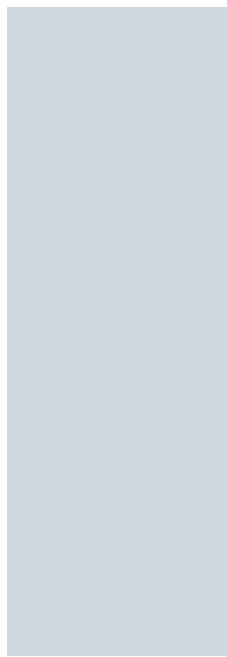




MIASTO DLA SENIORÓW SENIORZY DLA MIASTA





Szanowni Państwo!

Z przyjemnością przekazuję Państwu **Informator seniora** mając nadzieję, że ułatwi on korzystanie z oferty adresowanej do starszego pokolenia. Władze Miasta, jak również różnego rodzaju instytucje oraz organizacje pozarządowe, podejmują rozmaite działania ukierunkowane na poprawę jakości życia oraz tworzenie warunków do aktywności zawodowej i społecznej osób starszych.

Niniejsza publikacja zawiera propozycje i wskazówki dotyczące atrakcji oraz programów przygotowanych z myślą o Państwu. Jest to zachęta, aby wyjść z domu, ciekawie spędzić czas i czuć się potrzebnym. Z lektury informatora Czytelnik dowie się także, gdzie szukać wsparcia, pomocy prawnej, psychologicznej czy finansowej oraz jakie korzyści płyną z posiadania Karty Aktywnego Seniora.

Mam nadzieję, że broszura, którą przekazuję w Państwa ręce, okaże się przydatnym przewodnikiem ułatwiającym starszym mieszkańcom naszego miasta życie społeczno-kulturalne.



A handwritten signature in black ink that reads "Tadeusz Truskolaski". The signature is written in a cursive style with a long horizontal line above the first name.

Tadeusz Truskolaski

Prezydent Miasta Białegostoku

Rozdział 1.

AKTYWNOŚĆ KULTURALNA

1.1. Miejskie instytucje kultury

1.2. Świetlice dla seniorów

1.2.1. Dzienny Dom Pomocy Społecznej

1.2.2. Samopomocowy Klub Seniora

1.3. Kluby seniora



Co miejskie instytucje kultury oferują seniorom?

W bogatej ofercie działań proponowanych przez miejskie instytucje kultury w Białymstoku znajdują się propozycje, które z pewnością zaintrygują seniorów:

- * **Białostocki Ośrodek Kultury** seanse filmowe, koncerty, spektakle, wystawy, warsztaty (w tym Seniorada – Miejski Przegląd Dorobku Artystycznego Seniorów)
- Białostocki Teatr Lalek** spektakle, wystawy
- Dom Kultury „Śródmieście”** wystawy, warsztaty, spotkania (w tym kabaret stworzony przez seniorów „Lumbago”)
- Galeria Arsenał** wystawy, koncerty, warsztaty (w tym cykl warsztatów skierowany do osób 60+ „Trochę mnie gnębi towarzystwo gołębi”)
- Galeria im. Sleńdzińskich** wystawy, koncerty, warsztaty (w tym warsztaty dla osób dorosłych, które chcą rozwijać swoje zainteresowania plastyczne „Sztuka przed obiadem – projekt 55+”)
- Muzeum Wojska w Białymstoku** wystawy, spotkania, prelekcje, warsztaty (w tym cykle wykładów dla słuchaczy Uniwersytetu III Wieku)
- Muzeum Pamięci Sybiru** wystawy, konferencje

Jak wygląda oferta bibliotek skierowana do białostockich seniorów?

Miasto Białystok współfinansuje sieć filii bibliotecznych. Działania realizowane w siedzibie głównej Książnicy Podlaskiej im. Ł. Górnickiego w Białymstoku oferowane są dla wszystkich zainteresowanych, bez względu na wiek. Książnica Podlaska organizuje spotkania autorskie (w ramach cyklu „Środy Literackie”), wystawy, odczyty, dowozi seniorom książki.

Z jakich zniżek mogą skorzystać seniorzy?

Karta Aktywnego Seniora (więcej o programie na stronie nr 33) uprawnia do 50% zniżki od obowiązujących cen biletów na imprezy organizowane przez:



Białostocki Ośrodek Kultury

ul. Legionowa 5, 15-281 Białystok
www.bok.bialystok.pl, tel. 85 746 13 11
e-mail: sekretariat@bok.bialystok.pl

Centrum im. Ludwika Zamenhofa

ul. Warszawska 19, 15-062 Białystok
www.centrumzamenhofa.pl, tel. 85 676 73 67
e-mail: centrum@centrumzamenhofa.pl

Białostocki Teatr Lalek

ul. K. Kalinowskiego 1, 15-875 Białystok
www.btl.bialystok.pl, tel./faks: 85 742 50 31
e-mail: teatr@btl.bialystok.pl

Dom Kultury „Śródmieście”

ul. J. Kilińskiego 13, 15-089 Białystok
www.dksrodmiescie.pl
tel. 85 741 65 17, 500 136 195
e-mail: bdks@dksrodmiescie.pl

Galeria Arsenal

ul. A. Mickiewicza 2, 15-222 Białystok
www.galeria-arsenal.pl, tel. 85 742 03 53
e-mail: sekretariat@galeria-arsenal.pl

Galeria im. Sleńdzińskich

ul. L. Waryńskiego 24 A, 15-461 Białystok
www.galeriaslendzinskih.pl, tel. 85 651 76 70
e-mail: galeria@galeriaslendzinskih.pl

Muzeum Wojska w Białymstoku

ul. J. Kilińskiego 7, 15-089 Białystok
www.mwb.com.pl
tel./faks: 85 741 54 48, 85 741 54 48
e-mail: biuro@mwb.com.pl



Jestem zbudowana zwiększającym się udziałem seniorów w kulturze. Cieszy ciągle powiększające się, aktywnie uczestniczące w wielu różnorodnych wydarzeniach, grono odbiorców. Ich reakcja i autentyczne emocje są świadectwem spełnienia oczekiwań i gustów. Myśląc o seniorach wiem, że w moim mieście jest pole do realizacji artystycznych projektów, dających możliwość przeżycia pięknych wrażeń i emocji. To oni są wzorem dla młodych pokoleń, świadectwem, że po przejściu na stronę seniorów można się fantastycznie realizować.

Grażyna Dworakowska, Dyrektor Białostockiego Ośrodka Kultury

1.2.1. DZIENNY DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

Czym jest Dzienny Dom Pomocy Społecznej?

Dom świadczy pomoc osobom w trudnej sytuacji życiowej, z niepełnosprawnościami, samotnym, emerytom i rencistom, a także młodzieży oraz dzieciom zaniedbanym wychowawczo. Stwarza warunki do wielogodzinnego przebywania w placówce, zapewnia posiłek, organizuje terapię zajęciową, zajęcia rekreacyjne, kulturalno-oświatowe, spotkania i imprezy okolicznościowe, zajęcia komputerowe, prelekcje i pogadanki, wyjścia i wycieczki oraz ćwiczenia usprawniające.

DDPS zapewnia opiekę osobom dorosłym w godzinach 8:00-16:00.

Jakie usługi oferuje DDPS?

Zakres usług świadczonych osobom dorosłym obejmuje:

- ▶ zaspokojenie potrzeb bytowych,
- ▶ podstawowe świadczenia opiekuńcze,
- ▶ zaspokojenie potrzeb zdrowotnych,
- ▶ udzielanie porad i wsparcia.



Ponadto osobom dorosłym Dom zapewnia:

- ▶ stacjonarne usługi opiekuńcze,
- ▶ organizację czasu wolnego poprzez aktywizację społeczną, zaspokajanie potrzeb kulturalnych, rekreacyjnych i towarzyskich,
- ▶ żywienie w godz. 12:00-14:45 (codziennie oprócz niedziel i świąt),
- ▶ dowóz posiłków do osób w starszym wieku, ciężko chorych, z niepełnosprawnością ruchową.

1.2.1. DZIENNY DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

Kto może skorzystać z usług DDPS?

Do Dziennego Domu Pomocy Społecznej przyjmowane są osoby dorosłe na podstawie decyzji administracyjnej wydawanej przez MOPR.

Ważne adresy:



Dzienny Dom Pomocy Społecznej

ul. Nowogródzka 5/1

15-489 Białystok

tel. 85 675 03 87

e-mail: sekretariat@ddps.bialystok.pl

www.ddps.bialystok.pl

Filia Dziennego Domu Pomocy Społecznej

ul. Narewska 5

15-840 Białystok

tel. 85 652 08 41



Seniorzy są dla mnie nauczycielami życia. Cieszę się, kiedy chcą się ze mną dzielić swoimi przeżyciami i wspomnieniami. Uważam, że możemy ubogacać się nawzajem: seniorzy młodzież swoim doświadczeniem, a młodzież seniorów umiejętnością poruszania się w świecie nowych technologii.

Patrycja Tryniszewska, studentka, laureatka XXII edycji Ogólnopolskiego Samorządowego Konkursu Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych”



1.2.2. SAMOPOMOCOWY KLUB SENIORA

Czym jest Samopomocowy Klub Seniora?

Klub funkcjonuje w strukturze Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Białymstoku. Jest ośrodkiem wsparcia dziennego dla starszych. Celem jego działalności jest aktywizacja środowiska seniorów zmierzająca do poprawy jakości ich życia, przeciwdziałanie osamotnieniu, izolacji społecznej i zagrożeniu marginalizacją społeczną.

Jakie działania podejmuje Klub?

Klub aktywizuje seniorów poprzez udział w zajęciach kulturalnych, edukacyjnych i społecznych. Klub Seniora współpracuje z licznymi organizacjami seniorskimi w Białymstoku. Wspiera uczestników zajęć w sytuacjach trudnych życiowo, zachęca do utrzymania dobrych kontaktów z rodziną oraz sąsiadami, informuje o możliwości uzyskania świadczeń pomocy społecznej, zachęca do korzystania z nieodpłatnej pomocy psychologicznej i prawnej, informuje o możliwości korzystania z Karty Aktywnego Seniora, pomocy w zakupie leków, turnusów rehabilitacyjnych.

Jakie projekty realizuje Klub?



- ▶ projekt „Razem lepiej” – imprezy integracyjne i spotkania okolicznościowe
- ▶ projekt „Akademia twórczej jesieni” – różnego typu zajęcia i warsztaty
- ▶ organizacja „Miejskiego Dnia Seniora”
- ▶ projekt „Odkleić seniora od telewizora” – wyjazdy, wizyty w muzeach itp.
- ▶ działania w ramach programu Karta Aktywnego Seniora

Czym są kluby seniora?

Kluby odgrywają rolę ośrodków życia kulturalnego, oświatowego, towarzyskiego i rekreacyjnego. Ich celem jest stworzenie warunków do przyjemnego spędzania czasu, aktywności, a także rozwijania zainteresowań. Mają sprzyjać nawiązywaniu i podtrzymywaniu kontaktów towarzyskich oraz tworzeniu więzi społecznych.



Klub Gaj

ul. Gajowa 68/1
tel. 85 687 17 95
www.sm-rodzinakolejowa.pl

Klub Jubilat

ul. B. Głowackiego 14
tel. 85 687 17 92
www.sm-rodzinakolejowa.pl

Klub Kalina

ul. Kalinowa 9
tel. 85 687 17 94, 505 273 487
www.sm-rodzinakolejowa.pl

Klub Kaktus

ul. Słonecznikowa 19
tel. 502 871 253
www.klubkaktus.pl

Klub Metafora

ul. W. Broniewskiego 4
tel. 85 667 02 56
www.bsm.bialystok.pl

Klub Mikron

ul. Ciepła 15
tel. 85 675 43 39
www.bsm.bialystok.pl

Klub Millenium

ul. Mazowiecka 39 D
tel. 85 742 52 65
www.bsm.bialystok.pl

Klub Miraż

ul. Kozłowa 4
tel. 85 662 92 25
www.bsm.bialystok.pl

Klub Relaks

ul. Zwycięstwa 25/1
tel. 85 687 17 93
www.sm-rodzinakolejowa.pl

Klub Seniora „Dobry czas” Caritas Archidiecezji Białostockiej

ul. Św. Kazimierza 2
tel. 85 651 90 08
e-mail: bycrazem@caritas.pl

Klub Seniora Kościół Chrześcijan Baptystów

ul. Kujawska 22
tel. 85 741 09 20
www.baptysty.bialystok.pl

Klub Seniora przy Duszpasterstwie Rodzin

ul. Kościelna 2
tel. 506 312 676
www.rodzinabialystok.pl

Klub Seniora przy Spółdzielni Mieszkaniowej „Piaski”

ul. M. Skłodowskiej Curie 16
tel. 85 744 11 40
www.smpiaski.pl

Klub Stoczek

ul. Dziecinna 9
tel. 85 687 17 96
www.sm-rodzinakolejowa.pl

Samopomocowy Klub Seniora działający przy Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Białymstoku

ul. Biała 13/33
tel. 85 654 48 79

Czym jest Klub Aktywnego Seniora?

Klub działa w ramach Centrum Aktywności Wielopokoleniowej, które prowadzi Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów Kultury Klanza przy ul. Witosa 15B lok. 12. W ofercie klubu są m.in. zajęcia edukacyjne, twórcze, komputerowe, kulinarne, spotkania dyskusyjne. Jego działalność finasuje Miasto Białystok.

Członkowie klubu mogą poszerzyć swoją wiedzę z różnych dziedzin życia oraz skorzystać z oferty doradztwa indywidualnego i udziału w grupach wsparcia.

Spotkania odbywają się od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-16:00.

Harmonogram zajęć dostępny jest na www.klanza.bialystok.pl

Czym jest Klub Seniora „Dobry Czas”?

Klub prowadzony jest przez Caritas Archidiecezji Białostockiej działający przy ul. Św. Kazimierza 2. W ramach funkcjonowania klubu seniorzy mogą m.in. korzystać z aktywizacji ruchowej i zajęć edukacyjnych, a także brać udział w różnego typu warsztatach, spotykać się z innymi seniorami lub skorzystać z klubowej biblioteczki. Jego działalność finansowana jest przez Miasto Białystok.

Klub Seniora „Dobry Czas” działa od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00-18:00.



„Udział w wydarzeniach kulturalnych daje dużo osobistej satysfakcji. Ja jednak gorąco zachęcam seniorów do bardziej aktywnej postawy – do włączenia się w tworzenie. Dajcie Państwo szansę rozwinąć się swoim artystycznym talentom. Może objawią się one w chórze, w kole aktorskim, w kabarecie, a może w pisaniu wspomnień.

Krzysztof Dzierma, aktor, kompozytor muzyki teatralnej, konsultant muzyczny w Białostockim Teatrze Lalek

”

Rozdział 2.

AKTYWNOŚĆ SPOŁĘCZNA I FIZYCZNA

- 2.1. **Wolontariat seniorów**
- 2.2. **Białostocki Ośrodek Sportu i Rekreacji**
- 2.3. **Miejsce Przyjazne Seniorom**



Czym jest wolontariat?

Wolontariat jest działaniem podejmowanym dobrowolnie, za które nie otrzymuje się wynagrodzenia. W tym zakresie jest podobny do pomocy sąsiedzkiej, w ramach której można liczyć na zrobienie zakupów albo zawieszenie firanek. Różni się tym, że **praca wolontariusza jest organizowana przez instytucje: organizację pozarządową, podmioty kościelne lub placówkę samorządową, np. dom kultury czy przedszkole.**



Wolontariusze zmieniają świat, zmieniają na lepsze Białystok.

Czy senior może być wolontariuszem?

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

Jak włączyć się w wolontariat?



Poszukując inspiracji do wolontariatu warto:

- ▶ skorzystać z bazy organizacji pozarządowych na portalu www.bialystok.pl
- ▶ skontaktować się z:

Centrum Współpracy Organizacji Pozarządowych Urzędu Miejskiego w Białymstoku
ul. Św. Rocha 3, tel. 85 879 7446, 85 879 74 48, 510 095 630
e-mail: centrum@um.bialystok.pl,

Miejskim Ośrodkiem Pomocy Rodzinie w Białymstoku

ul. I. Malmeda 8, tel. 85 678 31 00

Co BOSiR oferuje seniorom?

Białostocki Ośrodek Sportu i Rekreacji uczestniczy w miejskim programie Karta Aktywnego Seniora (więcej o programie na stronie nr 33). W jego obiektach można także skorzystać z szeregu usług sprzyjających wypoczynkowi seniorów.

Jakie zniżki przygotował BOSiR dla posiadaczy Karty Aktywnego Seniora?

Karta uprawnia do 50% zniżki od obowiązujących cen jednorazowych biletów wstępu na obiekty Białostockiego Ośrodka Sportu i Rekreacji:



Lodowisko

ul. 11 Listopada 28
15-320 Białystok
tel. 85 749 62 30
e-mail: lodowisko@bosir.bialystok.pl

Ośrodek Sportów Wodnych „Dojlidy”

ul. Plażowa 1
15-502 Białystok
tel. 85 743 32 23
e-mail: oswdojlidy@bosir.bialystok.pl

Pływalnia Kameralna

ul. Mazowiecka 39c
15-302 Białystok
tel. 85 742 17 07
e-mail: kameralna@bosir.bialystok.pl

Pływalnia Rodzinna

ul. Stroma 1a
15-661 Białystok
tel. 85 662 87 02
e-mail: rodzinna@bosir.bialystok.pl

Pływalnia Sportowa

ul. Włókiennicza 4
15-465 Białystok
tel. 85 652 69 87
e-mail: sportowa@bosir.bialystok.pl

Stadion Lekkoatletyczny

ul. 11 Listopada 28
15-320 Białystok
tel. 85 749 62 02
e-mail: stadion@bosir.bialystok.pl

Jakie usługi oferuje BOSiR seniorom?

- ▶ **Zajęcia rehabilitacyjne** w środowisku wodnym w dolegliwościach bólowych i stanach pourazowych kręgosłupa i kończyn, przy obniżonej wydolności ogólnej organizmu oraz wadach postawy i zaburzeniach napięcia mięśniowego. Zajęcia korygują postawę, pomagają opanować prawidłowy nawyk posturalny, redukują dysfunkcje narządu ruchu oraz usprawniają pracę układu sercowo-naczyniowego. Proponuje udział w zajęciach grupowych (które organizuje na Pływalni Kameralnej w określonych dniach i godzinach) lub indywidualnych, których termin i miejsce (dowolna pływalnia BOSiR) dostosuje do klienta w porozumieniu ze specjalistą – instruktorem.
- ▶ **Aqua aerobik** polecany jest zarówno osobom o ponadprzeciętnej wydolności, zawodowym sportowcom czy amatorom crossfitowych wyzwań, jak i wszystkim tym, którzy „zaczynają” się ruszać lub preferują luźniejszy styl aktywnego wypoczynku (osoby starsze czy z dolegliwościami układu kostnego).
- ▶ **Indywidualna nauka pływania**, podczas której program ustala się w zależności od potrzeb, a zatem i wieku klienta.



”

Uwielbiam być z dziadkami. Czuję się wspaniale, kiedy zabierają mnie w ciekawe miejsca. Dziadek uczy mnie i mego brata grać w szachy, a z babcią pieczemy ciasteczka.

Małgosia Pawłowska, wnuczka, uczennica

”

Jakie aktywności sprzyjające wypoczynkowi seniorów oferuje BOSiR?

Seniorzy odwiedzający obiekty Białostockiego Ośrodka Sportu i Rekreacji mają do dyspozycji:

- ▶ **Strefy wypoczynku i relaksu** na wszystkich trzech pływalniach. Jest to szereg atrakcji poprawiających samopoczucie, znanych pod skrótem SPA, jak jacuzzi, sauny suche, sauny infrared, kabiny z hydromasażem i wiadrami bosmana, baseny rekreacyjne z gejzerami i masującymi kaskadami wodnymi, grota śnieżna, łaźnie parowe, lodziarka chłodząca ciało, „słoneczna łąka” do opalania z leżankami i wypoczynkowe podgrzewane ławki oraz leżanki, grota solna.
- ▶ **Rekreację na łyżwach** na ślizgawce lodowiska w Zwierzyńcu.
- ▶ **Wypożyczalnię sprzętów pływających** w ośrodku na Dojlidach.
- ▶ **Siłownię pod chmurką** nad zalewem Dojlidy. 13 stanowisk do ćwiczeń niemal wszystkich grup mięśni, m.in. ramion, pleców, brzucha i nóg: wioślarz, masażer lędźwi i pleców z siedzącym twisterem, drążki równoległe, drążki do podciągania się, wspornik do rozciągania nóg, stepper i twister, narty biegówki, koła tai chi, ławka skośna, piechur, rower, krzeselko do podnoszenia masy ciała, trener nóg. Urządzenia są łatwe w samodzielnej obsłudze i całkowicie bezpieczne.

Czym jest „Miejsce Przyjazne Seniorom”?

Jest to tytuł nadawany przez Prezydenta Miasta Białegostoku białostockim instytucjom oraz inicjatywom, które swoje działania w zakresie rozwoju osobistego, poprawy stanu zdrowia, zapewnienia bezpieczeństwa, aktywności społecznej czy sprawności fizycznej adresują do osób starszych.



Galeria Arsenał w Białymstoku

ul. A. Mickiewicza 2

Integracyjny Klub Sportowy „Victoria”

ul. J. Kraszewskiego 26/2

„Karedent” Gabinety Stomatologiczne

ul. S. Bukowskiego 1 lok. U-3

Klub „Kaktus” Spółdzielni Mieszkaniowej Słoneczny Stok

ul. Słonecznikowa 19

Klub Seniora przy Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie

ul. Biała 13/33

Klub „Zenit” Spółdzielni Mieszkaniowej „Zachęta”

ul. Mieszka I 16

Książnica Podlaska im. Łukasza Górnickiego

ul. M. Skłodowskiej-Curie 14A

Książnica Podlaska im. Łukasza Górnickiego Filia Nr 4

ul. Komisji Edukacji Narodowej 36 lok. 4, Osiedle TBS

Książnica Podlaska im. Łukasza Górnickiego Filia Nr 7

ul. Zielonogórska 2

Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA Oddział Białostocki

ul. W. Witosa 15B lok. 12 (II piętro)

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Koło nr 25 Klub RELAX

ul. Zwycięstwa 25A

Stowarzyszenie Akademia 50+

plus50.org.pl

Stowarzyszenie Akademia Walki z Rakiem Filia

facebook.com/awzr.bialystok

Stowarzyszenie „My Dla Innych”

ul. Antoniukowska 34

Stowarzyszenie „Pro Salute”

prosalute.com.pl

Stowarzyszenie „Szukamy Polski”

www.szukamypolski.com

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Białymstoku

ul. L. Zamenhofska 15 (parter)

Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

Wydział Nauk o Zdrowiu ul. Szpitalna 37

Związek Nauczycielstwa Polskiego Nauczycielski Klub Literacki

ul. Dobra 12

Regionalne Centrum Informacji Turystycznej

ul. M. Skłodowskiej-Curie 14



Rozdział 3.

AKTYWNOŚĆ NA RZECZ ZDROWIA

3.1. Pudełko życia

3.2. Uniwersytet Zdrowego Seniora

Czym jest „Pudełko życia”?

To mały, pożyteczny przedmiot, który ma ułatwić niesienie pomocy ludziom samotnym, starszym, z niepełnosprawnościami w sytuacjach domowych, kiedy ich zdrowie lub życie jest zagrożone.

Jak korzystać z „Pudełka życia”?

Wewnątrz okrągłego, czerwonego pudełka znajduje się magnes i karta informacyjna, którą trzeba wypełnić.

W karcie tej należy wpisać informację o przebytych chorobach i alergiach, zażywanych lekach oraz najważniejsze numery telefonów do bliskich. Można wpisać dyspozycje, co ratownicy mają zrobić z domowymi zwierzętami, komu przekazać klucze do mieszkania.

Potem magnes należy przykleić do zewnętrznych drzwi np. lodówki, a pudełko schować do środka. Informacje zawarte w karcie zostaną wykorzystane przez służby ratunkowe w sytuacji, kiedy zajdzie konieczność przeprowadzenia sprawnej akcji ratunkowej.

Gdzie można dostać „Pudełko życia”?



Pudełka są rozdawane bezpłatnie. Można je otrzymać w Urzędzie Miejskim w Białymstoku:

- ▶ Departamencie Spraw Społecznych przy ul. Gen. J. Bema 60/1,
- ▶ Centrum Aktywności Społecznej przy ul. Św. Rocha 3.

Czym jest Uniwersytet Zdrowego Seniora?

Jest to inicjatywa skierowana do osób po 60 roku życia, realizowana przez Uniwersytet Medyczny przy wsparciu finansowym Miasta Białystok. Uniwersytet Zdrowego Seniora został stworzony w 2013 roku na Wydziale Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

Czego uczą się studenci Uniwersytetu Zdrowego Seniora?

Studenci UZS poszerzają swoją wiedzę dotyczącą zdrowego stylu życia, chorób wieku podeszłego i opieki medycznej. Zajęcia w kolejnych latach prowadzą nauczyciele akademicy Uniwersytetu Medycznego oraz studenci. Uczestnicy zajęć mogą wziąć udział w wykładach specjalistów z różnych dziedzin nauk medycznych oraz uczestniczyć w zajęciach praktycznych, ćwiczeniach w pracowniach, zajęciach z podstaw informatyki i obsługi internetu, zajęciach aktywizujących ruchowo, a także akcjach promujących zdrowy styl życia.

Więcej informacji o Uniwersytecie Zdrowego Seniora (w tym m.in. terminarz zajęć) dostępne na www.umb.edu.pl/uzs, tel. 85 686 51 07.



”

Coraz częściej spotyka się ludzi starszych: chorych bądź osamotnionych. Pomimo swoich słabości są oni w społeczeństwie tak samo ważni i potrzebni. Młodsze pokolenie ma za zadanie im pomagać, ponieważ to, co dziś robimy, robimy we własnym interesie.

Tadeusz Borowski-Beszta, doktor nauk medycznych, założyciel pierwszego w Polsce stacjonarnego hospicjum

”

Rozdział 4.

MIASTO DLA SENIORÓW

4.1. Wsparcie w ramach pomocy społecznej

4.1.1. Świadczenia pieniężne

- Zasilek pielęgnacyjny
- Świadczenie pielęgnacyjne i specjalny zasilek opiekuńczy
- Pomoc w ramach PFRON
- Dodatek mieszkaniowy
- Dofinansowanie zakupu leków
- Zasilek na żywność
- Dofinansowanie opłat za odpady komunalne

4.1.2. Świadczenia niepieniężne

- Usługi opiekuńcze
- Dom Pomocy Społecznej
- Paczki żywnościowe
- Jadłodzielnia

4.2. Nieodpłatna pomoc prawna i obywatelska

4.3. Ulgi w komunikacji miejskiej

4.4. Karta Aktywnego Seniora

4.5. „Złota Rączka” dla seniorów

4.5. Wsparcie edukacyjne dla seniorów



4.1.1. ŚWIADCZENIA PIENIĘŻNE**ZASIŁEK PIEŁĘGNACYJNY****Kto może ubiegać się o zasiłek pielęgnacyjny?**

Senior, który nie otrzymuje dodatku pielęgnacyjnego wypłacanego przez organ rentowo-emerytalny, jest uprawniony do zasiłku pielęgnacyjnego. Przyznaje się go w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia osobie z niepełnosprawnościami opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji. Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje m.in. osobie o znacznym stopniu niepełnosprawności oraz osobie, która ukończyła 75 lat.

ŚWIADCZENIE PIEŁĘGNACYJNE I SPECJALNY ZASIŁEK OPIEKUŃCZY**Komu przysługuje świadczenie pielęgnacyjne i specjalny zasiłek opiekuńczy?**

Świadczenia te przysługują osobom, które nie podejmują lub rezygnują z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w celu sprawowania opieki nad osobą legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności albo orzeczeniem o niepełnosprawności.

4.1.1. ŚWIADCZENIA PIENIĘŻNE

POMOC W RAMACH PFRON

Kto może ubiegać się o dofinansowanie ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)?

Osoby posiadające orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, orzeczenie o częściowej lub całkowitej niezdolności do pracy, całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji lub zaliczone do I, II lub III grupy inwalidów.

Co można dofinansować w ramach środków PFRON?



- ▶ uczestnictwo w turnusach rehabilitacyjnych osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów,
- ▶ zaopatrzenie w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze (np. aparat słuchowy),
- ▶ likwidację barier architektonicznych,
- ▶ likwidację barier w komunikowaniu się (np. zakup aparatu telefonicznego ze wzmacniaczem dla osób z dysfunkcją narządu słuchu/mowy),
- ▶ likwidację barier technicznych (np. zakupy łóżka ortopedycznego),
- ▶ zaopatrzenie w sprzęt rehabilitacyjny (np. zakup materaca rehabilitacyjnego lub urządzenia do masażu).

4.1.1. ŚWIADCZENIA PIENIĘŻNE

DODATEK MIESZKANIOWY

Komu przysługuje dodatek mieszkaniowy?

Dodatek przysługuje osobom znajdującym się w trudnej sytuacji materialnej posiadającym tytuł prawny do zajmowanego lokalu mieszkalnego i ponoszącym wydatki związane z jego zajmowaniem oraz osobom zajmującym lokal mieszkalny bez tytułu prawnego, oczekującym na przysługujący im lokal zamienny albo lokal socjalny.

Jak ubiegać się o dodatek mieszkaniowy?

Dodatek mieszkaniowy przyznawany jest na wniosek, który należy złożyć w MOPR. Do wniosku dołącza się deklarację o dochodach gospodarstwa domowego oraz dokumenty potwierdzające dochody osób wspólnie zamieszkujących i gospodarujących. Dodatek mieszkaniowy przyznawany jest na okres 6 miesięcy.

”

Przemiany społeczne sprawiły, że coraz więcej osób starszych zwraca się o pomoc do instytucji. Szczególną uwagę zwracamy na dobór kadr, które na co dzień wspierają seniorów w ich trudnościach i problemach. Stosunek do osób starszych, szczególnie tych samotnych i chorych, postrzegam jako miarę naszego człowieczeństwa.

Agnieszka Górka, Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Białymstoku

”



4.1.1. ŚWIADCZENIA PIENIĘŻNE

DOFINANSOWANIE ZAKUPU LEKÓW

Na czym polega program pomocy finansowej na zakup leków?

Pomocy w zakupie leków osobom potrzebującym udziela Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Białymstoku (MOPR). Program adresowany jest do mieszkańców Białegostoku znajdujących się w trudnej sytuacji bytowej i ponoszących wydatki na zakup leków zleconych przez lekarza.

Jakie dofinansowanie można uzyskać?

Pomoc udzielana jest w postaci pokrycia miesięcznych wydatków na leki, jeśli wyniosły one więcej niż 30 zł. Wysokość dofinansowania stanowi określony procent kwoty kryterium dochodowego i jest zależne od liczby osób w rodzinie, którym przysługuje świadczenie.

Jak wyglądają zasady ubiegania się o dofinansowanie?



O pomoc lekową można ubiegać się raz w miesiącu, składając do MOPR wypełniony wniosek wraz z dokumentami: dowodem potwierdzającym wystawienie recepty na nazwisko osoby uprawnionej, dokumentami potwierdzającymi zakup leków na podstawie recepty wystawionymi przez aptekę, dokumentami potwierdzającymi wysokość dochodu osoby/rodziny.

4.1.1. ŚWIADCZENIA PIENIĘŻNE

ZASIŁEK NA ŻYWNOSĆ

Czym jest program „Posiłek w szkole i w domu”?

W ramach tego programu przewidzianego na lata 2019-2023, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie kieruje pomoc do osób potrzebujących w postaci zasiłku celowego na zakup posiłku lub żywności, bądź zapewnia gorący posiłek. Celem tego programu jest ograniczenie zjawiska niedożywienia m.in. wśród osób w podeszłym wieku.

DOFINANSOWANIE OPŁAT ZA ODPADY KOMUNALNE

Kto może ubiegać się o świadczenie pieniężne?

Senior w trudnej sytuacji materialnej, mieszkający samotnie w lokalu o powierzchni większej niż 40 m², posiadający tytuł prawny do lokalu i nie korzystający z innych form pomocy uwzględniających zmniejszenie wydatków za odbiór odpadów komunalnych.

Jak wyglądają zasady ubiegania się o świadczenie pieniężne?

O świadczenie pieniężne można ubiegać się składając w MOPR wniosek wraz z dokumentem potwierdzającym tytuł prawny do lokalu mieszkalnego i jego powierzchnię oraz dokumentem potwierdzającym wysokość dochodu seniora. Świadczenie przyznawane jest na okres 6 miesięcy.

4.1.2. ŚWIADCZENIA NIEPIENIĘŻNE

USŁUGI OPIEKUŃCZE

Komu przysługuje pomoc w formie usług opiekuńczych?

Pomoc taka przysługuje osobie, która np. z powodu wieku lub choroby wymaga pomocy innych osób, jednak jest jej pozbawiona, a rodzina nie może takiej pomocy zapewnić. Osobie, która wymaga szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, przysługują specjalistyczne usługi opiekuńcze, świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym.

Gdzie można uzyskać informację o usługach opiekuńczych?



Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Białymstoku, ul. I. Malmeda 8, tel. 85 678 31 00
Departament Spraw Społecznych UM w Białymstoku, ul. Gen. J. Bema 60/1, tel. 85 869 65 50
Zespół Pracowników Socjalnych MOPR Nr 1, ul. Mieszka I 8C, tel. 85 748 20 27
Zespół Pracowników Socjalnych MOPR Nr 2, ul. Siewna 2, tel. 85 653 85 20
Zespół Pracowników Socjalnych MOPR Nr 3, ul. H. Sienkiewicza 53, tel. 85 653 86 63
Zespół Pracowników Socjalnych MOPR Nr 4, ul. Radzywińska 16, tel. 85 662 88 01
Zespół Pracowników Socjalnych MOPR Nr 5, ul. Gen. J. Hallera 8, tel. 85 653 23 04
Zespół Pracowników Socjalnych MOPR Nr 6, ul. Gen. J. Bema 2, tel. 85 742 29 47
Zespół Pracowników Socjalnych MOPR Nr 7, ul. Storczykowa 5, tel. 85 652 51 78
Zespół Pracowników Socjalnych MOPR Nr 8, ul. Swobodna 24, tel. 85 653 23 02

4.1.2. ŚWIADCZENIA NIEPIENIĘŻNE

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

Komu przysługuje pobyt w Domu Pomocy Społecznej?

Pobyt w DPS przysługuje osobom wymagającym całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogącym samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, którym nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych. **Informacji o zasadach kierowania do Domu Pomocy Społecznej udziela Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Białymstoku, ul. I. Malmeda 8, tel. 85 678 31 14, 85 664 84 22.**

Gdzie szukać pomocy?



Dom Pomocy Społecznej w Białymstoku przy ul. Baranowickiej 203, tel. 85 743 35 75
e-mail: sekretariat@dpsb.bialystok.pl

- dla osób dorosłych z niepełnosprawnościami intelektualnymi – 168 miejsc

Filia Domu Pomocy Społecznej w Bobrowej, tel. 85 71 7 71 52

- dla osób przewlekle psychicznie chorych – 36 miejsc

Dom Pomocy Społecznej w Białymstoku przy ul. Świerkowej 9, tel. 85 742 22 73

e-mail: sekretariat@dps.bialystok.pl

- dla osób przewlekle somatycznie chorych – 188 miejsca

Dom Pomocy Społecznej Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek od Cierpiących w Białymstoku przy ul. Proletariackiej 8, tel. 85 652 40 97

- dla osób w podeszłym wieku – 25 miejsc

4.1.2. ŚWIADCZENIA NIEPIENIĘŻNE

PACZKI ŻYWNOŚCIOWE

Czym jest Program Operacyjny Pomoc Żywnościowa?

Program Operacyjny Pomoc Żywnościowa (PO PŻ znany także jako FEAD) jest krajowym programem operacyjnym współfinansowanym ze środków Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym. **W jego ramach osobom potrzebującym udzielana jest pomoc w formie paczek żywnościowych, co docelowo ma ograniczyć zjawisko ubóstwa.**

Jak zdobyć pomoc w ramach PO PŻ (FEAD)?

Osoby uprawnione kierowane są przez MOPR do organizacji pozarządowych wydających żywność. Pomoc w postaci artykułów spożywczych jest udzielana nieodpłatnie. **Informacji o zasadach przyznawania pomocy udziela Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Białymstoku, ul. I. Malmeda 8, tel. 85 678 31 14, 85 664 84 22.**

JADŁODZIELNIA

Czym jest Jadłodzielnia?

Białostocka Jadłodzielnia to punkt bezpłatnej wymiany żywności, który znajduje się w lokalu gminnym przy ul. Krakowskiej 1, naprzeciwko Centrum Aktywności Społecznej.

Kiedy czynna jest Jadłodzielnia?

Punkt czynny jest sześć dni w tygodniu – od poniedziałku do piątku w godz. od 8:00 do 18:00, a w soboty od godz. 10:00 do 14:00.

Na jakich zasadach działa Jadłodzielnia?

W lokalu można pozostawić niezagospodarowaną żywność nadającą się do jedzenia – świeżą i taką, która nie przekroczyła terminu ważności do spożycia. **Każdy, kto odwiedzi Jadłodzielnię może skorzystać z żywności, która znajduje się w środku.**



Dowiedz się więcej:
www.cas.bialystok.pl
 (zakładka „Dla mieszkańców”)
 tel. 85 879 79 79



Jak działa nieodpłatna pomoc prawna i obywatelska?

W ramach nieodpłatnej pomocy uprawnione osoby uzyskają poradę, informacje o obowiązującym stanie prawnym, uprawnieniach lub obowiązkach. Otrzymają wskazówki co do sposobu rozwiązania problemu prawnego i pomoc w sporządzeniu pisma (wyłączając pisma procesowe).

Kto jest uprawniony do otrzymania nieodpłatnej pomocy prawnej i obywatelskiej?

Nieodpłatna pomoc przysługuje osobom, które nie są w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, obywatelskiej. Należy złożyć oświadczenie w tej sprawie u osoby udzielającej porady. Zatem przysługuje także seniorom, których nie stać na płatną poradę. Ubiegający się o pomoc nie muszą być zameldowani w Białymstoku.

Gdzie można uzyskać pomoc? Miejsce i godziny przyjęć punktów poradnictwa obywatelskiego i prawnego:

Od poniedziałku do piątku, w godzinach 7:30-19:30* w punktach:

- ▶ ul. L. Zamenhofa 5c, pok. 4 i 11,
- ▶ ul. Św. Rocha 3, pok. 7a i 7b (w budynku Centrum Aktywności Społecznej).

*Interesanci są przyjmowani wyłącznie po wcześniejszym umówieniu wizyty pod numerem 85 869 66 99 lub elektronicznie pod adresem darmowapomoc@um.bialystok.pl.



Więcej informacji na temat nieodpłatnej pomocy prawnej i obywatelskiej w Białymstoku można uzyskać w siedzibie Urzędu Miejskiego przy ul. Słonimskiej 1 lub pod numerem Infolinii 85 879 79 79.

Z jakich ulg mogą korzystać seniorzy jeżdżący autobusami Białostockiej Komunikacji Miejskiej (BKM)?

- ▶ Bezpłatne przejazdy autobusami BKM dla osób, które ukończyły 70 rok życia.
- ▶ 50% ulgi w opłatach za przejazdy autobusami BKM przysługuje emerytom na podstawie legitymacji emeryta wraz z dowodem osobistym.

Jakie zniżki przysługują posiadaczom Karty Aktywnego Seniora?

W ramach programu Karta Aktywnego Seniora (więcej o programie na stronie nr 33), Białostocka Komunikacja Miejska wprowadziła specjalny bilet dla seniora:

- ▶ 12-miesięczny bilet w cenie 120 zł,
- ▶ kodowany na imiennej Białostockiej Karcie Miejskiej,
- ▶ obowiązujący w I strefie taryfowej.



Do jego zakupu uprawnione są osoby, które:

- ▶ ukończyły 60 rok życia,
- ▶ zamieszkują w Białymstoku,
- ▶ posiadają imienną Białostocką Kartę Miejską,
- ▶ przedstawią zaświadczenie (można je uzyskać w Zespołach Pracowników Socjalnych MOPR) potwierdzające, że zainteresowana osoba osiąga dochód niższy od kryterium dochodowego obowiązującego przy udzielaniu świadczeń z pomocy społecznej, tj. 634 zł dla osoby samotnie gospodarującej, 514 zł na osobę w rodzinie.

Z kompletem dokumentów i dowodem tożsamości należy zgłaszać się do Punktu Obsługi Klienta przy ul. Lipowej 16.

Czym jest Karta Aktywnego Seniora?

Program Karta Aktywnego Seniora to projekt, który ma na celu aktywizację seniorów przez zwiększenie ich uczestnictwa w życiu społecznym. **Ideą programu jest przygotowanie szeregu ulg, preferencji i świadczeń skierowanych do białostockich seniorów.**

Czemu służy Karta Aktywnego Seniora?

Działania prowadzone w ramach programu mają na celu:

- ▶ ułatwienie dostępu do badań profilaktycznych,
- ▶ propagowanie prozdrowotnego stylu życia,
- ▶ aktywizację społeczną seniorów,
- ▶ przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu seniorów,
- ▶ kształtowanie pozytywnego wizerunku seniorów,
- ▶ zachęcanie do uczestnictwa w wydarzeniach edukacyjnych, kulturalnych i sportowych,
- ▶ poprawę stanu zdrowia i związanej z nim jakości życia seniorów.

„Wiek senioralny to taki czas, kiedy wszystko mogę, nic nie muszę. A mogę dużo. Mogę spełniać marzenia, które nosiłam w sobie przez całe lata. Mogę uczyć się wszystkiego, czego dusza zapagnie, rozwijać swoje zainteresowania i pasje. Pracować społecznie na rzecz innych, a to dodaje życiu blasku i słońca. Każdy dzień daje szansę na tworzenie »dobra« przez zarządzanie mądrością i doświadczeniem zdobytym przez lata.

Maria Szulga, Prezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Białymstoku



Do kogo skierowana jest Karta Aktywnego Seniora?

Karta Aktywnego Seniora skierowana jest do osób, które ukończyły 60 lat i mieszkają w Białymstoku. **Wnioski o przystąpienie do programu Karta Aktywnego Seniora dostępne są w Punkcie Obsługi Klienta Białostockiej Komunikacji Miejskiego przy ul. Lipowej 16 oraz na stronie www.seniorzy.bialystok.pl.**

We wniosku należy również wyrazić zgodę na przetwarzanie danych osobowych przez Urząd Miejski w Białymstoku, gminne jednostki organizacyjne oraz partnerów programu. Z czytelnie wypełnionym i podpisanym wnioskiem należy zgłosić się do Punktu Obsługi Klienta Białostockiej Komunikacji Miejskiej przy ul. Lipowej 16.

Karta Aktywnego Seniora w Białymstoku wydawana jest bezpłatnie i bezterminowo.

Jakie korzyści wynikają z przystąpienia do programu?

Szeroka gama korzyści płynących z posiadania Karty Aktywnego Seniora uprawnia w szczególności do:



- ▶ 50% zniżki od obowiązujących cen karnetów lub biletów jednorazowych na obiekty Białostockiego Ośrodka Sportu i Rekreacji (więcej na stronie nr 14),
- ▶ 50% zniżki od obowiązujących cen biletów na imprezy organizowane przez miejskie instytucje kultury (więcej na stronie nr 6),
- ▶ zniżki dla użytkowników Białostockiej Komunikacji Miejskiej (więcej na stronie nr 32),
- ▶ udziału w programach polityki zdrowotnej i wczesnego wykrywania chorób wieku senioralnego,
- ▶ ulg, rabatów i upustów oferowanych przez partnerów programu.

Kto realizuje program?



- ▶ jednostki organizacyjne Miasta Białystok,
- ▶ spółki prawa handlowego ze 100% udziałem Miasta Białystok,
- ▶ inne jednostki i instytucje publiczne oraz organizacje pozarządowe, a także firmy i przedsiębiorcy prowadzący działalność gospodarczą na terenie Białegostoku, które uzyskają status partnera programu Karta Aktywnego Seniora.

Potrzebujesz wyjaśnień?

W razie pytań lub wątpliwości prosimy o kontakt

- ▶ tel. 85 879 79 79
- ▶ e-mail: seniorzy@um.bialystok.pl

Formularz wniosku o wydanie karty, lista partnerów programu wraz z ofertą zniżek skierowanych do seniorów, a także lista najczęściej zadawanych pytań:

www.seniorzy.bialystok.pl

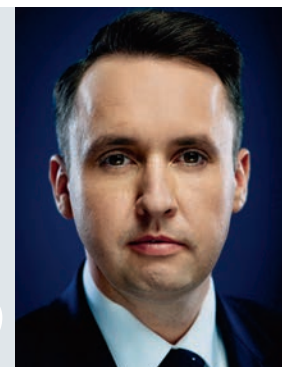
O wysokości ulg decydować będą partnerzy programu.

”

Starzenie się ludności staje się zjawiskiem globalnym. Diagnozowanie i zaspokojenie potrzeb wynikających z tego faktu w dużej mierze leży w gestii samorządów lokalnych. Dlatego też dokładamy wszelkich starań, aby Białystok był miastem przyjaznym seniorom.

Przemysław Tuchliński, Zastępca Prezydenta Miasta Białegostoku

”



Na czym polega usługa „Złotej Rączki”?

Białostoccy seniorzy mogą liczyć na bezpłatne wsparcie w formie drobnych napraw technicznych, ograniczających wystąpienie zagrożenia dla zdrowia z powodu niesprawności instalacji, sprzętów i urządzeń domowych.* Przykładowe możliwe naprawy: wymiana baterii umywalkowych, uszczeltek lub żarówki, naprawa zamka w drzwiach, zawieszenie lustra, przykręcenie karniszy i inne.

Kto może skorzystać z usług „Złotej Rączki”?

Seniorzy w wieku 60 lat i więcej mogą skorzystać z usług „Złotej Rączki”. Wszystkie osoby starsze, w szczególności samotne, dysponujące niskimi dochodami, schorowane lub z niepełnosprawnościami, mogą zwrócić się o pomoc w wykonaniu drobnych napraw w miejscu zamieszkania.

W jaki sposób skontaktować się ze „Złotą Rączką”?

Zadzwoń na infolinię Urzędu Miejskiego w Białymstoku: 85 879 79 79.

*Usługa finansowana jest ze środków Miasta Białystok.

Na czym polega wsparcie edukacyjne?

W ramach organizowanego i finansowanego przez Miasto Białystok wsparcia edukacyjnego seniorzy mogą wziąć udział w wykładach o tematyce humanistyczno-społecznej oraz z zakresu zdrowego żywienia i prawidłowej postawy, a także w zajęciach z zakresu samoobrony, pogadankach i warsztatach psychologicznych, warsztatach komputerowych, spotkaniach klubu miłośników robótek ręcznych itp.

Kto może skorzystać ze wsparcia edukacyjnego?

Ze wsparcia mogą skorzystać wszystkie osoby starsze, w tym również osoby z niepełnosprawnościami.

Kto realizuje wsparcie edukacyjne dla seniorów?

Koordinacją działań związanych z wsparciem edukacyjnym seniorów zajmuje się **Centrum Kształcenia Ustawicznego im. H. Sienkiewicza**

Białostocka Akademia Rodziny

ul. Ciepła 32, 15-472 Białystok

- ▶ tel. 85 651 58 55
- ▶ e-mail: sekretariat@ckubialystok.pl
- ▶ www.ckubialystok.pl



Rozdział 5.

DZIAŁALNOŚĆ POŻYTKU PUBLICZNEGO

- 5.1. **Organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów**
- 5.2. **Wsparcie lokalowe na działalność pożytku publicznego**



Akademia Plus 50

ul. Upalna 22 lok. 3
tel. 606 623 131, 668 199 442
e-mail: akademiaplus_50@gmail.com
www.plus50.org.pl

Białostockie Stowarzyszenie Alzheimerowskie

ul. Swobodna 38 lok. 9, tel. 602 831 797
e-mail: alzheimer-bialystok@wp.pl

Caritas Archidiecezji Białostockiej

ul. Warszawska 32, tel./faks: 85 651 90 08
e-mail: bialystok@caritas.pl
www.bialystok.caritas.pl

Fundacja Dom

ul. Upalna 1A lok. 76, tel. 609 091 239
e-mail: askorko@gmail.com

Fundacja „Spe Salvi”

ul. Warszawska 50
tel. 666 015 620, 693 756 510
e-mail: spesalvi2016@gmail.com
www.spesalvi.org.pl

Fundacja Inicjatyw Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Impuls” - Asystent Osoby Niepełnosprawnej

ul. Legionowa 28 lok. 704
tel. 85 745 24 08
e-mail: fundacjaimpuls@poczta.fm
www.asystent.bialystok.pl

Niezależny Ruch Kombatantów Armii Krajowej

Oddział Białystok
ul. Pod Krzywą 2/1, tel. 85 723 61 06

Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA

Oddział Białostocki
ul. W. Witosa 15B lok. 12
tel./faks: 85 651 04 47
e-mail: bialystok@klanza.org.pl
www.klanza.bialystok.pl

Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Okręgowy

ul. J.K. Branickiego 25
tel. 85 741 28 82, 732 26 75
e-mail: zopkps@poczta.onet.pl
www.pkps.org.pl

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów

Zarząd Okręgowy
ul. Proletariacka 11, tel. 85 652 50 33
e-mail: pzerii.bialystok@gmail.com
www.pzerii.bialystok.pl

Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów Policyjnych

Zarząd Wojewódzki w Białymstoku
ul. Hajnowska 8
tel. 85 711 34 67, 519 340 124
e-mail: seirp.bialystok@wp.pl

5.5. ORGANIZACJE POZARZĄDOWE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ SENIORÓW



Stowarzyszenie „MY DLA INNYCH”
– Centrum Wolontariusza ON
– Asystent Niepełnosprawnego Seniora
ul. Swobodna 24 lok. 235
tel. 883 133 788
e-mail: wolontariuszon@gmail.com

Stowarzyszenie na Rzecz Osób Starszych, Chorych Somatycznie i Niepełnosprawnych „Dobrze Być Razem”
przy Domu Pomocy Społecznej w Białymstoku
przy ul. Świerkowej 9
ul. Świerkowa 9
tel. 85 742 22 73
e-mail: sekretariat@dps.bialystok.pl
www.dps.bialystok.pl

Stowarzyszenie „Podlascy Seniorzy”
ul. Św. Rocha 10 lok. 305
tel. 604 627 744
e-mail: podlascyseniorzy@gmail.com
www.podlaskisenior.pl

Stowarzyszenie Polaków Poszkodowanych Przez III Rzeszę
Oddział w Białymstoku
ul. J. III Sobieskiego 13
tel. 85 743 65 20

Stowarzyszenie Pomocy niesłyszącym „MIG-iem”
Ośrodek Rehabilitacji Społecznej Niesłyszących
al. 1000-łcia Państwa Polskiego 4 lok. 13
tel. 606 251 269, 797 923 031
e-mail: spn.migiem@gmail.com
www.mig-iem.pl

Stowarzyszenie Pomocy Osobom Samotnym i Samotnym Niepełnosprawnym „Nadzieja”
ul. Nowogródzka 5/1 m. 21
tel. 512 817 710

Stowarzyszenie Samopomocowe Rady Seniorów „RADOŚĆ”
Dzielnicy Dziesięciny II
ul. Gajowa 68/1
tel. 505 273 470

Stowarzyszenie Samopomocowe „ORCHIDEA”
ul. Dobra 12, tel. 500 674 373

Stowarzyszenie „Szukamy Polski”
ul. Św. Rocha 10 lok. 306
tel. 602 383 682
e-mail: szukamypolski@gmail.com
www.szukamypolski.com
www.poeciwsieci.pl

5.5. ORGANIZACJE POZARZĄDOWE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ SENIORÓW



Światowy Związek Żołnierzy Armii Krajowej

Okręg w Białymstoku
ul. I. Malmęda 8 pok. 31
dyżury we wtorki w godz. 10:00-11:00

Towarzystwo Przyjaciół Chorych „Hospicjum”

ul. Jana III Sobieskiego 1
tel. 85 741 72 52
e-mail: hospicjum@op.pl
www.hospicjum.bialystok.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Białymstoku

ul. L. Zamenhofa 15
tel. 85 745 71 08, 513 374 173
e-mail: utw@uwb.edu.pl
www.utw.uwb.edu.pl

Związek Kombatantów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych

Zarząd Okręgowy
Rynek Kościuszki 13
tel. 85 743 54 05

Polski Związek Niewidomych Koło w Białymstoku

ul. Biała 13/33,
tel. 85 732 42 82, 603 350 140
e-mail: pznbial@wp.pl
www.pzn-bialystok.pl

Związek Sybiraków

Oddział Białystok
ul. Legionowa 7
tel. 85 744 34 59
e-mail: sybiracybialystok@gmail.com
www.sybiracyzg.pl



Kontakt do innych białostockich organizacji pozarządowych można znaleźć na portalu miejskim www.bialystok.pl w zakładce Dla mieszkańców/Białystok obywatelski/Organizacje pozarządowe



Nieodpłatne korzystanie z pomieszczeń Centrum Aktywności Społecznej (CAS) w budynku przy ul. Św. Rocha 3.



Kto może skorzystać z pomieszczeń CAS?

- ▶ organizacje pozarządowe,
- ▶ grupy mieszkańców Białegostoku realizujące działania w zakresie pożytku publicznego na rzecz białostoczan.

Z jakiej przestrzeni można skorzystać?

Do dyspozycji jest niemal 1500 m², ponad 25 pomieszczeń (sale szkoleniowe i warsztatowe, sala konferencyjna, pokoje konsultacji, kuchnia, biblioteka, sala do zajęć ruchowych, halle wystawiennicze, stanowiska biurowe, szafki magazynowe). Pomieszczenia CAS są dostępne od poniedziałku do niedzieli w godzinach 8.00-20.00. Szczegółowe informacje o salach dostępne są na www.cas.bialystok.pl.

Co należy zrobić, aby skorzystać z pomieszczeń?

Aby skorzystać z sali należy złożyć wniosek, który dostępny jest na stronie internetowej www.cas.bialystok.pl. Bliższe informacje można uzyskać zgłaszając się osobiście do CAS ul. Św. Rocha 3, dzwoniąc pod nr 85 869 6564 lub wysyłając email na adres cas@um.bialystok.pl.

WARTO ZAPAMIĘTAĆ!

NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH



112 Europejski Numer Alarmowy

999 Pogotowie Ratunkowe

998 Straż Pożarna

997 Policja

986 Straż Miejska w Białymstoku

991 Pogotowie Energetyczne

992 Pogotowie Gazowe

993 Pogotowie Ciepłownicze

994 Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne

INNE PRZYDATNE NUMERY TELEFONÓW



800 190 590

Telefoniczna Informacja Pacjenta (NFZ) 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.

85 869 6573

Pełnomocnik Prezydenta Miasta Białegostoku ds. Równego Traktowania – uzyskasz informację i wsparcie w przypadku doświadczenia dyskryminacji, nierównego traktowania.
E-mail: rownetraktowanie@um.bialystok.pl

85 879 7979

Infolinia Urzędu Miejskiego w Białymstoku – uzyskasz informację w sprawach należących do zakresu działań Urzędu.



Urząd Miejski w Białymstoku
15-950 Białystok, ul. Słonimska 1
tel. (85) 879 79 79

www.bialystok.pl

Egzemplarz bezpłatny
2021