działania samorządu, instytucji i organizacji, które kształtują warunki do godnego i zdrowego starzenia się określa się mianem polityki senioralnej. Celem tych działań jest wspieranie i zapewnienie możliwości prowadzenia samodzielnego, niezależnego i satysfakcjonującego życia przez osoby starsze. Oddaję w Państwa ręce Informator, który ma stanowić kompendium wiedzy dla osób w wieku 60+ i ich rodzin. Znajdują się w nim podstawowe informacje o możliwościach i zasadach korzystania z różnych form wsparcia, o programach, jakie są realizowane w mieście oraz dane placówek, w których w razie potrzeby mogą Państwo szukać pomocy. Informator ma ułatwić tyskim seniorom korzystanie z bogatej oferty instytucji, które realizują projekty i zajęcia sportowe, kulturalne, edukacyjne oraz prozdrowotne adresowane do starszego pokolenia. Mam nadzieję, że Informator będzie dla Państwa źródłem inspiracji do aktywnego udziału w życiu społecznym miasta. Zapraszam do lektury.

Maciej Gramatyka
Prezydent Miasta Tychy



WAŻNE TELEFONY

112 – numer alarmowy (policja, pogotowie, straż pożarna)

999 – pogotowie ratunkowe (z telefonów stacjonarnych)

998 – straż pożarna (z telefonów stacjonarnych)

997 – policja (z telefonów stacjonarnych)

994 – pogotowie wodociągowe

993 – pogotowie ciepłownicze

992 – pogotowie gazowe

991 – pogotowie energetyczne

986 – straż miejska

- Telefon do mojej przychodni 
- Telefon do mojego dzielnicowego 
- Telefon do mojej spółdzielni mieszkaniowej 
- Telefon do 
- Telefon do 
- Telefon do 

SPIS TREŚCI

●	WAŻNE TELEFONY	3
●	AKTYWNY SENIOR	6
	1. Tyska Rada Seniorów	6
	2. Uniwersytet Trzeciego Wieku	6
	3. Klub Senior+	8
	4. Ośrodki wsparcia	10
	5. Centrum Usług Społecznościowych	11
	6. Aktywni 60 plus	11
	7. Wolontariat	12
	8. AZetka – Tyska Karta Mieszkańca	13
●	SPORT I REKREACJA	14
	1. Siłownie plenerowe	14
	2. Metrorower	15
	3. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji	16
	4. Wodny Park Tychy	18
	5. Parki i skwery	20
●	KULTURA	21
	1. Miejskie Centrum Kultury	21
	2. Tyska Senioriada	22
	3. Muzeum Miejskie	22
	4. Teatr Mały	23
	5. AUKSO Orkiestra Kameralna Miasta Tychy	24
	6. Miejska Biblioteka Publiczna	24
●	BEZPIECZNY SENIOR	26
	1. ICE – co to jest	26
	2. Tyska Koperta Życia	26
	3. Straż Miejska	27
	4. Policja	27
	5. Senior jako uczestnik ruchu drogowego	35
	6. Oszustwa wobec seniorów	38

7. Zastrzeganie numeru PESEL	40
8. Senior jako konsument	41
9. Przemoc wobec seniorów	43
POTRZEBUJĘ POMOCY	48
1. Nieodpłatna pomoc prawna, nieodpłatne poradnictwo obywatelskie i nieodpłatna mediacja	48
2. Tyska Srebrna Linia	51
3. Usługi opiekuńcze i specjalistyczne	51
4. Praca socjalna	52
5. Mieszkania wspomagane	58
6. Domy Pomocy Społecznej	58
7. Dzienny Dom Pomocy Społecznej „Wrzos”	60
8. Centrum Usług Społecznościowych	60
SENIOR Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ	62
1. Orzeczenie o niepełnosprawności	62
2. Karta parkingowa	62
3. Wsparcie dla seniora z niepełnosprawnością	64
ZDROWIE	69
1. Senior u lekarza	69
2. Nocna i świąteczna opieka zdrowotna	73
3. Szpitale w Tychach	74
4. Kiedy dzwonić po karetkę?	76
5. Leki 75 plus	77
6. Leczenie uzdrowiskowe	78
7. Skargi i wnioski	80
8. Telefoniczna informacja pacjenta	81
9. Szczepienia	82
10. Seniorze obserwuj się	82
ZNIŻKI I ULGI	84
1. Ulgi w komunikacji	84
2. Ulgi na przejazd pociągami	84
3. Ulgi w abonamencie RTV	86
KARTA ICE	87

AKTYWNY SENIOR

1. Tyska Rada Seniorów

Seniorzy, którzy stanowią coraz liczniejszą grupę w naszym społeczeństwie, chcą brać aktywny udział w podejmowaniu decyzji ważnych dla miasta. Dlatego powołano Tyską Radę Seniorów w skład której wchodzi osoby z doświadczeniem i wiedzą na temat działań na rzecz osób starszych, a także wykazują się wysoką aktywnością.

Tyska Rada Seniorów wybierana jest na 4 lata spośród osób zgłoszonych przez przedstawicieli osób starszych. Zadaniem rady jest pełnienie roli: konsultacyjnej, doradczej i inicjatywnej.

Rada działa głównie w następujących obszarach:

- zapobieganie i przełamywanie marginalizacji seniorów,
- wspieranie aktywności ludzi starszych,
- profilaktyka i promocja zdrowia seniorów,
- przełamywanie stereotypów na temat starości i seniorów oraz budowanie ich autorytetu,
- rozwój form wypoczynku, dostępu do edukacji i kultury,
- mieszkalnictwo dla seniorów,
- współpraca międzypokoleniowa.

Tyska Rada Seniorów

ul. Edukacji 11/3a

 **32 776 33 02**

 **668 447 577**

 **rada.seniorow@umtychy.pl**

 **bip.umtychy.pl/tyska-rada-seniorow**

2. Uniwersytet Trzeciego Wieku

Słuchaczem Uniwersytetu Trzeciego Wieku (UTW) może zostać każda osoba w wieku dojrzałym, która pragnie poszerzać własne umiejętności i wiedzę, niezależnie od stopnia posiadanego wykształcenia. Uczestnictwo w zajęciach pozwala słuchaczom na poznawanie nowych osób

oraz nawiązywanie przyjaźni. Uniwersytet Trzeciego Wieku oferuje bogaty i zróżnicowany program edukacyjny, który sprzyja nie tylko nauce, ale także integracji i wymianie doświadczeń. Uczelnia oferuje seniorom bogatą ofertę zajęć, takich jak:

- nauka języków obcych (angielski, niemiecki, francuski, hiszpański, włoski i rosyjski),
- zajęcia z obsługi komputera, turystyki, rękodzieła oraz florystyki,
- sekcje artystyczne, kulinarno-literackie, muzyczne oraz zajęcia ruchowe w tym gimnastykę i nordic walking,
- otwarte wykłady prowadzone przez specjalistów i pracowników naukowych.

W siedzibie UTW do dyspozycji słuchaczy dostępna jest kawiarenka oraz biblioteczka. W okresie letnim organizowane są dla seniorów liczne pikniki, spotkania, rajdy górskie, wycieczki, biesiady. Oferta uniwersytetu jest systematycznie poszerzana oraz dostosowywana do zgłaszanego zapotrzebowania przez uczestników. Zapisy dla nowych uczestników odbywają się we wrześniu danego roku.

Obecnie słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku, mogą korzystać z następujących sekcji:



kulturalno-literackiej



tanecznej



wokalno-muzycznej
i instrumentalnej



rękodzielniczej



turystycznej



szachowej

**Uniwersytet Trzeciego
Wieku Akademii WSB
w Tychach**

ul. Ciasna 3

Koordynatorzy:

Joanna Kucz-Pieczka, Maria Pajer

 **887 755 450**

 **joanna.kucz-pieczka@wsb.edu.pl;**

 **mpajer@wsb.edu.pl**

 **www.facebook.com/UniwersytetTychy**

3. Klub Senior+

Klub Senior+ umożliwia seniorom aktywne spędzanie czasu wolnego, rozwijanie pasji i zainteresowań. W klubie organizowane są zajęcia manualne, fotograficzne, taneczne, muzyczne, gimnastyczne oraz zapraszani są eksperci. To miejsce spotkań dla osób, które ukończyły 60 rok życia i są nieaktywne zawodowo.

W klubie organizowane są:

- codzienne spotkania przy kawie i herbacie,
- zajęcia ruchowe, taneczne, manualne, integracyjne, spotkania z ciekawymi ludźmi,
- wycieczki w ciekawe miejsca w regionie,
- wyjścia do kina, teatru, muzeum, groty solnej,
- imprezy okolicznościowe.

Klub Senior+

ul. Arkadowa 2

 **501 696 543**

Klub Senior+

ul. Barona 30, pokój 428

 **500 224 293**

Klub Senior+” powstał w ramach pozyskanej dotacji z Wieloletniego Programu Senior Plus na lata 2020–2025



Kluby prowadzące działania dla seniorów przy Tyskich Spółdzielniach Mieszkaniowych, między innymi: spotkania integracyjne, zajęcia ruchowe, wyjazdy itp.

SDK „TĘCZA” KLUB SENIORA

 **al. Niepodległości 188**

Grupa około 25 osób. Spotkanie przy kawie i herbacie; zabawy, warsztaty muzyczne. Druga i czwarta środa miesiąca, 15:00 – 17:00.

 **32 227 58 12**

 **tecza@oskard.tychy.pl**

druga i czwarta
środa miesiąca

 **15:00–17:00**

KLUB „ORION” KLUB SENIORA

 ul. Orzeszkowej 2

Grupa około 30 osób.

Oferuje gimnastykę (trzy grupy wg. harmonogramu), tenis stołowy itp.

 32 217 02 32

 orion@oskard.tychy.pl

KLUB „MAGDALENA” KLUB SENIORA

 al. Dmowskiego 2

Klub "Dłużej młodzi", spotkania dwa razy w miesiącu (środy 13:00 – 15:00); Grupa około 30 osób.

Wtorek, czwartek – gimnastyka (9:00 – 9:45), Grupa około 20 osób.

Inne tematyczne zajęcia.

 32 217 76 43

 magdalena@oskard.tychy.pl

KLUB „USZATEK” KLUB SENIORA

 al. Uczniowska 7

Gimnastyka (dwie grupy – około 20 osób)
poniedziałek 16:00 – 17:00
wtorek 9:00 – 10:00.

Zajęcia taneczne w środy
(raz w miesiącu, grupa około 15-20 osób).

Rękodzieło raz w miesiącu
(około 15 osób) – bez ograniczeń wiekowych.

 32 217 31 64

 uszatek@oskard.tychy.pl

KLUB „REGINA” KLUB SENIORA

 al. Reymonta 37

Spotkania dla seniorów dwa razy w miesiącu (16:00 – 18:00, grupa około 20 osób); oferuje m.in. wielopokoleniowe warsztaty, florystykę, basen (w czwartki o 13:40).

 32 218 48 35

 regina@oskard.tychy.pl

Poniedziałek: 11:00-13:00 trening umysłu

(Grupa 15-20 osób)

Środa: gimnastyka (2 grupy)

10:30-11:30 i 11:40-12:40

pływalnia 14:00-14:45

joga 16:00-17:00 i 17:15-18:15

Wycieczki, imprezy okolicznościowe –
formuła otwarta.

 **32 219 65 12**

4. Ośrodki wsparcia

Ośrodki wsparcia dla osób starszych to miejsca spotkań dla ludzi w podeszłym wieku, często samotnych, z problemami zdrowotnymi. Dzięki nim seniorzy mogą nawiązać kontakty towarzyskie, być częścią grupy oraz miło spędzać czas.

**Ośrodek Christoforos
przy parafii bł. Karoliny Kózkówny
„Świetlica seniora”**

ul. Tischnera 52

 **32 217 80 98**

 **christoforos@wp.pl**

**Ośrodek charytatywno-społeczny
ORATORIUM p.w. św. Rodziny**

ul. Elfów 29

 **737 634 407**

 **oratorium.rodzina@gmail.com**

**Fundacja Internationaler
Bund Polska**

ul. Edukacji 11a

 **32 219 10 10**

 **seniorzy.ib@gmail.com**

5. Centrum Usług Społecznościowych

W Centrum Usług Społecznościowych prowadzony jest klub seniora dla osób powyżej 60 roku życia niesamodzielnych ze względu na wiek i niepełnosprawność.

Odbývają się w nim między innymi:

- warsztaty aktorskie,
- kurs fotografii,
- kurs komputerowy,
- trening pamięci,
- muzykoterapia,
- spotkania z ciekawymi ludźmi.

Ponadto seniorzy mogą uczestniczyć w warsztatach z fitoterapii, terapii dłoni oraz w zajęciach usprawniających ruchowo.

Centrum Usług Społecznościowych

ul. Edukacji 11

 **32 780 40 01**

 **ddps.tychy.pl/strona/26/centrum-uslug-spolecznościowych**

Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014 – 2020.

6. Aktywni 60 plus

Program aktywni60plus to zestaw ulg i zniżek oferowanych przez partnerów akcji dla osób, które ukończyły 60 rok życia. Jego celem jest podniesienie poziomu aktywności i sprawności starszych mieszkańców miasta oraz zachęcenie ich do uczestniczenia w wydarzeniach kulturalnych i sportowych. Program umożliwia seniorom rozwijanie talentów i zainteresowań oraz włącza osoby starsze zagrożone wykluczeniem w życie tyskiej społeczności.

Osoba, która chce przystąpić do programu powinna przyjść do Urzędu Miasta Tychy (Biuro Obsługi Klienta stanowisko nr 1) z dokumentem tożsamości oraz wypełnić wniosek. Po zaakceptowaniu wniosku, senior otrzymuje specjalną kartę uprawniającą do korzystania z rabatów. Karta ważna jest bezterminowo i wydaje się ją bezpłatnie. Uczestnik może posiadać jedną kartę, a jego członkostwo nie podlega przeniesieniu na inną osobę.

Urząd Miasta Tychy

al. Niepodległości 49

 **32 776 30 30**

 **aktywni60@umtychy.pl**

 **aktywni60plus.umtychy.pl**

7. Wolontariat

Jeśli senior chce zaangażować się w pomoc innym lub potrzebuje wsparcia – warto skontaktować się z Tyskim Centrum Wolontariatu (TCW). To lokalna instytucja, która wspiera osoby starsze i koordynuje działania wolontariuszy na terenie Tychów.

Kontakt do Tyskiego Centrum Wolontariatu

<https://razemtychy.pl/tyskie-centrum-wolontariatu/kontakt-tcw>



Aktualnie **TCW** działa przy **Fundacji**

Internationaler Bund Polska

ul. Edukacji 11

 **789 489 531**

 **wolontariat@razemtychy.pl**

Organizacje pozarządowe

Jeśli szukasz organizacji pozarządowej skorzystaj z elektronicznej bazy:

<https://razemtychy.pl/ngo/baza-ngo>



8. AZetka – Tyska Karta Mieszkańca

AZetka to program, dzięki któremu mieszkańcy zyskują dostęp do specjalnych zniżek – od kultury, przez sport, aż po usługi i zakupy w lokalnych punktach. Specjalną kartę uprawniającą do korzystania z benefitów można otrzymać w Urzędzie Miasta albo w aplikacji mobilnej AZetka. Jakie korzyści daje AZetka?

- Więcej kultury za mniej – tańsze bilety do teatru, galerii sztuki.
- Aktywny styl życia – zniżki na basen, siłownię, lodowisko i inne zajęcia sportowe.
- Wspieranie lokalnych firm – rabaty w tyskich sklepach, punktach usługowych i restauracjach.

Urząd Miasta Tychy

al. Niepodległości 49

 32 776 30 30

 karta@umtychy.pl

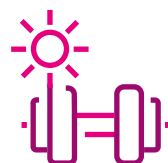
 karta.umtychy.pl



SPORT I REKREACJA

1. Siłownie plenerowe

Systematyczna gimnastyka na świeżym powietrzu znakomicie dotlenia organizm i pomaga budować kondycję fizyczną. Ćwiczenia na siłowni plenerowej to doskonałe uzupełnienie codziennego spaceru, marszu czy joggingu. Ćwiczyć na siłowniach zewnętrznych może każdy – bez względu na wiek i kondycję. **Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy zapoznać się z instrukcją obsługi urządzenia.**



OGÓLNODOSTĘPNE, BEZPŁATNE SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE

Park Suble	ul. Stoczniewców 70
Park Północny	ul. Korczaka
Przy Szkole Podstawowej nr 35	al. Piłsudskiego
Park Jaworek	ul. Rolna
Park Górniczy	ul. Generała Andersa
Park Rodzinny im. bł. Karoliny Kózkówny	ul. Uczniowska
Osiedle A	ul. Burschego / Wojska Polskiego
Osiedle B	ul. Braterska
Osiedle C	ul. Cyganerii/Czechowa
Osiedle P	ul. Poziomkowa
Osiedle Ogrodnik	ul. Cielmicka
Osiedle R	ul. Borowa / Jaśkowska
Osiedle Z	ul. Zelwerowicza

Osiedle Z1	Plac Zbawiciela
Urbanowice	ul. Przejazdowa
Stare Tychy	ul. Norwida
Cielmice	ul. Jedności
Mąkołowiec	ul. Gilów
Paprocany	ul. Nad Jeziorem
Wilkowyje	ul. Obywatelska
Wartogłowiec	ul. Cmentarna
Czułów	ul. Tulipanów oraz ul. Zawilców
Jaroszowice	ul. Miodowa

2. Metrorower

W Tychach stacje umożliwiające wypożyczenie roweru dostępne są w 53 różnych lokalizacjach miasta tak, aby ułatwić korzystanie z systemu mieszkańcom dzielnic znajdujących się na obrzeżach miasta.



🌐 metrorower.transportgzm.pl



3. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

Regularne podejmowanie aktywności ruchowej u osób starszych wiąże się z lepszą kondycją fizyczną i poprawą jakości życia seniorów. Dlatego Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Tychach każdego roku organizuje szereg zajęć sportowo-rekreacyjnych, w których seniorzy mogą brać udział nieodpłatnie.



Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

al. Piłsudskiego 12

 32 661 16 80

 mosir@mosir.tychy.pl

 mosir.tychy.pl

Kryta pływalnia

 ul. Edukacji 9

Na krytej pływalni można skorzystać z:

- basenu sportowego z wieżą do skoków i dwiema trampolinami,
- basenu rozgrzewkowego,
- basenu ze zjeżdżalnią,
- wanny hydromasażowej,
- gabinetu odnowy biologicznej (sauna sucha, parowa, bicze wodne, siłownia, pokój do masażu).

 32 227 21 88

 plywalnia@mosir.tychy.pl

Stadion zimowy

 ul. Gen. Ch. de Gaulle'a 2

Lodowisko oferuje możliwość skorzystania ze ślizgawki w wyznaczonych godzinach.

 32 227 65 78

 lodowisko@mosir.tychy.pl

Ośrodek Wypoczynkowy Paprocany

 ul. Parkowa 17

Ośrodek znajdujący się nad Jeziorem Paprociańskim oferuje wiele możliwości do uprawiania sportu, rekreacji oraz wypoczynku. Można skorzystać z piaszczystej plaży, wypożyczyć kajaki czy rowerki wodne, liczne ścieżki zachęcają do spacerów, a wędkarze mogą w zaciszu jeziora łowić ryby.

Boisko do golfa

 ul. Sikorskiego 20

Boisko jest przeznaczone do nauki i treningu gry w golfa. Obiekt dostępny jest od maja do końca września w środy od 16:00 do 19:00 oraz w każdą niedzielę w godzinach od 9.00 do 13.00. W godzinach ogólnodostępnych do dyspozycji graczy są bezpłatne piłki, kije oraz opieka profesjonalnego trenera.



4. Wodny Park Tychy

Wodny Park oferuje wiele atrakcji dla swoich gości. W aquaparku można odpocząć oraz zadbać o formę fizyczną korzystając ze strefy:

- sportowej (basen sportowy oraz basen z ruchomym dnem);
- rekreacyjnej (baseny rekreacyjne, brodziki dla dzieci, basen ze sztuczną falą, wanna Spa, baseny zewnętrzne);
- surfingu;
- saun i łaźni parowych (sauny suche i parowe, grota śnieżna, grota solna, tężnia, łaźnie piwne);
- fitness.



Seniorzy posiadający kartę aktywni60plus mogą skorzystać z oferty „Druha godzina gratis”. Oferta obowiązuje w strefie sportu i rekreacji w poniedziałek, srode i piątek w godzinach 10.00 - 15.00.

Wodny Park Tychy

ul. Sikorskiego 20

 **32 438 88 35**

 **biuro@wodnypark.tychy.pl**

 **wodnypark.tychy.pl**

5. Parki i skwery

Parki i skwery stanowią prawdziwą oazę zieleni w mieście. Pełnią funkcję rekreacyjną, wypoczynkową oraz sportową. Liczne ścieżki do spacerowania oraz ławeczki dają możliwość odpoczynku oraz obcowania z przyrodą.



Lista parków i skwerów
str. 20

PARKI

Park Północny	ul. Edukacji
Park Miejski Solidarności	przy Urzędzie Miasta
Park Jaworek	ul. Jaśkowska
Park Łabędzi	przy Szpitalu Wojewódzkim
Park Górniczy	osiedle „A”
Park Rodzinny im. bł. Karoliny Kózkówny	ul. Tichnera 52
Park Suble I i Park Suble II	ul. Stoczniovców
Park Niedźwiadków	al. Niepodległości
Park św. Franciszka z Asyżu	ul. Armii Krajowej
Park osiedlowy	ul. ks. kard. Hłonda
Ciąg spacerowy	ul. Dębowa
Park osiedlowy	ul. Cyganerii
Promenada	ciąg spacerowy przy ul. Darwina
Park osiedlowy	ul. Czarnieckiego

SKWERY

Skwer Powstańców Śląskich	przy ul. Katowickiej
Skwer przy Magdziejcu	u zbiegu ul. Szkolnej i ul. Leśnej
Skwer Wilczy Kąt	u zbiegu ul. Wilczej i ul. Leśnej
Skwer przy Placu Wolności	u zbiegu ul. Targiela i ul. Jedności
Skwer	ul. Cienista

KULTURA

1. Miejskie Centrum Kultury

Miejskie Centrum Kultury przybliża mieszkańcom miasta szeroko pojętą kulturę. Organizuje duże festiwale oraz imprezy takie jak:

- Śląska Jesień Gitarowa,
- Festiwal Performance,
- Tyskie Wieczory Kolędowe,
- Święto Miasta Tychy,
- Jarmark Bożonarodzeniowy,
- Dożynki Miejskie,
- Port Pieśni Pracy,
- Rock na Plaży.

Miejskie Centrum Kultury wspiera inicjatywy mieszkańców poprzez realizację takich programów jak Tyski Bank Kultury czy Tyskie Inicjatywy Kulturalne. Posiada w swojej ofercie specjalne warsztaty, spotkania i wydarzenia dedykowane seniorom.

Miejskie Centrum Kultury

ul. Boh. Warszawy 26

 32 438 20 61

 mck@mck.tychy.pl

 kultura.tychy.pl

Klub Wilkowyje MCK

 ul. Szkolna 94

Klub Wilkowyje prowadzi cykliczne wydarzenia artystyczne. Organizuje czwartki z teatrem, spotkania z podróżnikiem, pokazy filmów krótkometrażowych, warsztaty rękodzielnicze, warsztaty aktywnego seniora oraz turnieje szachowe.

 691 770 344

 klub@mck.tychy.pl

 kultura.tychy.pl

Klub Urbanowice organizuje warsztaty rękodzielnicze, zajęcia taneczne, teatralne oraz kino plenerowe. Prowadzi wiele cyklicznych wydażeń artystycznych.

 **726 261 375** **urbanowice@mck.tychy.pl** **kultura.tychy.pl**

2. Tyska Senioriada

Senioriada to święto tyskich seniorów bogate w różnego rodzaju wydarzenia. Podczas trwania imprezy seniorzy mogą wziąć udział w programach artystycznych, sportowych i animacyjnych. Mogą zaprezentować swoje zainteresowania i aktywności. Imprezie towarzyszy wiele wydarzeń dodatkowych takich jak konkursy, porady i badania medyczne. W organizację Senioriady włączają się organizacje pozarządowe, podmioty działające na rzecz osób starszych, w tym Tyska Rada Seniorów, Uniwersytet Trzeciego Wieku oraz Miejskie Centrum Kultury.

3. Muzeum Miejskie

Muzeum Miejskie prowadzi działalność edukacyjną, organizuje prelekcje, wykłady autorskie, seminaria, spotkania, a także spacerzy zapoznające tyszan z historią miasta i ważnymi dla miasta obiektami. Przygotowuje i realizuje lekcje muzealne, wycieczki edukacyjne, gry terenowe, warsztaty plastyczne oraz konkursy. Gromadzi zbiory w czterech działach merytorycznych: historii miasta, fotografii, sztuki i dziale etnologii.

Muzeum Miejskie Stary Magistrat

pl. Wolności 1

 **32 327 18 20** **32 327 18 22** **muzeum.tychy.pl**

Tyska Galeria Sportu

 ul. Edukacji 7

Tyska Galeria Sportu to oddział Muzeum Miejskiego, który pełni funkcję ekspozycyjną ze stałą wystawą „Sportowa strona miasta. Historia. Wydarzenia. Mistrzowie” oraz edukacyjną. Jest to również miejsce spotkań mieszkańców z ważnymi dla tyskiego sportu osobami.

 **515 717 430**

 **tgs.tychy.pl**

4. Teatr Mały

Teatr Mały prezentuje spektakle teatralne, operowe, operetkowe, kabaretowe, teatrów tańca oraz spektakle i wydarzenia tyskich teatrów amatorskich. Poprzez swoją działalność teatru impresaryjnego dostosowuje swój repertuar do zainteresowań mieszkańców tak, aby każdy widz znalazł coś dla siebie.

Teatr Mały

ul. ks. kard. Hłonda 1

 **32 227 20 67**

kasa  **32 227 36 17**

 **teatr.maly@teatrmaly.tychy.pl**

 **teatrmaly.tychy.pl**

Kasa:

wt – pt  **10:00-18:00**

sob – pon  **dwie godziny przed każdą imprezą biletowaną**

Miejska Galeria Sztuki OBOK

 Plac Baczyńskiego 2

Galeria organizuje wystawy malarstwa, grafiki, fotografii, tkaniny czy rzeźby. Prowadzi warsztaty artystyczne oraz spotkania literackie. Wystawy można oglądać bezpłatnie.

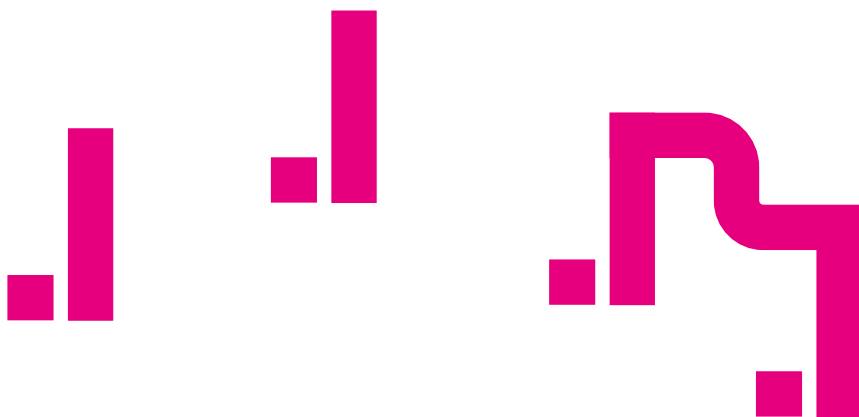
 **32 780 32 02**

 **galeriaobok@teatrmaly.tychy.pl**

 **teatrmaly.tychy.pl/
miejska-galeria-sztuki-obok**

5. AUKSO Orkiestra Kameralna Miasta Tychy

Aukso to orkiestra kameralna, która wykonuje repertuar od muzyki klasycznej po muzykę współczesną, ze szczególnym uwzględnieniem muzyki polskiej. Orkiestra łączy muzykę klasyczną z jazzem, muzyką alternatywną, czy rockiem.



**AUKSO Orkiestra Kameralna
Miasta Tychy**

al. Piłsudskiego 16

 **32 479 19 50**

 **aukso@aukso.pl**

 **aukso.pl**

6. Miejska Biblioteka Publiczna

Zbiory biblioteki liczą ponad 380.000 jednostek. Oprócz bogatej tradycyjnej oferty czytelniczej biblioteka oferuje również dostęp do audiobooków oraz codziennej prasy i czasopism, płyt, nut, kaset, CD, map i książek mówionych. Bogate zbiory reprezentują wszystkie dziedziny wiedzy (w tym zbiory muzyczne, obcojęzyczne, prawnicze, ekonomiczne, regionalne, albumy, słowniki, przewodniki). Biblioteka oferuje zróżnicowaną ofertę działań kulturalno-edukacyjnych. Seniorzy mogą bezpłatnie uczestniczyć we wszystkich organizowanych spotkaniach.

Miejska Biblioteka Publiczna prowadzi również działalność popularyzacyjną poprzez:

- lekcje biblioteczne,
- wystawy,
- konkursy,
- spotkania,
- głośne czytanie,
- cykle podróżnicze, zdrowotne.

FILIA	ADRES	TELEFON
Filia nr 1	Pl. św. Anny 3	 32 227 38 32
Filia nr 2	Pl. św. Anny 1	 32 227 28 33
Filia nr 3	ul. Batorego 9	 32 227 27 32
Filia nr 4	ul. Czysta 27	 32 227 20 18
Filia nr 5	ul. Dąbrowskiego 5	 32 227 62 71
Filia nr 6	ul. Edukacji 64	 32 227 85 59
Filia nr 10	ul. Przejazdowa 8	 32 216 92 42
Filia nr 11	ul. Kopernika 3	 32 218 14 53
Filia nr 12	ul. Zaręby 31a	 32 219 73 75
Filia nr 13	al. Niepodległości 110	 32 217 31 52
Filia nr 15	ul. Narcyzów 24	 32 329 80 00
Filia nr 18	ul. Konf. Barskich 17-19	 32 219 50 66

Mediateka

al. Piłsudskiego 16

 **32 227 04 54** (sekretariat)

 **32 227 56 02** (wypożyczalnia)

 **czytelnia@mbp.tychy.pl**

 **mbp.tychy.pl**

BEZPIECZNY SENIOR

1. ICE – co to jest

ICE to skrót od pierwszych liter angielskiego wyrażenia *In case of emergency*, czyli w nagłym wypadku. To litery, którymi w telefonie komórkowym oznacza się osoby, z którymi w razie nagłej potrzeby powinny kontaktować się służby ratownicze (np. ICE Córka, ICE Mąż, ICE Janek). Można je również oznaczyć numerami, według kolejności kontaktowania się (np. ICE1 Córka, ICE2 Mąż, ICE3 Janek). ICE umożliwia skontaktowanie się służb ratowniczych z wskazanymi osobami w celu uzyskania potrzebnych informacji. Niektóre telefony wyposażone są we wbudowaną kartę informacji medycznych, którą uzupełnia właściciel (np. informacja o grupie krwi, alergiach, przyjmowanych lekach itp.), a do której dostęp nie wymaga odblokowywania telefonu. Można pobrać samodzielnie aplikację:



Karta ICE

str. 87 poradnika

2. Tyska Koperta Życia

Koperta życia zwiększa bezpieczeństwo, a nawet ratuje życie seniorów. Jest to specjalny formularz, w którym uzupełnia się informacje dla służb ratowniczych. Informacje dotyczą m.in. przyjmowanych na stałe leków, alergii, problemów zdrowotnych, przebytych operacji, a także najważniejszych kontaktów do najbliższych osób. Wypełnioną kopertę życia kładzie się w lodówce lub w szafce z lekami. Na drzwi zewnętrzne lodówki i przykleja się naklejkę z napisem "Tu znajduje się koperta życia". Dzięki temu w przypadku nagłych problemów ze zdrowiem czy utraty przytomności, koperta ta może być dla ratowników jedynym rzetelnym źródłem informacji o sytuacji seniora, a w efekcie przyczynić się do uratowania życia.

Kopertę życia można:

- odebrać w Urzędzie Miasta Tychy;
- pobrać ze strony umtychy.pl/seniorzy oraz umtychy.pl/zdrowie

Urząd Miasta Tychy
Biuro Obsługi Klienta
al. Niepodległości 49

 **32 776 30 30**
 **aktywnosc.obywatelska@umtychy.pl**
 **umtychy.pl/seniorzy**

3. Straż Miejska

Straż Miejska dba o poczucie bezpieczeństwa mieszkańców oraz o ochronę porządku i spokoju w miejscach publicznych. Straż Miejską należy powiadomić, gdy jest się świadkiem wybryków chuligańskich, zakłócania spokoju i porządku publicznego oraz niszczenia mienia. Bezpłatny numer alarmowy Straży Miejskiej to **986**.

Straż Miejska
ul. Budowlanych 67

 **986**  **32 776 39 86**
 **32 776 39 20** (administracja, sekretariat)
 **strazmiejska@umtychy.pl**

4. Policja

Policja czuwa nad bezpieczeństwem ludzi oraz utrzymaniem porządku publicznego. Zajmuje się wykrywaniem i ściganiem sprawców przestępstw i wykroczeń. Funkcjonariusze policji dodatkowo prowadzą wiele działań profilaktycznych, ukierunkowanych również na seniorów. Policję należy wezwać kiedy jest się świadkiem bądź ofiarą przestępstwa oraz wtedy, gdy istnieje ryzyko popełnienia przestępstwa. Bezpłatny numer alarmowy policji to **997**.

Sprawnym dostęp społeczeństwa do informacji o swoim dzielnicowym ułatwia również aplikacja "Moja Komenda". Wyszukiwanie najbliższych jednostek Policji, prezentacja komend i komisariatów na mapie w całej Polsce, wyszukiwanie dzielnicowych po adresie oraz po nazwisku czy wytaczanie trasy do wybranej jednostki policji (w trybie online) – to tylko niektóre z możliwości, które oferuje nam aplikacja "Moja Komenda".

REJON	KONTAKT
Numer 1 osiedle R, Suble, Glinka	☎ 798 030 412 ☎ 47 85 513 53 KMP pokój nr 7 ✉ dzielnicowy.tychy.1@tychy.ka.policja.gov.pl
Numer 2 osiedle L, S, Żwaków, część Glinki	☎ 504 978 667 ☎ 47 85 513 52 KMP pokój nr 6 ✉ dzielnicowy.tychy.2@tychy.ka.policja.gov.pl
Numer 3 osiedle H-2, 5, 6, 7, część Glinki	☎ 510 411 548 ☎ 47 85 513 52 KMP pokój nr 27 ✉ dzielnicowy.tychy.3@tychy.ka.policja.gov.pl
Numer 4 osiedle H-1, 4, Ł	☎ 504 978 718 ☎ 47 85 513 52 KMP pokój nr 6 ✉ dzielnicowy.tychy.4@tychy.ka.policja.gov.pl

REJON	KONTAKT
Numer 5 osiedle K	 510 381 416  47 85 513 53 KMP pokój nr 7  dzielnicowy.tychy.5@tychy.ka.policja.gov.pl
Numer 6 osiedle M	 798 030 416  47 85 513 59 KMP pokój nr 28  dzielnicowy.tychy.6@tychy.ka.policja.gov.pl
Numer 7 osiedle U	 504 978 685  47 85 513 58 KMP pokój nr 28  dzielnicowy.tychy.7@tychy.ka.policja.gov.pl
Numer 8 osiedle N	 798 030 415  47 85 513 58 KMP pokój nr 28  dzielnicowy.tychy.8@tychy.ka.policja.gov.pl

REJON	KONTAKT
Numer 9 osiedle O	☎ 798 118 932 ☎ 47 85 513 53 KMP pokój nr 7 ✉ dzielnicowy.tychy.9@tychy.ka.policja.gov.pl
Numer 10 osiedle T, T-1	☎ 504 801 472 ☎ 47 85 513 52 KMP pokój nr 6 ✉ dzielnicowy.tychy.10@tychy.ka.policja.gov.pl
Numer 11 osiedle W, część Paprocán	☎ 510 381 388 ☎ 47 85 513 52 KMP pokój nr 6 ✉ dzielnicowy.tychy.11@tychy.ka.policja.gov.pl
Numer 12 osiedle P, O-1, Tereny Przemysłowe, Cielmice	☎ 798 030 411 ☎ 47 85 513 53 KMP pokój nr 7 ✉ dzielnicowy.tychy.12@tychy.ka.policja.gov.pl

REJON	KONTAKT
Numer 13 osiedle Z, Z-1	 798 030 414  47 85 513 58 KMP pokój nr 28  dzielnicowy.tychy.13@tychy.ka.policja.gov.pl
Numer 14 osiedle A	 501 923 412  47 85 513 56 KMP pokój nr 24  dzielnicowy.tychy.14@tychy.ka.policja.gov.pl
Numer 15 osiedle B-1	 510 957 368  47 85 513 57 KMP pokój nr 25  dzielnicowy.tychy.15@tychy.ka.policja.gov.pl
Numer 16 osiedle B-2	 510 381 408  47 85 513 57 KMP pokój nr 25  dzielnicowy.tychy.16@tychy.ka.policja.gov.pl

REJON	KONTAKT
Numer 17 osiedle C-1 i Glinka	 510 381 432  47 85 513 59 KMP pokój nr 27  dzielnicowy.tychy.17@tychy.ka.policja.gov.pl
Numer 18 osiedle C-2,3	 503 327 746  47 85 513 59 KMP pokój nr 24  dzielnicowy.tychy.18@tychy.ka.policja.gov.pl
Numer 19 osiedle D-1,2	 504 582 012  47 85 513 57 KMP pokój nr 25  dzielnicowy.tychy.19@tychy.ka.policja.gov.pl

REJON

KONTAKT

Numer 20

osiedle D-3,4
i osiedle G

- ☎ 798 118 927
- ☎ 47 85 513 55
- KMP pokój nr 26
- ✉ dzielnicowy.tychy.20@tychy.ka.policja.gov.pl

Numer 21

osiedle E

- ☎ 510 381 436
- ☎ 47 85 513 56
- KMP pokój nr 26
- ✉ dzielnicowy.tychy.21@tychy.ka.policja.gov.pl

Numer 22

osiedle E- Szeregowce

- ☎ 501 975 649
- ☎ 47 85 513 55
- KMP pokój nr 26
- ✉ dzielnicowy.tychy.22@tychy.ka.policja.gov.pl

Numer 23

osiedle F

- ☎ 516 913 773
- ☎ 47 85 513 57
- KMP pokój nr 25
- ✉ dzielnicowy.tychy.23@tychy.ka.policja.gov.pl

REJON

KONTAKT

Numer 24

osiedle Stare Tychy
i Wilkowyje Południowe

☎ 798 030 413
☎ 47 85 513 56
KMP pokój nr 24
✉ dzielnicowy.tychy.24@tychy.ka.policja.gov.pl

Numer 25

Wilkowyje Północne,
Mąkołowiec,
Czutów-Zachód

☎ 798 118 931
☎ 47 85 513 56
KMP pokój nr 27
✉ dzielnicowy.tychy.25@tychy.ka.policja.gov.pl

Numer 26

osiedle Czutów-Wschód,
Wartogłowiec,
Urbanowice,
Jaroszowice

☎ 798 118 930
☎ 47 85 513 56
KMP pokój nr 24
✉ dzielnicowy.tychy.26@tychy.ka.policja.gov.pl

Komenda Miejska Policji

al. Bielska 46

☎ 997

☎ 112

☎ 47 85 512 00

☎ 47 85 512 55

✉ dyzurny@tychy.ka.policja.gov.pl

🌐 tychy.slaska.policja.gov.pl

5. Senior jako uczestnik ruchu drogowego

Senior jako pieszy

Pieszy jest tzw. niechronionym uczestnikiem ruchu drogowego, ponieważ w trakcie zderzenia z pojazdem nic go nie chroni. Statystyki pokazują, że najbardziej niebezpieczną dla pieszych porą dnia jest wieczór, natomiast porą roku – jesień. **Aby bezpiecznie poruszać się pieszo po drogach czy ulicach konieczne trzeba pamiętać o tym, że:**

- zanim wejdzie się na ulicę należy zatrzymać się i sprawdzić czy coś nie nadjeżdża patrząc w lewo, prawo i jeszcze raz w lewo,
- można zasygnalizować chęć wejścia na przejście dla pieszych podniesieniem ręki, zanim zrobi się krok do przodu należy ocenić czy kierujący nadjeżdżającym pojazdem zwalnia i ma zamiar się zatrzymać,
- nie należy wchodzić na jezdnię zza dużych obiektów czy pojazdów;
- przechodząc przez jezdnię nie wolno patrzeć w telefon i prowadzić telefonicznych rozmów,
- jeśli zielone światło zaczęło już pulsować - nie należy wchodzić na przejście dla pieszych,
- gdy widzimy nadjeżdżający pojazd nie oznacza, że jego kierujący widzi nas,
- poruszając się po jezdni zawsze należy iść lewą stroną i pamiętać o elementach odblaskowych – jest to obowiązek w przypadku pieszych poruszających się drogą bez chodnika po zmroku, na obszarze niezabudowanym.



Senior jako rowerzysta

Wśród rowerzystów, którzy są w Polsce sprawcami wypadków drogowych, najczęściej zdarzeń powodują osoby powyżej 60 roku życia. Najczęstszymi przyczynami wypadków są: przejeżdżanie przez przejścia dla pieszych, jazda niewłaściwą częścią drogi i niesygnalizowanie wykonywanych manewrów, prowadzenie rozmów przez telefon czy niewłaściwe wyposażenie roweru.

Obowiązkowym wyposażeniem roweru jest:

- z przodu – co najmniej jedno światło pozycyjne barwy białej lub żółtej świecące ciągłym światłem,
- z tyłu – co najmniej jedno światło odbłaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt i co najmniej jedno światło pozycyjne barwy czerwonej świecące światłem ciągłym lub pulsującym,
- co najmniej jeden skutecznie działający hamulec,
- dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzerażliwym dźwięku.

Tam, gdzie są drogi dla rowerów rowerzysta ma obowiązek z nich korzystać. Jeżeli takiej drogi nie ma, rowerzysta może jechać po chodniku, ale tylko wtedy kiedy: ma pod opieką osobę kierującą rowerem w wieku do lat 10, szerokość chodnika wzdłuż drogi, gdzie dozwolony jest ruch pojazdów z prędkością przekraczającą 50 km/h, przekracza 2 m i nie ma drogi dla rowerów czy wydzielonego pasa dla rowerów oraz warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu rowerzysty na jezdni.

W sytuacji, kiedy kierujący rowerem przejeżdża przez chodnik lub drogę dla pieszych jest obowiązany jechać powoli i ustąpić pierwszeństwa pieszym.

Senior jako kierowca

Wielu seniorów posiada i stale korzysta z uprawnienia do kierowania samochodami. Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na kilka aspektów związanych z procesem, jakim jest starzenie się człowieka, które mogą wpływać na bezpieczeństwo innych użytkowników ruchu drogowego.

W miarę upływu lat człowiek zmuszony jest niejednokrotnie do zażywania coraz większej ilości leków, pogarsza się jego słuch i wzrok. Czas reakcji i sprawność ruchowa z upływem lat także maleje. Ważnym jest, aby zdawać sobie sprawę z tych ograniczeń i zwracać uwagę na następujące kwestie:

- jazda w nocy powinna być ostatecznością, a jeśli już zajdzie taka potrzeba i jest taka możliwość to należy wybierać dobrze oświetlone drogi i o mniejszym natężeniu ruchu,
- należy dbać o czystość szyb w swoim samochodzie, w szczególności przedniej,
- należy unikać rażącego światła reflektorów pojazdów nadjeżdżających z naprzeciwka kierując wzrok bardziej na prawą stronę jezdni,
- po wyjściu w słoneczny dzień z zacienionego miejsca konieczne jest odczekanie paru minut zanim ruszy się samochodem w drogę, należy używać okularów przeciwsłonecznych przeznaczonych dla kierowców,
- konieczne jest systematyczne badanie wzroku,
- należy starać się parkować samochód tak, aby można było nim wyjechać z parkingu przodem,
- szczególnie należy uważać dojeżdżając do skrzyżowań czy przejść dla pieszych, najlepiej trochę zwolnić,
- należy pamiętać o zachowaniu bezpiecznej odległości od pojazdu jadącego z przodu,
- należy dostosować prędkość do warunków, jakie panują na drodze.

Niektóre leki nie są bez znaczenia dla zdolności prowadzenia pojazdu. Każdy lek posiada ulotkę, na której zawarto informację dotyczącą wpływu jego zażywania na kierujących pojazdami – koniecznie należy się z nią zaznajomić. Niektóre leki mogą powodować ospałość, rozkojarzenie, zawroty głowy, problemy z pamięcią, trudności z utrzymaniem prostego kierunku jazdy, zamglone widzenie czy zaburzenia równowagi. W przypadku zaistnienia chociażby jednego z wymienionych wyżej objawów należy powstrzymać się od kierowania pojazdami i skonsultować się z lekarzem.

6. Oszustwa wobec seniorów

Oszustwa na „wnuczka” czy „policjanta”

Seniorzy bardzo często pozostają w zainteresowaniu różnego rodzaju środowisk przestępczych próbujących wyłudzić od nich pieniądze. Dlatego należy bardzo ostrożnie postępować w trakcie rozmów telefonicznych i unikać udzielania informacji, w szczególności dotyczących danych personalnych, numerów dokumentów, kont bankowych i haseł do nich, numerów kart płatniczych czy kodów PIN, czym zajmują się domownicy i kiedy przebywają w domu, a kiedy są poza nim itd. Przestępcy często posługują się różnymi „legendami” i metodami mającymi uwiarygodnić ich, jako członków rodziny potrzebujących pomocy. Czasem wykorzystują zaufanie seniora do różnego rodzaju instytucji publicznych, stosując metody na tzw. „policjanta”, „pracownika ZUS”, „funkcjonariusza CBŚP/CBA” czy też „księdza”.

Oszuści zdobywają numery telefonów a następnie prowadzą rozmowę, w taki sposób, aby osoba oszukiwana im uwierzyła. Podają się za kogoś z rodziny, albo udają, że dzwonią w sprawie kogoś bliskiego. Rozmawiają w taki sposób, że osoba oszukiwana sama wymienia imię oraz inne dane członka rodziny, pozwalające przestępcom dalej wiarygodnie ją oszukiwać.

Jak działają oszuści

Kto może próbować oszukać starszą osobę:

- może to być osoba, która dzwoniąc podaje się za kogoś bliskiego, prosi o wsparcie finansowe lub pożyczkę w związku z jakimś nagłym i nieprzewidzianym zdarzeniem,
- może to być osoba, która dzwoniąc mówi, że jest policjantem, prokuratorem czy też funkcjonariuszem CBŚP i prosi o pomoc w realizacji tajnej akcji wymierzonej w grupę oszustów,
- może to być osoba, która dzwoniąc lub odwiedzając dom seniora

podaje się za pracownika ZUS i proponuje ponowne przeliczenie wysokości emerytury lub inne świadczenie,

- może to być osoba, która odwiedzając osobę starszą w domu przedstawia się jako pracownik opieki społecznej, gazowni, zakładu energetycznego albo innej instytucji, bądź też osoba, która chce coś sprzedać lub prosi tylko o szklankę wody.

Zawsze należy zachować czujność:

- każdą telefoniczną prośbę o pilne wsparcie finansowe należy potwierdzić i przedyskutować z innym członkiem swojej rodziny lub bliskimi znajomymi,
- prawdziwi prokuratorzy, policjanci czy inni funkcjonariusze nigdy nie informują telefonicznie o prowadzonych działaniach i nie proszą o przekazanie pieniędzy,
- pracownicy Zakładu Ubezpieczeń Społecznych nie odwiedzają swoich klientów w domach, w celu informowania ich o przysługujących im świadczeniach czy usługach.

W przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy zadzwonić do Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS pod numer telefonu: **22 560 16 00**.

W przypadku zaistnienia sytuacji, które wyglądają na próbę oszustwa należy powiadomić policję, dzwoniąc pod numer alarmowy **997** lub **112**.

Komenda Miejska Policji

al. Bielska 46

 **997**

 **112**

 **47 85 512 00**

 **47 85 512 55**

 **dyzurny@tychy.ka.policja.gov.pl**

 **tychy.slaska.policja.gov.pl**

7. Zatrzymanie numeru PESEL

W obliczu rosnących zagrożeń związanych z kradzieżą tożsamości, coraz więcej osób decyduje się na zastrzeżenie swojego numeru PESEL. Od 1 czerwca 2024 r. instytucje finansowe mają obowiązek weryfikacji zastrzeżenia PESEL przy zawieraniu umów kredytowych czy pożyczkowych. Procedura ta ma na celu zwiększenie bezpieczeństwa obywateli, chroniąc ich przed nieautoryzowanym wykorzystaniem danych osobowych.

Jak zastrzec numer PESEL?

Zastrzeżenie numeru PESEL jest proste i dostępne dla każdego pełnoletniego obywatela posiadającego numer PESEL.

Można to zrobić na dwa sposoby:

Przez internet: Najpopularniejszą metodą jest skorzystanie z aplikacji mObywatel, która umożliwia szybkie i wygodne zastrzeżenie PESEL bez konieczności wychodzenia z domu. Aby skorzystać z tej opcji, potrzebujesz profilu zaufanego, podpisu kwalifikowanego, e-dowodu lub danych do logowania do bankowości elektronicznej.

W urzędzie: Można zastrzec PESEL osobiście w Urzędzie Miasta. Jest to szczególnie ważna opcja dla osób, które nie korzystają z technologii cyfrowych.

Dlaczego warto zastrzec PESEL?

Zastrzeżenie numeru PESEL to skuteczny sposób na ochronę przed nieuprawnionym wykorzystaniem danych osobowych. Dzięki temu można zapobiec potencjalnym problemom związanym z:

- Wyłudzeniem kredytów: Złodzieje tożsamości często próbują wykorzystać cudze dane do zaciągania kredytów i pożyczek.
- Oszustwami finansowymi: Kradzież PESEL może prowadzić do wielu nieprzyjemnych konsekwencji, w tym utraty środków finansowych.
- Problemy z tożsamością: Kradzież danych osobowych może powodować długotrwałe trudności w przywróceniu pełnej kontroli nad swoimi informacjami osobistymi.

8. Senior jako konsument

Seniorzy ze względu na problemy z oceną wartości danej oferty są narażeni na nieuczciwe działania niektórych handlowców lub usługodawców.

Wiele starszych osób miało do czynienia ze sprzedażą bezpośrednią, której istotą jest osobisty kontakt sprzedawcy z potencjalnym klientem, np. w domu, na ulicy lub podczas prezentacji organizowanej w miejscach wybranych przez sprzedającego. Jeżeli starsza osoba została zaproszona na prezentację czy pokaz lub handlowiec przyszedł do domu seniora z jakąś ofertą, należy postępować zgodnie z poniższymi wskazówkami, aby ograniczyć do minimum ryzyko stania się ofiarą „naciągacza” czy nawet oszusta.

- **Jeśli wizyta była wcześniej zapowiedziana lub osoba korzysta z zaproszenia do udziału w prezentacji czy pokazie należy przygotować się do tego** - notatnik i długopis mogą być bardzo pomocne przy analizie proponowanej oferty, dobrym rozwiązaniem jest zapisywanie przekazywanych przez handlowca informacji dotyczących ceny, dodatkowych usług wpisanych do umowy, okresu jej obowiązywania, opłat czy warunków jej rozwiązania.
- **Należy poprosić handlowca o dokument zawierający jego dane oraz o dane firmy**, którą reprezentuje i odnotować te informacje - uczciwy handlowiec nie odmówi ich podania.
- **Nie należy podpisywać żadnych dokumentów bez dokładnego zapoznania się z ich treścią.** W razie wątpliwości należy zadawać pytania dotyczące niezrozumiałych zapisów, licznych odnośników czy tych części umowy, które zostały napisane „małym drukiem”.
- **Nie należy postępować pochopnie, ulegać pokusie prezentów i promocji.** Konieczne jest, aby dać sobie czas na przeanalizowanie oferty i przedyskutowanie jej z kimś zaufanym. Można poprosić wnuki lub dzieci o sprawdzenie w Internecie cen podobnych produktów, opinii o produkcie i firmie go oferującej. Należy porównać zapisy umowy z informacjami przekazywanymi przez handlowca, które wcześniej zapisaliśmy w notatniku.

- **Nieuczciwy handlowiec często wywiera na kliencie presję, aby jak najszybciej podpisał umowę** argumentując to w różny sposób, np.: wyjątkową okazją, zmianą przepisów, planowanym wzrostem cen, ryzykiem wstrzymania dostaw energii czy gazu, a także aktualizacją umowy ze względu na zmiany taryf czy nazwę sprzedawcy.
- **Jeżeli senior zdecyduje się na ofertę i podpisze umowę**, to jeden jej egzemplarz zawierający: datę jej zawarcia, cenę, okres obowiązywania, podpisy obu stron, pełną nazwę firmy z adresem siedziby oraz wzór odstąpienia od umowy handlowiec powinien przekazać kupującemu.
- **W przypadku pojawienia się problemów po podpisaniu umowy można skorzystać z pomocy Miejskiego Rzecznika Konsumentów lub Punktów Nieodpłatnej Pomocy Prawnej.** Należy pamiętać, że liczy się czas i im szybciej zostaną podjęte działania tym lepiej dla nas. Można poprosić osoby bliskie: dzieci, wnuki czy znajomych o pomoc w rozwiązywaniu niekorzystnej umowy.

Jeżeli umowa została zawarta poza lokalem przedsiębiorstwa np.:

- osobiście w domu czy na prezentacji,
- w trakcie telefonicznej rozmowy z konsultantem,
- elektronicznie poprzez e-mail lub formularz na stronie internetowej,
- korespondencyjnie przy wykorzystaniu tradycyjnego listu,

to:

- na odstąpienie od umowy bez podania przyczyny i bez ponoszenia żadnych kosztów z tego tytułu, przysługuje 14 dni,
- oświadczenie o odstąpieniu od umowy zawierające datę jej zawarcia i dane sprzedawcy najlepiej przestać listem poleconym za potwierdzeniem odbioru, do zachowania terminu wystarczy wysłanie oświadczenia przed jego upływem – nie ma znaczenia, że sprzedawca otrzyma je już po terminie,
- należy odesłać towar, a firma, z którą podpisano umowę nie ma prawa utrudniać tej decyzji (rozpakowanie towaru nie pozbawia kupującego prawa do odstąpienia od umowy),
- należy pamiętać o przekazaniu informacji o rezygnacji z umowy do banku udzielającego kredytu, w przypadku finansowania zakupu przez kredyt bankowy.

Jeżeli sprzedawca nie poinformował kupującego o prawie do odstąpienia od umowy, można korzystać z tego uprawnienia w ciągu kolejnych

12 miesięcy. Jeśli jednak w tym okresie sprzedający przekaze taką informację, to termin ten upływa po 14 dniach od momentu jej otrzymania.

**Miejski Rzecznik
Konsumentów**

ul. Barona 30
pokój 410

pon – śr: ☎ **7:30–15:30**

czw: ☎ **7:30–17:30**

pt: ☎ **7:30–13:30**

☎ **32 776 36 77**

☎ **32 780 50 63**

✉ **rzecznik.konsumenta@umtychy.pl**

🌐 **konsument.umtychy.pl**

9. Przemoc wobec seniorów

Przemoc to przestępstwo ścigane z urzędu – oznacza to, że organy ścigania są zobowiązane do wszczęcia postępowania, gdy istnieje uzasadnione podejrzenie, że to przestępstwo zostało popełnione. Nie potrzeba zgody osoby pokrzywdzonej. Coraz częściej przemoc dotyczy seniorów i są to niestety bardzo częste sytuacje, kiedy sprawcą jest osoba z najbliższej rodziny. Co ważne, krzywda może zostać wyrządzona także poprzez nadopiekuńczość wynikającą z przekonania, że osoby w podeszłym wieku mają obniżone możliwości umysłowe i fizyczne. Może to skutkować ograniczeniem ich działania oraz izolacją. Należy pamiętać, że osoby starsze rzadko zgłaszają się po pomoc. Powodem są m.in.: ograniczone możliwości poruszania się, obwinianie siebie, obawa przed odwetem lub po prostu wstyd. Dlatego jeżeli zachodzi podejrzenie, że jakiś senior doznaje przemocy, koniecznie należy poinformować o tym policję i/lub pomoc społeczną.

Rodzaje przemocy wobec seniorów:

- przemoc fizyczna – polegająca na zadawaniu bólu fizycznego lub powodowaniu obrażeń m.in. przez: bicie, krępowanie ruchów, szarpanie, popychanie itp.,
- przemoc psychiczna i emocjonalna – wyzywanie, poniżanie, odbieranie prawa do podejmowania decyzji, wyśmiewanie, ośmieszanie, zamykanie na klucz w jednym pomieszczeniu lub zostawianie w zamkniętym domu, ograniczanie dostępu do łazienki lub/i toalety, izolowanie od znajomych, rodziny, itp.,

- przemoc ekonomiczna – zmuszanie do pracy ponad siły, zabieranie emerytury/renty lub wyłudzanie pieniędzy, zarządzanie bez zgody osoby starszej jej środkami finansowymi, zmuszanie do zmiany testamentu lub przepisaniem nieruchomości, itp.,
- zaniedbanie – niedostarczanie odpowiedniej ilości pożywienia, nie zapewnienie odpowiedniej opieki, która mogłaby zaspokoić potrzeby fizyczne, medyczne i psychiczne osoby starszej, ograniczenie dostępu do leków, itp.,
- przemoc seksualna – zmuszanie do zachowań i kontaktów seksualnych, gwałty, zmuszanie do oglądania pornografii, itp.

Zachowanie seniora doznającego przemocy

U osoby doznającej przemocy można zaobserwować następujące zachowania:

- akty przemocy skierowane na siebie,
- brak świadomości,
- przedawkowanie lekarstw,
- symptomy fizyczne nie wynikające z choroby, będące przede wszystkim konsekwencją życia w stresie,
- zależność od kogokolwiek w realizacji codziennych potrzeb życiowych,
- podpisywanie dokumentów, których nie jest w stanie przeczytać lub zrozumieć,
- brak udziału w decyzjach dotyczących własnej osoby,
- odmowa skorzystania z opieki medycznej,
- oznaki depresji,
- plany, groźby, próby samobójcze,
- zagubienie, dezorientowanie,
- przejawianie lęku przed opiekunem,
- okazywanie agresji, niepokoju w sytuacji fizycznej bliskości, dotyku,
- okazywanie lęku, gdy ktoś wchodzi do pomieszczenia.

Gdzie szukać pomocy w sytuacji doznawania przemocy?

W każdym wieku człowiek ma prawo do szacunku i poczucia bezpieczeństwa. Nikt nie ma prawa krzywdzić drugiej osoby. Osoba pokrzywdzona nie ponosi winy za zachowanie innych osób bez względu na to, kim one są.

Otoczenie społeczne

- Krokiem, który najłatwiej podjąć doznając przemocy jest poszukanie wsparcia u życzliwej osoby (może to być sąsiad/sąsiadka, przyjaciel/przyjaciółka, ktoś z rodziny) lub skontaktowanie się z przedstawicielami organizacji pozarządowych zajmujących się przeciwdziałaniem przemocy. Podzielenie się swoimi przeżyciami pozwala odczuć ulgę i nabrać odwagi do dalszych działań.

Środki prawne

- Osoba pokrzywdzona nie jest winna doznawania przemocy. Prawo stoi po jej stronie. Przemoc to przestępstwo ścigane przepisami prawa karnego. Nie należy wstydzić się prosić o pomoc. W przypadku doznawania przemocy lub bycia jej świadkiem, jak najszybciej należy zadzwonić pod numer **112** lub pod numer **997**. Szybka reakcja zapewni ochronę osobie doznającej przemocy, pozwoli na wszczęcie odpowiednich procedur oraz zabezpieczenie dowodów.

Bardzo ważne, by świadkowie przemocy zdecydowanie reagowali sprzeciwem na przemoc. Osoby pokrzywdzone im szybciej poproszą o pomoc, tym większa jest szansa na szybsze przerwanie zachowań przemocowych.

Poproszenie o pomoc często nie jest łatwe i wymaga sporej odwagi, a także przezwyciężenia wstydu. Osoba doznająca przemocy lub zaniebdania powinna zgłosić ten fakt na policję i/lub do ośrodka pomocy społecznej. Jeśli sytuacja nie wymaga natychmiastowej interwencji warto nawiązać kontakt z dalszą rodziną, sąsiadami czy też przedstawicielami organizacji pozarządowych w celu uzyskania od nich wsparcia.

UWAGA: więcej informacji można znaleźć w Tyskim Informatorze Przemoc oraz na stronie  umtychy.pl/przeciwdzialanie-przemocy.



Komenda Miejska Policji

al. Bielska 46

 **997**

 **112**

 **47 85 512 00**

 **47 85 512 55**

 **dyzurny@tychy.ka.policja.gov.pl**

 **tychy.slaska.policja.gov.pl**

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

ul. Budowlanych 59

 **32 323 22 61**

 **32 323 22 63**

 **sekretariat@mops.tychy.pl**

 **mops.tychy.pl**

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

ul. Nowokościelna 27

 **887 468 793**

 **oik@mops.tychy.pl**

 **mops.tychy.pl/osrodki_wsparcia/
osrodek_interwencji_kryzysowej**

Niebieska Linia - całodobowa bezpłatna infolinia

 **800 12 00 02**

 **32 322 70 04**

Niebieska karta – co to takiego?

W sytuacji doznawania przemocy, każdy ma prawo do pomocy i ochrony. Pracownicy pomocy społecznej, policji, oświaty, ochrony zdrowia, członkowie miejskiej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych zobowiązani są w sytuacji podejrzenia występowania przemocy w rodzinie do wszczęcia procedury Niebieskiej Karty.

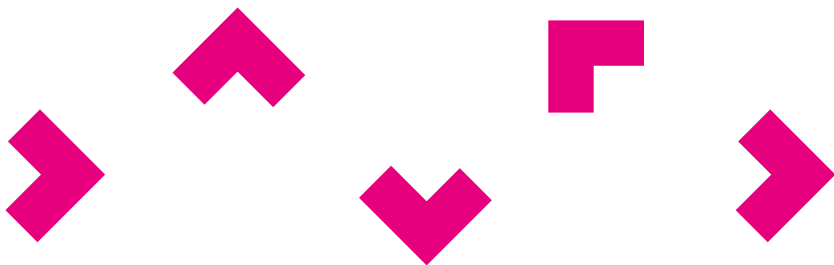
Wszczęcie procedury następuje poprzez wypełnienie przez przedstawiciela z wymienionych wyżej służb tzw. formularza A w Niebieskiej Karcie gromadzącego informacje o okolicznościach zdarzenia. Dzieje się to w przypadku, gdy zachodzi obawa występowania przemocy w rodzinie np. w konsekwencji interwencji policji, stwierdzenia przez lekarza uszkodzeń ciała, itp. Co ważne, nie wymaga to zgody poszkodowanego.

Po wypełnieniu formularza A, osobie pokrzywdzonej przekazuje się formularz Niebieska Karta – B, stanowiący pouczenie.

W drugim etapie osobę poszkodowaną zaprasza się na spotkanie zespołu interdyscyplinarnego lub grupy roboczej, które działają przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej. Na posiedzeniu opracowuje się indywidualny plan pomocy osobie poszkodowanej oraz wypełnia formularz Niebieska Karta – C. Niestawiennictwo osoby doznającej przemocy nie powoduje wstrzymania prac zespołu.

Przewodniczący zespołu interdyscyplinarnego zaprasza na spotkanie zespołu lub grupy roboczej osobę, co do której istnieje podejrzenie, że stosuje przemoc w rodzinie w celu m.in.: poinformowania jej o konsekwencjach stosowania przemocy, zmotywowania do udziału w programach korekcyjno-edukacyjnych, przeprowadzenia rozmowy pod kątem nadużywania alkoholu i środków odurzających. Ważne, że spotkania ze sprawcą i osobą doznającą przemocy nigdy nie odbywają się w tym samym miejscu i czasie.

Zakończenie procedury następuje w przypadku zaprzestania dalszego stosowania przemocy, zrealizowania indywidualnego planu pomocy lub stwierdzeniu braku zasadności podejmowanych działań. O zakończeniu procedury powiadamia się osoby oraz instytucje, które brały udział w działaniach. Co istotne, procedura Niebieskiej Karty realizowana jest niezależnie od innych rodzajów postępowań np.: karnego, rodzinnego czy cywilnego.



POTRZEBUJĘ POMOCY

1. Nieodpłatna pomoc prawna, nieodpłatne poradnictwo obywatelskie i nieodpłatna mediacja

Dla osób, które złożą oświadczenie, że nie są w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osobie fizycznej prowadzącej jedno-osobową działalność gospodarczą niezatrudniającą innych osób w ciągu ostatniego roku. Osobom ze znaczną niepełnosprawnością, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście oraz osobom z trudnościami w komunikowaniu się może być udzielona nieodpłatna pomoc prawna lub świadczone nieodpłatne poradnictwo obywatelskie także poza punktem lub telefonicznie.

Nieodpłatna pomoc prawna obejmuje:

- poinformowanie o obowiązującym stanie prawnym, o kosztach postępowań sądowych, o przysługujących uprawnieniach i obowiązkach,
- wskazanie sposobu rozwiązania danego problemu prawnego;
- sporządzenie projektu pisma, z wyłączeniem pism w toczących się już postępowaniach sądowych,
- sporządzenie projektu pisma o zwolnienie z kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu.

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje:

- wsparcie w samodzielnym rozwiązywaniu problemu,
- poinformowanie o przysługujących prawach i obowiązkach oraz o kosztach postępowań sądowych,
- opracowanie planu działania i wsparcie w jego realizacji,
- poradę w związku z zadłużeniem, z zakresu spraw mieszkaniowych oraz z zakresu zabezpieczenia społecznego.

Nieodpłatna mediacja obejmuje:

- przekazanie informacji o możliwościach skorzystania z polubownych metod rozwiązywania sporów oraz korzyściach z tego wynikających;
- przygotowanie projektu umowy lub wniosku o przeprowadzenie mediacji;

**W KAŻDYM WIEKU
CZŁOWIEK MA PRAWO
DO SZACUNKU
I POCZUCIA
BEZPIECZEŃSTWA**



- przygotowanie projektu wniosku o przeprowadzenie postępowania mediacyjnego w sprawie karnej;
- pomoc w sporządzeniu wniosku do sądu o zatwierdzenie ugody zawartej przed mediatorem;
- przeprowadzenie postępowania mediacyjnego.

Nieodpłatna pomoc nie obejmuje:

- Sporządzania pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i sądowno administracyjnym;
- Spraw, w których sąd lub inny organ wydały postanowienie o skierowaniu sprawy do mediacji lub postępowania mediacyjnego;
- Spraw, w których zachodzi uzasadnione podejrzenie, że w relacji stron występuje przemoc.

Zapisać można się telefonicznie lub osobiście:

Urząd Miasta Tychy

al. Niepodległości 49

pon – śr: 🕒 **7:30–15:30**

czw: 🕒 **7:30–17:30**

pt: 🕒 **7:30–13:30**

☎ **32 776 30 31**

Udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się według kolejności zgłoszeń, po umówieniu terminu wizyty.

WAŻNE: Przed wizytą w punkcie należy przygotować wszystkie dokumenty i pisma, jakie posiada się w danej sprawie.



Szczegółowe zasady udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego oraz mediacji znajdują się na stronie umtychy.pl/pomoc-prawna.

2. Tyska Srebrna Linia

Tyska Srebrna Linia to numer telefonu, pod którym dyżurują specjaliści służący seniorom różnego rodzaju poradami. Dzwoniąc pod numer telefonu **793 516 516** możesz uzyskać:

- informacje o wydarzeniach i projektach realizowanych w Tychach dla seniorów,
- wsparcie w kontaktach z instytucjami,
- pomoc w zorganizowaniu wolontariatu,
- doradztwo w rozwiązywaniu codziennych problemów,
- rozmowy wspierające,
- wskazówki dotyczące obsługi telefonu i komputera.

3. Usługi opiekuńcze i specjalistyczne

Usługi opiekuńcze są świadczone dla osób niesamodzielnych, które z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymagają pomocy innych osób, a rodzina nie jest im w stanie jej zapewnić. Usługi te obejmują pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, w prowadzeniu gospodarstwa domowego w stopniu umożliwiającym pozostanie we własnym środowisku oraz w miarę możliwości zapewnienie kontaktów z otoczeniem. Tego typu pomoc obejmuje również opiekę higieniczną oraz zaleconą przez lekarza pielęgnację.

Specjalistyczne usługi opiekuńcze są to usługi dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym. Kierowane są do osób długotrwale i obłożnie chorych, które wymagają zleconej przez lekarza pielęgnacji, stanowiącej wsparcie procesu leczenia. Specjalistyczne usługi opiekuńcze nie są świadczeniem medycznym i nie zastępują świadczeń zdrowotnych finansowanych z Narodowego Funduszu Zdrowia. Zakres świadczonych usług jest każdorazowo ustalany indywidualnie dla każdego podopiecznego, zgodnie z jego stanem zdrowia, w oparciu o zaświadczenie lekarskie. Usługi są odpłatne, a zasady odpłatności określone są uchwałą Rady Miasta Tychy.

4. Praca socjalna

Pracę socjalną na rzecz osób starszych wykonują pracownicy socjalni z Terenowych Punktów Pomocy Społecznej. Jest to świadczenie udzielane bez wydawania decyzji administracyjnej, niezależnie od dochodu osoby lub rodziny. Ten rodzaj pomocy ma na celu:

- ułatwianie kontaktów seniorom z placówkami służby zdrowia,
- udzielenie pomocy w korzystaniu z różnych form rehabilitacji leczniczej i społecznej, z pielęgniarstwa i opieki środowiskowej,
- informowanie seniorów o przysługujących im uprawnieniach np. wyjazd na turnus rehabilitacyjny, do sanatorium czy też pomoc w uzyskaniu odpowiedniego sprzętu rehabilitacyjnego.

Pracownicy socjalni inicjują kontakty rodzinne oraz podejmują działania zmierzające do większego zaangażowania rodziny w sprawowanie opieki nad seniorami, a także uwrażliwiają społeczność lokalną na potrzeby osób starszych.

Pracownicy socjalni przyjmują osoby zainteresowane codziennie w następujących punktach terenowych:

PUNKT TERENOWY NR 1

 **ul. Edukacji 11
przy Centrum Usług
Społecznościowych**

Bielska nr 69-101 nieparzyste, Ejsmonda, Ciasna,
Niepodległości nr 5-43 nieparzyste, Cyganerii
nr 2-24 parzyste, nr 1-17 nieparzyste,
Estetyczna, Cyganerii nr 32-42 parzyste, nr 21-35
nieparzyste, Dębowa nr 1-24, Czechowa, Edukacji
nr 52-68 parzyste, Czysta, Elfów nr 31-63
nieparzyste, Curie-Skłodowskiej, Einsteina,
Jana Brzozy, Korczaka, Starokościelna, Elsnera,
Darwina nr nieparzyste, Estkowskiego,
Niepodległości nr 60-112 parzyste,
Elfów nr 32, Dębowa nr 26-48, Baziowa,
Dąbrowskiego nr 1-31 nieparzyste,
Bielska nr 31-57 nieparzyste

 **32 780 44 00**

 **32 780 40 20**

 **667 506 466**

pon – śr

 **7:30-10:30**

czwartek

 **12:30-15:30**

piątek

 **7:30-13:30**

ciąg dalszy na kolejnej stronie

Darwina nr 2-14 parzyste, Edukacji nr 2-42,
nr 1-5 nieparzyste, Elfów parzyste (bez nr 32),
Elfów nr 1-29 nieparzyste, Grota Roweckiego,
Edisona, Trzy Stawy, Działki; Róża, Konwalia,
Tulipan, Kaczeniec, Złocień, Mała Aleja Róż,
Polna, Cyganerii nr 37-47 nieparzyste

PUNKT TERENOWY NR 1A

 **ul. Wejchertów 5**

Edukacji nr 25-57 nieparzyste, nr 74-96 parzyste,
Dąbrowskiego od nr 43 wzwyż, Filomatów,
Niepodległości od nr 55 wzwyż nieparzyste,
Fredry, Wejchertów, Filaretów, Fitelberga,
Działki: Jantar, Budowlani,
Katarzynka, Jagódka, Kalina, Wyszyńskiego,
Olchowa, Niepodległości od nr 114 wzwyż
parzyste, Modrzewskiego, Ch. de Gaulle'a,
Wędkarska, Działki za lodowiskiem, Rybna

 **667 506 460**

pon – czw

 **7:30-10:30**

pon i czw

 **12:30-15:30**

PUNKT TERENOWY NR 2

 **ul. Batorego 5**

St. Batorego nr 49-69, nr 50-98, Bohaterów
Warszawy, Brzozowa parzyste, Pasaż Europejski,
Burschego, Batorego nr 30-48, Mostowa,
Sądowa, Stawowa, Cicha, Barbary, Miarki,
Beethovena, Stroma, Budowlanych od nr 98
do końca, Budowlanych nr 1-61, Hłonda,
Ogrodowa, Grzybowa, Słoneczna, Braterska,
Bielska nr 54-82, Bronisławy, Arkadowa,
Gliniczańska, Brzozowa nr nieparzyste, Malinowa,
Arctowskiego nr 3, Piwowarów, Akacyjowa,
Sienkiewicza, Jaworowa, Damrota nr 58-72,
nr 35-47 a-g, Pl. Wolności, Batorego nr 15-29,
Batorego nr 4-18, Bałuckiego, Kasztanowa, Bema,
Kapicy, Bukowa, Rynek, Cicha nr nieparzyste,
Biblioteczna nr 24-34, nr 27-33, Budowlanych
nr 2-94 parzyste, Cicha nr parzyste

 **885 450 832**

codziennie

 **7:30-10:30**

oraz

pon – czw

 **12:30-15:30**

piątek

 **10:30-13:30**

ciąg dalszy na kolejnej stronie

Bacha, Katowicka nr 1-14, Barona, Kościuszki,
Brzechwy, Zakątek, Kochanowskiego,
Nowokościelna nr 41-59, nr 52a-68, Mikołowska
od nr 47, Begonii, Wąska, Bielska nr 14-40,
Młyńska, Biblioteczna nr 6-22, nr 11a-23,
Łąkowa, Batorego nr 1-13, Chłodnicza,
Bocheńskiego, Boczna, Czereśniowa,
Dunikowskiego, Jeżynowa, Hańczy,
Owczarska, Hetmańska, Rodz. Krzyżowskich,
Honoraty nr 41-65, nr 36-62, Wodna, Jagodowa,
Żwakowska nr 17-27, Harcerska nr 3-7
nieparzyste, 10-24 parzyste, 15-23 nieparzyste,
Kopernika 2-26 parzyste

PUNKT TERENOWY NR 2A

 **ul. Arkadowa 2a**

Arctowskiego nr 1, Gilów, Browarowa nr 4 (1-40),
Kolibrów, Dworcowa, Orla, Wojska Polskiego,
Pawia, Asnyka, Zielone Wzgórza, Browarowa
nr 4 (od 41), Bażancia, Pl. Św. Anny, Flamingów,
Andersa, Wałowa, Mąkołowska, Krótka, Wronia,
Kosów, Derkaczy, Murarska, Objazdowa, Skośna,
Jastrzębia, Konopnickiej, Podleska, Wieczorka,
Graniczna, Wilcza, Skowronków, Norwida, Strusia,
Sosnowa, Szczygła, Szkolna, Kormoranów,
Prześwit, Dojazdowa, Piwna, Wałowa, Źródłana,
Sowia, Wiśniowa, Albatrosów, Solna, Czyżyków,
Obywatelska, Jaskółcza, Nowokościelna
od nr 1-35, nr 2-50, Krucza, Damrota nr 48-181,
Łabędzia, Studzienna, Przepiórek, Wrzosowa,
Szpakowa, Wiejska, Ziębia, Ks. Blachnickiego,
Bociania, Wierzbowa, Dołowa, Sikorek,
Drozdów, Leśna

 **887 468 788**

 **885 450 831**

pon – czw

 **7:30-10:30**

oraz **12:30-15:30**

piątek

 **7:30-13:30**

PUNKT TERENOWY NR 2C

 **NZOZ „Medico” s.c.**
ul. Narcyzów 24, Czułów

Bławatków, Za drogą, Bratków, Zwierzyniecka,
Chabrów, Agrestowa, Cisów, Astrów, Cmentarna,
Fiołków, Czarna, Bzów, Czułowska, Gołębia,
Dziewanny, Gruszkowa, Dzwonkowa, Magnolii,
Grabowa, Cyprysowa, Jałowcowa, Katowicka
nr 227, 229, 235, 237, Jaskrów, Jaśminów,
Jarzębinowa, Konwalii, Jodłowa, Śląska,
Kaczeniec, Katowicka nr 15-143 nieparzyste,
Kalinowa, Katowicka Fabryka nr 225, 231,
Katowicka nr 223, 233, Kukułcza, Katowicka
do nr 102 parzyste, Maków, Krokusów,
Mikołowska (bez nr 6 do 46 tylko parzyste),
Leszczynowa, Morelowa, Lawendowa,
Narcyzów, Lipowa, Piaskowa, Brzoskwiniowa,
Powstańców, Katowicka od nr 145 nieparzyste,
Różana, Irysów, Stoneczników, Jabłoni,
Słowicza, Klonowa, Sokola, Szarotek, Szafirków,
Żarnowiecka, Świerkowa nr 90, Marzanny,
Tulipanów, Modrzewiowa, Wschodnia,
Niezapominajek, Zielona, Orzechowa, Żurawia,
Ostróżki, Zawilców, Oświęcimska do nr 101
nieparzyste, Śliwowa, Paproci, Katowicka
od nr 104 parzyste, Pod Lasem, Mahoniowa,
Pomarańczy, Palmowa, Świerkowa bez nr 90,
Jesionowa, Topolowa, Kwiatów, Wiązowa,
Tulipanów, Wiosenna

 **32 219 83 04**

 **887 468 790**

codziennie

 **7:30-10:30**

oraz

śr – pt

 **12:30-15:30**

PUNKT TERENOWY NR 3

 **Centrum Medyczne „Żwaków”**
al. Bielska 130

Ujejskiego, Żwakowska nr 2-6 parzyste,
Dmowskiego od nr 26, Nizinna, Uczniowska,
Rękodzielnicza, Ustronna, Roździeńskiego,
Bielska nr 139, 143, 143 a-c, 145, 145 a-c,
od 201, 135, 135 a-d, 137, 137 a-c,
Radziejowskiego, Konf. Barskich,

 **32 329 45 70**

 **887 468 791**

codziennie poza czw.

 **7:30-10:30**

wt, śr, czw

 **12:30-15:30**

ciąg dalszy na kolejnej stronie

Kopernika nr 1a, 3a-c, od 34-60, Kubicy,
Sublańska, Ks. Świerzego, Runowa, Kolejowa,
Chałupnicza, Różyckiego, Zrębowa, Konecznego,
Borowa, Leg. Polskich, Regionalna, Jaśkowska,
Zagrodowa, Myśliwska, Harcerska nr 25-
152, Lencewicz, Szuwarków, Nowa, Rydla,
Zgody, Rolna, Żarowska, Rataja, Żorska, Reja,
Kurpińskiego, Ziębowa, Bielska nr 92, 94, 96,
Rodakowskiego, Reymonta, Hierowskiego,
Hubala, Broniewskiego, Stoczniovców 70, Skalna

PUNKT TERENOWY NR 3A

 **Urbanowice**
ul. Przejazdowa 8

Cielmicka, Skotnica, Kościelna, Jaroszowicka,
Pasterska, Mystłowska, Stolarska,
Samochodowa, Długa, Spokojna, Krzywa,
Kowalska, Pogodna, Nowowiejska, Urbanowicka,
Serdeczna, Dworska, Barwna, Łączna,
Ligonia, Przejazdowa, Oświęcimska od nr 101-
345 parzyste i nieparzyste, Wspólna, Jana,
Główna, Leona Szkatuły, Jakuba, Poprzeczna,
Miła, Promienna, Rolnicza, Strefowa, Żniwna,
Towarowa, Goździków, Turyńska, Miodowa,
Sportowa, Rymarska

 **32 216 95 98**

pon, wt, pt

 **7:30-10:30**

środa

 **12:30-15:30**

PUNKT TERENOWY NR 3B

 **Centrum Medyczne „Arka-Med”**
ul. Nałkowskiej 27

Dmowskiego nr 1-25 nieparzyste, 6-20 parzyste,
Piłsudskiego 28-86 parzyste, nieparzyste,
Orzeszkowej nr 1, 3-49 nieparzyste, parzyste,
Młodzieżowa, Nałkowskiej nr 4, 4a, 4b, nr
3-17 nieparzyste, nr 21, nr 10-48 parzyste,
Dmowskiego 22-24 parzyste, Mozarta,
Paprocńska do 140 parzyste, do 109
nieparzyste, Poziomkowa, Moniuszki, Jana
Pawła II, Morcinka, Amii Krajowej 2-74 parzyste,
1-29 nieparzyste, Okrężna, Jaracza nieparzyste,
Składowa, Tischnera, Przemysłowa

 **453 048 862**

887 468 789

codziennie

 **7:30-10:30**

śr, czw

 **12:30-15:30**

piątek

 **10:30-13:30**

PUNKT TERENOWY NR 3C

 **ul. Zgrzebnioka 29**

Bieruńska, Zelwerowicza, Górna, Zacisze,
Jedności, Bajkowa, Łęgowa, Ziemiańska,
Mała, Zbożowa, Nadrzeczna, Pl. Zbawiciela,
Tołstoja nr parzyste i nieparzyste, Sikorskiego
od nr 60 wzwyż, Na wzgórzu, Jankowicka bez
nr 160, Strzelecka, Zaręby, Targiela, Jasna,
Zapolskiej, Karola Szojdy, Zygmunta, Parkowa,
Zgrzebnioka, Armii Krajowej nr 31-91, Ziołowa,
Fabryczna, Złota, Na grobli, Zólkiewskiego,
Tetmajera, Hutnicza, Witosa, Dymarek,
Rybitwy, Nad jeziorem, Armii Krajowej od
nr 93 nieparzyste wzwyż, od nr 76 parzyste
wzwyż, Wieniawskiego, Turkusowa, Plac Filipa
Nowary, Gostyńska, Jagiełły, Prosta, Jordana,
Jemiołowa, Paprocańska od 142 parzyste, od
111 nieparzyste, Piłsudskiego od 88 parzyste,
Szpital Miejski ul. Cicha 27, Jesienna, Rzeczna,
Junaków, Jasińskiego, Jurajska, Jędrzejowskiej,
Św. Józefa, Jutrzenki

 **579 497 304**

pon – czw

 **7:30-10:30**

piątek

 **10:30-13:30**

**MIĘDZYGMINNY DOM
POMOCY SPOŁECZNEJ
„DOBRE MIEJSCE”**

 **ul. Promnicka 53
43-210 Kobiór**

 **32 307 58 02**

 **sekretariat@dmdps.pl**



5. Mieszkania wspomagane

Mieszkanie wspierane zapewnia odpowiednie wsparcie i umożliwia samodzielne życie osobom, które ze względu na wiek, niepełnosprawność lub chorobę nie wymagają usług świadczonych przez domy pomocy społecznej, ale usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania są dla nich niewystarczające lub ze względu na warunki mieszkaniowe czy bytowe, są trudne do realizacji. W Tychach funkcjonują cztery mieszkania chronione dla osób starszych i jedno dla osób niepełnosprawnych. Dodatkowo funkcjonuje jedno mieszkanie wspomagane pobytu czasowego-rotacyjne. Odpłatność za pobyt w mieszkaniu wspomagany zależy od wartości dochodu uzyskiwanego przez mieszkańca.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

ul. Budowlanych 59

 **32 323 22 61**

 **32 323 22 63**

 **sekretariat@mops.tychy.pl**

 **mops.tychy.pl**

Dział Pomocy Osobom Starszym i Niepełnosprawnym

ul. Barona 30 (1 piętro, pokój 213)

 **32 326 25 52**

 **32 326 25 51**

 **32 326 25 53**

6. Domy Pomocy Społecznej

Domy Pomocy Społecznej (DPS) oferują swoją pomoc osobom, które z powodu wieku, choroby i niepełnosprawności nie mogą samodzielnie funkcjonować we własnym środowisku i wymagają całodobowej opieki. Świadczą usługi w zakresie i formach wynikających z indywidualnych potrzeb osób w nich przebywających. Są to:

- usługi bytowe (dotyczą miejsca zamieszkania, wyżywienia, odzieży i obuwia, a także utrzymania czystości),
- usługi opiekuńcze (pomoc w załatwianiu spraw osobistych, pomoc w podstawowych czynnościach dnia codziennego, pielęgnacja, opieka higieniczna, kontakt z otoczeniem, organizacja czasu wolnego),
- usługi wspomagające i edukacyjne (m.in.: umożliwianie udziału

w terapii zajęciowej, rehabilitacji ruchowej, psychologicznej oraz społecznej, podnoszenie sprawności i aktywizowanie mieszkańców, umożliwianie zaspokojenia potrzeb religijnych i kulturalnych, nawiązywanie, utrzymywanie i rozwijanie kontaktu z rodziną i społecznością lokalną, zapewnienie przestrzegania praw mieszkańca oraz dostępu do informacji o tych prawach).

Osoby, które zgłaszają chęć zamieszkania w domu pomocy społecznej powinny osobiście lub z pomocą rodziny, zgłosić się do pracownika socjalnego z rejonu (w miejscu stałego zameldowania).

Pracownik socjalny, po przeprowadzeniu wywiadu środowiskowego, kieruje dokumentację do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, który wydaje decyzję o skierowaniu do DPS. Pobyt w DPS finansowany jest przez osobę skierowaną, jednak nie więcej niż do 70% uzyskanego dochodu. W pozostałych kosztach pobytu uczestniczą rodzina oraz gmina, gdy środki pensjonariusza i jego rodziny nie wystarczają na zabezpieczenie wszystkich kosztów. Wysokość ponoszonych opłat ustalana jest wspólnie z pracownikiem socjalnym i uzależniona jest od dochodu osoby / rodziny.

**Dom Pomocy Społecznej św. Anna
dla osób starszych**
ul. Kopernika 6

 **32 328 25 25 do 6**
 **dpsanna@op.pl**
 **dpsannatychy.caritas.pl**

**Dom Pomocy Społecznej dla osób
przewlekłe somatycznie chorych**
ul. Żorska 17

 **32 783 28 30**
 **biuro@hospicjum.tychy.pl**
 **hospicjum.tychy.pl**

**Międzygminny Dom Pomocy
Społecznej „Dobre Miejsce”**
ul. Promnicka 53

 **32 307 58 02**
 **sekretariat@dmdps.pl**

7. Dzienny Dom Pomocy Społecznej „Wrzos”

Dzienny Dom Pomocy Społecznej „Wrzos” (DDPS) to ośrodek, który zapewnia codzienne wsparcie dla osób w podeszłym wieku. Pensjonariusze przychodzą do placówki sami lub są przyprowadzani i zabierani do domu przez bliskich lub przez opiekunów. Pobyt w dziennym domu wymaga odpłatności, którą ustala Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej po rozpoznaniu sytuacji osoby kierowanej. Dzienny Dom Pomocy Społecznej „Wrzos” zapewnia:

- całodzienny pobyt,
- posiłki,
- zajęcia kulturalno-oświatowe i edukacyjne,
- uczestnictwo w terapii zajęciowej oraz ćwiczeniach usprawniających.

**Dzienny Dom Pomocy
Społecznej „Wrzos”**

ul. Batorego 57

 **32 227 42 58**

 **sekretariat@ddps.tychy.pl**

 **ddps.tychy.pl**

8. Centrum Usług Społecznościowych

Centrum Usług Społecznościowych integruje lokalne środowisko seniorów, poprawia funkcjonowanie psychiczne, społeczne i fizyczne uczestników oraz zwiększa poczucie przynależności do społeczności.

Centrum przeciwdziała izolacji i marginalizacji społecznej osób starszych poprzez działania mające na celu wzrost poczucia własnej wartości seniorów, ich aktywizację oraz promowanie wśród nich zdrowego stylu życia. Świadczone usługi są realizowane z zachowaniem dbałości o poszanowanie podmiotowości i godności każdego z pensjonariuszy. Centrum zapewnia możliwość samodzielnego podejmowania decyzji i dokonywania wyborów oraz aktywny udział w dostosowaniu przestrzeni i form wsparcia, proporcjonalnych do oczekiwań i potrzeb.

Centrum Usług Społecznościowych oferuje dla seniorów:

- 4 miejsca w pokojach 1 osobowych, gdzie w komfortowym mieszkaniu pobytu czasowego, który trwa od 7 do 21 dni, organizowane są m.in.: specjalistyczne usługi opiekuńcze w zakresie pielęgnacji, realizowane 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu,
- 6 miejsc, gdzie w 2 komfortowych mieszkaniach pobytu stałego, realizowane są m.in.: usługi opiekuńcze w wymiarze 4 godzin dziennie przez 7 dni w tygodniu, poradnictwo psychologiczne, treningi umiejętności społecznych,
- 30 miejsc w dziennym domu pomocy, w którym prowadzone są: usługi opiekuńcze, zajęcia usprawniające ruchowo, terapie zajęciowe, warsztaty fitoterapii, muzykoterapii, zajęcia rozwijające kompetencje cyfrowe, posiłki, poradnictwo psychologiczne itp.,
- 20 miejsc w klubie seniora, w którym prowadzone są: warsztaty aktorskie, kurs fotografii, kurs komputerowy, trening pamięci, muzykoterapia, spotkania z ciekawymi ludźmi, a także zapewniony jest dostęp do czytelnika.

Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014-2020.

**Centrum Usług
Społecznościowych**
ul. Edukacji 11

 **32 780 40 01 wew 24**

 **cus@ddps.tychy.pl**

 **mops.tychy.pl**

 **ddps.tychy.pl**

SENIOR Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Niepełnosprawność to każde ograniczenie lub niemożność prowadzenia aktywnego życia w sposób lub w zakresie uznanym za typowy dla człowieka. Ogranicza lub uniemożliwia pełną realizację roli społecznej odpowiadającej wiekowi i płci, zgodnej ze społecznymi i kulturowymi uwarunkowaniami. Osoby starsze często z powodu postępujących chorób oraz zmian jakie zachodzą w organizmie stają się osobami z niepełnosprawnościami.

UWAGA: więcej informacji można znaleźć w Tyskim Informatorze dla osób z niepełnosprawnościami oraz na stronie umtychy.pl/niepelnospawni.



1. Orzeczenie o niepełnosprawności

Orzeczenie o niepełnosprawności pomaga w uzyskaniu dodatkowych świadczeń oraz różnych rodzajów pomocy jak np. możliwość starania się o rehabilitację czy asystenta. Orzeczenie o niepełnosprawności ustala:

- stopień niepełnosprawności,
- wskazanie do ulg i uprawnień,
- wskazania dotyczące rehabilitacji osoby orzekanej.

**Powiatowy Zespół
do Spraw Orzekania
o Niepełnosprawności**

ul. Budowlanych 59

informacje o ulgach i uprawnieniach,
składanie wniosków

 **32 438 20 50**

posiedzenia składów orzekających,
terminy komisji, odbiór orzeczeń

 **32 438 20 53**

 **bok@pzon-tychy.pl**

 **pzon-tychy.pl**

2. Karta parkingowa

Jednym z udogodnień dla niepełnosprawnych seniorów jest karta parkingowa, dzięki której mogą zostawiać swoje pojazdy w miejscach bliskich punktom, do których się udają, bez potrzeby szukania miejsc postojowych. Aby otrzymać kartę parkingową, należy przedłożyć:

- wniosek, który wypełnia się na miejscu;
- orzeczenie o niepełnosprawności, stopniu niepełnosprawności lub o wskazaniach do ulg i uprawnień wydane po 1 lipca 2014 roku wraz ze wskazaniem, spełniania przez osobę niepełnosprawną przesłanek określonych w ustawie Prawo o ruchu drogowym, lub orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności wydane przed 1 lipca 2014 roku zawierające jeden z symboli: 04-O, 05-R lub 10-N wraz ze wskazaniem spełniania przez osobę niepełnosprawną przesłanek określonych w ustawie Prawo o ruchu drogowym (pkt 9. orzeczenia);
- jedno aktualne zdjęcie oraz dowód opłaty za wydanie karty parkingowej.

Wniosek o wydanie karty parkingowej osoba niepełnosprawna składa osobiście, z wyjątkiem osób niepełnoletnich lub ubezwłasnowolnionych, za które wniosek składa odpowiednio przedstawiciel ustawowy lub opiekun bądź kurator ustanowiony przez sąd.

Osoba uprawniona kierująca pojazdem lub kierujący przewożący osobę niepełnosprawną pod warunkiem ZACHOWANIA SZCZEGÓLNEJ OSTROŻNOŚCI może nie stosować się do zakazów wyrażonych znakami: B-1, B-3, B-3a, B-4, B-10, B-35, B-37, B-38, B-39.



3. Wsparcie dla seniora z niepełnosprawnością

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej realizuje działania z zakresu rehabilitacji społecznej, które umożliwiają osobom niepełnosprawnym uczestnictwo w życiu społecznym. Działania te kształtują zaradność osobistą, pobudzają aktywność społeczną i wspomagają samodzielne wypełnianie ról społecznych.

Rodzaje dofinansowań dla wszystkich stopni niepełnosprawności ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)

Niepełnosprawny senior może poprzez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej starać o:

- dofinansowanie do uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym osób niepełnosprawnych i ich opiekunów,
- dofinansowanie do likwidacji barier architektonicznych rozumianych jako wszelkie utrudnienia występujące w budynku i jego najbliższej okolicy, utrudniające bądź uniemożliwiające swobodę ruchu niepełnosprawnym,
- dofinansowanie do likwidacji barier w komunikowaniu się rozumianych jako przeszkody, które utrudniają bądź uniemożliwiają dostęp do informacji i/lub swobodne komunikowanie się,
- dofinansowanie do likwidacji barier technicznych, które utrudniają bądź uniemożliwiają osobie niepełnosprawnej usprawnianie tzn. sprawniejsze, wydajniejsze działanie i funkcjonowanie w społeczeństwie,
- dofinansowanie do zakupu przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych, dofinansowanie do sportu, kultury, rekreacji i turystyki osób niepełnosprawnych, dla stowarzyszeń osób niepełnosprawnych,
- dofinansowanie uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej.

z dofinansowania z PFRON może skorzystać osoba niepełnosprawna posiadająca jedno z wymienionych orzeczeń:

- zakwalifikowaniu przez organy orzekające do jednego z trzech stopni niepełnosprawności (znacznego, umiarkowanego, lekkiego),
- o całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy na podstawie odrębnych przepisów, o niepełnosprawności,

- o całkowitej niezdolności do samodzielnej egzystencji,
- wydane przed ukończeniem 16. roku życia,
- o grupie inwalidzkiej.

Pomoc nie dotyczy osób posiadających zaległości wobec PFRON oraz osób, które w ciągu trzech lat przed złożeniem wniosku były stroną umowy o dofinansowanie ze środków PFRON rozwiązanej z ich winy.

Turnusy rehabilitacyjne

Turnusy rehabilitacyjne to aktywna forma wypoczynku połączona z rehabilitacją, jej celem jest ogólna poprawa sprawności psychofizycznej osoby niepełnosprawnej. Czas trwania turnusu to minimum 14 dni. Warunkiem ubiegania się o dofinansowanie do wyjazdu na turnus rehabilitacyjny jest złożenie wypełnionego wniosku wraz ze skierowaniem od lekarza, pod opieką, którego znajduje się osoba niepełnosprawna, a także wszystkich wymaganych załączników:

- kopii orzeczenia o stopniu niepełnosprawności (oryginał do wglądu),
- informacji o dochodach wszystkich osób we wspólnym gospodarstwie domowym za kwartał kalendarzowy poprzedzający miesiąc złożenia wniosku.

Osoba niepełnosprawna może ubiegać się o dofinansowanie pobytu opiekuna na turnusie rehabilitacyjnym. Warunkiem otrzymania dofinansowania jest:

- posiadanie orzeczenia o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności,
- posiadanie orzeczenia o niepełnosprawności w przypadku osób do 16 lat,
- wyraźne zalecenie lekarza wraz z uzasadnieniem,
- opiekun nie może być członkiem kadry na turnusie,
- opiekun nie może być osobą niepełnosprawną wymagającą opieki innej osoby,
- w przypadku, gdy opiekunem jest osoba nie będąca członkiem rodziny musi mieć ukończone 18 lat,
- w przypadku gdy opiekun jest członkiem rodziny zamieszkującym wspólnie, musi mieć ukończone 16 lat.

Warunki wykorzystania dofinansowania:

- dofinansowanie powinno być wykorzystane w danym roku kalendarzowym, w którym zostało przyznane. Osoba niepełnosprawna, która uzyskała dofinansowanie do uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym, w terminie 30 dni od otrzymania powiadomienia, nie później jednak niż na 21 dni przed dniem rozpoczęcia turnusu informuje Dział Rehabilitacji MOPS wypełniając druk pn. „informacja o turnusie” o terminie i wyborze ośrodka;
- wybrany przez osobę niepełnosprawną ośrodek i organizator muszą posiadać odpowiednie wpisy do rejestrów ośrodków i organizatorów, obejmujące okres trwania turnusu wybranego przez osobę niepełnosprawną;
- wybrany przez osobę niepełnosprawną ośrodek musi być uprawniony do przyjmowania osób niepełnosprawnych z określonymi w orzeczeniu lub wniosku lekarskim dysfunkcjami lub schorzeniami na określony turnus.

Likwidacja barier architektonicznych

Bariery architektoniczne to wszelkie utrudnienia występujące w budynku i w jego najbliższej okolicy, które ze względu na rozwiązania techniczne, konstrukcyjne lub warunki użytkowania uniemożliwiają lub utrudniają samodzielne funkcjonowanie osobom z niepełnosprawnościami. O dofinansowanie na likwidację barier architektonicznych mogą ubiegać się osoby niepełnosprawne niezależnie od osiąganego dochodu, które spełniają następujące warunki:

- mają trudności w poruszaniu się,
- w zaświadczeniu lekarskim potwierdzona została konieczność likwidacji barier architektonicznych,
- są właścicielami nieruchomości, użytkownikami wieczystymi lub posiadają zgodę właściciela lokalu lub budynku mieszkalnego, w którym wnioskowana jest likwidacja barier,
- posiadają środki finansowe na pokrycie udziału własnego.

Dofinansowanie można uzyskać na zakupy i montaż urządzeń, prace remontowe, budowlane mające na celu ułatwienie osobie niepełnosprawnej wykonanie podstawowych codziennych czynności. Wysokość dofinansowania likwidacji barier wynosi do 95% kosztów przedsięwzięcia, nie więcej jednak niż do wysokości piętnastokrotnego przeciętnego

wynagrodzenia. Dofinansowanie nie może obejmować kosztów realizacji zadania poniesionych przed przyznaniem środków finansowych i zawarciem umowy o dofinansowanie ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Likwidacja barier technicznych

Bariery techniczne to przeszkody wynikające z braku zastosowania lub niedostosowania odpowiednich do rodzaju niepełnosprawności przedmiotów lub urządzeń. Likwidacja tych barier powinna powodować sprawniejsze działanie osoby niepełnosprawnej w społeczeństwie oraz umożliwić lub ułatwić wykonywanie podstawowych, codziennych czynności.

Warunkami ubiegania się o dofinansowanie do likwidacji barier technicznych uzasadnionych potrzebami wynikającymi z niepełnosprawności jest złożenie w Dziale Rehabilitacji MOPS wypełnionego wniosku wraz z aktualnym zaświadczeniem od lekarza specjalisty, pod opieką którego znajduje się osoba niepełnosprawna wraz z wymaganymi załącznikami. Dofinansowanie likwidacji barier technicznych nie przysługuje osobom niepełnosprawnym, które w ciągu trzech lat przed złożeniem wniosku uzyskały na ten cel dofinansowanie ze środków PFRON. Dofinansowanie nie może obejmować kosztów realizacji zadania poniesionych przed przyznaniem środków finansowych i zawarciem umowy o dofinansowanie. Wysokość wnioskowanego dofinansowania może wynieść do 95% kosztów przedsięwzięcia i nie może przekraczać piętnastokrotnego przeciętnego wynagrodzenia.

Przedmioty ortopedyczne

Osoby z niepełnosprawnością mogą uzyskać dotację do przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych ujętych w wykazie Ministra Zdrowia, na które przyznane jest dofinansowanie z Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) np. aparaty słuchowe, wózki inwalidzkie, obuwie ortopedyczne. Z dofinansowania mogą skorzystać osoby niepełnosprawne, których średni miesięczny dochód na osobę w rodzinie nie przekracza 50% przeciętnego wynagrodzenia lub 65% przeciętnego wynagrodzenia w przypadku osoby samotnej. Warunkiem uzyskania dofinansowania jest posiadanie zlecenia na zaopatrzenie w przedmioty ortopedyczne lub

środki pomocnicze potwierdzone przez NFZ. Osoba niepełnosprawna może występować o dofinansowanie do przedmiotów i środków pomocniczych za każdym razem, kiedy uzyska stosowne zlecenie NFZ.

ZDROWIE

1. Senior u lekarza

Lekarz pierwszego kontaktu, nazywany również lekarzem rodzinnym to podstawowa forma opieki zdrowotnej (POZ). Lekarz rodzinny i pielęgniarka rodzinna lub środowiskowa współpracują z lekarzami specjalistami, pielęgniarką opieki domowej długoterminowej, rehabilitantem czy fizjoterapeutą, a także psychologiem i pracownikiem socjalnym.

Poradnie podstawowej opieki zdrowotnej świadczące usługi na terenie miasta Tychy w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

**NZOZ PRZYCHODNIA NR 1
„OPTIMA”**

☎ 32 327 00 90

☎ 571 238 653

ul. Wojska Polskiego 4

✉ nzozoptima@wp.pl

NZOZ PRZYCHODNIA NR 2

☎ 32 327 00 92

ul. ks. kard. Hłonda 69

✉ nzozprzychodnia@yahoo.pl

CENTRUM MEDYCZNE IM. JANUSZA MIERZWY

☎ 32 411 66 40

ul. Gen. Ch. de Gaulle'a 49

✉ rejestracja@cmj-mierzwy.pl

NZOZ CENTRUM MEDYCZNE „ARKA-MED” SP. Z O.O.

☎ 32 326 22 00

ul. Nałkowskiej 27

✉ arkamed@arkamed.pl

✉ rejestracja@arkamed.pl

NZOZ PRZYCHODNIA NR 4 SP. Z O.O.

al. Niepodległości 45

☎ 32 327 62 49

✉ przy4@post.pl

NZOZ PRZYCHODNIA LEKARSKA „SAN-MED” SP. Z O.O.

ul. Biblioteczna 17

☎ 32 327 60 61

✉ sanmed@san-med.tychy.pl

ŚWIAT ZDROWIA OPERATOR MEDYCZNY SP. Z O.O. „ESKULAP”

ul. Czarnieckiego 6

☎ 32 780 38 00

✉ rejestracja.tychy.czarnieckiego@
swiatzdrowia.pl

NZOZ CENTRUM MEDYCZNE „ŻWAKÓW” SP. Z O.O.

al. Bielska 130

☎ 32 329 44 31

☎ 32 329 44 32

✉ poz-rejestracja@cmzwakow.pl

NZOZ „T-MED” CENTRUM MEDYCZNE

al. Piłsudskiego 42

☎ 503 162 395

☎ 32 219 07 00

✉ centrum@t-med.pl

SPECJALISTYCZNE CENTRUM MEDYCZNE „ARKAMEDIC” SP. Z O.O.

ul. Łabędzia 67/18

☎ 695 728 602

☎ 32 216 18 66

✉ rejestracja@arkamedic.pl

NZOZ CENTRUM MEDYCZNE „PAPROCANY”

ul. Sikorskiego 101

☎ 32 217 83 03

☎ 32 219 61 00

✉ centrum@paprocany.pl

MEDYCYNĄ RODZINNA „ALGA-MED”

al. Jana Pawła II 30

☎ 32 219 06 30

✉ algamed@life.pl

ŚWIAT ZDROWIA CENTRUM MEDYCZNE (HELPMED)

 **32 780 20 42**

 **mp.tychy.towarowa@**
swiatzdrowia.pl

ul. Towarowa 1

ZESPÓŁ LEKARZY RODZINNYCH SP. Z O.O.

 **32 326 27 90**

 **zlr@autograf.pl**

ul. Hutnicza 33

„LUX MED” SP. Z O.O. CENTRUM MEDYCZNE MEDYCYNĄ RODZINNA

 **32 327 17 30**

 **22 33 22 885**

ul. Damrota 47a

ŚWIAT ZDROWIA OPERATOR MEDYCZNY SP. Z O. O.

 **32 780 20 42**

 **512 174 320**

ul. Towarowa 1

NZOZ „VITA MED” SP. Z O.O. PORADNIA MEDYCYNY RODZINNEJ

 **32 218 11 80**

 **vitamedtychy@poczta.onet.pl**

ul. Husarii Polskiej 28

CENTRUM DIAGNOSTYCZNE „ASPER” SP. Z O.O.

 **32 227 61 24**

 **c.d.asper@interia.pl**

Plac św. Anny 1

NZOZ „MEDICO” S.C. PRAKTYKA LEKARZY RODZINNYCH I SPECJALISTÓW

 **32 219 83 00**

 **509 223 206**

 **medico21@wp.pl**

ul. Narcyzów 24

NZOZ „NASZE ZDROWIE” GRABIŃSCY SP. J.

 **32 326 26 00**

 **naszezdrowie@op.pl**

ul. Rolna 44 – 48

NZOZ „ULTRA-MED – STREFA” SP. Z O.O.

ul. Fabryczna 2

☎ 32 889 89 26/35

✉ specjalistka@ums.net.pl

ZESPÓŁ PORADNI SPECJALISTYCZNYCH „AWICENNA” SP. Z O.O.

ul. Cyganerii 1

☎ 32 219 24 67

✉ rejestracja@zpsawicenna.pl

NZOZ „ULTRA-MED – STREFA” SP. Z O.O.

ul. Turkusowa 5

☎ 32 889 89 33

☎ 885 700 333

✉ turkusowa@ums.net.pl

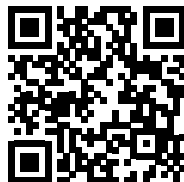
SZPITAL MIEJSKI W TYCHACH SP. Z O.O.

ul. Cicha 27

☎ 32 780 87 00

✉ sekretariat@szpitalmiejskitychy.pl

Informacje o świadczeniach realizowanych w ramach umów z NFZ możesz uzyskać pod bezpłatnym numerem Telefonicznej Informacji Pacjenta: **800 190 590**, lub w wyszukiwarce „Gdzie się leczyć?” na stronie: <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/>



Aby móc udać się na wizytę do lekarza POZ i nie zostać obciążonym kosztami, należy posiadać ważne ubezpieczenie zdrowotne. Pacjent posiadający takie ubezpieczenie musi złożyć deklarację przynależności do przychodni (jest ona dostępna w każdej przychodni, która ma podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia). Każda taka przychodnia oznaczona jest tabliczką ze znakiem NFZ. Deklarację składa się w wybranym ośrodku zdrowia - przychodni, przy czym nie obowiązuje rejonizacja, dlatego senior może wybrać lekarza POZ poza miejscem zamieszkania.

2. Nocna i świąteczna opieka zdrowotna

Po godzinach pracy placówek POZ usługi medyczne zapewniane są w formie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Świadczenia te są bezpłatne i udzielane bez skierowania w dowolnym punkcie udzielającym tych świadczeń.

Placówki, które zapewniają nocną i świąteczną opiekę zdrowotną przyjmują pacjentów:

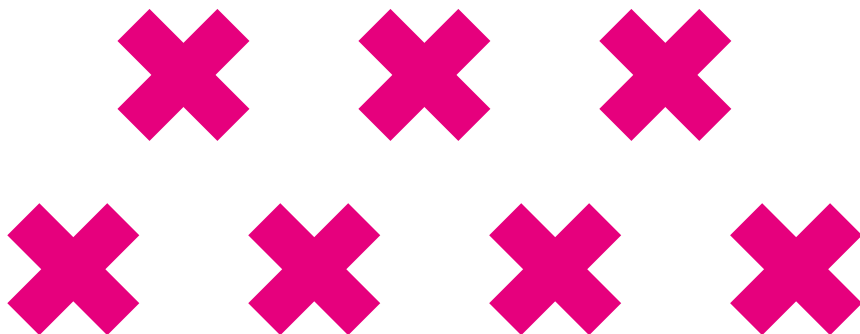
- od 18:00 do 8:00 rano dnia następnego od poniedziałku do piątku,
- całodobowo w dni ustawowo wolne od pracy.

Dyżurujący lekarz udziela porad:

- w warunkach ambulatoryjnych,
- telefonicznie,
- w przypadkach medycznie uzasadnionych - w domu pacjenta.

Pacjent może skorzystać z tej formy opieki zdrowotnej w przypadku:

- nagłego zachorowania,
- nagłego pogorszenia stanu zdrowia, gdy nie ma objawów sugerujących bezpośrednie zagrożenie życia lub istotnego uszczerbku zdrowia, a zastosowane środki domowe lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły spodziewanej poprawy,
- gdy zachodzi obawa, że oczekiwanie na otwarcie przychodni może znacząco niekorzystnie wpłynąć na stan zdrowia.



Dla dorosłych

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
„Megrez” Sp. z o.o.**

ul. Edukacji 102

 **32 325 52 03**

 **32 325 52 98**

 **887 377 818**

Dla dzieci i młodzieży

Szpital Miejski

ul. Cicha 27

 **32 780 87 62**

 **32 780 87 63**

3. Szpitale w Tychach

WOJEWÓDZKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY „MEGREZ” SP. Z O.O.

ODDZIAŁY SZPITALNE

- geriatryczny  **32 325 53 04**
- okulistyczny  **32 325 52 26**
- neurologiczny  **32 325 52 20**
- neonatologiczny  **32 325 53 36**
- otolaryngologiczny  **32 325 52 50**
- chorób wewnętrznych  **32 325 52 15**
- obserwacyjno-zakaźny  **32 325 53 04**
- chirurgii ogólnej i onkologicznej  **32 325 52 42**
- anestezjologii i intensywnej terapii  **32 325 53 78**
- chirurgii rekonstrukcji narządu ruchu  **32 325 53 23**
- ginekologiczno-położniczy  **32 325 53 36**
z pododdziałem ginekologii
- chorób wewnętrznych  **32 325 53 50**
z pododdziałem kardiologicznym

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

- ginekologiczno-położnicza
- chirurgii urazowo-ortopedyczna
- chirurgii urazowej
- geriatryczna
- rehabilitacyjna
- chorób zakaźnych
- neurologiczna
- anestezjologiczna

 32 325 53 88

PRACOWNIA

- endoskopii

 32 325 51 48

ZAKŁADY

- rehabilitacji
- patomorfologii
- diagnostyki obrazowej
- diagnostyki laboratoryjnej i mikrobiologicznej

 32 325 53 55

 32 325 53 70

 32 325 53 02

 32 325 53 39

IZBA PRZYJĘĆ

 32 325 52 96

 32 325 53 62

REJESTRACJA NA IZBĘ

 32 325 51 48

**Wojewódzki Szpital
Specjalistyczny
„Megrez” Sp. z o.o.**
ul. Edukacji 102

 32 325 51 48

 sekretariat@szpitalmegrez.pl

 szpitalmegrez.pl

SZPITAL MIEJSKI W TYCHACH SP. Z O.O.

ODDZIAŁY SZPITALNE

- kardiologiczny
- internistyczny
- dziecięcy

 32 780 87 13

 32 780 87 03

 32 780 87 05

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

 32 780 87 42

- okulistyczna
- onkologiczna
- kardiologiczna
- diabetologiczna
- gastroenterologiczna
- chorób metabolicznych

PRACOWNIA

 32 780 87 24

- endoskopii

IZBA PRZYJĘĆ

 32 780 87 26

REJESTRACJA DO PORADNI SPECJALISTYCZNYCH I POZ

 32 780 87 42

Szpital Miejski

ul. Cicha 27

 32 780 87 00

 sekretariat@szpitalmiejskitychy.pl

 szpitalmiejskitychy.pl

4. Kiedy dzwonić po karetkę?

Wezwać zespół ratownictwa medycznego należy wyłącznie w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub stanach nagłych, które mogą prowadzić do istotnego uszczerbku zdrowia.

Do takich przypadków należą:

- utrata przytomności,
- zaburzenia świadomości,
- drgawki,
- nagły, ostry ból w klatce piersiowej,

- zaburzenia rytmu serca,
- nasiloną duszność,
- nagły, ostry ból brzucha,
- uporczywe wymioty, zwłaszcza z domieszką krwi,
- masywny krwotok z dolnego odcinka przewodu pokarmowego,
- masywny krwotok z dróg rodnych,
- gwałtownie postępujący poród,
- ostre i nasilone reakcje uczuleniowe (wysypka, duszność) będące efektem zażycia leku, ukąszenia, czy użądlenia przez jadowite zwierzęta,
- zatrucia lekami, środkami chemicznymi czy gazami,
- rozległe oparzenia,
- udar cieplny,
- wyziębienie organizmu,
- porażenie prądem,
- podtopienie lub utonięcie,
- agresja spowodowana chorobą psychiczną,
- dokonana próba samobójcza,
- upadek z dużej wysokości

Aby wezwać zespół ratownictwa medycznego należy zadzwonić pod numer **999** lub **112**. Numery te są bezpłatne.

5. Leki 75 plus

Senior, który ukończył 75 rok życia może otrzymać leki stosowane przy chorobach wieku podeszłego, chorobach kardiologicznych, urologicznych czy reumatologicznych za darmo.

Wykaz bezpłatnych leków dla seniorów jest dostępny na stronie  **75plus.mz.gov.pl**



Warto zapytać swojego lekarza rodzinnego czy przepisane leki są na liście leków refundowanych.

Podstawą do otrzymania bezpłatnego leku jest:

- **wiek** - wszyscy pacjenci, którzy w dniu wystawiania recepty na leki ukończyli 75. rok życia, weryfikowany przez numer PESEL (u osób, które nie mają numeru PESEL, będzie to data urodzenia),
- **recepta** - litera S wpisana w polu „kod uprawnień dodatkowych”,
- **wykaz** - potrzebny lek musi znajdować się w wykazie bezpłatnych leków (zakładka D obwieszczenia refundacyjnego),
- **wskazanie objęte refundacją** - leki refundowane są pacjentom, którzy mają określone schorzenia (zakładka A1 obwieszczenia refundacyjnego).

Receptę wystawia:

- lekarz udzielający świadczeń opieki zdrowotnej w ramach umowy o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej,
- pielęgniarka udzielająca świadczeń opieki zdrowotnej w ramach umowy o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej uprawniona do wystawiania recept,
- lekarz dowolnej specjalności, który posiada prawo wykonywania zawodu, ale zaprzestał jego wykonywania (recepty dla siebie albo dla małżonka, osoby pozostającej we wspólnym pożyciu oraz krewnych lub powinowatych w linii prostej, a w linii bocznej, do stopnia pokrewieństwa między dziećmi rodzeństwa).

Leki są przepisywane na receptach w postaci papierowej lub elektronicznej zgodnych ze wzorem recept zawartym w aktualnym Rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie recept.

6. Leczenie uzdrowiskowe

Leczenie uzdrowiskowe jest kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego pacjenta, którego celem jest rehabilitacja, leczenie chorób przewlekłych oraz profilaktyka, przy wykorzystaniu między innymi naturalnych zasobów leczniczych.

10 KROKÓW LECZENIA UZDROWISKOWEGO

1 Skierowanie

Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe lub rehabilitację uzdrowiskową wystawia lekarz ubezpieczenia zdrowotnego.

2 Opis stanu pacjenta

Wystawiając skierowanie lekarz kierujący osobę na leczenie zobowiązany jest dokładnie opisać stan zdrowia pacjenta, w szczególności wyraźnie określić stopień samodzielności i samoobsługi oraz wypełnić (zaznaczając odpowiednią rubrykę) pole „Przeciwwskazania do zabiegów z udziałem naturalnych surowców leczniczych”.

3 Kopie dokumentów

Należy zapytać lekarza czy konieczne jest dołączenie do skierowania kopii dokumentów, ponieważ jeżeli lekarz wystawiający skierowanie w punkcie III obowiązującego druku skierowania wpisze wymagane wyniki badań (morfologii, ob, moczu, EKG, zdjęć rtg) do wypełnionych druków nie należy dodatkowo załączać wyników badań, które zostały już ujęte w skierowaniu. W przypadku składania wraz ze skierowaniem kart informacyjnych z pobytów szpitalnych należy dołączać kserokopie tychże dokumentów.

4 Dostarczenie skierowania

Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe może być przesłane do oddziału NFZ przez lekarza kierującego lub przez samego pacjenta. Skierowanie można wysłać pocztą lub dostarczyć do oddziału NFZ osobiście.

5 Rejestracja

Skierowanie, które wpływa do NFZ jest rejestrowane i otrzymuje indywidualny numer. W przypadku stwierdzenia braków formalnych (np. brak pieczętki przychodni) NFZ poprosi o ich uzupełnienie.

6 Przekazanie skierowania

Zarejestrowane skierowanie przekazywane jest lekarzowi specjalście w dziedzinie balneologii i medycyny fizykalnej lub rehabilitacji medycznej, który dokonuje aprobaty skierowania pod względem celowości leczenia uzdrowiskowego albo rehabilitacji uzdrowiskowej.

7 Listowne powiadomienie

O zakwalifikowaniu do leczenia uzdrowiskowego lub odmowie NFZ za-
wiadamia wnioskodawcę (pacjenta) listownie.

8 Termin wyjazdu

Po otrzymaniu pisemnej informacji o zakwalifikowaniu do leczenia
uzdrowiskowego należy poczekać na pisemne powiadomienie o termi-
nie wyjazdu. Obecnie średni czas oczekiwania to ok. 2 lata.

9 Powiadomienie

O terminie wyjazdu pacjent zostaje powiadomiony listownie na mini-
mum 14 dni przed turnusem.

10 Etap realizacji

Na jakim etapie jest realizacja skierowania można sprawdzić używając
indywidualnego numeru w wyszukiwarce pod adresem:

 [skierowania.nfz.gov.pl/ap-przepl-skier/servlet/
skierowania/show_app](https://skierowania.nfz.gov.pl/ap-przepl-skier/servlet/skierowania/show_app)



Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki
ul. Kossutha 13, 40-844 Katowice

 **32 735 15 00**

 **32 735 15 71**

 **nfz-katowice.pl**

7. Skargi i wnioski

W przypadku, gdy pacjent ma zastrzeżenia dotyczące sposobu leczenia
może złożyć zażalenie. W pierwszej kolejności należy je skierować do:

- dyrektora szpitala / kierownika przychodni,
- Rzecznika Odpowiedzialności Zawodowej Lekarzy,
- Okręgowej Izby Lekarskiej,
- Rzecznika Praw Pacjenta.

Przedmiotem skargi może być m.in.:

- naruszenie praw pacjentów w zakresie udzielania świadczeń opieki zdrowotnej przez świadczeniodawców, z którymi NFZ zawarł umowę o ich udzielanie,
- przewlekłe lub biurokratyczne załatwianie spraw przez NFZ,
- zaniedbanie lub nienależyte wykonywanie zadań przez pracowników NFZ.

Przedmiotem wniosku może być:

- sprawa ulepszenia organizacji,
- wzmocnienie praworządności,
- usprawnienie pracy i zapobieganie nadużyciom,
- sprawa związana z lepszym zaspakajaniem potrzeb świadczeniobiorców oraz z efektywniejszym wykonywaniem zadań przez NFZ.

Co powinno zawierać pismo?

- dane skarżącego (imię, nazwisko, adres, numer telefonu),
- dane świadczeniodawcy, którego skarga dotyczy,
- precyzyjny opis zdarzenia,
- w przypadku składania skargi w imieniu osoby trzeciej konieczne jest dołączenie pisemnego upoważnienia.

Jak złożyć pismo

- osobiście od poniedziałku do piątku w godzinach od 08:00 do 16:00 lub pisemnie w siedzibie Śląskiego Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia.

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki

ul. Kossutha 13, 40-844 Katowice

 **32 735 05 45**

8. Telefoniczna informacja pacjenta

Pod bezpłatnym numerem **800 190 590** można uzyskać informację o nocnej i świątecznej opiece lekarskiej, najbliższym Szpitalnym Oddziale Ratunkowym oraz aptece, w której dostępny jest poszukiwany lek. Można dowiedzieć się również o najkrótszym terminie do lekarza specjalisty.

9. Szczepienia

Miasto Tychy realizuje program profilaktycznych szczepień przeciwko grypie. Z bezpłatnych szczepionek mogą skorzystać mieszkańcy Tychów powyżej 65 roku życia, którzy są przewlekłe chorzy i/lub osiągają niski dochód.

Kryteria i sposób kwalifikacji uczestników do programu to:

- wiek powyżej 65 roku życia,
- choroba przewlekła,
- i / lub niski dochód,
- mieszkanie w mieście Tychy,
- wyrażenie zgody na udział w programie i szczepienie,
- badanie lekarskie kwalifikujące beneficjenta do szczepienia.

Urząd Miasta Tychy

al. Niepodległości 49

 **32 776 35 08**

 **zdrowie@umtychy.pl**

 **umtychy.pl**

10. Seniorze obserwuj się

Zwróć uwagę czy ty lub osoba bliska:

- ma zaburzenia pamięci, zwłaszcza w zakresie pamięci świeżej tj.: myli imiona, nie pamięta co zdarzyło się wczoraj, gubi drogę,
- zdarzają jej się zaburzenia mowy,
- czasem, gdy usiłuje np. podnieść jakiś przedmiot „łapie” zamiast niego powietrze,
- nie potrafi rozpoznać dotykiem przedmiotów z zamkniętymi oczami,
- zdarzają się zaburzenia równowagi.

Gdy zauważy się u siebie lub osoby bliskiej takie objawy należy jak najszybciej udać się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej i uzyskać skierowanie do neurologa.

Osoby po 65 roku życia często cierpią również na depresję. Dlatego na-

leży być czujnym jeśli ty lub osoba bliska wykazuje któryś z wymienionych objawów:

- smutek, płaczliwość,
- brak radości z życia,
- apatię,
- zmęczenie, ciągły brak energii,
- zmianę apetytu,
- zaburzenia snu,
- niepokój, lęk,
- trudności z koncentracją,
- poczucie bezsensu,
- nieuzasadnione dolegliwości bólowe,
- myśli samobójcze.

W przypadku, gdy zaobserwuje się u siebie lub u osoby bliskiej powyższe objawy należy udać się do psychiatry (nie jest potrzebne skierowanie), który postawi diagnozę i pomoże w leczeniu.

UWAGA: więcej informacji można znaleźć w Tyskim Informatorze dla osób z demencją oraz na stronie **umtychy.pl/zdrowie**, **umtychy.pl/seniorzy**.



umtychy.pl/zdrowie



umtychy.pl/seniorzy

ZNIŻKI I ULGI

1. Ulgi w komunikacji

O prawie emerytów do ulgowych przejazdów środkami komunikacji miejskiej decydują władze miejskie lub regionalne poszczególnych miast. Inwalidom wojennym przysługuje 100% ulgi przy przejazdach tramwajami i autobusami (trolejbusami) komunikacji miejskiej, bez względu na miejsce zamieszkania. Kombatanci mają prawo do ulgi w wysokości 50%.

Zarząd Transportu Metropolitalnego: do przejazdów bezpłatnych uprawnione są osoby, które ukończyły 70 rok życia, tj. od dnia ukończenia na podstawie dokumentu tożsamości zawierającego datę urodzenia i zdjęcie. Do przejazdów ulgowych uprawnieni są emeryci, którzy ukończyli 60 rok życia oraz renciści, pobierający rentę inwalidzką (w tym socjalną) na podstawie ważnej legitymacji emeryta-rencisty, wydanej przez uprawniony organ emerytalno-rentowy.

Infolinia

 **800 16 30 30**

2. Ulgi na przejazd pociągami

PKP Intercity oferuje ulgę „Bilet dla seniora” dla wszystkich, którzy ukończyli 60 lat. 30% zniżka obowiązuje na przejazdy w komunikacji krajowej pociągami wszystkich kategorii spółki PKP IC w pierwszej i drugiej klasie. Aby potwierdzić uprawnienie do zniżki, wystarczy okazać konduktorowi dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość i wiek, np. dowód osobisty. Dodatkowo dwa razy w roku osoby 60plus mają prawo do przejazdów w drugiej klasie pociągami osobowymi, ekspresowymi i pośpiesznymi z ulgą 37%. Oferta POLREGIO przewiduje dla osób, które ukończyły 60 rok życia 25% zniżki na bilety jednorazowe i 10% na bilety okresowe. Koleje Śląskie natomiast oferują 30% ulgi na bilety jednorazowe i miesięczne dla osób, które ukończyły 60 lat.

Warto sprawdzać na stronach internetowych informacje o innych ulgach i zniżkach okresowych. Koleje regionalne mogą stosować nieco odmiennie zasady, zatem podróżując takimi pociągami warto zasięgnąć lokalnej informacji.

„PKP Intercity” S.A.

 **703 200 200**

(1,29 zł brutto za minutę połączenia)

POLREGIO Sp. z o.o

 **439 6052**

 **22 439 6051**

Koleje Śląskie Sp. z o.o.

 **32 479 55 55**

Biuro Obsługi Klienta

 **727 030 030**



3. Ulgi w abonamencie RTV

Do zwolnienia z opłat abonamentowych uprawnione są osoby, które:

- ukończyły 75 lat,
- otrzymują świadczenie pielęgnacyjne, specjalny zasiłek opiekuńczy lub rentę socjalną,
- ukończyły 60 lat oraz mają ustalone prawo do emerytury, której wysokość nie przekracza miesięcznie kwoty 50% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w gospodarce narodowej w roku poprzedzającym,
- mają prawo do korzystania ze świadczeń z pomocy społecznej;
- spełniają kryterium dochodowe uprawniające do świadczeń rodzinnych,
- posiadają prawo do zasiłku lub świadczenia przedemerytalnego,
- otrzymują zasiłek dla opiekuna.

Należy pamiętać o dokonaniu odpowiednich formalności w placówce Poczty Polskiej S.A. tj. o złożeniu oświadczenia o spełnianiu warunków do korzystania ze zwolnienia i przedłożeniu odpowiednich dokumentów, które będą to potwierdzały. Zwolnienie będzie przysługiwało od pierwszego dnia miesiąca następującego po miesiącu, w którym dopełniono tych formalności.

Infolinia dla usługi RTV

pn – pt 🕒 8:00 - 20:00

☎ 43 842 06 06

KARTA ICE

Imię i nazwisko / Name

TYCHY✓DOBRE MIEJSCE

KARTA ICE

Imię i nazwisko / Name

TYCHY✓DOBRE MIEJSCE

KARTA ICE

Imię i nazwisko / Name

TYCHY✓DOBRE MIEJSCE

KARTA ICE

Imię i nazwisko / Name

TYCHY✓DOBRE MIEJSCE

W NAGŁYM WYPADKU ZADZWOŃ DO

In case of emergency call

Imię i nazwisko / Name

Telefon / Phone

Imię i nazwisko / Name

Telefon / Phone

Imię i nazwisko / Name

Telefon / Phone

W NAGŁYM WYPADKU ZADZWOŃ DO

In case of emergency call

Imię i nazwisko / Name

Telefon / Phone

Imię i nazwisko / Name

Telefon / Phone

Imię i nazwisko / Name

Telefon / Phone

W NAGŁYM WYPADKU ZADZWOŃ DO

In case of emergency call

Imię i nazwisko / Name

Telefon / Phone

Imię i nazwisko / Name

Telefon / Phone

Imię i nazwisko / Name

Telefon / Phone

W NAGŁYM WYPADKU ZADZWOŃ DO

In case of emergency call

Imię i nazwisko / Name

Telefon / Phone

Imię i nazwisko / Name

Telefon / Phone

Imię i nazwisko / Name

Telefon / Phone

Notatki

[illegible]

[illegible]

Stan na dzień: 15 grudnia 2025 r.

Informator powstał przy wykorzystaniu materiałów
przygotowanych przez: Komendę Policji oraz Narodowy
Fundusz Zdrowia. Źródło: policja.pl oraz nfz.gov.pl

TYCHY ✓ DOBRE MIEJSCE

Urząd Miasta Tychy
Wydział Rozwoju Aktywności Obywatelskiej
al. Niepodległości 49
43-100 Tychy

tel.: (32) 776 35 40
tel.: (32) 776 35 11
tel.: (32) 776 35 09
umtychy.pl