



Ciechanowski Poradnik Seniora





Szanowni Czytelnicy!

Oddajemy w Wasze ręce „Ciechanowski Poradnik Seniora”. Wydawnictwo powstało z inspiracji przedstawicieli środowisk senioralnych: Alicji Chrzanowskiej i Tomasza Koniecznego. Mamy nadzieję, że zgromadzone tutaj wiadomości będą przydatne i posłużą do dalszego poszukiwania szczegółowych informacji o naszym mieście.

Zaproponowany w Poradniku podział na obszary wsparcia ma pomóc w wyszukaniu i odnalezieniu oferty najbardziej odpowiadającej potrzebom i zainteresowaniom osób starszych z Ciechanowa. Znajdują się w nim podstawowe informacje o możliwościach i zasadach korzystania z różnych form wsparcia, aktualna baza instytucji kultury, dane teleadresowe ciechanowskich instytucji, takich jak: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Narodowy Fundusz Zdrowia, domy pomocy społecznej, kluby seniora i Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Mamy nadzieję, że Poradnik będzie się cieszyć dużym zainteresowaniem ze strony seniorów i członków ich rodzin.

Krzysztof Kosiński
Prezydent Miasta Ciechanów

Ciechanowska
Rada Seniorów

1. AKTYWNY SENIOR



Kiedy zaczyna się starość?

Człowiek starzeje się od momentu, w jakim zakończył dojrzewanie, niezależnie od płci, miejsca zamieszkania, trybu życia. Dla jednych oznaką starości jest pojawienie się pierwszych zmarszczek, kłopoty z pamięcią, czy konieczność używania aparatu słuchowego. Dla innych - przejście na emeryturę i wynikająca z tego możliwość twórczego wykorzystywania wolnego czasu.

Starzenie się jest sztuką i od nas samych zależy jak chcemy się starzeć i jak wykorzystamy swój czas. Ofert spędzania wolnego czasu jest wiele. Warto zorientować się, która z nich jest najbardziej odpowiednia dla naszych potrzeb i możliwości. Ofertę można dostosować do własnych oczekiwań. Zależy wszystko od tego, czy chce się zyskać nową wiedzę, poprawić formę fizyczną, pomóc innym, czy po prostu przyjemnie spędzić czas w towarzystwie innych. W Ciechanowie można spotykać się i aktywnie uczestniczyć w różnych zajęciach m.in. w klubach seniora i na Uniwersytecie Trzeciego Wieku.

KLUBY SENIORA

Klub seniora to miejsce spotkań dla osób, które pragną poznać nowych znajomych, wymienić się poglądami, wspólnie spędzić czas, rozwijać zainteresowania. Ciechanowskie Kluby Seniora oferują zajęcia kulturalne, edukacyjne, ruchowe, bale i spotkania świąteczne.

Klub Seniora, Ciechanowski Ośrodek Edukacji Kulturalnej STUDIO

ul. 17 Stycznia 56A, 06-400 Ciechanów

tel. 23 672 55 04

Osiedlowy Klub Seniora "Przemysłowe"

ul. Graniczna 37, 06-400 Ciechanów

Osiedlowy Klub Seniora „BLOKI”

ul. 17 Stycznia 49 (dawny budynek Zespołu Placówek Oświatowych)

06-400 Ciechanów

tel. 500 131 532

Klub Seniora

Powiatowe Centrum Kultury i Sztuki

ul. Strażacka 5, 06-400 Ciechanów

tel. 23 672 42 96

UNIWERSYTETY TRZECIEGO WIEKU

Podstawowym celem działania Ciechanowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku jest integracja środowisk seniorów przez wspólne uczestnictwo w zajęciach edukacyjnych i rekreacyjnych. Seniorzy mogą brać udział w comiesięcznych wykładach o różnej tematyce, wycieczkach, corocznych wyjazdach do teatru i wielu spotkaniach integracyjnych. Ponadto słuchacze biorą udział w zajęciach z:

- języka angielskiego (3 poziomy zaawansowania),
- języka niemieckiego,
- zajęciach plastycznych,
- muzykoterapii (chór),
- aerobiku i w ćwiczeniach ruchowych na stawy,
- Nordic Walking.

Towarzystwo Wiedzy Powszechnej

Oddział Regionalny w Ciechanowie

ul. Warszawska 10, 06-400 Ciechanów

tel. 23 672 50 07, e-mail: twpciechanow@wp.pl



2. ZDROWIE SENIORA

Geriatrya to specjalizacja medyczna zajmująca się całościowym rozwiązywaniem problemów zdrowotnych i opiekuńczych osób starszych. Ludzie w podeszłym wieku leczą się najczęściej z powodu kilku chorób jednocześnie, dlatego lekarz geriatra wraz z rehabilitantem, psychologiem i pielęgniarką przeprowadzają całościową ocenę geriatryczną. Polega ona na kompleksowym procesie diagnostycznym pacjenta oraz pozwala na zastosowanie odpowiedniej kuracji farmakologicznej, rehabilitacyjnej oraz oceny stanu zdrowia

psychicznego. Lekarze geriatrzy są uprawnieni do wystawiania zleceń na środki absorpcyjne, poduszki i materace przeciwoślężynowe, balkoniki i podpórki ułatwiające chodzenie.

Specjalistyczny Szpital Wojewódzki w Ciechanowie
ul. Powstańców Wielkopolskich 2, 06-400 Ciechanów
tel. 23 672 31 27

Poradnia geriatryczna
Przychodnia Lekarska VITA-MED
tel. 23 672 32 50; 23 673 22 35

Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje sprzęt ortopedyczny i pomocniczy, który jest niezbędny w codziennym funkcjonowaniu. To m.in. wózek inwalidzki lub protezy kończyn, pieluchy, cewniki urologiczne, inhalatory, peruki, sprzęt stomijny czy aparaty słuchowe. Niektóre artykuły refundowane są raz na miesiąc, inne raz w roku lub co kilka lat. Aby starać się o refundację sprzętu, potrzebne jest zlecenie od lekarza, zwykle określonego specjalisty. Zlecenie jest ważne przez 30 dni i należy je potwierdzić we właściwym dla miejsca zamieszkania oddziale NFZ. Dopiero wtedy można udać się do apteki lub jednego ze sklepów, który ma podpisaną umowę z NFZ.

Oddział NFZ Ciechanów
ul. 17 Stycznia 7, 06-400 Ciechanów
tel. 23 680 84 22; 23 680 84 46
www.nfz-warszawa.pl; e-mail: ciechanow@nfz-warszawa.pl

Osobom przewlekle chorym, które nie potrzebują hospitalizacji i mogą przebywać w domach, ale wymagają systematycznej opieki, należy się finansowana przez NFZ pielęgniarska opieka długoterminowa. Pielęgniarka, która będzie się zajmować chorym, zrobi m.in. zastrzyk, założy kroplówkę czy opatrunki na odleżyny. Pielęgniarka powinna przychodzić do pacjenta przynajmniej cztery razy w tygodniu. W medycznie uzasadnionych przypadkach pomoc pielęgniarską otrzymać można także w weekendy oraz dni ustawowo wolne od pracy. Ilość godzin opieki ustalana jest indywidualnie. Podstawą do otrzymania pielęgniarskiej domowej opieki długoterminowej jest skierowanie od lekarza prowadzącego pacjenta.

NZOZ Pielęgniarska Opieka Domowa "Panacea"
ul. Ukośna 3, 6-400 Ciechanów
tel. 793 766 686

Opieka Domowa "Vita" Anna Godlewska
ul. Armii Krajowej 18a, 06-400 Ciechanów
tel. 880 126 657

NZOZ Medical-West
ul. Monte Casino 31, 06-400 Ciechanów
tel. 23 674 08 69

Usługi opiekuńcze

Usługi opiekuńcze lub specjalistyczne usługi opiekuńcze przyznawane są na wniosek osoby zainteresowanej, który trzeba złożyć w ośrodku pomocy społecznej w miejscu zamieszkania.

Usługi opiekuńcze przysługują osobie samotnej, która z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymaga pomocy innych osób oraz osobie, której rodzina nie może takiej pomocy zapewnić. Usługi opiekuńcze obejmują pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, załatwianie spraw w urzędach, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz w miarę możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem. Usługi opiekuńcze mogą być realizowane w miejscu zamieszkania i w ośrodkach wsparcia.

Specjalistyczne usługi opiekuńcze są to usługi dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym (np. rehabilitacja, pomoc psychologiczno-terapeutyczna, czynności edukacyjne).

Hospicjum

W zależności od rodzaju, przebiegu i stadium choroby pomoc dostępna jest w dwóch rodzajach hospicjów: domowym i stacjonarnym. Hospicjum domowe to opieka udzielana pacjentowi i jego rodzinie w domu. Pracownicy i wolontariusze odwiedzają ich udzielając pomocy, oferowana jest również możliwość wypożyczania różnego rodzaju sprzętu, na przykład butli z tlenem czy materacy przeciwoleżynowych. Hospicjum stacjonarne przeznaczone jest dla chorych w ostatnim stadium choroby, szczególnie w sytuacjach, gdy rodzina nie jest już w stanie pomóc najbliższemu, a jego pobyt w domu naraża go na coraz większe cierpienia. Ta pomoc odbywa się w wyspecjalizowanych ośrodkach hospicyjnych przez ich personel, przez całą dobę. Aby skorzystać z opieki hospicyjnej, konieczne jest skierowanie od lekarza prowadzącego chorego w szpitalu lub lekarza pierwszego kontaktu, a także pisemna zgoda samego pacjenta na objęcie taką opieką.

Oddział Opieki Paliatywno-Hospicyjnej z Hospicjum Domowym
Specjalistyczny Szpital Wojewódzki w Ciechanowie
ul. Powstańców Wielkopolskich 2, 06-400 Ciechanów
Pielęgniarka Oddziałowa tel. 23 673 04 73
Gabinet Zabiegowy tel. 23 673 05 44
Hospicjum Domowe tel. 23 673 05 61
e-mail: hospicjum@szpitalciechanow.com.pl

Pobyt w sanatorium

Skierowanie do sanatorium wystawia lekarz prowadzący. Następnie skierowanie przekazywane jest do wojewódzkiego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia, gdzie po analizie podejmowana jest decyzja. Jeżeli decyzja jest pozytywna, osoba kierowana jest do kolejki oczekujących na miejsce. Czas pobytu w sanatorium zależy jest od miejsca, do którego osoba została skierowana. Jeżeli jest to szpital uzdrowski, trwa 21 dni i jest bezpłatny. Jeżeli jest to sanatorium uzdrowskie, pobyt trwa również 21 dni, ale jest częściowo płatny. Wysokość odpłatności zależy od okresu, w którym przebywa się w sanatorium oraz od standardu pokoju.



3. OŚRODKI WSPARCIA

Ośrodki wsparcia to dzienna forma pomocy instytucjonalnej, w ramach której świadczone są różne usługi dostosowane do specyficznych potrzeb osób korzystających z tej formy pomocy, w tym usługi żywieniowe.

Ośrodki wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym środowiskowe domy samopomocy świadczą usługi dla osób z zaburzeniami psychicznymi (osoby psychicznie chore i osoby upośledzone umysłowo). Środowiskowy dom samopomocy świadczy usługi w ramach indywidualnych lub zespołowych treningów samoobsługi i treningów umiejętności społecznych, polegających na nauce, rozwijaniu lub podtrzymywaniu umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym.

Decyzję o skierowaniu do ośrodka wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi i decyzję ustalającą odpłatność za korzystanie z usług w tych

ośrodkach wydaje właściwy organ jednostki samorządu. Organ może zwolnić osoby zobowiązane do odpłatności za usługi w ośrodkach wsparcia, na ich wniosek, częściowo lub całkowicie z tej odpłatności.

Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób Chorych Psychiczenie

Typu A - Dzienny

ul. Niechodzka 14 f, 06-400 Ciechanów

tel. 23 673 56 38

Środowiskowy Dom Samopomocy "Pomocna Dłoń"

ul. Strażacka 7 b, 06-400 Ciechanów

tel. 23 673 64 10

Domy pomocy społecznej

Osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych, przysługuje prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej. Aby dostać się do domu pomocy społecznej, trzeba złożyć pisemny wniosek w ośrodku pomocy społecznej w gminie, w której mieszka osoba zainteresowana. Do wniosku dołącza się dokument potwierdzający wysokość dochodu (czyli renty, emerytury bądź zasiłku stałego). Pracownik socjalny z ośrodka pomocy społecznej przeprowadza wywiad środowiskowy w miejscu zamieszkania oraz u rodziny. Po ocenie sytuacji gmina wydaje decyzję o skierowaniu osoby do domu pomocy społecznej i ustaleniu opłaty za pobyt.

Dom Pomocy Społecznej

ul. Krucza 32, 06-400 Ciechanów

tel. 23 672 33 05, www.dpsciechanow.pl, e-mail: krubin@dps.pl

Dom Pomocy Społecznej "Kombatant"

ul. Batalionów Chłopskich 12, 06-400 Ciechanów

tel. 23 672 14 85 www.kombatant.lap.pl

e-mail: dps.kombatant@interia.pl

Dzienny dom pomocy społecznej

Dzienny Dom Pobytu „Dzienny Dom Seniora” jest placówką wsparcia dziennego pobytu skierowaną do mieszkańców Ciechanowa. Celem działalności jest zapewnienie osobom w wieku emerytalnym, nieaktywnym zawodowo, osobom z ustaloną niepełnosprawnością wsparcia

w organizacji aktywnego życia społecznego poprzez: wspieranie ich codziennym funkcjonowaniu w miejscu zamieszkania, umożliwienie pobytu i wypoczynku, uczestniczenie w zajęciach służących utrzymaniu sprawności psychofizycznej, pomaganie osobom starszym w nabywaniu umiejętności organizacji czasu wolnego. Czynnny jest od poniedziałku do piątku w godzinach: 8.00-16.00 (poza dniami ustawowo wolnymi od pracy). Decyzję o skierowaniu do „Dziennego Domu Seniora” oraz decyzję ustalającą odpłatność za korzystanie ze świadczeń wydaje Dyrektor MOPS w Ciechanowie w oparciu o przeprowadzony przez pracownika socjalnego wywiad środowiskowy. Pobyt w Dziennym Domu Seniora przyznaje się na czas określony, nie dłużej niż na okres roku budżetowego.

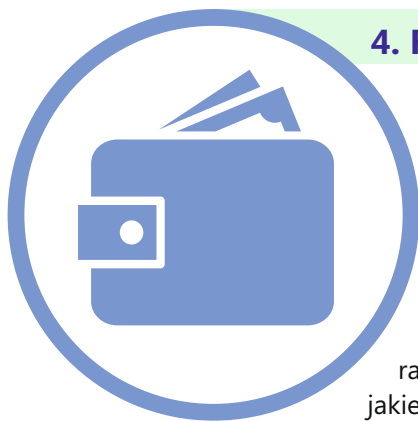
Miesięczna odpłatność za pobyt w Dziennym Domu Seniora obejmuje jedynie koszty wyżywienia w formie obiadu w kwocie zależnej od kryterium dochodowego i określonej w decyzji administracyjnej.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Ciechanowie

Dzienny Dom Pobytu „Dzienny Dom Seniora”

ul. Sienkiewicza 32D, 06-400 Ciechanów

tel. 23 672 20 91 w.15



4. FINANSE SENIORA

Ze względu na fakt, że w jesieni życia środki finansowe często bywają ograniczone - warto wiedzieć o możliwościach uzyskania pomocy lub obniżenia części wydatków dzięki ulgom i przywilejom. Specjalny dodatek finansowy, tańsze bilety kolejowe, darmowy abonament radiowo-telewizyjny. Warto sprawdzić, na jakie wsparcie mogą liczyć osoby starsze.

Pomoc społeczna

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie jest miejscem pierwszego kontaktu dla osób poszukujących pomocy i wsparcia. Osobom starszym MOPS udziela m.in. pomocy finansowej oraz wsparcia niepieniężnego, świadczy usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania, organizuje dzienny oraz całodobowy pobyt seniorów w placówkach. Starając się o zasiłki, należy złożyć

w miejskim ośrodku pomocy społecznej wniosek o pomoc. Pracownik pomocy społecznej przeprowadzi tzw. wywiad środowiskowy i sprawdzi czy senior kwalifikuje się do pomocy (czy nie przekracza kryterium dochodowego itp.). Wyjaśni też jakie formalności należy spełnić.

NA JAKI RODZAJ POMOCY MOŻE LICZYĆ SENIOR W MIEJSCU SWOJEGO ZAMIESZKANIA?

Zasiłek stały

Przysługuje osobom niezdolnym do pracy w związku z wiekiem (tym, które nabyły już prawa do świadczeń emerytalnych) lub całkowicie niezdolnym do pracy z tytułu niepełnosprawności, które nie pobierają emerytury lub renty z ZUS. Jego wysokość zależy od tego, czy senior mieszka samotnie, czy z rodziną. Wraz z zasiłkiem stałym uzyskuje się ubezpieczenie zdrowotne i społeczne.

Zasiłek okresowy

Przyznawany jest na pewien czas. Przysługuje w przypadku choroby, niepełnosprawności, bezrobocia albo w okresie oczekiwania na uzyskanie emerytury czy renty. Zasiłek podobnie jak w przypadku zasiłku stałego jest zależny od tego, czy jest się osobą samotną czy mieszka się z rodziną.

Zasiłek celowy

Są to pieniądze, które można wykorzystać na zakup żywności, leków, opału, odzieży, niezbędnych przedmiotów użytku domowego, drobnych remontów i napraw w mieszkaniu czy kosztów leczenia. Jego wysokość jest uznaniowa i zależy od możliwości finansowych gminy oraz sytuacji materialnej rodziny lub osoby starającej się o pomoc.

Zasiłek pielęgnacyjny

Przysługuje osobom, które ukończyły 75 rok życia, osobom, które posiadają orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności; osobom posiadającym orzeczenie o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, jeżeli niepełnosprawność powstała przed 21. rokiem życia. Wysokość zasiłku nie jest uzależniona od dochodu osoby niepełnosprawnej i dochodu rodziny. Pomoc jest wypłacana bezterminowo lub do momentu ważności orzeczenia o niepełnosprawności.

Specjalny zasiłek opiekuńczy

Przysługuje osobom, na których ciąży obowiązek alimentacyjny, czyli np.

dzieciom w stosunku do rodziców, jeżeli rezygnują z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w związku z koniecznością sprawowania stałej opieki nad osobą legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności lub 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 jest zależny od dochodu.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

ul. Sienkiewicza 32d, 06-400 Ciechanów

tel. 23 672 20 91; 23 672 31 65; 23 672 23 41

POMOC Z ZAKŁADU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Zasiłek opiekuńczy

Jeżeli osoba pracuje zawodowo, a musi sprawować opiekę nad najbliższym członkiem rodziny, ma prawo do zasiłku opiekuńczego. Zasiłek opiekuńczy przysługuje w wysokości 80% wynagrodzenia stanowiącego podstawę wymiaru zasiłku (przeciętne miesięczne wynagrodzenie wypłacone za okres 12 miesięcy kalendarzowych poprzedzających powstanie niezdolności do pracy albo z faktycznego okresu zatrudnienia za pełne kalendarzowe miesiące, jeżeli niezdolność do pracy powstała przed upływem tego okresu). Podstawowym dokumentem stanowiącym podstawę do wypłaty zasiłku opiekuńczego z tytułu sprawowania opieki nad chorym dzieckiem lub chorym członkiem rodziny jest zaświadczenie lekarskie wystawione na formularzu ZUS ZLA.

Dodatek pielęgnacyjny

Dodatek przyznawany jest osobie, która została uznana za całkowicie niezdolną do pracy oraz do samodzielnej egzystencji albo ukończyła 75 lat życia. Dodatek pielęgnacyjny przyznawany jest - na wniosek zainteresowanego - na podstawie orzeczenia lekarza orzecznika ZUS (komisji lekarskiej ZUS), ustalającego całkowitą niezdolność do pracy oraz do samodzielnej egzystencji. Dla osoby, która ukończyła 75 lat, dodatek pielęgnacyjny przyznawany jest przez organ rentowy z urzędu. Dodatek nie przysługuje osobom pobierającym z gminy zasiłek pielęgnacyjny.

Dodatek kombatancki

Przysługuje osobom, które zgodnie z przepisami ustawy kombatanckiej brały udział w wojnach, działaniach zbrojnych i powstaniach narodowych, wchodząc w skład formacji wojskowych lub organizacji walczących o suwerenność i niepodległość Rzeczypospolitej Polskiej. Takie osoby muszą jednak pobierać emeryturę lub rentę. Aby otrzymać pieniądze, trzeba mieć stosowne zaświadczenie wydawane przez Urząd do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych. Trzeba też złożyć wniosek w oddziale ZUS.

Ryczałt energetyczny

To kolejna pomoc z ZUS dla kombatantów, osób represjonowanych, żołnierzy przymusowo zatrudnianych w kopalniach węgla, kamieniołomach, zakładach rud uranu i batalionach budowlanych, a także wdów lub wdowców po osobach uprawnionych.

Dodatek za tajne nauczanie

Dodatek przyznawany jest nauczycielom, którzy w czasie okupacji prowadzili tajne nauczanie albo przed 1 września 1939 r. nauczali w języku polskim w szkołach polskich na terenie III Rzeszy oraz Wolnego Miasta Gdańska.

Uwaga: Osobie uprawnionej jednocześnie do dodatku kombatanckiego i dodatku z tytułu tajnego nauczania przysługuje tylko jedno z tych świadczeń.

Świadczenie pieniężne dla osób deportowanych do pracy przymusowej oraz osadzonych w obozach pracy przez III Rzeszę i ZSRR

Przysługuje za każdy pełny miesiąc pracy przymusowej, łącznie nie więcej jednak niż za 20 miesięcy. W przypadku wywiezienia wymagany jest co najmniej sześciomiesięczny okres.

Uwaga: Świadczenie nie należy się osobom mającym dodatek kombatancki oraz dodatek za tajne nauczanie. O pieniądze mogą starać się ci, którzy mają stosowną decyzję kierownika Urzędu do spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych.

Więcej informacji na stronie: www.zus.pl oraz pod numerami telefonów:

801 400 987* - numer przeznaczony do obsługi połączeń z krajowych telefonów stacjonarnych

22 560 16 00* - numer przeznaczony do obsługi połączeń z telefonów komórkowych oraz stacjonarnych krajowych i zagranicznych.

Konsultanci są dostępni w dni robocze **pon. - pt.: godz. 7.00-18.00**

Zniżki transportowe i komunikacyjne

Do korzystania z bezpłatnych przejazdów na wszystkich liniach komunikacji miejskiej uprawnieni są:

- emeryci, renciści oraz ich małżonkowie, na których emeryci pobierają dodatki rodzinne na podstawie aktualnej decyzji rentowej, wydanej przez ZUS,
- osoby uznane za całkowicie niezdolne do pracy i samodzielnej egzystencji na podstawie ważnego orzeczenie, wydanego przez właściwy organ oraz ich opiekunowie,
- osoby niewidome lub ociemniałe oraz ich przewodnicy,
- osoby głuche na podstawie ważnej legitymacji, wydanej przez Związek Głuchych,
- inwalidzi wojenni i wojskowi,
- osoby, które ukończyły 75 lat.

Tańsze przejazdy PKP przysługują:

- osobom ze znacznym stopniem niepełnosprawności do 49% ulgi w 2 klasie pociągów osobowych,
- osobom ze znacznym stopniem niepełnosprawności 37% ulgi w pociągach pośpiesznych, ekspresowych, IC, IEC, a ich opiekun do 95% zniżki,
- osobom ze znacznym stopniem niepełnosprawności do 49% ulgi na przejazdy w autobusach,

Seniorzy mają prawo do dwóch przejazdów w ciągu roku z ulgą 37 proc. w 2 klasie pociągów osobowych, pociągów pośpiesznych i ekspresowych. Ulga ta nie dotyczy przejazdów pociągami EuroCity i InterCity. Przejazd "tam" i "z powrotem" jest traktowany jako dwa oddzielne przejazdy.

Osobom, które ukończyły 60 lat PKP proponuje Legitymację Seniora, którą można zakupić w kasach biletowych. Uprawnia ona do zakupu biletów jednorazowych, abonamentowych i okresowych na przejazdy w dowolnej klasie we wszystkich kategoriach pociągów z 50% zniżką. Legitymacja ważna jest przez rok, łącznie z dokumentem tożsamości.

Prawo do zniżki przysługuje na podstawie odpowiedniego zaświadczenia (wydawanego m.in. przez terenowe jednostki Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów) wraz z dowodem osobistym lub innym dokumentem potwierdzającym tożsamość. Z dwóch ulgowych przejazdów w ciągu roku mogą też skorzystać współmałżonkowie emerytów, na których pobierane są zasiłki rodzinne.

Podróżowanie z I grupą inwalidzką

Inwalidzi I grupy oraz osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji mają prawo do 49% zniżki na bilety jednorazowe w pociągach osobowych oraz autobusach PKS w komunikacji zwykłej, a także do 37% ulgi na bilety jednorazowe w pozostałych pociągach PKP oraz autobusach PKS. Prawo do ulg przysługuje na podstawie jednego z dokumentów, między innymi wypisu z orzeczenia komisji lekarskiej do spraw inwalidztwa i zatrudnienia, wypisu z orzeczenia lekarza orzecznika lub komisji lekarskiej ZUS, legitymacji osoby niepełnosprawnej wystawionej przez uprawniony organ, które okazuje się wraz z dowodem osobistym.

Telewizja i radio bez abonamentu

Z płacenia abonamentu radiowo-telewizyjnego zwolnione są m.in.:

- osoby, które ukończyły 75 rok życia,
- osoby zaliczone do I grupy inwalidzkiej,
- kombatancki będący inwalidami wojennymi lub wojskowymi,
- osoby, które ukończyły 60 lat i mają prawo do emerytury, której wysokość nie przekracza miesięcznie kwoty 50% przeciętnego wynagrodzenia.

Na poczcie trzeba przedstawić dowód osobisty i decyzję organu emerytalno-rentowego (np. ZUS lub KRUS) o wysokości świadczenia.

Wszystkie szczegółowe informacje znajda Państwo na stronie Poczty Polskiej.



5. CIECHANOWSKIE PUDEŁKO ŻYCIA

Informacje o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, numery telefonów do najbliższych. Wszystko w jednym pudełku, w lodówce. „Ciechanowskie Pudełko Życia” przygotował dla seniorów Urząd Miasta. Podstawowe informacje umieszczone w konkretnym, łatwo dostępnym miejscu, jakim jest lodówka, mogą okazać się niezbędne dla ratowników i lekarzy.

W zestawie znajduje się karta informacyjna, która powinna być wypełniona w czytelny sposób, najlepiej dużymi literami. Należy ją zamknąć w pudełku

oznaczonym czerwonym serduszkami i włożyć do lodówki. Na lodówce przykleić dołączony magnes z napisem „Tu jest Pudełko Życia”.

Można zgłaszać się po nie do ratusza do Wydziału Kontaktów Społecznych - **tel. 23 674 92 82**.



6. KARTA SENIORA

Mieszkańcy Ciechanowa, którzy ukończyli 60 rok życia mogą wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora. Upoważnia ona do korzystania w całej Polsce ze zniżek, darmowych wejść, promocji oferowanych przez ponad 250 partnerów programu. Partnerzy to m.in. przychodnie, gabinety medyczne i stomatologiczne, kina, teatry, uzdrowiska, sanatoria, restauracje, kawiarnie, hotele, gabinety kosmetyczne, salony fryzjerskie, salony optyczne.

W Ciechanowie pierwszym partnerem oferującym zniżkę dla ciechanowian, którzy ukończyli 60 lat jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji. Właściciele imiennej karty po okazaniu jej przy kasie mogą przez cały tydzień w godz. 6.00-8.00 i 13.00-15.00 za darmo korzystać z krytej pływalni. Drugim partnerem jest Oddział Ciechanowski Stowarzyszenia Autorów Polskich, który oferuje wolny wstęp na wszystkie imprezy organizowane przez OC SAP - wystawy, spotkania z poezją i piosenką oraz inne wydarzenia.

Karta wyrabiana jest bezpłatnie w ratuszu przy pl. Jana Pawła II, na parterze, w pokoju nr 4. Senior musi jedynie wypełnić druk, bądź podać urzędnikowi dane do wpisania oraz złożyć podpisy. Formularz do pobrania dostępny jest na stronie internetowej Urzędu Miasta Ciechanów.

**Aktualną listę partnerów
oferujących zniżki seniorom można znaleźć na stronie
www.glosseniora.pl**

7. PRAWA SENIORA



Bezpłatna pomoc prawna

Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej funkcjonuje w ciechanowskim ratuszu. Pomoc prawna udzielana przez adwokata lub radcę prawnego polega na informowaniu o obowiązującym stanie prawnym, przysługujących uprawnieniach oraz obowiązkach, wskazaniu sposobu rozwiązania problemu, pomocy w sporządzeniu projektów pism w zakresie niezbędnym do udzielenia pomocy. Zakres, w którym można uzyskać wsparcie to przygotowanie do rozpoczęcia działalności gospodarczej, prawo pracy, cywilne, karne, administracyjne, ubezpieczeń społecznych, rodzinne, podatkowe (z wyłączeniem spraw podatkowych związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej).

Z pomocy prawnej mogą korzystać:

- osoby, które ukończyły 65 lat,
- osoby korzystające ze świadczeń pomocy społecznej,
- posiadacze Karty Dużej Rodziny,
- kombatancki, weterani oraz zagrożeni bądź poszkodowani katastrofą naturalną czy klęską żywiołową,
- młodzież do 26 roku życia.

Punkt stworzony przez Urząd Miasta Ciechanów w porozumieniu ze starostwem mieści się w ratuszu, przy placu Jana Pawła II 6, na parterze, w pokoju nr 23, tel. 23 674 92 79.

Punkt działa w:

- poniedziałki w godz. 8.00-12.00,
- we wtorki i środy w godz. 12.00-16.00,
- w czwartki i piątki w godz. 14.00-18.00.

8. BEZPIECZNY SENIOR



Seniorzy, stosując podstawowe zasady bezpieczeństwa, mogą ustrzec się przed zagrożeniami lub uniknąć ich skutków.

Oto kilka praktycznych porad:

- nie otwierajmy drzwi, zanim nie sprawdzimy, kto stoi po ich drugiej stronie;
- jeśli mamy wątpliwość, czy osoba, którą wpuszczamy do domu jest tą, za którą się podaje, natychmiast informujemy o tym policję;
- jeśli ktoś dzwoni, przedstawiając się jako członek rodziny i próbuje pożyczyć od nas pieniądze, a my podejrzewamy, że nie jest tym, za kogo się przedstawia, niezwłocznie zadzwońmy pod alarmowy numer policyjny 112 lub 997;
- jeśli chcemy wpłacić gotówkę lub dokonać innej transakcji bankowej, warto poprosić zaufaną osobę, żeby towarzyszyła nam w drodze powrotnej z bankomatu, banku, czy też z poczty;
- tam, gdzie panuje tłok - w autobusie, w sklepie czy na bazarze, trzymajmy torbę przed sobą, zawsze zapiętą;
- nie nośmy przy sobie zbyt wielu drogocennych przedmiotów i oszczędności;
- po zmroku starajmy się poruszać oświetlonymi i uczęszczanymi odcinkami chodników;
- dobrze jest zawsze mieć przy sobie telefon komórkowy, który w przypadku napadu, zaśląbnienia lub zdarzenia losowego pozwoli nam na natychmiastowe wezwanie pomocy i powiadomienie najbliższych o tym, co się stało.



9. RADA SENIORÓW

Rada Seniorów reprezentuje środowiska senioralne i stanowi głos doradczy w sprawach dotyczących seniorów. Jej kadencja trwa 3 lata. Radni wchodzący w jej skład pierwszej Rady zostali wybrani podczas głosowania w kwietniu 2016 roku. W ratuszu w poniedziałki odbywają się dyżury Ciechanowskiej Rady Seniorów.

Seniorzy chcący podzielić się swoimi sprawami, mogą spotkać się z przedstawicielem Rady Seniorów w godzinach od 13.00 do 15.00 w pokoju nr 23 w ratuszu. Więcej informacji pod numerem 23 674 92 82.

W skład Rady Seniorów weszli:

Zbigniew Skałkowski - przewodniczący
Janina Janakakos-Szymańska - wiceprzewodnicząca
Barbara Wojciechowska - sekretarz
Danuta Młodzianowska
Hanna Domańska
Alicja Elżbieta Chrzanowska
Wanda Szczypińska
Jadwiga Korycka
Jadwiga Żuradzka
Jan Kuskowski
Wojciech Malik



INFORMATOR TELEADRESOWY

Urząd Miasta Ciechanów

Plac Jana Pawła II 6
06-400 Ciechanów
tel. 23 674 92 00

Komenda Powiatowa Policji

ul. 11 Pułku Ułanów Legionowych 25
06-400 Ciechanów
tel. 23 673 14 10

Numer alarmowy: 112 lub 997

Straż Miejska

Plac Jana Pawła II 7

tel. 986

**606 370 411 SMS (w godzinach pracy)
wyłącznie dla osób głuchoniemych**

Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej

ul. Płocka 32
tel. 23 671 28 50; 23 672 48 81

Numer alarmowy: 998

Specjalistyczny Szpital Wojewódzki

ul. Powstańców Wielkopolskich 2
tel. 23 672 32 71

Numer alarmowy: 999

Oddział NFZ Ciechanów

ul. 17 Stycznia 7
06-400 Ciechanów
tel. 23 680 84 22; 23 680 84 46
www.nfz-warszawa.pl;
e-mail: ciechanow@nfz-warszawa.pl

PLACÓWKI KULTURY

Ciechanowski Ośrodek Edukacji Kulturalnej STUDIO

ul. 17 Stycznia 56A
06-400 Ciechanów
tel./fax (23) 672 55 04
e-mail: coek.studio@gmail.com
www.studiociechanow.pl

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

ul. 17 Stycznia 60 b
06-400 Ciechanów
tel./ fax (23) 673 24 84
www.mosirciech.pl

Powiatowe Centrum Kultury i Sztuki

ul. Strażacka 5
06-400 Ciechanów
tel. 23 672 42 96
e-mail: pckisz@pckisz.pl
www.pckisz.pl

Muzeum Szlachty Mazowieckiej

ul. Warszawska 61 A
06-400 Ciechanów
tel. 23 672 53 46
e-mail: sekretariat@muzeumciechanow.pl
www.muzeumciechanow.pl

Miejska Biblioteka Publiczna

ul. Kicińskiego 21/23
06-400 Ciechanów
tel. 23 673 87 30
www.mbpctiech.info

Powiatowa Biblioteka Publiczna

ul. Sikorskiego 7
06-400 Ciechanów
tel. 23 672 28 99

Wypożyczalnia Główna

ul. Warszawska 54
06-400 Ciechanów
tel. 23 672 59 15
www.pbpciechanow.pl

Biblioteka Pedagogiczna

ul. 17 Stycznia 49
06-400 Ciechanów
tel. 23 672 33 77
www.bociechanow.edu.pl



ZAKOŃCZENIE



Poradnik nie wyczerpuje wszystkich zagadnień związanych z procesem starzenia. Dlatego nie bój się czasu, poklepuj go po plecach jak dobrego kumpla. I pamiętaj, że okres pełnej dojrzałości to piękny wiek.

Na zakończenie zaśpiewaj sobie piosenkę opracowaną przez Zespół Redakcyjny. Jest to piosenka „O Babci i Dziadku”. Słowa i muzyka - Tomasz Konieczny i Wojciech Kęszicki.

(b: Babcia, d: Dziadek)

- b i d: *Rankiem kogut już pieje, wiem, że się zestarzeję
Do zachodu niewiele zostało
Mimo wiosen szczęśliwych jak i ludzi troskliwych
Jeszcze wschodów przed nami nie mało* bis
- b: *Kiedy będę wiekowa, niech mi Bozia zachowa
Dobre zdrowie, apetyt i wdzięki
Niech mnie wnuki kochają, dzieci nie utrudniają
Patrzyć na świat bez obaw i męki* bis
- d: *Kiedy będę już stary, będę miał okulary
I pod łóżkiem pantofle filcowe
W łóżku furę poduszek, na ziąb ciepły kożuszek
I w kieszeni cukierki miętowe* bis
- b: *Będę gruba lub chuda, wierzę że mi się uda
Zdobyć serce jakiegoś seniora
Będę dla niego miła, dobre minki stroiła
By uwierzył zem jego podpora* bis

- d: *Będę kwękał i stękał i przeciągów się lękał
I nie ruszę się nigdzie bez laski
Będę chadzał w poranek, pijał co dzień rumianek
I nad łóżkiem zawieszę obrazki* bis
- b: *Jeśli zdrowie Ci w cenie, porzuć wreszcie palenie
Wpierw ćwiczenia, a później śniadanie
Zostaw problemów szereg, wybierz się na spacerek
Zabierz wnuczki i samotne panie* bis
- d: *Czasem ząbek się skruszy, jakiś mostek się wruszy
Albo z głowy wylecą mi kłaczki
Będę golił się w piątek ku uciechu wnuczątek
I zapuszczę szpic-bródkę lub baczki* bis
- b i d: *Weźmy rentę od Państwa, słuszną bez oszukaństwa
Ale Państwu ta rzecz nie zagrozi
Każdy z nas byłby święty, gdyby wyżył z tej renty
Więc przenieśmy się szybko do Bozi*





Otwórz się
na
Ciechanów
senioralny

Wydawca:
Urząd Miasta Ciechanów
pl. Jana Pawła II 6
06-400 Ciechanów
www.umciechanow.pl