



Informator dla seniora

Czechowice-Dziedzice



Redakcja:

Wydział Promocji
Urzędu Miejskiego w Czechowicach-Dziedzicach
przy współpracy z Gminną Radą Seniorów
/na podstawie informacji uzyskanych od instytucji,
podmiotów, jednostek organizacyjnych gminy/

Zdjęcia:

Alicja Broda i Monika Olender

Projekt graficzny i skład:

Magdy2 Studio Projektowe Sp. z o. o.

Wydruk:




Ośrodek Wydawniczy "Augustana" Sp z o. o.

Zapraszamy do zgłaszania spostrzeżeń i propozycji pocztą
elektroniczną na adres: wp@um.czechowice-dziedzice.pl

Czechowice-Dziedzice 2022

Egzemplarz bezpłatny

KALENDARZ

	1 października	Międzynarodowy Dzień Osób Starszych
	20 października	Europejski Dzień Seniora
	14 listopada	Ogólnopolski Dzień Seniora

WARTO ZAPAMIĘTAĆ!

NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH

112	Europejski Numer Alarmowy
999	Pogotowie Ratunkowe
998	Straż Pożarna
997	Policja
986	Straż Miejska
991	Pogotowie Energetyczne
992	Pogotowie Gazowe
993	Pogotowie Ciepłownicze
994	Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne

INNE PRZYDATNE NUMERY TELEFONÓW

32 214 71 10**Centrala Urzędu Miejskiego
w Czechowicach-Dziedzicach**

– uzyskasz informację w sprawach należących do zakresu działań Urzędu.

800 190 590**Telefoniczna Informacja Pacjenta**– czynna 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu
– uzyskasz informację o nocnej i świątecznej opiece lekarskiej, najbliższym Szpitalnym Oddziale Ratunkowym oraz aptece, w której znajdziesz swój lek.**783 444 817****Punkt Konsultacyjny**

udziela bezpłatnej pomocy psychologicznej i prawnej mieszkańcom gminy Czechowice-Dziedzice, członkom rodzin z problemem uzależnień i problemem przemocy.

800 120 000**Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy
w Rodzinie „Niebieska Linia”**

Za pośrednictwem infolinii można uzyskać wsparcie psychologiczne, informacje na temat przeciwdziałania przemocy w rodzinie, w tym o istniejących możliwościach prawno-proceduralnych.

801 440 220**Bezpłatna pomoc konsumencka**

i informacje prawne w celu ochrony interesów konsumentów.

ICE – NAZWA KONTAKTU W TELEFONIE KOMÓRKOWYM

Skrót informujący ratowników, do kogo powinni zadzwonić w razie nagłego wypadku.

W książce adresowej telefonu komórkowego – jako kontakt „ICE” wpisuje się numer telefonu wybranej osoby. Jeśli takich osób jest kilka, oznacza się je kolejno „ICE1”, „ICE2” itd.



DZIAŁ I

Aktywny i kulturalny senior

DZIAŁ I:

Miejska Biblioteka Publiczna	8
Miejski Dom Kultury	10
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji	12
Siłownie plenerowe	14
Gminna Rada Seniorów	15
Związki, Stowarzyszenia, Sekcje, Koła zrzeszające osoby starsze	15
Śląska Karta Seniora	18
Miejsce na notatki	19

Aktywność ważna jest w każdym wieku. Na tempo, w jakim zużywa się nasz organizm wpływa z jednej strony tryb życia, dieta, poziom stresu, aktywność fizyczna ale z drugiej również pasje, zainteresowania, kontakt z innymi ludźmi, aktywność społeczna. Człowiek ma bardzo duży wpływ na to, jak będzie funkcjonował, będąc w wieku senioralnym. Już 20-30 minut dziennie, które poświęci na gimnastykę bądź spacer, wpłynie na poprawę kondycji, co bezpośrednio przekłada się również na polepszenie stanu zdrowia. Zachowanie wysokiej aktywności fizycznej, umysłowej i społecznej stanowi jeden z czynników prognozujących dłuższe trwanie życia, umożliwia starszym ludziom zachowanie niezależności, a tym samym przyczynia się do poprawy jakości ich życia.

Miejska Biblioteka Publiczna

 ul. Paderewskiego 3
43-502 Czechowice-Dziedzice

 32 215 20 01

 mbp@mbp.czechowice-dziedzice.pl

 www.mbp.czechowice-dziedzice.pl

Akademia Pięknego Czasu

Od ponad 10 lat czechowicka biblioteka prowadzi projekt własny pn. „Akademia Pięknego Czasu”. Akademia zorganizowana jest na kształt Uniwersytetu Trzeciego Wieku, a jej główny cel to przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób starszych, poprzez integrację seniorów z młodszym pokoleniem. Akademia oferuje słuchaczom zajęcia dydaktyczne takie jak: nauka języków (język angielski, niemiecki, rosyjski, hiszpański, włoski) na różnych poziomach zaawansowania, warsztaty komputerowe, zajęcia ruchowe (gimnastyka rozciągająca, fitness z elementami tańca, nordic walking), warsztaty artystyczne – decoupage. Akademia to jednak nie tylko zajęcia cykliczne, to także wykłady na różnorodne tematy, spotkania autorskie oraz wyjazdy kulturalno-edukacyjne. Działania organizowane w ramach Akademii stanowią okazję do towarzyskich spotkań i pomagają w zawieraniu nowych znajomości, niwelując poczucie samotności i wyobcowania. Rokrocznie w zajęciach organizowanych w ramach APC udział bierze ponad 6500 osób. Zapisy prowadzone są w trybie semestralnym.

Szczegółowe informacje organizacyjne u Koordynatora Akademii pod nr tel.: 32 215 30 34.

Dział Audiowizualny

– dysponuje szerokim wachlarzem audiobooków (książek w formacie mp3 czytanych przez lektorów), będących doskonałą alternatywą dla osób z problemami ze wzrokiem, dla których czytanie tradycyjnych książek jest zbyt dużym obciążeniem dla oczu. Oprócz audiobooków seniorzy znajdują tutaj bogaty wybór filmów DVD (filmy religijne, podróżnicze, obyczajowe, komedie itd.) a także płyty CD z muzyką odpowiednią na każdą okazję (muzyka relaksacyjna, taneczna, folklorystyczna, klasyczna). Dla osób niedowidzących Dział Audiowizualny posiada urządzenie służące do odsłuchu: Czytark Plus, które można wypożyczyć. Ponadto w każdy trzeci poniedziałek miesiąca organizuje cykliczne spotkania dla seniorów w formie poranków tematycznych. Szczegółowe informacje organizacyjne pod nr tel.: 32 215 20 01.

Akademia Gry oraz Spotkania Autorskie

Cykl spotkań, podczas których uczestnicy mogą skorzystać ze zbiorów gier planszowych oraz fabularnych (bibliotecznych jak i prywatnych udostępnianych przez bibliotekarzy). Rozgrywki odbywają się w bibliotece, a przy sprzyjającej pogodzie także na zewnątrz na terenie zielonym.





Spotkania autorskie są okazją do rozmowy z debiutującymi oraz już znanymi pisarzami z Polski, a przede wszystkim z naszego regionu. Są świetną okazją do integracji międzypokoleniowej. Realizowane są w formie hybrydowej – spotkania z uczestnikami w bibliotece przy równoczesnej transmisji on-line.

Wystawy w Galerii „Ex Libris”

Galeria Ex Libris jest miejscem artystycznych ekspozycji, wystaw fotografii oraz malarstwa, ciekawych zbiorów kolekcjonerskich a także dzieł literackich. Zlokalizowana jest w holu biblioteki głównej przy ul. Paderewskiego 3. Ma charakter otwarty, a jej położenie umożliwia odbiór ekspozycji przez niemal każdą osobę wchodzącą do budynku. Wyposażona jest w profesjonalne panele i gabloty ekspozycyjne, a opiekunowie dokładają starań, by jej zaplecze techniczne było stale rozbudowywane. Głównym celem działalności Galerii jest integracja środowiska twórczego w Czechowicach-Dziedzicach.

BIBLIOTEKI	ADRES	TELEFON
Miejska Biblioteka Publiczna w Czechowicach-Dziedzicach • Wypożyczalnia • Czytelnia Ogólna i Czytelnia Internetowa • Dział dla dzieci i młodzieży • Dział audiowizualny	ul. I. J. Paderewskiego 3	32 215 20 01
Filia 3	ul. Legionów 187	32 215 66 70
Filia 5 Bronów	ul. Czyża 12	32 214 05 90
Filia 6 Ligota Burzej	ul. Bory 2	32 214 03 94
Filia 7 Ligota Centrum	ul. Wapienicka 1	32 215 70 65
Filia 8 Ligota Centrum	ul. Miliardowicka 64	32 214 92 61
Filia 9 Zabrzeg	ul. Gminna 4	32 215 72 22

Miejski Dom Kultury

 ul. Niepodległości 42
43-502 Czechowice-Dziedzice
  32 215 31 59
 mdk@mdk.czechowice-dziedzice.pl
  www.mdk.czechowice-dziedzice.pl

Kino Świt

Klimatyzowana sala widowiskowa (teatralno-kinowa) dysponuje 366 miejscami siedzącymi i przystosowana jest do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Ciekawą propozycją dla widzów są cykliczne wydarzenia poświęcone kinematografii: Festiwal Dobrych Filmów, Tydzień Filmu Polskiego. Filmowe Polonica, Sąsiedzi czy Czechowickie Prezentacje Filmowe.

Dyskusyjny Klub Filmowy „Puls” zrzesza czechowickich koneserów sztuki filmowej.

Repertuar kina dostępny jest na stronie internetowej:

www.mdk.czechowice-dziedzice.pl.

Transmisje z Metropolitan Opera w Nowym Jorku

Transmisje światowych oper w systemie HD live na żywo na ekranie kinowym. Repertuar na stronie www.mdk.czechowice-dziedzice.pl. Bilety do nabycia w sekretariacie MDK oraz na www.biletyna.pl

Izba Regionalna

W budynku Miejskiego Domu Kultury działa miejskie muzeum – Izba Regionalna.

Obecnie ekspozycja czechowickiej Izby Regionalnej zajmuje jedno pomieszczenie. Najstarsze przedmioty pochodzą z wykopalisk przeprowadzonych w ruinach zamku Wilczków w Czechowicach. Dawne, drewniane budownictwo na tych terenach przedstawiono na obrazach i w postaci makiet (ciekawostką są modrzewiowe drzwi ze starego kościoła św. Katarzyny, rozebranego na początku XVIII wieku). Sporą część ekspozycji stanowią: sztandary, pamiątki strażackie, sprzęty rolnicze, przedmioty codziennego użytku, ławki i przybory szkolne, a także XIX-wieczne stroje ludowe mężatki i panny młodej ze Śląska Cieszyńskiego. Izba Regionalna posiada 2550 teczek dokumentów i fotografii oraz 1150 książek o regionie, 275 eksponatów kultury technicznej oraz 126 muzealiów etnograficznych. W siedzibie Izby funkcjonuje **Towarzystwo Przyjaciół Czechowic-Dziedzic** – to nauczyciele, pasjonaci i kolekcjonerzy, historycy oraz zainteresowani. Wstęp bezpłatny.

Godziny otwarcia Izby Regionalnej:

 poniedziałek	12.00 - 20.00
wtorek, środa, czwartek	8.00 - 16.00
piątek	12.00 - 20.00

Ogród edukacyjno-sensoryczny

W bezpośrednim sąsiedztwie Miejskiego Domu Kultury znajduje się ogród edukacyjno-sensoryczny, który nawiązuje do historii miasta i tradycji przemysłowych Czechowic-Dziedzic. Elementy edukacyjne odkrywają kolejne szczegóły lokalnego dziedzictwa. Ogród łączy kulturę z naturą, uczy poprzez zabawę, integrując i łącząc pokolenia. Ogród jest dostosowany

do potrzeb osób z niepełnosprawnością, jak również wykracza poza standardowe rozwiązania, oddziałując na odbiorców, którzy mają okazję odbierać bodźce płynące z otoczenia wszystkimi zmysłami.

Po wcześniejszym umówieniu istnieje możliwość zwiedzania ogrodu z kustoszem Izby Regionalnej Jackiem Cwetlerem.

Miejski Dom Kultury prowadzi szeroką działalność adresowaną do seniorów:

- **Strefa dla aktywnych**
 - **Stretching & ćwiczenia Zdrowy Kręgosłup**, wtorki godz. 19.00 Grupa A, środy godz. 18.00 Grupa B
 - **Kurs tańca towarzyskiego** (grupa początkująca) dla dorosłych, czwartki godz. 19.00
- **Wykłady i spotkania**
- **Wycieczki**
- **Wystawy i wernisaże**
- **Movimento Plus** – zespół stawia na integrację pasjonatów muzyki w wieku 40+, lubiących śpiew i występy na scenie. Zapisy przyjmuje sekretariat MDK. Nabór trwa przez cały rok.
- **Chór Mieszany im. St. Moniuszki** – chór wykonuje muzykę religijną i świecką różnych epok. Nabór trwa przez cały rok.
- **Chór Mieszany „Lutnia” z Ligoty** – chór wykonuje muzykę religijną i świecką różnych epok. Nabór trwa przez cały rok. Próby odbywają się w każdą środę roboczą w godzinach od 19.00-21.00 w sali OSP Ligota ul. Wapienicka 36, tel.: 667 535 178.
- **Koło rękodzieła artystycznego** - frywolitka czótenkowa, szydełko, decoupage, karczochoy, biżuteria koralikowa, bibułka, tel.: 603 604 229.

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji



ul. Legionów 145
43-502 Czechowice-Dziedzice



32 215 27 06



mosir@mosirczechowice-dziedzice.pl



www.mosirczechowice-dziedzice.pl

Największym zapleczem sportowym w gminie Czechowice-Dziedzice dysponuje Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, który oferuje miłośnikom sportu nowoczesną bazę sportowo-rekreacyjną.

Stadion piłkarski o wymiarach 105x72 m, dysponuje 2021 miejscami siedzącymi na krytej trybunie, podzielonej na sektory z miejscami dostosowanymi dla osób niepełnosprawnych.

Otwarte kąpielisko miejskie z dużym basenem sportowo-rekreacyjnym, brodzikiem dla dzieci, dwoma zjeżdżalniami, boiskiem do piłki siatkowej plażowej, placem zabaw dla dzieci oraz wiatą do spotkań towarzyskich przy grillu – MOSiRek.

Basen kryty „Wodnik” ma do zaoferowania całą gamę wodnych atrakcji, od sześciotorowego basenu pływackiego, basenu rekreacyjnego z dziką rzeką, leżankami do masażu powietrznego, brodzikiem dla dzieci, zjeżdżalnią, po wanny jacuzzi, sauny, centrum fitness, siłownię.

Sztuczne lodowisko. Po sezonie zimowym w miejscu lodowej płyty położona zostaje sztuczna murawa, w ten sposób oferta MOSiR zostaje poszerzona o korty tenisowe, boiska piłki ręcznej i nożnej.

Stadion im. Henryka Puzonia w Zabrzegu wraz ze strefą rekreacyjną: placem zabaw, siłownią plenerową, altaną grillową.

Boisko w Bronowie. Pełnowymiarowe boisko z zapleczem. Obok boiska znajduje się miejsce do gry w koszykówkę z gumową nawierzchnią. Oprócz boiska do koszykówki jest również plac zabaw dla dzieci oraz drewniana wiatka grillowa.

Boisko w Ligocie. Pełnowymiarowe boisko do piłki nożnej, boisko treningowe trawiaste, boisko do siatkówki plażowej. Obiekt posiada zaplecze, jest oświetlony.

Oferta sportowo-rekreacyjna i krajoznawcza:

- rodzinne rajdy rowerowe,
- biegi przełajowe,
- rozgrywki siatkówki plażowej oldboyów,
- liga siatkówki halowej mastersów,
- wycieczki krajoznawcze zarówno latem jak i zimą (wyjazdy na narty),
- Memoriał Mariusza Mleczki – zawody dla osób niepełnosprawnych,
- Grand Prix w tenisie stołowym.

Siłownie plenerowe

Siłownie zewnętrzne, potocznie nazywane „siłowniami pod chmurką”, to niezastąpiony sposób na zapewnienie mieszkańcom gminy możliwości dbania o swoje zdrowie. Otwarte strefy aktywności są darmowe i dostępne dla wszystkich o każdej porze.

Korzyści płynące z ćwiczeń na świeżym powietrzu:

- poprawa sprawności ruchowej,
- zwiększenie siły mięśni, możliwość trenowania różnych partii ciała,
- polepszenie koordynacji ruchowej i ogólnej kondycji całego ciała,
- maksymalne dotlenienie organizmu, dostarczenie witaminy D3 (niezbędnej dla zdrowych kości i prawidłowego metabolizmu),
- efektywne spalanie kalorii i redukcja tkanki tłuszczowej,
- hartowanie organizmu (zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym) i podniesienie jego wytrzymałości na bodźce chorobotwórcze,
- poprawa krążenia (oznaczająca redukcję złego cholesterolu) i wydolności oddechowych,
- redukcja zmęczenia, skutków stresu,
- lepsze samopoczucie, ćwiczenie koncentracji i konsekwencji w podejmowaniu działań,
- ogromna dawka energii, rewitalizacja całego organizmu.

W Czechowicach-Dziedzicach siłownie plenerowe zlokalizowane są w parkach, przy szkołach, instytucjach, w okolicy placów zabaw i przy obiektach sportowych:

- Park na Pólnocy, ul. Polna
- Park Miejski „Lasek”, ul. Henryka Sienkiewicza
- Park Świętej Barbary, ul. Królowej Jadwigi
- Basen „Wodnik”, ul. Legionów
- Park Szwajcarska Dolina, ul. Legionów, ul. Łukasiewicza


- Stadion im. Henryka Puzonia w Zabrzegu, ul. Stadionowa
- Kompleks rekreacyjno-sportowy w Bronowie, ul. Czyża
- Dom Kultury w Ligocie Milardowicach, ul. Miliardowicka
- Szkoła Podstawowa Nr 3 w Czechowicach-Dziedzicach, ul. Lipowska

Gminna Rada Seniorów

Gminna Rada Seniorów to organ powołany przez Radę Miejską w celu zwiększenia partycypacji w życiu publicznym seniorów, zwiększenia ich podmiotowości i poczucia wpływu na sprawy lokalne, a także wsparcia dla rozwoju dialogu środowiska senioralnego z lokalnym samorządem. Działa na podstawie ustawy o samorządzie gminnym i ma charakter wyłącznie konsultacyjny, doradczy i inicjatywny we wszystkich obszarach dotyczących osób starszych. Głównym celem Rady jest reprezentowanie interesów i potrzeb osób starszych zamieszkałych na terenie naszej gminy.

Kontakt z Gminną Radą Seniorów:

 rada.seniorow@um.czechowice-dziedzice.pl

 kontakt telefoniczny poprzez Biuro Rady Miejskiej w Urzędzie Miejskim w Czechowicach-Dziedzicach – 32 214 71 36 lub 32 214 71 51

Związki, Stowarzyszenia, Sekcje, Koła zrzeszające osoby starsze

Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów

Jest organizacją pozarządową, samodzielną i niezależną, z wieloletnią tradycją sięgającą okresu przedwojennego. Związek działa na terenie całego kraju poprzez swoje oddziały okręgowe, rejonowe i koła. Jest największą organizacją skupiającą emerytów, rencistów i inwalidów.

Oddział Rejonowy w Czechowicach-Dziedzicach

Siedziba: ul. Słowackiego 34

Przewodniczący: Andrzej Kobiela

Telefon: 32 736 09 36

Dyżury: poniedziałki i środy w godz. od 9.00 do 12.00

KOŁA TERENOWE**Koło Nr 1** w Czechowicach-Dziedzicach przy ul. Słowackiego 34**Koło Nr 2** Rafineria Nafty przy ul. Barlickiego**Koło Nr 3** Walcownia Metali przy ul. Strażackiej**Koło Nr 6** w Zabrzegu przy ul. Gminnej**Koło Nr 7** Silesia przy ul. Traugutta**Koło Nr 9** w Bronowie**Koło Nr 10** w Ligocie Miliardowicach**Koło Nr 11** w Ligocie Centrum**Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów Policyjnych Koło Nr 14**

Stowarzyszenie zrzesza policjantów przechodzących na emerytury i renty po zakończeniu służby oraz członków ich rodzin, aby dbać wspólnie o godność, respektowanie praw nabytych i uprawnień.

Siedziba: ul. Mickiewicza 1

Telefon: 792 510 124

Sekcja Emerytów i Rencistów przy oddziale Związku Nauczycielstwa Polskiego w Czechowicach-Dziedzicach

Sekcja zrzesza byłych nauczycieli oraz pracowników oświaty. Świadczy pomoc prawną, materialną i finansową.

Siedziba: ul. Studencka 2

Telefon: 32 215 43 61, 501 428 558 , 32 214 62 97

Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów „Aktywni”

Siedziba: ul. Kolejowa 9/3

Sekcja Seniorów przy Związku Zawodowym „Kadra” PG „Silesia” Sp. z o. o.

Sekcja zrzesza głównie emerytowanych pracowników kierownictwa, dozoru oraz członków ZZ „KADRA” Kopalni.

Siedziba: ul. Nad Białką 3

Telefon: 32 737 34 43, 601 495 071

Koło Gospodyń Wiejskich „Czechowice Górne”

Siedziba: ul. Mazańcowicka 68

Telefon: 502 042 312

Koło Gospodyń Wiejskich „Zabrzeżanki”

Siedziba: ul. T. Gazdy 3, 43-516 Zabrzeg

Telefon: 510 295 459

Towarzystwo Przyjaciół Ligoty

Siedziba: ul. Miliardowicka 64, 43-518 Ligota

Telefon: 666 279 065

Stowarzyszenie „Przyjazny Zabrzeg” im. Ks. Józefa Londzina

ul. K. Pytla 1, 43-516 Zabrzeg

Telefon: 506 200 729

Towarzystwo Przyjaciół Czechowic-Dziedzic

Siedziba: ul. Niepodległości 42

Telefon: 32 215 32 85

Koło rękodziela artystycznego przy Miejskim Domu Kultury

Siedziba: ul. Niepodległości 42


Telefon: 603 604 229


Śląska Karta Seniora

Z dostępnych aktualnie kart seniora mieszkańcy gminy Czechowice-Dziedzice mogą obecnie korzystać ze Śląskiej Karty Seniora. Jest to oferta specjalnych usług, ulg oraz szczególnych uprawnień pozwalających na udostępnienie zasobów instytucji kultury, rekreacji i edukacji na terenie Województwa Śląskiego w celu dodatkowego wsparcia i wzbogacenia życia osób, które ukończyły 60 rok życia. Dokumentem legitymacyjnym umożliwiającym skorzystanie z powyższej oferty jest dowód osobisty.

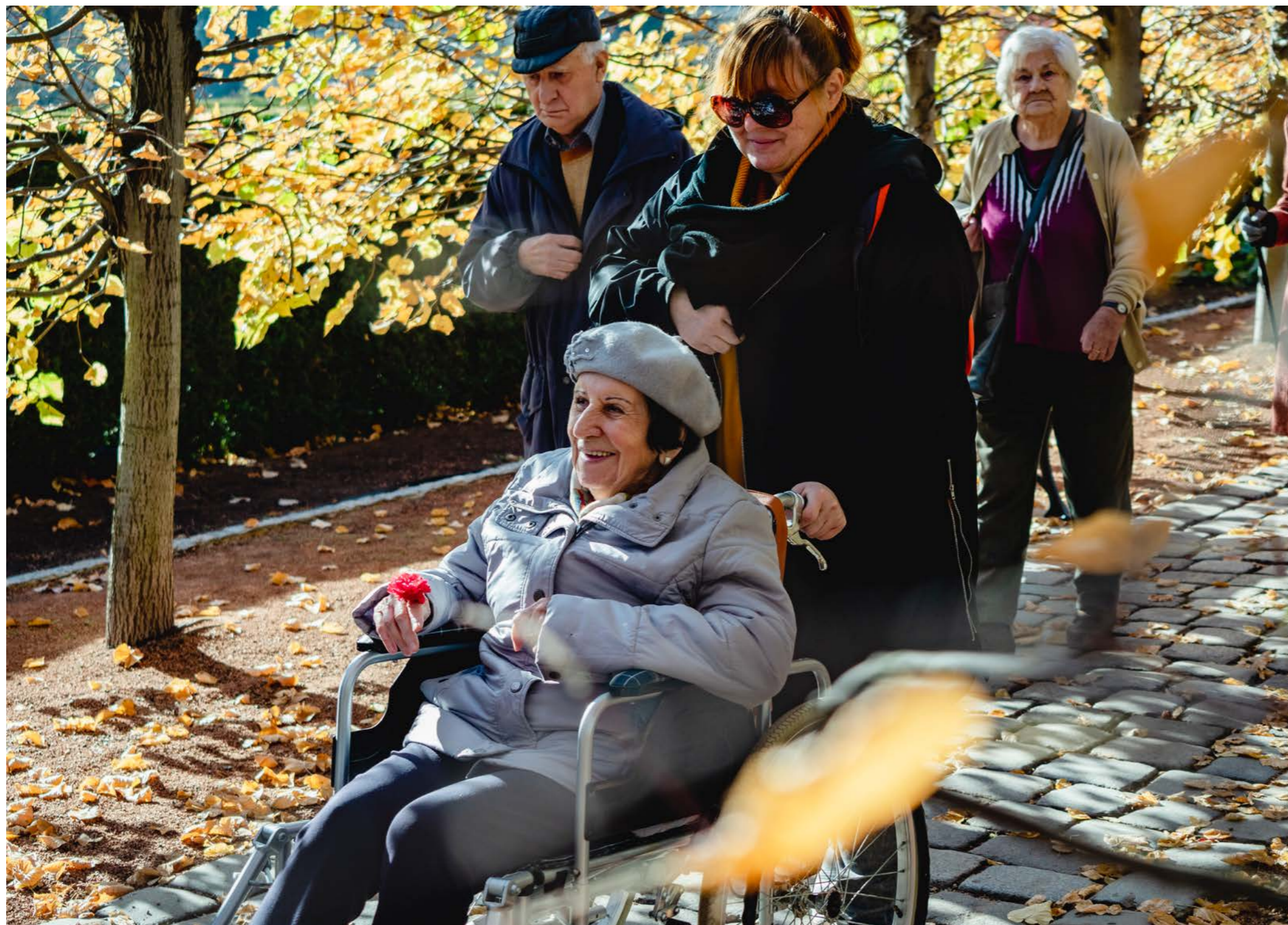
Pełna lista partnerów (instytucji, firm, przedsiębiorstw) Śląskiej Karty Seniora dostępna jest na stronie internetowej www.seniorzy.slaskie.pl

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Województwa Śląskiego

 ul. Modelarska 10
40-142 Katowice

 32 730 68 51

Multiple horizontal lines for taking notes.



DZIAŁ II

Wsparcie dla seniora

DZIAŁ II:

Dom Pomocy Społecznej „Złota Jesień”	22
Spółdzielnia Socjalna Czecho-Best	23
Jadłodzielnia	23
Wsparcie w ramach Ośrodka Pomocy Społecznej	24
Wsparcie w ramach Urzędu Miejskiego	33
Miejsce na notatki	37

Dom Pomocy Społecznej „Złota Jesień”

Dom Pomocy Społecznej „Złota Jesień” w Czechowicach-Dziedzicach jest placówką gminną świadczącą **usługi bytowe, opiekuńcze i wspomagające**, przeznaczoną dla osób w wieku podeszłym. Ma charakter stacjonarny, całodobowy i odpłatny. Mieszkańcem Domu może zostać osoba, która:

- jest mieszkańcem gminy Czechowice-Dziedzice,
- jest osobą w wieku podeszłym (przekroczony wiek emerytalny),
- wymaga pomocy osób trzecich, której nie można jej zapewnić w dotychczasowym środowisku,
- nie wymaga wzmożonej opieki medycznej, o czym zaświadcza lekarz.

Osoby spoza Czechowic-Dziedzic mogą być przyjęte, gdy placówka dysponuje wolnymi miejscami i nie ma osób z gminy starających się o przyjęcie. Przyjęcie osoby z innej gminy musi być poprzedzone uzgodnieniami pomiędzy ośrodkiem pomocy społecznej w gminie, z której pochodzi osoba, a OPS w Czechowicach-Dziedzicach. Osoby ubezwłasnowolnione mogą być przyjęte za zgodą sądu.

Wniosek o przyjęcie do Domu może złożyć dowolna osoba w Ośrodku Pomocy Społecznej w Czechowicach-Dziedzicach przy ulicy Kolejowej 37. Złożenie wniosku rozpoczyna procedurę kompletowania dokumentacji potrzebnej do przyjęcia do placówki (w tym konieczna jest zgoda przyszłego mieszkańca na pobyt w placówce i ponoszenie odpłatności) i kończy się wydaniem decyzji skierowującej do placówki lub odmownej.

Po przyjęciu do placówki pracownik socjalny Domu przeprowadza wywiad, na podstawie którego wydawana jest decyzja o odpłatności za pobyt w placówce. Mieszkaniec wnosi odpłatność do wysokości 70 % swoich dochodów netto. Jeżeli odpłatność mieszkańca i rodziny nie pokrywa pełnego kosztu miejsca resztę dopłaca gmina, z której pochodzi mieszkaniec.

Dom Pomocy Społecznej „Złota Jesień”

 ul. Zacisze 28
 43-502 Czechowice-Dziedzice
  32 215 81 72 lub 664 424 875
 biuro@dps.czechowice-dziedzice.pl
  www.dps.czechowice-dziedzice.pl





Spółdzielnia Socjalna Czecho-Best

Spółdzielnia socjalna działa na terenie Czechowic-Dziedzic jako podmiot ekonomii społecznej – spółdzielnia pracy. Oferuje **usługi opiekuńcze**, polegające przede wszystkim na zaspokojeniu podstawowych potrzeb życiowych podopiecznych oraz pomocy i wsparciu w codziennym życiu.

Oferta skierowana jest zarówno do osób wymagających opieki, jak również do osób sprawujących opiekę nad chorymi. Usługi są świadczone przez doświadczone i wykwalifikowane opiekunki w miejscu zamieszkania podopiecznych i realizowane w różnym wymiarze czasowym, w zależności od potrzeb podopiecznego oraz jego rodziny.

W ofercie Spółdzielni znajdują się dodatkowo **usługi fizjoterapeutyczne**, a także **wypożyczalnia sprzętu medycznego**.

Spółdzielnia Socjalna Czecho-Best

 ul. Legionów 83
 43-502 Czechowice-Dziedzice
  733 201 772
 507 956 059
 spoldzielnia@czecho-best.pl
  www.czecho-best.pl

Jadłodzielnia

Jadłodzielnia to punkt wymiany żywności, który znajduje się obok wejścia do budynku Wydziału Spraw Obywatelskich Urzędu Miejskiego przy ulicy Barabasa 1.

Ideą Jadłodzielni – jak sama nazwa wskazuje – jest możliwość dzielenia się jedzeniem z innymi. Każdy - bez względu na porę dnia i nocy – może tu żywność przynieść oraz w każdej chwili zabrać potrzebne mu produkty i potrawy. Czechowicka Jadłodzielnia działa w ramach społecznej inicjatywy Foodsharing, stawiającej sobie za główny cel ograniczenie zjawiska marnowania jedzenia. Zaleca się, aby jedzenie przygotowane własnoręcznie w domu, było zapakowane w pojemniki lub słoje, najlepiej z krótkim opisem potrawy oraz datą jej przyrządzenia.

Wsparcie w ramach Ośrodka Pomocy Społecznej

Dzienny Dom Senior+

Dzienny Dom Senior+ jest ośrodkiem wsparcia zapewniającym pomoc w organizacji życia codziennego osobom starszym, niepełnosprawnym i samotnym, które ze względu na wiek, chorobę i niepełnosprawność wymagają takiej pomocy.





Dzienny Dom Senior+ oferuje następujące usługi:

- **socjalne** (zapewnia wyżywienie, usługi higieniczne, możliwość uprania i wyprasowania odzieży, pomoc w rozwiązywaniu problemów życiowych),
- **edukacyjne i kulturalno-oświatowe** (zapewnia wykłady na interesujące seniorów tematy, zajęcia psychoedukacyjne, biblioterapie, wyjścia do kina, itp.),
- **rekreacyjne i aktywność ruchową** (zapewnia wycieczki, wspólne spacery, nordic walking, codzienną gimnastykę, zajęcia w ogrodzie, możliwość korzystania z rowerów rehabilitacyjnych, orbitreków i innego sprzętu),
- **aktywizujące społecznie** (organizuje m.in. spotkania z dziećmi i młodzieżą, ciekawymi ludźmi, festyny i zabawy wspólnie z mieszkańcami miasta),
- **terapię zajęciową** (oferuje warsztaty plastyczne, rękodzielnicze i inne).

Tryb przyjęć:

Dom jest placówką funkcjonującą w oparciu o przepisy pomocy społecznej, dlatego pobyt w nim jest możliwy na podstawie decyzji wydanej przez Ośrodek Pomocy Społecznej, w której ustala się zakres usług i wysokość odpłatności za pobyt. W celu otrzymania takiej decyzji należy skontaktować się (telefonicznie, e-mail lub osobiście) z pracownikami socjalnymi Działu Usług OPS w Czechowicach-Dziedzicach przy ul. Nad Białką 1b, tel. 32 215 31 27 lub 510 261 822.

Dzienny Dom Senior +

 ul. Mickiewicza 19
43-502 Czechowice-Dziedzice
  32 215 31 27
 dziennydom@ops-czdz.pl
  www.ops-czdz.pl

Centrum Wolontariatu

W Ośrodku Pomocy Społecznej w Czechowicach-Dziedzicach działa Centrum Wolontariatu, którego głównym celem jest propagowanie i rozwijanie aktywności obywatelskiej. Jego działalność kierowana jest do mieszkańców gminy Czechowice-Dziedzice oraz organizacji i instytucji działających na jej terenie. Podstawowym założeniem jest pozyskanie osób chętnych do bezinteresownego i bezpłatnego wykonywania pracy na rzecz innych osób oraz integracja wolontariuszy w Centrum.

Doświadczenie życiowe, wiedzę, wysokie kompetencje, czas, życzliwość, cierpliwość i wiele innych zalet posiadają właśnie seniorzy. Mogą podzielić się nimi na zasadach wolontariatu. Rozwój pasji, poczucie bycia potrzebnym, możliwość kontaktu z innymi, to potencjał, który seniorzy mogą wykorzystać angażując się w wolontariat.

Chcesz pomóc innym? Masz czas i możliwość zrobienia zakupów osobie potrzebującej czy wyprowadzenia psa na spacer? A może Ty jesteś seniorem i potrzebujesz wsparcia w codziennych czynnościach? Skontaktuj się z Ośrodkiem Pomocy Społecznej przy ul. Nad Białką 1B, 43-502 Czechowice-Dziedzice, tel. 32 214 51 37, e-mail: wolontariat@ops-czdz.pl.

Programy:

1. Opieka wytchnieniowa

Program kierowany jest do członków rodzin lub opiekunów, którzy wymagają wsparcia w postaci doraźnej, czasowej przerwy w sprawowaniu bezpośredniej opieki nad dziećmi z orzeczeniem o niepełnosprawności, a także nad osobami posiadającymi orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności albo orzeczenie traktowane na równi z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Uczestnik Programu, któremu przyznano pomoc w postaci usługi opieki wytchnieniowej nie ponosi odpłatności za tę usługę. Przyznaje się ją na podstawie Karty zgłoszenia do Programu „Opieka wytchnieniowa”.

2. Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej

Program „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” pozwala na wsparcie osób niepełnosprawnych, dając im poczucie bezpieczeństwa, poprawę funkcjonowania w środowisku oraz możliwość większego zaangażowania w życie społeczne.

Program kierowany jest m.in. do pełnoletnich osób niepełnosprawnych, które wymagają usługi asystenta w wykonywaniu codziennych czynności oraz funkcjonowaniu w życiu społecznym.

Osoby zakwalifikowane do Programu nie ponoszą odpłatności za przyznane usługi. Usługi asystenta w całości finansowane są ze środków Funduszu Solidarnościowego. Usługę asystenta przyznaje się na podstawie Karty zgłoszenia do Programu „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnej”.

3. Posiłek w szkole i w domu

Gmina Czechowice-Dziedzice realizuje program pomocy w zakresie dożywiania w ramach wieloletniego rządowego programu „Posiłek w szkole i w domu” na lata 2019-2023.

Celem programu „Posiłek w szkole i w domu” jest zapewnienie posiłku dzieciom, uczniom i młodzieży oraz objęcie pomocą osób dorosłych, zwłaszcza osób starszych, chorych lub niepełnosprawnych i samotnych.

Pomoc udzielana jest w jednej z trzech form:

- posiłek,
- świadczenie pieniężne na zakup posiłku lub żywności,
- świadczenie rzeczowe w postaci produktów żywnościowych.

Z formy wsparcia w ramach programu „Posiłek w szkole i w domu” mogą skorzystać osoby, których dochód nie przekracza 150% kryterium dochodowego, o którym mowa w art. 8 ustawy o pomocy społecznej.

4. Paczki żywnościowe w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa (POPŻ)

Program jest współfinansowany z Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym.

Celem programu jest zapewnienie najuboższym mieszkańcom pomocy żywnościowej oraz uczestnictwa w działaniach w ramach środków

towarzyszących. Pomoc w ramach POPŻ kierowana jest do tych osób i rodzin, które z powodu niskich dochodów nie mogą zapewnić sobie lub swojej rodzinie odpowiednich produktów żywnościowych (posiłków). Pomoc trafia do osób, których dochód nie przekracza 220% kryterium dochodowego uprawniającego do skorzystania z pomocy społecznej. Skierowanie do udziału w programie wydaje Ośrodek Pomocy Społecznej. Pomoc żywnościowa na terenie gminy Czechowice-Dziedzice dystrybuowana jest przez Śląski Bank Żywności oraz Caritas Diecezji Bielsko-Żywieckiej. W naszej gminie pomoc żywnościowa jest przekazywana jako zestaw artykułów spożywczych w formie paczek żywnościowych.

Paczka żywnościowa składa się z kilku artykułów spożywczych z różnych grup towarowych wydawanych jednorazowo. W ramach programu realizowane są również działania towarzyszące, takie jak warsztaty kulinarne, warsztaty edukacji ekonomicznej, warsztaty dietetyczne, warsztaty niemarnowania żywności. Do udziału w działaniach towarzyszących ma prawo każda osoba, która otrzymała skierowanie z OPS do odbioru wsparcia żywnościowego w ramach POPŻ – ale nie znaczy to, że każda osoba musi z nich skorzystać. Konieczna jest współpraca z OPS w zakresie rzeczywistych potrzeb objęcia wsparciem. Działania te nie mogą się pokrywać z działaniami prowadzonymi w ramach innych funduszy unijnych (EFS i PROW) w danym województwie.

5. Mieszkanie chronione

Osobie pełnoletniej, która ze względu na trudną sytuację życiową, wiek, niepełnosprawność lub chorobę potrzebuje wsparcia w funkcjonowaniu w codziennym życiu, ale nie wymaga usług w zakresie świadczonym przez jednostkę całodobowej opieki, może być przyznane wsparcie w mieszkaniu chronionym. Jest to forma pomocy społecznej przygotowująca, pod opieką specjalistów, osoby tam przebywające do prowadzenia samodzielnego życia lub wspomagająca te osoby w codziennym funkcjonowaniu.

Mieszkanie chronione przeznaczone jest m.in. dla osób w podeszłym wieku lub przewlekle chorych. W placówce takiej zapewnia się usługi bytowe oraz pomoc w wykonywaniu czynności niezbędnych w życiu codziennym i realizacji kontaktów społecznych, w celu utrzymania lub rozwijania samodzielności osób tam przebywających na poziomie ich psychofizycznych możliwości.

Pobyt w mieszkaniu chronionym następuje po wydaniu decyzji administracyjnej. Świadczenie jest odpłatne, uzależnione od dochodu osoby korzystającej.

Świadczenia pieniężne:

Prawo do świadczeń pieniężnych z pomocy społecznej przysługuje:

1. osobie samotnie gospodarującej, której **dochód nie przekracza kwoty 776 złotych** (kryterium obowiązujące od 1.01.2022 r.), zwanej dalej „kryterium dochodowym osoby samotnie gospodarującej”,
2. osobie w rodzinie, w której **dochód na osobę nie przekracza kwoty 600 zł** (kryterium obowiązujące od 1.01.2022 r.), zwanej dalej „kryterium dochodowym na osobę w rodzinie”,
3. rodzinie, której dochód nie przekracza sumy kwot kryterium dochodowego na osobę w rodzinie, zwanej dalej „kryterium dochodowym rodziny” – przy jednoczesnym wystąpieniu co najmniej jednego z powodów uzasadniających udzielenie pomocy społecznej:
 - sieroctwa;
 - bezdomności;
 - bezrobocia;
 - niepełnosprawności;
 - długotrwałej lub ciężkiej choroby;
 - przemocy w rodzinie;
 - potrzeby ochrony ofiar handlu ludźmi;
 - potrzeby ochrony macierzyństwa lub wielodzietności;
 - bezradności w sprawach opiekuńczo-wychowawczych i prowadzenia gospodarstwa domowego, zwłaszcza w rodzinach niepełnych lub wielodzietnych;
 - braku umiejętności w przystosowaniu do życia młodzieży opuszczającej całodobowe placówki opiekuńczo-wychowawcze;
 - trudności w integracji cudzoziemców, którzy uzyskali w Rzeczypospolitej Polskiej status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą;
 - trudności w przystosowaniu do życia po zwolnieniu z zakładu karnego;
 - alkoholizmu lub narkomanii;

- zdarzenia losowego i sytuacji kryzysowej;
- klęski żywiołowej lub ekologicznej.

Pomoc społeczna przewiduje następujące **świadczenia pieniężne** według ustawy o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004 r.

- **zasiłek stały,**
- **zasiłek okresowy,**
- **zasiłek celowy** (Przyznawany na podstawie art. 39 ustawy o pomocy społecznej na zaspokojenie niezbędnej potrzeby życiowej, a w szczególności na pokrycie części lub całości kosztów zakupu żywności, leków i leczenia, opatu, odzieży, niezbędnych przedmiotów użytku domowego, drobnych remontów i napraw w mieszkaniu, a także kosztów pogrzebu. Osobom bezdomnym i innym osobom niemającym dochodu oraz możliwości uzyskania świadczeń zdrowotnych może być przyznany zasiłek celowy na pokrycie części lub całości wydatków na świadczenia zdrowotne.),
- **specjalny zasiłek celowy,**
- **zasiłek i pożyczka na ekonomiczne usamodzielnienie,**
- **pomoc dla rodzin zastępczych,**
- **pomoc na usamodzielnienie** oraz na **kontynuowanie nauki osobom opuszczającym określone typy placówek opiekuńczo-wychowawczych**, domy pomocy społecznej dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie, domy dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży, schroniska dla nieletnich, zakłady poprawcze, specjalne ośrodki szkolno-wychowawcze, młodzieżowe ośrodki wychowawcze oraz rodziny zastępcze,
- **świadczenie pieniężne na utrzymanie i pokrycie wydatków związanych z nauką języka polskiego dla uchodźców.**

Seniorzy nieposiadający własnego dochodu lub posiadający dochód poniżej kryterium dochodowego uprawniającego do świadczeń z pomocy społecznej mogą składać wnioski o przyznanie zasiłku stałego, natomiast ci, którzy posiadają własne środki finansowe i znajdują się w trudnej sytuacji materialnej mogą postarać się o zasiłek celowy, celowy specjalny, lub okresowy.


Świadczenia niepieniężne:

- **Schronienie** – udzielenie schronienia następuje poprzez przyznanie tymczasowego miejsca noclegowego w noclegowniach, schroniskach, domach dla bezdomnych i innych miejscach dających schronienie.
- Niezbędne **ubrania** osobom tego pozbawionym.
- **Sprawienie pogrzebu** – w sposób ustalony przez gminę, zgodnie z wyznaniem zmarłego w przypadku braku osób bliskich, które mogłyby go zrealizować.
- **Praca socjalna** – świadczona jest osobom i rodzinom na rzecz poprawy funkcjonowania osób i rodzin w ich środowisku społecznym, bez względu na posiadany dochód.
- **Poradnictwo specjalistyczne** oraz **poradnictwo rodzinne** – świadczone jest bez względu na posiadany dochód. Poradnictwo prawne, psychologiczne i rodzinne, świadczone jest osobom i rodzinom, które mają trudności lub wykazują potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych. Obejmuje udzielanie informacji o obowiązujących przepisach z zakresu prawa rodzinnego i opiekuńczego, zabezpieczenia społecznego, ochrony praw lokatorów.

Pracownicy socjalni udzielają także pomocy w załatwianiu spraw urzędowych oraz w utrzymaniu prawidłowych kontaktów z otoczeniem według przyjętych zasad i norm w społeczeństwie lokalnym. Poradnictwo rodzinne obejmuje problemy funkcjonowania rodziny, w tym problemy opieki nad osobą niepełnosprawną, a także terapię rodzinną.

Pomoc psychoterapeutyczną w zakresie indywidualnym lub terapii rodzinnej można uzyskać w:

Zespole ds. pracy socjalnej

 ul. Mickiewicza 19
43-502 Czechowice-Dziedzice

 32 215 30 60 lub 512 040 670

- **Interwencja kryzysowa** stanowi zespół interdyscyplinarnych działań podejmowanych na rzecz osób i rodzin będących w stanie kryzysu,

których celem jest przywrócenie równowagi psychicznej i umiejętności samodzielnego radzenia sobie, a dzięki temu zapobieganie przejściu reakcji kryzysowej w stan chronicznej niewydolności psychospołecznej. Interwencją kryzysową obejmuje się osoby i rodziny bez względu na posiadany dochód.

- **Mieszkanie chronione.**
- **Usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze.**

Usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze

Usługi opiekuńcze to niepieniężne świadczenie z pomocy społecznej obejmujące pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz w miarę możliwości zapewnienie kontaktów z otoczeniem osobie, która wymaga pomocy innych osób w tym zakresie.

1. Zakres przestrzenny usług opiekuńczych. Usługi opiekuńcze są organizowane i świadczone przez Ośrodek Pomocy Społecznej na terenie gminy Czechowice-Dziedzice. Realizacja usług opiekuńczych odbywa się w miejscu zamieszkania świadczeniobiorcy i w jego najbliższym otoczeniu. W uzasadnionych wypadkach wybrane usługi mogą być świadczone w miejscu czasowego pobytu podopiecznego na terenie gminy, w szczególności w miejscu zamieszkania członka rodziny, u którego przebywa czasowo lub w przypadku osoby samotnej – w placówce zdrowotnej (np. szpital).
2. Zakres podmiotowy usług opiekuńczych. Wsparcie w formie usług opiekuńczych przysługuje osobie samotnej, która wymaga pomocy innych osób, a jest jej pozbawiona, pomimo wykorzystania własnych uprawnień, zasobów i możliwości. Usługi opiekuńcze mogą być również przyznane osobie, która wymaga pomocy innych osób, a rodzina, a także niezamieszkujący wspólnie małżonek, krewni wstępní, zstępní nie mogą takiej pomocy zapewnić.
3. Zakres rzeczowy usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania obejmuje różnorodne czynności o charakterze wspomagającym, opiekuńczym i pielęgnacyjnym. Przyznając usługi opiekuńcze ustala się wraz z świadczeniobiorcą indywidualny zakres usług ze wskazaniem konkretnych czynności, biorąc pod uwagę w szczególności:

- a) konieczność zaspokojenia niezbędnych potrzeb oraz inne uzasadnione potrzeby świadczeniobiorcy, odpowiadające celom i mieszczące się w możliwościach OPS,
- b) sytuację socjalno-bytową (w tym warunki mieszkaniowe) i rodzinną świadczeniobiorcy,
- c) rodzaj schorzenia i sprawność fizyczną świadczeniobiorcy,
- d) możliwości wykorzystania uprawnień i zasobów świadczeniobiorcy i jego otoczenia (np. pomoc sąsiedzka, wolontariat).

Specjalistyczne usługi opiekuńcze dostosowane są do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności i świadczone są przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym. Rodzaje specjalistycznych usług opiekuńczych oraz kwalifikacje osób świadczących te usługi określa Rozporządzenie Ministra Polityki Społecznej w sprawie specjalistycznych usług opiekuńczych z dnia 22 września 2005 roku.

Usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze przyznaje się na wniosek osoby zainteresowanej, przedstawiciela ustawowego lub innej osoby za zgodą osoby zainteresowanej. Wniosek można złożyć w siedzibie Ośrodka Pomocy Społecznej, przesać pocztą lub zgłosić telefonicznie. Usługi przyznaje się na podstawie decyzji administracyjnej. W tym celu przeprowadza się wywiad środowiskowy w miejscu zamieszkania, podczas którego ustala się ilość godzin, zakres, okres realizacji usługi oraz odpłatność.

Wymagane dokumenty:

1. dowód osobisty,
2. zaświadczenie lekarskie o konieczności realizacji usług,
3. dokument potwierdzający wysokość posiadanego dochodu.


Usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze są odpłatne. Wysokość uzależniona jest od wysokości posiadanego dochodu. Stawka godzinowa wynika z umowy zawartej z wykonawcą usługi. Opłata za zrealizowane usługi wnoszona jest na rachunek bankowy ośrodka do 15-go dnia miesiąca następującego po miesiącu, w którym świadczone były usługi. Świadczeniobiorca na swój wniosek lub wniosek pracownika socjalnego może zostać częściowo lub całkowicie zwolniony z ponoszenia odpłatności. Rada gminy określa w drodze uchwały szczegółowe warunki przyznawania odpłatności za usługi opiekuńcze


i specjalistyczne usługi opiekuńcze, z wyłączeniem specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi, oraz szczegółowe warunki częściowego lub całkowitego zwolnienia od opłat, jak również tryb ich pobierania.

Dane kontaktowe:

Ośrodek Pomocy Społecznej, Zespół ds. usług, ul. Nad Białką 1b, 43-502 Czechowice-Dziedzice, tel. 32 214 51 37, mail: zu@ops-czdz.pl

Ośrodek Pomocy Społecznej w Czechowicach-Dziedzicach

 ul. Kolejowa 37
43-502 Czechowice-Dziedzice

 32 215 44 09, 32 215 50 98
32 215 23 88

 sekretariat@ops-czdz.pl

 www.ops-czdz.pl

Wsparcie w ramach Urzędu Miejskiego

Zasitek pielęgnacyjny

Przyznawany jest celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji.

Zasitek pielęgnacyjny przysługuje:

1. niepełnosprawnemu dziecku,
2. osobie niepełnosprawnej w wieku powyżej 16 roku życia, jeżeli legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności,
3. osobie, która ukończyła 75 lat.

Zasitek pielęgnacyjny przysługuje także:

1. osobie niepełnosprawnej w wieku powyżej 16 roku życia, legitymującej się orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, jeżeli niepełnosprawność powstała w wieku do ukończenia 21 roku życia,

2. osobie, która posiada orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji, wydane przez lekarza orzecznika ZUS lub KRUS.

Zasiłek pielęgnacyjny nie przysługuje osobie przebywającej w instytucji zapewniającej całodobowe utrzymanie oraz osobie uprawnionej do dodatku pielęgnacyjnego, który wypłaca ZUS albo KRUS.

Wnioski o zasiłek pielęgnacyjny można składać w Wydziale Świadczeń Społecznych w Urzędzie Miejskim w Czechowicach-Dziedzicach, tel. 32 214 71 06, 32 214 71 16, 32 214 71 12.

Specjalny zasiłek opiekuńczy

Specjalny zasiłek opiekuńczy przysługuje osobom, na których zgodnie z przepisami ustawy z dnia 25 lutego 1964 r. - Kodeks rodzinny i opiekuńczy, ciąży obowiązek alimentacyjny - czyli pokrewieństwo 1 i 2 stopnia (dzieci – rodzice, wnuki – dziadkowie, rodzeństwo) a także małżonkom, jeżeli:

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

Specjalny zasiłek opiekuńczy nie przysługuje:

1. jeżeli osoba sprawująca opiekę:
 - ma ustalone prawo do emerytury, renty, renty rodzinnej z tytułu śmierci małżonka przyznanej w przypadku zbiegu prawa do renty rodzinnej i innego świadczenia emerytalno-rentowego, renty socjalnej, zasiłku stałego, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego, zasiłku przedemerytalnego lub świadczenia przedemerytalnego,

- ma ustalone prawo do specjalnego zasiłku opiekuńczego, świadczenia pielęgnacyjnego lub zasiłku dla opiekuna, o którym mowa w ustawie z dnia 4 kwietnia 2014 r. o ustaleniu i wypłacie zasiłków dla opiekunów,
 - legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności;
2. na osobę wymagającą opieki, jeśli inna osoba jest uprawniona za granicą do świadczenia na pokrycie wydatków związanych z opieką, chyba że przepisy o koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego lub dwustronne umowy o zabezpieczeniu społecznym stanowią inaczej.

Wnioski o specjalny zasiłek opiekuńczy można składać w Wydziale Świadczeń Społecznych w Urzędzie Miejskim w Czechowicach-Dziedzicach, tel. 32 214 71 06, 32 214 71 16, 32 214 71 12.

Dodatek ostonowy

Dodatek ostonowy stanowi kluczowy element rządowej tarczy antyinflacyjnej, który ma w gospodarstwie domowym obniżyć koszty, ponoszone w związku z rosnącymi cenami energii, gazu i żywności. Zgodnie z zaproponowanymi przepisami będzie on przysługiwał gospodarstwu domowemu, którego przeciętne miesięczne dochody nie przekraczają 2100 zł w gospodarstwie jednoosobowym albo 1500 zł na osobę w gospodarstwie wieloosobowym.

Wysokości dopłat w ramach dodatku ostonowego:

- jednoosobowe gospodarstwo domowe otrzyma 400/500 zł* przy założeniu, że jego dochód nie przekroczy 2100 złotych,
- gospodarstwo 2-3 osobowe otrzyma 600/750 zł* przy założeniu, że dochód nie przekroczy 1500 złotych miesięcznie na osobę,
- gospodarstwo 4-5 osobowe otrzyma 850 zł/1062,50 zł* przy założeniu, że dochód nie przekroczy 1500 złotych miesięcznie na osobę,
- gospodarstwo 6 i więcej osobowe otrzyma 1150 zł/ 1437,50 zł* przy założeniu, że dochód nie przekroczy 1500 złotych miesięcznie na osobę.


W przypadku dodatku ostonowego obowiązywać będzie tzw. zasada złotówka za złotówką. Oznacza to, że dodatek ten będzie przyznawany nawet po przekroczeniu kryterium dochodowego, a kwota dodatku będzie pomniejszana o kwotę tego przekroczenia. Minimalna kwota wypłacanych dodatków ostonowych będzie wynosić 20 zł.

Aby otrzymać dodatek osłonowy, należy złożyć wniosek do 31 października 2022 roku. W przypadku złożenia wniosku o wypłatę dodatku osłonowego za pomocą środków komunikacji elektronicznej, opatruje się go kwalifikowanym podpisem elektronicznym lub uwierzytelnia z wykorzystaniem profilu zaufanego.

Wydział Świadczeń Społecznych w Urzędzie Miejskim
w Czechowicach-Dziedzicach

 sp@um.czechowice-dziedzice.pl

 32 214 71 12 lub 32 214 71 05

 e-PUAP: /umczdz/sekap

Jak informuje Ministerstwo Klimatu i Środowiska – została uruchomiona specjalna **infolinia dot. dodatku osłonowego**. Pod numerem **+48 22 369 14 44** dzwoniący otrzymają profesjonalną pomoc w dni robocze – od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-16:00.

*Kwota dofinansowania uzależniona od źródła ogrzewania.



DZIAŁ III

Zdrowy senior

DZIAŁ III:

Koperta życia	40
Profilaktyka	40
Na ratunek	45
Przychodnie	47
Apteki	48
Bezpłatne leki dla seniorów 75+	49
Informacje o lekach	50
Znajdź specjalistę w swojej okolicy	50
Informator o terminach leczenia	50
Internetowe Konto Pacjenta (IKP)	51
Lecznictwo uzdrowiskowe	52
Zaopatrzenie w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze	54
Miejsce na notatki	55

Koperta życia

Ośrodek Pomocy Społecznej w Czechowicach-Dziedzicach realizuje program Koperta życia. Założeniem programu jest szybkie udzielenie pomocy osobom w wieku powyżej 60 roku życia, w przypadku konieczności wezwania ratowników medycznych, w warunkach bezpośredniego zagrożenia życia lub w trakcie wizyty lekarskiej w domu.

Koperta życia to pakiet składający się z karty informacyjnej, koperty i naklejki na lodówkę. Karta informacyjna jest źródłem informacji dla ratowników medycznych lub innych służb ratowniczych. Zawiera ona informacje o stanie zdrowia osoby, przyjmowanych lekach oraz kontakt do najbliższych. Koperta wraz z wypełnioną kartą ma być przechowywana w lodówce, na drzwiach której w widocznym miejscu należy umieścić naklejkę o udziale w programie Koperta życia. Karta informacyjna powinna być aktualizowana nie rzadziej niż raz w roku oraz zaraz po zmianie leków czy rozpoznaniu innych schorzeń.

W celu przystąpienia do programu należy zgłosić się do Ośrodka Pomocy Społecznej przy ulicy Kolejowej 37 w godzinach urzędowania tj. poniedziałek, wtorek i środa 7.00-15.00; czwartek 7.00-17.00; piątek 7.00-13.00.

Pakiet wydawany jest po okazaniu dowodu osobistego, podpisaniu odbioru karty i regulaminu programu. Osoby samotne, które mają trudności w poruszaniu się mogą zgłosić telefonicznie do Ośrodka Pomocy Społecznej (32 215 44 09, 32 215 23 88, 215 50 98 oraz 214 51 37 i 215 30 60) chęć przystąpienia do programu i nabycia pakietu Koperta życia. W tym przypadku pakiet zostanie dostarczony przez pracownika socjalnego.

Osoby, które nie ukończyły 60 roku życia mogą indywidualnie zakupić proponowany pakiet na stronie www.kopertazycia.pl wypełnić i umieścić w lodówce.

Profilaktyka

Regularnie wykonywane badania profilaktyczne pomagają rozpoznać chorobę na wczesnym etapie rozwoju, szybciej rozpocząć diagnostykę i skuteczniej leczyć. Wczesne wykrycie choroby, np. nowotworowej, w wielu przypadkach daje szansę na stuprocentowe wyleczenie.

Program Profilaktyka 40 PLUS

Program skierowany jest dla osób, które:

- w roku przeprowadzenia badania ukończą lub ukończyły 40 lat,
- nie korzystały wcześniej z programu Profilaktyka 40 PLUS,
- uzupełniły ankietę na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) lub przez infolinię 22 735 39 53.

Aby otrzymać dostęp do bezpłatnego pakietu badań, należy:

- wypełnić ankietę na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) lub przez infolinię 22 735 39 53,
- poczekać 2 dni robocze na wystawienie e-skierowania,
- wybrać placówkę, w której będą realizowane badania, skontaktować się z nią i umówić na termin badania,
- zabrać na badanie dowód osobisty,
- odebrać wyniki badań w placówce, w której było realizowane świadczenie, lub przez IKP.

Profilaktyka 40 PLUS zakłada realizację badań diagnostycznych w formie pakietów dedykowanych oddzielnie dla kobiet i mężczyzn oraz pakietu wspólnego.

Pakiet badań diagnostycznych dla kobiet:

- zawiera morfologię krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi,
- stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy,
- stężenie glukozy we krwi,
- ALAT, AspAT, GGTP,
- poziom kreatyniny we krwi,
- badanie ogólne moczu,
- poziom kwasu moczowego we krwi,
- krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT).

Pakiet badań diagnostycznych dla mężczyzn zawiera:

- morfologia krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi,
- stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy,
- stężenie glukozy we krwi,
- ALAT, AspAT, GGTP,
- poziom kreatyniny we krwi,
- badanie ogólne moczu,
- poziom kwasu moczowego we krwi,
- krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT),
- PSA – antygen swoisty dla stercza całkowity.

Pakiet badań diagnostycznych wspólny:

- pomiar ciśnienia tętniczego,
- pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie oraz obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI),
- ocena miarowości rytmu serca.

Program profilaktyki raka piersi (mammografia)

Program adresowany jest do kobiet w wieku 50-69 lat, które spełniają jedno z poniższych kryteriów:

- nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat,
- otrzymały w ramach programu profilaktyki raka piersi pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po 12 miesiącach z powodu obciążenia następującymi czynnikami ryzyka:
 - rak piersi wśród członków rodziny (matka, siostra, córka),
 - mutacja w obrębie genów BRCA1 lub BRCA2,
- nie miały wcześniej stwierdzonej zmiany nowotworowej piersi o charakterze złośliwym.

Badanie to można wykonać w poradniach stacjonarnych lub w mammobusie, który dojeżdża do najodleglejszych zakątków Polski (na stronie www.pacjent.gov.pl można sprawdzić gdzie dojeżdża mammobus). Skierowanie nie jest potrzebne.

Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia)

Program adresowany jest do kobiet w wieku 25-59 lat:

- które nie miały wykonanej cytologii w ciągu ostatnich trzech lat,
- obciążonych czynnikami ryzyka (zakażonych wirusem HIV, przyjmujących leki immunosupresyjne, zakażonych HPV - typem wysokiego ryzyka), które nie miały wykonanej cytologii w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Badanie można wykonać w każdej poradni położniczo-ginekologicznej, która ma podpisaną umowę z NFZ i w wybranych poradniach podstawowej opieki zdrowotnej. Skierowanie nie jest wymagane.

Program badań przesiewowych raka jelita grubego (kolonoskopia)

Rak jelita grubego jest drugim najczęstszym nowotworem złośliwym w Polsce. Rozwija się ze zmian łagodnych – polipów. Taka przemiana trwa najczęściej kilkanaście lat. Dlatego można zapobiec rozwojowi raka, poddając się badaniu odpowiednio wcześniej i usuwając polipy.

Bezpłatną kolonoskopię możesz wykonać, jeśli:

- masz imienne zaproszenie na badanie (jest ważne do końca roku, w którym skończysz 64 lata),
- jesteś w wieku 50-65 lat – niezależnie od wywiadu rodzinnego,
- jesteś w wieku 40-49 lat – nie masz objawów raka jelita grubego, ale przynajmniej jeden Twój krewny pierwszego stopnia (rodzice, rodzeństwo, dzieci) ma raka jelita grubego,
- jesteś w wieku 25-49 lat – masz potwierdzenie z poradni genetycznej, że pochodzisz z rodziny z zespołem Lyncha lub zespołem polipowatości rodzinnej gruczolakowatej – FAP (w ramach programu badań przesiewowych możesz wykonać tylko pierwsze badanie).

Do badania nie są kwalifikowane osoby, które miały wykonaną kolonoskopię w ciągu ostatnich 10 lat.

Program profilaktyki gruźlicy

Adresowany do osób dorosłych, które nie miały dotychczas rozpoznanej gruźlicy, lecz:

- miały bezpośredni kontakt z osobami z już rozpoznaną gruźlicą,
- mają trudne warunki życiowe, sprzyjające zachorowaniu na gruźlicę (osoby niepełnosprawne, przewlekle chore, z problemem alkoholowym i narkomanią, bezdomne, długotrwale bezrobotne).

Programem objęte są osoby, które dokonały wyboru pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej i samodzielnie zgłoszą się do gabinetu pielęgniarki. Żeby wziąć udział w programie, zgłoś się do pielęgniarki POZ, do której złożyłeś deklarację wyboru.

Program profilaktyki chorób odtytoniowych

Etap podstawowy adresowany jest do osób powyżej 18. roku życia palących papierosy, w tym - w zakresie diagnostyki POChP (przewlekłej obturacyjnej choroby płuc) - do osób pomiędzy 40. a 65. rokiem życia,

- które w ciągu ostatnich trzech lat nie miały wykonanych badań spirometrycznych w ramach programu POChP,
- u których nie zdiagnozowano wcześniej przewlekłej obturacyjnej choroby płuc czy przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy.

Do etapu specjalistycznego kwalifikowane są (z etapu podstawowego) osoby uzależnione od palenia tytoniu ze skierowaniem od lekarza POZ lub z oddziału szpitalnego realizującego program oraz osoby zgłaszające się bez skierowania. Zapytaj swojego lekarza POZ, gdzie w twoim miejscu zamieszkania realizowane są bezpłatne badania profilaktyczne.

Szczepienia przeciw COVID-19

Zgodnie z Narodowym Programem Szczepień Ochronnych przeciwko wirusowi SARS-CoV-2 na **Punkt Szczepień Powszechnych na terenie Gminy Czechowice-Dziedzice**, zgodnie z decyzją Wojewody Śląskiego i po uzgodnieniu z Narodowym Funduszem Zdrowia, został wyznaczony **NZOZ „Salus” przy ul. Henryka Sienkiewicza 6 w Czechowicach-Dziedzicach**.

W celu rejestracji na szczepienie w Punkcie Szczepień Powszechnych, należy wykonać jedną z poniższych czynności:

- rejestracja przez infolinię 989 (całodobowo),
- rejestracja przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP),

- rejestracja dla mieszkańców gminy Czechowice-Dziedzice przez urzędową infolinię +48 667 772 637 – (poniedziałek-piątek 8.00-14.00).

Osoba zarejestrowana otrzyma wygenerowany przez system SMS, potwierdzający termin szczepienia.

Ponadto na szczepienia przewidziany jest bezpłatny transport (tam i z powrotem) dla:

- osób niepełnosprawnych – posiadających aktualne orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym o kodzie „R” lub „N” lub odpowiednio I grupę z ww. schorzeniami,
- osób mających obiektywne i niemożliwe do przewyciężenia we własnym zakresie trudności w samodzielnym dotarciu do wyznaczonego Punktu Szczepień.

W celu skorzystania z w/w transportu należy dzwonić co najmniej na 2 dni przed planowanym transportem, na numer telefonu: 667 772 637, będący w dyspozycji Wydziału Zarządzania Kryzysowego, Ochrony Ludności i Spraw Obronnych Urzędu Miejskiego w Czechowicach-Dziedzicach – w godzinach pracy urzędu.

Na ratunek

Numer alarmowy

Jeśli potrzebujesz natychmiastowej pomocy, bo zagrożone jest Twoje lub czyjeś życie, możesz zadzwonić na jeden z dwóch numerów ratunkowych: 999 lub 112.

999 to numer alarmowy pogotowia ratunkowego. Połączenie odbiera bezpośrednio dyspozytor medyczny.

112 to jednolity numer alarmowy, który obowiązuje w całej Unii Europejskiej.

Numer 112 służy do powiadamiania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia, ale także mienia. Operator numeru 112 po rozmowie z Tobą powiadomi odpowiednie służby: pogotowie, straż pożarną, policję, służby ratownictwa wodnego itp. Może także połączyć Cię bezpośrednio z właściwą służbą.

WAŻNE!

Nie wzywaj karetki do zachorowań i zdarzeń, które nie powodują nagłego zagrożenia zdrowia lub życia.


Nocna i świąteczna opieka zdrowotna

Jeśli nagle zachorujesz lub stan Twojego zdrowia nagle się pogorszy, możesz udać się po pomoc do dowolnego punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Pamiętaj, że nie obowiązuje rejonizacja.

Przychodnie podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) nie pełnią dyżurów całodobowych. W nocy i w dni ustawowo wolne od pracy ich rolę przejmują przychodnie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, w których możesz otrzymać pomoc w godzinach od 18:00 do 8:00 dnia następnego oraz całodobowo w dni ustawowo wolne od pracy.


Najbliższe punkty nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej:


Bielskie Pogotowie Ratunkowe

 ul. Żwirki i Wigury 1
43-502 Czechowice-Dziedzice


 32 215 20 00, 533 358 112,
533 359 112

Szpital Wojewódzki w Bielsku-Białej

 Al. Armii Krajowej 101
43-300 Bielsko-Biała


 33 810 20 10,
33 506 58 58


Ośrodek SYMETRIA Sp. z o. o.

 ul. Partyzantów 21
43-200 Pszczyna

 32 447 47 05

Bielskie Pogotowie Ratunkowe

 ul. Jasienica 845
43-385 Jasienica

 33 812 34 12,
506 534 773

Szpitalny Oddział Ratunkowy (SOR)

Szpitalny oddział ratunkowy to miejsce, w którym ratuje się życie i nagle zagrożone zdrowie człowieka.

Idź na SOR, jeśli:

- doznałeś urazu, uległeś wypadkowi (np. zranienie, złamanie),
- nagle źle się poczułeś i podejrzewasz zawał, udar, masz problemy z krążeniem,
- przychodnia nie może udzielić Ci pomocy, a Twój stan wskazuje na to, że nie możesz czekać.

Pomoc w szpitalnym oddziale ratunkowym (SOR) obejmuje również świadczenia, które wymagają szybkiej diagnostyki i leczenia. Ale lekarz SOR kieruje wyłącznie na badania i konsultacje niezbędne ze względu na stan nagłego zagrożenia życia lub zdrowia. W razie potrzeby SOR kieruje pacjenta na leczenie szpitalne lub zapewnia transport do innej specjalistycznej placówki.

SOR nie zastępuje lekarza podstawowej opieki zdrowotnej ani lekarza poradni specjalistycznej. Na SOR nie idziesz w razie przeziębienia czy niestrawności. Nie jest to też miejsce, do którego przychodzisz po receptę na leki lub skierowanie na badania.

Przychodnie

W obszarze ochrony zdrowia na terenie gminy Czechowice-Dziedzice w ramach podstawowej opieki zdrowotnej funkcjonują następujące ośrodki zdrowia:

NAZWA	ADRES	TELEFON
NZOZ FALMED	ul. Krótka 4, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 214 65 65 32 215 81 93
NZOZ SALUS	ul. Sienkiewicza 6, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 214 61 19
NZOZ HED-MED	ul. Nad Białką 1 B, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 215 28 31

NZOZ SILESIA	ul. Nad Białką 1, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 738 56 50
NZOZ LARYNGOLOGIA	ul. Sienkiewicza 8, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 214 61 21 32 214 62 85
NZOZ OFTALMED	ul. Sienkiewicza 8, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 214 61 33
Medica Badowski Spółka Jawna	ul. Sienkiewicza 8, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 215 83 94 32 214 33 14
UBEZPIECZALNIA Nr 1	ul. Sienkiewicza 8, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 215 24 73 32 215 32 41
UBEZPIECZALNIA Nr 2	ul. Bestwińska 15, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 215 38 25 885 202 083
UBEZPIECZALNIA Nr 3	ul. Miliardowicka 64, 43-518 Ligota	32 215 72 68
NZOZ Centrum Medyczne DIAMED	ul. Kochanowskiego 4, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 215 24 42 32 215 15 36
NZOZ SIMED	Plac Wolności 5, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 736 10 30 511 218 660
Obwód Lecznictwa Kolejowego – SPZOZ w Bielsku-Białej	Plac Wolności 5, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 736 03 02 508 769 504
NZOZ Centrum Medyczne ZDROWIE	ul. Traugutta 18a, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 215 23 49
Stacja Pogotowia Ratunkowego	ul. Żwirki i Wigury 1, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 215 20 00 33 815 90 46

Apteki

NAZWA	ADRES	TELEFON
Apteka Dobrych Rad	ul. Nad Białką 1, 43-502 Czechowice-Dziedzice	577 800 998
Galenika	ul. Makuszyńskiego 6, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 214 36 23

Hipokrates IV	ul. Legionów 189, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 214 59 20
Hygieia	ul. Kolejowa 17, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 215 24 80
Hygieia	ul. Traugutta 18a, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 215 56 26
Lekosfera	ul. Legionów 83, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 722 69 90
Lekosfera	ul. Słowackiego 31, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 215 89 08 509 226 888
Max II	ul. Słowackiego 2, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 493 24 54
Pro-Vita	ul. Kolejowa 9, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 215 28 23
Stoneczna	ul. Traugutta 20, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 212 43 18
Stoneczna	ul. Niepodległości 10, 43-502 Czechowice-Dziedzice	503 789 953
W Rynku	Plac Jana Pawła II 4/1, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 215 28 27
Zdrowie	ul. Sienkiewicza 4/1, 43-502 Czechowice-Dziedzice	32 215 33 44
Na Widnej	ul. Widna 1, 43-516 Zabrzeg	32 214 68 10
Familia	ul. Bielska 2, 43-518 Ligota	731 447 700

Bezpłatne leki dla seniorów 75+

Bezpłatnie leki przysługują wszystkim seniorom od dnia 75. urodzin, których obejmuje ubezpieczenie zdrowotne. Warunkiem do otrzymania bezpłatnych leków jest posiadanie ważnej recepty.

Aktualny wykaz leków dostępnych bezpłatnie znajduje się na stronie projektu leki 75+ www.75plus.mz.gov.pl

Informacje o lekach

Chcesz się dowiedzieć, czy lek, którego szukasz, jest wydawany na receptę, czy jest refundowany – lub sprawdzić, gdzie go kupić? Sięgnij do Urzędowego Wykazu Produktów Leczniczych Dopuszczonych do Obrotu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej. Skorzystaj z rejestru (www.leki.urpl.gov.pl) prowadzonego przez Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych. Możesz w nim znaleźć leki, które wyszukasz według nazwy czynnej substancji (po łacinie) lub nazwy handlowej.

Dzwoniąc pod bezpłatny numer **Telefonicznej Informacji Pacjenta** – **800 190 590**, dowiesz się od konsultanta, w której aptece kupisz swój lek.

Znajdź specjalistę w swojej okolicy

Na stronie internetowej www.nfz.org.pl znajduje się baza lekarzy kontraktowych Narodowego Funduszu Zdrowia i można sprawdzić gdzie są najkrótsze kolejki do specjalisty.

Informator o terminach leczenia

Informator Narodowego Funduszu Zdrowia. Strona ułatwia wyszukanie pierwszego wolnego terminu do lekarza lub przychodni.

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

Korzystając z wyszukiwarki sprawdzimy przede wszystkim:

- gdzie i kiedy najszybciej uzyskamy pomoc lekarza,
- ile osób oczekuje aktualnie na leczenie w placówce, którą wybraliśmy,
- czy w szpitalu lub poradni znajdują się udogodnienia dla pacjentów takie jak: parking, podjazd dla wózków, winda czy specjalnie dostosowana łazienka dla osób niepełnosprawnych.

Znajdziemy tam również adresy, numery telefonów do poszczególnych poradni i szpitali.

Internetowe Konto Pacjenta (IKP)

To miejsce w internecie, gdzie znajdziesz informacje medyczne o Twoim zdrowiu. Nie musisz już niczego zapamiętywać, zapisywać ani gromadzić.

W IKP znajdziesz:

- wystawione e-recepty,
- wystawione e-skierowania (na badanie lub do uzdrowiska),
- historię wizyt u lekarza w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ),
- informację o zaplanowanych wizytach u lekarza w ramach NFZ,
- listę leków na receptę,
- informacje o lekach (możesz sprawdzić każdy lek dopuszczony do obrotu w Polsce).

Korzystanie z IKP jest bardzo proste.

Wejdz na stronę www.pacjent.gov.pl i się zaloguj. Wybierz jeden z trzech sposobów logowania:

- profil zaufany – to Twój bezpłatny, elektroniczny podpis, dzięki któremu załatwisz urzędowe sprawy online (profil możesz założyć przez internet, w urzędzie skarbowym, w oddziałach NFZ lub ZUS, w niektórych placówkach podstawowej opieki zdrowotnej działających w ramach NFZ),
- e-dowód – możesz go uzyskać bezpłatnie przy składaniu wniosku o nowy dowód osobisty,
- konto w niektórych bankach.

Możesz upoważnić kogoś do załatwiania Twoich spraw w Internetowym Koncie Pacjenta – zrobisz to w IKP.

Lecznictwo uzdrowiskowe

Lecznictwo uzdrowiskowe to kontynuacja leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego, która ma pomóc pacjentowi odzyskać sprawność po chorobie lub wypadku. Wykorzystuje lecznicze właściwości:

- naturalnych surowców leczniczych,
- klimatu oraz mikroklimatu.

Zakłady lecznictwa uzdrowiskowego

Zakłady lecznictwa uzdrowiskowego to podmioty lecznicze, które działają na terenie uzdrowiska. Pacjenci mogą się w nich leczyć bądź odbywać rehabilitację. Zakłady wykorzystują wyjątkowe warunki naturalne uzdrowiska, na terenie którego działają.

Do zakładów lecznictwa uzdrowiskowego zaliczają się m.in.:

- szpitale uzdrowiskowe,
- sanatoria uzdrowiskowe,
- szpitale uzdrowiskowe dla dzieci i sanatoria uzdrowiskowe dla dzieci,
- przychodnie uzdrowiskowe,
- zakłady przyrodolecznicze,
- szpitale i sanatoria urządzone w podziemnych wyrobiskach górniczych.

Leczeniu towarzyszą także zabiegi fizjoterapeutyczne.


Pacjent, który przebywa na leczeniu uzdrowiskowym, może bezpłatnie korzystać z badań diagnostycznych, leków i wyrobów medycznych, które są konieczne do tego leczenia. Zgodnie z ustawą z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych, świadczeniobiorca korzystający z leczenia uzdrowiskowego w sanatorium uzdrowiskowym, ponosi częściową odpłatność za wyżywienie i zakwaterowanie.


Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe może wystawić lekarz poradni rodzinnej lub specjalistycznej bezpośrednio po określeniu aktualnego stanu zdrowia pacjenta.

Najbliższe uzdrowisko to uzdrowisko nizinne - Goczałkowice-Zdrój:

- choroby ortopedyczno-urazowe,
- choroby układu nerwowego,
- choroby reumatologiczne,
- osteoporoza.

Uzdrowisko Goczałkowice-Zdrój Sp. z o. o.

 ul. Uzdrowska 54
43-230 Goczałkowice-Zdrój


 801 022 280,
32 449 20 20


 recepcja@gozdroj.pl

 www.gozdroj.pl

Wykaz uzdrowisk wraz z kierunkami leczniczymi dostępny jest na stronie Ministerstwa Zdrowia oraz na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia lub w placówce:

Śląski Oddział Wojewódzki NFZ

 ul. Kossutha 13
40-844 Katowice

 800 190 590

 www.nfz-katowice.pl

Delegatura w Bielsku-Białej:

 ul. Karpacka 24, 43-300 Bielsko-Biała


Zaopatrzenie w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze

Wykaz świadczeniodawców z terenu województwa śląskiego, w tym z terenu Czechowic-Dziedzic, dostępny jest na stronie:


www.nfz-katowice.pl w zakładce „dla Pacjenta” – „Zaopatrzenie ortopedyczne”

Potwierdzanie zleceń na zaopatrzenie w wyroby medyczne odbywa się w Delegaturze Śląskiego OW NFZ w Bielsku-Białej:

Delegatura w Bielsku-Białej

 ul. Karpacka 24,
43-300 Bielsko-Biała

 33 498 98 12

 bielskobiała@nfz-katowice.pl,
sekretariat_bielsko@nfz-katowice.pl



DZIAŁ IV

Bezpieczny i poinformowany senior


DZIAŁ IV:


Biuro ds. Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom	58
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	58
Nieodpłatna pomoc prawna	59
Punkt Konsultacyjny przy Urzędzie Miejskim	60
Reaguj na przemoc wobec osób starszych	61
Czym jest procedura Niebieskiej Karty	63
Świadomy konsument	65
ZUS dla Seniorów	66
Aplikacja BLISKO i Segrego	67
Miejsce na notatki	69

Biuro ds. Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom

Biuro ds. Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Urzędu Miejskiego w Czechowicach-Dziedzicach realizuje szereg działań w takich obszarach jak przeciwdziałanie szeroko rozumianej przemocy (przemoc domowa, przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc, hejt), w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych oraz profilaktyki uzależnień chemicznych i behawioralnych.

Biuro ds. Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom

 Plac Jana Pawła II 2
 43-502 Czechowice-Dziedzice

 32 214 71 61

 ppu@um.czechowice-dziedzice.pl

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych jest organem doradczo-opiniującym.

- Inicjuje działania informacyjne i edukacyjne związane z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych.
- Wydaje opinie na temat lokalizacji punktów sprzedaży alkoholu, sprawdza, czy ich usytuowanie jest zgodne z obowiązującymi uchwałami gminy.
- Prowadzi działania zmierzające do tego, aby osoba uzależniona od alkoholu poddała się leczeniu odwykowemu, a osoby współuzależnione (małżonkowie, partnerzy osoby uzależnionej) oraz dzieci odpowiedniej terapii.
- Uczestniczy w procedurze „Niebieskie Karty”. Procedura „Niebieskie Karty” obejmuje ogół czynności podejmowanych i realizowanych przez przedstawicieli jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, policji, oświaty i ochrony zdrowia w związku z uzasadnionym podejrzeniem zaistnienia w rodzinie przemocy.

Jeżeli w Twojej rodzinie występuje problem z nadużywaniem alkoholu lub przemocą – nie czekaj, działaj! **Nie bój się prosić o pomoc!**

WARTO WIEDZIEĆ!

Osoba uzależniona może z własnej inicjatywy przyjść do Komisji i poprosić o pomoc i poradę prawną związaną z leczeniem.

Pomocy psychologicznej mogą potrzebować również współuzależnieni członkowie rodziny (np. współmałżonek) oraz dzieci, których rytm dnia jest determinowany przez zachowanie i działania osoby uzależnionej.

Kontakt z Gminną Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych możliwy jest za pośrednictwem Biura ds. Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Nieodpłatna pomoc prawna

Potrzebujesz pomocy prawnika, doradcy, mediatora? Jesteś w trudnej życiowej sytuacji, na przykład potrzebujesz pomocy w: rozłożeniu długu na raty, w spłacie pożyczek „chwilówek”, masz kłopoty mieszkaniowe, grozi ci eksmisja, masz problemy pracownicze, z egzekucją alimentów, odziedzyczyłeś długi, nie wiesz do jakiego urzędu pójść po pomoc, masz inne problemy związane ze sprawami życia codziennego? Skorzystaj z systemu nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego lub nieodpłatnej mediacji.

Pomoc przysługuje osobie, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osobie fizycznej prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą, niezatrudniającej innych osób w ciągu ostatniego roku.

Osoba uprawniona, przed uzyskaniem nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego, składa pisemne oświadczenie, że nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Osoba korzystająca z nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego w zakresie prowadzonej działalności gospodarczej

dotatkowo składa oświadczenie o niezatrudnianiu innych osób w ciągu ostatniego roku. Oświadczenie składa się osobie udzielającej nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczącej nieodpłatne poradnictwo obywatelskie.

Udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej oraz poradnictwa obywatelskiego odbywa się według kolejności zgłoszeń, po wcześniejszym telefonicznym umówieniu terminu.

Zgłoszeń dokonuje się telefonicznie od poniedziałku do piątku w godzinach pracy **Starostwa Powiatowego w Bielsku-Białej** pod numerem telefonu: 33 813 69 22.

Punkt Konsultacyjny przy Urzędzie Miejskim

W Punkcie Konsultacyjnym pracują specjaliści, którzy doradzają w trudnych sytuacjach rodzinnych, konfliktach, kryzysach. Punkt Konsultacyjny udziela bezpłatnej pomocy psychologicznej i prawnej mieszkańcom gminy Czechowice-Dziedzice, członkom rodzin z problemem uzależnień i problemem przemocy (pomoc psychologiczna i prawna w sprawach rodzinnych m. in. udzielanie wsparcia oraz motywowanie do zmian, pomoc psychologiczna osobom w sytuacjach kryzysowych, psychoedukacja w zakresie przemocy oraz problemów uzależnień, prowadzenie działalności informacyjnej, poradnictwo głównie w zakresie prawa rodzinnego, prawa opiekuńczego, sprawach cywilnych oraz karnych, pomoc w przygotowaniu pism procesowych).

Pomoc udzielana jest **bezpłatnie** mieszkańcom gminy Czechowice-Dziedzice, członkom rodzin, w szczególności z problemem przemocy oraz uzależnień.

Dyżury odbywają się po wcześniejszym umówieniu się telefonicznym, według poniższego harmonogramu:

Pomoc psychologiczna:

Aleksandra Lasa – poniedziałek w godz. 15.00–18.00

Pomoc prawna:

Szymon Herok – wtorek w godz. 15:30–18.30

Poradnictwo w sprawie uzależnień od substancji psychoaktywnych oraz uzależnień od czynności:

Krzysztof Czub – piątek w godz. 16.00–18.00


Konsultacje, wsparcie psychologiczne oraz spotkania psychoedukacyjne dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych:

Karolina Kawa według harmonogramu w godz. 16.00–19.00

Harmonogram dostępny jest w Biurze ds. Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom Urzędu Miejskiego w Czechowicach-Dziedzicach lub na stronie BIP.

Punkt Konsultacyjny

 Plac Jana Pawła II 2 (budynek Banku PKO, pok. Nr 301, 3 piętro)

 783 444 817, 32 214 71 71 (czynny w godzinach dyżurów)

Reaguj na przemoc wobec osób starszych

Przemoc wobec starszych jest problemem społecznym w skali globalnej. Do wzrostu przemocy przyczyniła się epidemia koronawirusa. Przemoc wobec osób starszych ma miejsce w różnych środowiskach zarówno domowych jak i instytucjonalnych, typu: ośrodki lecznicze, opiekuńcze, ośrodki kultury, kluby seniora itp.

Czym jest przemoc wobec osób starszych?

Przemoc wobec osób starszych opisywana jest jako powtarzające się działanie lub brak odpowiedniego działania, które występuje w jakiegokolwiek relacji, w której oczekuje się zaufania, a która powoduje krzywdę bądź cierpienie osoby starszej.

Główne formy przemocy wobec osób starszych:

- przemoc fizyczna, np. popychanie, uderzanie, ciągnięcie za włosy,
- izolowanie,
- zabieranie pieniędzy (np. emerytury czy renty),
- wyśmiewanie się i wytykanie choroby lub niepełnosprawności,
- szantażowanie, groźby, wyzwiska,
- ograniczanie swobody decyzji,
- straszenie oddaniem do domu opieki,
- wmawianie choroby psychicznej,
- wymuszanie zmian w testamencie,
- skłanianie do darowizn,
- intencjonalne zaniedbywanie, niezapewnienie jedzenia, leków, środków higieny osobistej, opieki medycznej,
- porzucenie np. poprzez opuszczenie przez opiekunów, pozostawienie bez opieki.

Trudno, podobnie jak w przypadku innych rodzajów przemocy, określić jej rodzaj i zakres występowania, ponieważ wiele osób starszych doświadczających przemocy jej nie ujawnia. Najczęstszymi powodami nieujawniania przemocy są m.in.: wyuczona bezradność, brak wiary w skuteczność działań organów ścigania, lęk przed odwetem ze strony agresorów, strach przed umieszczeniem ich w domach opieki.

Kto i gdzie stosuje przemoc wobec osób starszych?

Osobami stosującymi przemoc mogą być członkowie najbliższej rodziny (współmałżonek, dzieci, wnukowie), opiekunowie instytucjonalni lub osoby obce z zewnątrz np. sąsiedzi, klienci w sklepie.

Czynnikami ryzyka wystąpienia przemocy mogą być:

- izolacja społeczna osoby starszej – (też: brak partnera, samotne zamieszkanie),
- niepełnosprawności seniorów różnego rodzaju (intelektualna, ruchowa itp.),
- choroby (somatyczne i psychiczne),

- stany demencyjne osoby starszej,
- wiek (powyżej 50 roku życia),
- niski przychód lub brak świadczeń finansowych,
- wspólne zamieszkiwanie z bliższą i/lub dalszą rodziną (kuzynami, rodzeństwem, dziećmi),
- stereotypy i przekonania na temat funkcjonowania osób starszych (o braku zdolności rozumowania, o braku zaradności itp.).


JAK REAGOWAĆ?

Pracownicy służb medycznych, pracownicy socjalni, którzy są osobami pierwszego kontaktu, odgrywają kluczową rolę w rozpoznawaniu i udzielaniu pomocy seniorom, którzy doświadczają przemocy.

Jeśli doświadczasz krzywdy ze strony bliskich lub podejrzewasz, że inna osoba starsza doznaje przemocy w rodzinie, nie czekaj, działaj. Wykorzystaj jedno z rozwiązań:

- powiedz o tym komuś, komu ufasz,
- poproś o pomoc specjalistów: ośrodek pomocy społecznej, policję lub organizację pozarządową.

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

 Al. Jerozolimskie 155,
02-326 Warszawa

 numer infolinii 800 120 002

 niebieskalinia@niebieskalinia.info

Procedura NIEBIESKIE KARTY

Procedura Niebieskie Karty to ogół czynności podejmowanych i prowadzonych przez zespół osób będących przedstawicielami jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych,


policji, oświaty i ochrony zdrowia, w związku z uzasadnionym podejrzeniem istnienia przemocy w rodzinie. Oznacza to, że osobą wszczynającą procedurę Niebieskie Karty może być:

- funkcjonariusz policji,
- pracownik socjalny,
- przedstawiciel ochrony zdrowia np. lekarz, pielęgniarka, ratownik medyczny,
- przedstawiciel oświaty np. nauczyciel, pedagog lub psycholog szkolny,
- członek GKRPA,

gdy w toku wypełniania czynności zawodowych uzna, iż w rodzinie może dochodzić do przemocy. Wszczęcie procedury następuje przez wypełnienie formularza Niebieska Karta - A przez osobę zgłaszającą problem przemocy w rodzinie. Wszczęcie procedury nie wymaga zgody osoby dotkniętej przemocą w rodzinie. Na terenie gminy Czechowice-Dziedzice procedurę Niebieskie Karty realizuje:

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie


 ul. Kolejowa 37

 32 215 23 88

Spotkania grup roboczych realizujących procedurę Niebieskie Karty odbywają się w:

Zespole ds. Pracy Socjalnej

 ul. Mickiewicza 19

 32 215 30 60

Świadomy konsument

Grupa wiekowa 60+ jest szczególnie narażona na nieuczciwe praktyki rynkowe ze strony przedsiębiorców. Z jednej strony seniorzy aktywnie poruszają się na rynku: regularnie uczęszczają na pokazy i prezentacje towarów, jeżdżą na zorganizowane wycieczki. Z drugiej strony często padają ofiarami manipulacji i oszustw. Najczęściej źródłem problemów jest zbyt szybkie i nie do końca przemyślane podpisywanie podsuwanych przez sprzedawcę dokumentów, bez zapoznania się z ich treścią.

PAMIĘTAJ o przestrzeganiu następujących zasad:

- przemyśl podpisanie umowy, szczególnie jeśli zawierasz ją na wiele lat,
- uważnie czytaj umowy, a jeśli masz wątpliwości, poproś o wyjaśnienie lub skonsultuj się z kimś bliskim, np. rodziną, sąsiadem,
- domagaj się egzemplarzy wszystkich dokumentów, które podpiszesz,
- uważaj na „promocje” – zastanów się, czy oferta na pewno jest atrakcyjna – porównaj ją z prezentowanymi przez innych przedsiębiorców, w tym w Internecie,
- upewnij się, czy „wygrana” lub „prezent” na pewno są darmowe,
- upewnij się, że wiesz z przedstawicielem jakiej firmy rozmawiasz – zapytaj o dane firmy, konsultanta, zweryfikuj jego tożsamość oraz intencje, np. zadzwoń na infolinię swojego operatora,
- zastanów się, czy oferta jest korzystna dla Twojego budżetu domowego,
- nie bierz pożyczki na zakup sprzętu na pokazie,
- nie udostępniaj nikomu dowodu osobistego,
- na odstąpienie od umowy zawartej na odległość lub poza lokalem przedsiębiorstwa – czyli przez telefon, Internet lub podczas pokazów – masz 14 dni kalendarzowych – bez podawania przyczyny.

KONSUMENCIE! Masz prawo do BEZPŁATNEJ PORADY

 801 440 220, 22 290 89 16

 porady@dlakonsumentow.pl

Powiatowy Rzecznik Konsumentów, Irena Krzanowska
 33 813 68 76, 606 852 783


 rzekons@powiat.bielsko.pl
ZUS dla Seniorów


Seniorzy są jedną z najliczniejszych grup klientów Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Z myślą o nich ZUS realizuje działania, które mają na celu:

- poprawę jakości usługi,
- popularyzację wiedzy o ubezpieczeniach społecznych,
- aktywizację.

Oferta ZUS dla Seniorów:

- świadczenia ustawowe,
- program rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS (dla osób objętych ubezpieczeniami społecznymi),
- cykliczne spotkania w ramach ogólnopolskiej akcji „Dzień Seniora”,
- gazetka „ZUS dla Seniora”, która zawiera informacje istotne z punktu widzenia osób starszych,
- doradcy emerytalni we wszystkich jednostkach.

ZUS Oddział w Bielsku-Białej
 43-300 Bielsko-Biała, ul. Krasińskiego 34, 36
(sprawy dotyczące emerytur, rent i zasiłków)

 www.zus.pl
 43-300 Bielsko-Biała, ul. Traugutta 2a
(sprawy płatników składek i ubezpieczonych)

Pracownik ZUS Oddziału Bielsko-Biała dyżuruje w każdą pierwszą środę miesiący parzystych w godz. od 9.00–11.00 w lokalu Oddziału Rejonowego Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów przy ul. Słowackiego 34 w Czechowicach-Dziedzicach.

Aplikacja BLISKO i Segrego

Gmina Czechowice-Dziedzice wdrożyła system bezpłatnych informacji, powiadomień i ostrzeżeń dostępnych w ramach aplikacji BLISKO. W ramach funkcjonalnej i łatwej w obsłudze aplikacji, którą każdy może zainstalować w swoim smartfonie, na potrzeby mieszkańców gminy stworzone zostało dedykowane narzędzie Segrego, które dzięki interaktywnym harmonogramom odbioru odpadów wyśle użytkownikowi przypomnienie o terminie odbioru śmieci.

Aplikacja BLISKO to ogólnopolski system powiadomień. Od użytkownika wymaga jedynie pobrania na smartfona aplikacji BLISKO ze „sklepu” Google Play dla urządzeń z systemem Android oraz z App Store dla urządzeń z systemem IOS.

Aby otrzymywać bezpłatne powiadomienia wprost z Urzędu Miejskiego należy pobrać aplikację BLISKO, a następnie:

- wpisać w wyszukiwarce aplikacji miejscowość z terenu Gminy Czechowice-Dziedzice,
- wybrać z listy nadawców „Gmina Czechowice-Dziedzice”,
- wybrać (zaznaczyć), z których serwisów i dla których osiedli/sołectw informacje chcemy otrzymywać.

Użytkownik będzie wówczas otrzymywał informacje na temat:

- aktualnych spraw dotyczących mieszkańców,
- lokalnych wydarzeń kulturalnych i sportowych,
- istotnych utrudnień i awarii,
- harmonogramu odbioru odpadów (Segrego).

Segrego to stworzone specjalnie na potrzeby gminy i jej mieszkańców narzędzie służące gospodarce odpadami. Zawiera ono aktualizowany na bieżąco harmonogram wywozu odpadów dla każdego podanego adresu z zabudowy jednorodzinnej. Po uruchomieniu tej funkcjonalności użytkownik otrzyma przypomnienia o odbiorze śmieci i będzie miał

stały, wygodny dostęp do terminarza płatności, poradnika segregowania oraz bieżących aktualności związanych z lokalną gospodarką odpadami.

Aby korzystać z funkcjonalności Segrego, pobrać indywidualny harmonogram odbioru odpadów i zamówić bezpłatne powiadomienia z Biura ds. Gospodarki Odpadami, należy pobrać aplikację BLISKO, a następnie:

- wpisać w wyszukiwarce aplikacji swoją miejscowość z terenu Gminy Czechowice-Dziedzice,
- wybrać „Gospodarkę odpadami” z listy nadawców serwisów dla tego obszaru,
- wpisać adres, dla którego chce się otrzymywać harmonogram i powiadomienia o odbiorze śmieci (można wpisać kilka adresów).

Samo narzędzie Segrego działa nie tylko na urządzeniach mobilnych. Osoby, które nie korzystają ze smartfonu, lub nie zainstalują na nim aplikacji BLISKO, znajdą nową funkcjonalność w zakładce „Gospodarka odpadami” w sekcji „Samorząd” na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Czechowicach-Dziedzicach.

Wybierając (klikając) „Harmonogram wywozu odpadów” wchodzimy od teraz na interaktywne narzędzie, umożliwiające wpisanie każdego indywidualnego adresu. Dzięki temu mamy możliwość zapoznania się z aktualnym harmonogramem odbioru odpadów dla naszej strefy oraz zamówienia powiadomień o odbiorze odpadów na podany adres e-mail. Użytkownik znajdzie tam również poradnik – „Warto wiedzieć”, będący kompendium wiedzy na temat odpadów.

W ramach aplikacji BLISKO, która mieszkańcom gminy dostarczy ważnych dla niego informacji (dotyczących wybranego osiedla/sołectwa, bądź całej gminy), użytkownik może korzystać również z serwisów ogólnopolskich – np.: jakość powietrza, komunikaty policji, czy sytuacja epidemiczna.

Ważne! Aplikacja BLISKO dostarczy Ci informacji tylko z wybranych (zaznaczonych) serwisów, bez reklam i spamu, z powiadomieniem o doręczeniu nowej wiadomości.



DZIAŁ V

Ulgi i uprawnienia

DZIAŁ V:

Ulgi w komunikacji miejskiej **72**

Tańsze podróże zagraniczne **73**

Abonament RTV **74**

Zwolnienie z podatku
od czynności cywilnoprawnych **74**

Miejsce na notatki **75**

Ulgi w komunikacji miejskiej

Seniorzy jeżdżący autobusami Przedsiębiorstwa Komunikacji Miejskiej (PKM) mogą korzystać z ulg:


- bezpłatne przejazdy komunikacją miejską PKM przysługują osobom, które ukończyły 70 rok życia – na podstawie dokumentu tożsamości (ze zdjęciem i datą urodzenia),
- 50 % ulgi w opłatach za przejazdy publicznymi środkami komunikacji miejskiej przysługuje:
 - **emerytom** – na podstawie ważnej legitymacji emeryta albo aktualnego odcinka emerytury, wraz z dowodem tożsamości,
 - **rencistom** mającym ustalone prawo do renty z tytułu niezdolności do pracy z ważną legitymacją rencisty albo aktualnym odcinkiem renty, wraz z dowodem tożsamości,
 - **osobom pobierającym zasiłek przedemerytalny lub świadczenie przedemerytalne** z ważną decyzją lub ważnym zaświadczeniem albo aktualnym odcinkiem świadczenia lub zasiłku przedemerytalnego, wydanych przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych, wraz z dowodem tożsamości.


Pełny wykaz podmiotów uprawnionych do ulgi znajduje się na stronie Przedsiębiorstwa Komunikacji Miejskiej.

Po gminie Czechowice-Dziedzice jeżdżą nowoczesne, niskopodłogowe autobusy z wysuwanymi klapami ułatwiającymi wjazd wózka do pojazdu oraz z tzw. funkcją przykłąku. Do nowoczesnych autobusów także łatwiej jest wejść osobom z niepełnosprawnością, starszym i rodzicom z dzieckiem w wózku.

W celu ułatwienia zakupu biletów pasażerom PKM Czechowice-Dziedzice, uruchomiono możliwość zakupu biletów komunikacji miejskiej za pośrednictwem telefonu komórkowego po zainstalowaniu darmowych aplikacji: **mPAY, moBILET, SkyCash, zbiletem.pl**.

Przedsiębiorstwo Komunikacji Miejskiej w Czechowicach-Dziedzicach Sp. z o. o.

 ul. Michała Drzymały 16
43-502 Czechowice-Dziedzice

 32 215 91 78


 www.pkmcdz.pl


Tańsze podróże zagraniczne

Będąc seniorem, można podróżować taniej. Związane jest to nie tylko z ulgami na transport publiczny, ale również możliwości wyrobienia tańszego paszportu. Emeryci mogą liczyć na 50% zniżki na jego wydanie. Osoby, które ukończyły 70 rok życia mogą go wyrobić bezpłatnie.

Najbliższe biura paszportowe:


Terenowa Delegatura Paszportowa w Bielsku-Białej

 ul. Piastowska 40
43-300 Bielsko-Biała

 33 813 62 71
33 813 62 90

Terenowy Punkt Paszportowy w Pszczynie

 ul. 3 Maja 10
43-200 Pszczyna

 32 449 23 34
32 449 23 75

Oprócz zniżek na wyrobienie paszportu, tańsze podróże zagraniczne możliwe są także dzięki specjalnym ofertom linii lotniczych. Wiele z nich proponuje tańsze przeloty na wybranych trasach. U niektórych przewoźników rabaty sięgają nawet 20% dla osób powyżej 60 roku życia. W przypadku biletów lotniczych taka zniżka pozwala wiele zaoszczędzić. Informacji o specjalnych ulgach można szukać na stronach przewoźników.

Abonament RTV

Kolejną zniżką, z której na co dzień mogą korzystać seniorzy, jest ograniczenie opłat za abonament RTV. Bezwarunkowo zwolnieni są z niego wszyscy, którzy ukończyli 75 lat. Ten sam przywilej przysługuje emerytom, którzy są po sześćdziesiątce, a ich świadczenie emerytalne nie przekracza 50% przeciętnego wynagrodzenia.

Warunkiem koniecznym do uzyskania zwolnienia od opłat abonamentowych jest dopełnienie formalności w placówce Poczty Polskiej SA, tj. przedstawienie dokumentów potwierdzających uprawnienie do zwolnienia od opłat oraz złożenie oświadczenia o spełnianiu warunków do korzystania z tego zwolnienia, w terminie 30 dni od dnia, w którym taka zmiana nastąpiła.

Szczegółowe informacje na stronie Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji.

Infolinia dla Abonenta **+48 22 597 31 01**

Zwolnienie z podatku od czynności cywilnoprawnych

Od podatku od czynności cywilnoprawnych (np. umowa sprzedaży, pożyczki, darowizny) zwolnione są osoby nabywające na własne potrzeby sprzęt rehabilitacyjny, wózki inwalidzkie, motorowery, motocykle lub samochody osobowe, zaliczone, w rozumieniu przepisów o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, do grupy osób o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności bez względu na rodzaj schorzenia, oraz osoby o lekkim stopniu niepełnosprawności w związku ze schorzeniami narządu ruchu.

Informacji udziela Urząd Skarbowy w Czechowicach-Dziedzicach, tel. 32 215 44 58.

DZIAŁ I**AKTYWNY I KULTURALNY SENIOR**

Miejska Biblioteka Publiczna	8
Miejski Dom Kultury	10
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji	12
Siłownie plenerowe	14
Gminna Rada Seniorów	15
Związki, Stowarzyszenia, Sekcje, Koła zrzeszające osoby starsze	15
Śląska Karta Seniora	18
Miejsce na notatki	19

DZIAŁ II**WSPARCIE DLA SENIORA**

Dom Pomocy Społecznej „Złota Jesień”	22
Spółdzielnia Socjalna Czecho-Best	23
Jadłodzielnia	23
Wsparcie w ramach Ośrodka Pomocy Społecznej	24
Wsparcie w ramach Urzędu Miejskiego	33
Miejsce na notatki	37

DZIAŁ III**ZDROWY SENIOR**

Koperta życia	40
Profilaktyka	40
Na ratunek	45
Przychodnie	47
Apteki	48
Bezpłatne leki dla seniorów 75+	49
Informacje o lekach	50

Znajdź specjalistę w swojej okolicy	50
Informator o terminach leczenia	50
Internetowe Konto Pacjenta (IKP)	51
Lecznictwo uzdrowiskowe	52
Zaopatrzenie w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze	54
Miejsce na notatki	55

DZIAŁ IV**BEZPIECZNY I POINFORMOWANY SENIOR**

Biuro ds. Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom	58
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	58
Nieodpłatna pomoc prawna	59
Punkt Konsultacyjny przy Urzędzie Miejskim	60
Reaguj na przemoc wobec osób starszych	61
Czym jest procedura Niebieskiej Karty	63
Świadomy konsument	65
ZUS dla Seniorów	66
Aplikacja BLISKO i Segrego	67
Miejsce na notatki	69

DZIAŁ V**ULGI I UPRAWNIENIA**

Ulgi w komunikacji miejskiej	72
Tańsze podróże zagraniczne	73
Abonament RTV	74
Zwolnienie z podatku od czynności cywilnoprawnych	74
Miejsce na notatki	75

MIEJSCE NA NOTATKI	78
---------------------------	-----------



Czechowice-Dziedzice
Miasto z zapatem

Urząd Miejski w Czechowicach-Dziedzicach
Plac Jana Pawła II 1
43-502 Czechowice-Dziedzice
tel. 32 214 71 10

www.czechowice-dziedzice.pl