Białystok





# MIASTO DLA SENIORÓW SENIORZY DLA MIASTA



Informator seniora

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.




Tadeusz Truskolaski

**Prezydent Miasta Białegostoku**



## Rozdział I
## AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA I KULTURALNA

**Białostocka Rada Seniorów** (str. 6)
**Kluby seniora** (str. 7-9)
**Wolontariat seniorów** (str. 10)
**Miejskie instytucje kultury** (str. 11-12)
**Centrum Aktywności Społecznej** (str. 13)
**Budżet Obywatelski w Białymstoku** (str. 14)



## Czym jest Białostocka Rada Seniorów?

Białostocka Rada Seniorów jest „rzecznikiem" osób starszych wobec władz Miasta. To ciało kolegialne o charakterze konsultacyjnym, doradczym i inicjatywnym. **Jej zadaniem jest wspieranie Miasta w realizacji polityki senioralnej.** Podstawowym celem działalności jest pobudzanie aktywności obywatelskiej osób starszych w społeczności lokalnej oraz wspieranie międzypokoleniowej solidarności, czyli wzajemnej odpowiedzialności wobec osób przynależących do różnych grup wiekowych.

### Warto wiedzieć:

- **Białostocka Rada Seniorów liczy 14 osób**, w tym: 7 przedstawicieli z grupy białostoczan, którzy ukończyli 60 rok życia oraz 7 przedstawicieli podmiotów działających na rzecz seniorów.
- **Kadencja trwa 3 lata**, posiedzenia są jawne, a członkowie Białostockiej Rady Seniorów pełnią funkcje społecznie.
- **Informacje o pracy Białostockiej Rady Seniorów zamieszczane są na stronie Centrum Aktywności Społecznej Urzędu Miasta Białystok www.cas.bialystok.pl, w zakładce Zespoły doradcze. Kontakt telefoniczny: 85 869 63 74.**



”

Każde miasto powinno się rozwijać zgodnie z oczekiwaniami jego mieszkańców, a osoby starsze to coraz liczniejsza grupa w społecznościach lokalnych. Zadaniem Rady Seniorów jest zadbanie, aby punkt widzenia, opinie i potrzeby tej grupy brane były pod uwagę przy podejmowaniu uchwał i ważnych decyzji.

**Katarzyna Łotowska**
**| Przewodnicząca Białostockiej Rady Seniorów**

## 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.

### Białostocki Klub Seniora
**ul. Ciepła 32**
tel. 781 655 650
e-mail:
senior@bce.edu.pl

### Klub Aktywnego Seniora
**ul. W. Witosa 15B lok. 12**
tel. 790 870 921
www.klanza.bialystok.pl
e-mail:
caw@klanza.bialystok.pl

### Klub Gaj
**ul. Gajowa 68/1**
tel. 505 273 470
www.sm-rodzinakolejowa.pl

### Klub Jubilat
**ul. B. Głowackiego 14**
tel. 505 273 513
www.sm-rodzinakolejowa.pl
e-mail:
jubilat@sm-rodzinakolejowa.pl

### Klub Kalina
**ul. Kalinowa 9**
tel. 505 273 487
www.sm-rodzinakolejowa.pl

### Klub Kaktus
**ul. Słonecznikowa 19**
tel. 502 871 253
www.klubkaktus.pl
e-mail: kaktus@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
e-mail: klubmikron@bsm.bialystok.pl



Seniorzy stanowią zróżnicowaną grupę społeczną, mają róże potrzeby i potencjał. Część z nich samodzielne szuka ofert na spędzanie czasu wolnego, propozycji i aktywności. Są też seniorzy zależni od pomocy innych, potrzebujący wsparcia i opieki. Ten informator skierowany jest dla jednych i drugich. Znajdują się w nim wiadomości przydatne dla aktywnych seniorów, jak i tych, którzy potrzebują pomocy opiekuńczej.

**Przemysław Tuchliński**
**| Zastępca Prezydenta Miasta Białegostoku**

# KLUBY SENIORA

### Klub Millenium
**ul. Mazowiecka 39 D**
tel. 85 742 53 11, www.bsm.bialystok.pl

### Klub Miraż
**ul. Kozłowa 4**
tel. 85 662 92 25, www.bsm.bialystok.pl
e-mail: klubmiraz@bsm.bialystok.pl

### Klub Senior+ Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie
**ul. Biała 13/33**
tel. 85 879 77 40, 85 879 77 41
www.mopr.bialystok.pl

### Klub Seniora „Dobry czas” Caritas Archidiecezji Białostockiej
**ul. Św. Kazimierza 2**
tel. 85 651 90 08
e-mail: seniorzy.bialystok@caritas.pl

### Klub Seniora Kościół Chrześcijan Baptystów
**ul. Kujawska 22**
tel. 780 099 078, www.baptysci.bialystok.pl
e-mail: kancelaria@baptysci.bialystok.pl
kontakt: środa 14:00-18:00, niedziela 8:30-10:00

### Klub Seniora Podlaskiego Oddziału Polskiego Czerwonego Krzyża
**ul. Warszawska 29**
tel. 85 741 66 33
e-mail: bialystok@pck.org.pl

### Klub Seniora przy Duszpasterstwie Rodzin
**ul. Kościelna 2**
tel. 530 336 209, www.rodzinabialystok.pl

### Klub Seniora przy Spółdzielni Mieszkaniowej „Piaski”
**ul. M. Skłodowskiej Curie 16**
tel. 85 744 11 40, 85 744 12 33
www.smpiaski.pl
e-mail: sekretariat@smpiaski.pl

### Klub Stoczek
**ul. Dziecinna 9**
tel. 85 687 17 96, www.sm-rodzinakolejowa.pl

### Międzypokoleniowy Klub Aktywności „Aktywne Starosielce”
**ul. Klepacka 4**
tel. 667 144 463
e-mail: starosielce2020@gmail.com



”

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**

## Czym jest Białostocki Klub Seniora?

**Białostocki Klub Seniora realizuje zadania na rzecz białostockich seniorów, proponując działania o zróżnicowanym charakterze i tematyce.** Służą one wsparciu osób starszych, ich integracji oraz wzmacnianiu i poszerzeniu kompetencji. Tematyka tych przedsięwzięć jest bardzo szeroka.
Działania Białostockiego Klubu Seniora, mieszczącego się przy ul. Ciepłej 32, są adresowane do osób w wieku 60+ mieszkających w Białymstoku.

**Członkowie Białostockiego Klubu Seniora mogą brać udział w** warsztatach rękodzieła, np. decoupage'u, florystyki, makramy, garncarstwa, plecenia koszyków, warsztatach podnoszących kompetencje cyfrowe dotyczące obsługi komputerów i smartfonów, wykładach o zdrowiu i bezpieczeństwie, spotkaniach z psychologiem, spotkaniach klubu robótek ręcznych lub klubu genealogicznego, spotkaniach chóru. Seniorzy mogą także korzystać z biblioteki.

## Czym jest Klub Senior+?

Klub Senior+ jest ośrodkiem wsparcia w formie klubu samopomocowego. Stworzony został z myślą o mieszkańcach Białegostoku w wieku 60 lat i więcej, nieaktywnych zawodowo i zagrożonych wykluczeniem społecznym, w dużej mierze ze względu na wiek.
**Klub Senior+, zlokalizowany przy ul. Białej 13/33 działa w strukturze Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Białymstoku.**

Istnienie Klub Senior+ pomaga jego członkom w zawieraniu nowych znajomości i utrzymywaniu więzi społecznych, integracji międzypokoleniowej i aktywizacji seniorów z różnych środowisk. Działalność Klubu Senior+ finansowana jest przez Miasto Białystok i dofinansowana ze środków budżetu państwa.

## 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 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. 85 879 79 50
e-mail: sekretariat@mopr.bialystok.pl

## Co miejskie instytucje kultury oferują seniorom?

W bogatej ofercie działań przygotowanych przez miejskie instytucje kultury w Białymstoku znajdują się propozycje, które z pewnością zaciekawią seniorów. To między innymi seanse filmowe, koncerty, spektakle, wystawy, warsztaty, spotkania, prelekcje, czy 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 oraz dowozi seniorom książki.

## Z jakich zniżek mogą skorzystać seniorzy?

**Karta Aktywnego Seniora** (więcej o programie na stronie nr 40-41) **uprawnia do 50% zniżki od obowiązujących cen biletów na imprezy organizowane przez miejskie instytucje kultury.**



”

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 | Dyrektorka Białostockiego Ośrodka Kultury**

## Adresy:

### 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 Białostockiego Ośrodka Kultury
**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 Arsenał
**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.galeriaslendzinskich.pl, tel. 85 651 76 70, e-mail: galeria@galeriaslendzinskich.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

### Muzeum Pamięci Sybiru
**ul. Węglowa 1, 15-121 Białystok**
www.sybir.bialystok.pl, tel. 85 672 36 01, e-mail: sekretariat@sybir.bialystok.pl

# CENTRUM AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ

**Centrum Aktywności Społecznej (CAS) przy ul. Św. Rocha 3 jest jednym z departamentów Urzędu Miejskiego w Białymstoku.**
Do zadań CAS należy działalność na rzecz mieszkańców Białegostoku, wspieranie rozwoju społeczeństwa obywatelskiego, współpraca z organizacjami pozarządowymi oraz tworzenie przyjaznych warunków dla działalności społecznej.



## 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, sala do zajęć ruchowych, hole wystawiennicze, 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.

# BUDŻET OBYWATELSKI W BIAŁYMSTOKU

## Czym jest Budżet Obywatelski?

Budżet Obywatelski to konsultacje społeczne, w których mieszkańcy Białegostoku decydują o przeznaczeniu części budżetu miasta: zgłaszają projekty, a nastepnie oddają na nie swoje głosy w czasie głosowania.

Harmonogram prac nad daną edycją Budżetu Obywatelskiego, limit śródków przeznaczonych na projekty, wzór formularza zgłoszeniowego projektu oraz wzór karty do głosowania regulowane są w kolejnych latach zarządzeniami Prezydenta Miasta.

## Kto może się włączyć w Budżet Obywatelski w Białymstoku?

Każda mieszkanka i mieszkaniec Białegostoku może złożyć projekt do Budżetu Obywatelskiego w trakcie naboru wniosków oraz wziąć udział w głosowaniu w czasie jego trwania.

## Jakie pomysły można zgłaszać w ramach Budżetu Obywatelskiego?

Do Budżetu Obywatelskiego w Białymstoku można zgłaszać projekty inwestycyjne (tzw. twarde), jak budowa drogi, chodnika, boiska, ścieżki rowerowej, siłowni pod chmurką itp. oraz tzw. projekty miękkie – wydarzenia kulturalne, festyny, turnieje sportowe, wystawy itp.

## Gdzie szukać aktualnych informacji o Budżecie Obywatelskim?

- **www.cas.bialystok.pl** (zakładka Budżet Obywatelski)
- e-mail: **budzetobywatelski@um.bialystok.pl**
- **tel. 85 879 79 79**
- Centrum Aktywności Społecznej Urzędu Miejskiego w Białymstoku, ul. Św. Rocha 3

## Rozdział II
## AKTYWNOŚĆ NA RZECZ ZDROWIA

**Białostocki Ośrodek Sportu i Rekreacji** (str. 16-17)
**Siłownie pod chmurką i street workout** (str. 18-19)
**Pudełko życia** (str. 20)
**Uniwersytet Zdrowego Seniora** (str. 21)



# BIAŁOSTOCKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI

## Co Białostocki Ośrodek Sportu i Rekreacji (BOSiR) oferuje seniorom?

Białostocki Ośrodek Sportu i Rekreacji uczestniczy w miejskim programie Karta Aktywnego Seniora. 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
- Aqua aerobik
- Indywidualna nauka pływania

## Jakie aktywności sprzyjające wypoczynkowi oferuje BOSiR?

**Seniorzy, którzy odwiedzają obiekty Białostockiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, mają do dyspozycji:**

- **Strefy wypoczynku i relaksu** na wszystkich trzech pływalniach
- **Rekreację na łyżwach** na ślizgawce lodowiska w Zwierzyńcu
- **Wypożyczalnię sprzętów pływających** w ośrodku na Dojlidach
- **Siłownię pod chmurką** nad zalewem Dojlidy



”

Uważam, że przebywanie z rodziną jest bardzo ważne, więc chętnie jeżdżę do dziadków na obiady i spotykam się z nimi na święta. Starsi ludzie mają dużo wartościowych rzeczy do przekazania. Lubię z nimi oglądać zdjęcia i słuchać ciekawych historii.

**Małgorzata Pawłowska**
**| wnuczka, uczennica**

## Czym są siłownie pod chmurką?

**Siłownie pod chmurką to ulokowane w plenerze strefy rekreacyjne wyposażone w różnego typu urządzenia do ćwiczeń.** W Białymstoku działa już kilkadziesiąt takich miejskich siłowni. Nowe tereny do sportowej rekreacji są zachętą do aktywności fizycznej, wyjścia z domu i przebywania na powietrzu. To atrakcyjne miejsca nie tylko do sportowej rekreacji, ale też do spotkań oraz integracji.

Każdy z obiektów jest wyposażony w kilka lub kilkanaście urządzeń do ćwiczeń. Najczęściej są to: orbitrek, biegacz, stepper, motyl i wyciąg górny. Wszystkie urządzenia są wyposażone w instrukcje obsługi. Siłownie znajdują się często przy szkołach, ale też między domami, blokami lub na terenach zielonych.



# SIŁOWNIE POD CHMURKĄ I STREET WORKOUT

## Lokalizacje plenerowych stref rekreacyjnych:

### ▶ Siłownia plenerowa:

Park Planty przy bulwarze J. Blicharskiego
Bulwary Św. Jana Teologa przy ul. Z. Herberta

### ▶ Tereny rekreacyjny przy ulicach:

A. Fredry, Niemeńskiej, Zachodniej, Bacieczki, Merkurego, Szkolnej, Pieczurki, Sokólskiej, Stoczni Gdańskiej, Wolińskiej, A. Mickiewicza, Jarzębinowej, Warmińskiej, Rumcajsa, Węglowej, Dojnowskiej, Armii Krajowej, Borsuczej, K. Pużaka

### ▶ Siłownie przy placówkach oświatowych:

**Szkoła Podstawowa Nr 3**, ul. Gdańska 23/1
**Szkoła Podstawowa Nr 4**, ul. Częstochowska 6A
**Szkoła Podstawowa Nr 7**, ul. Wiatrakowa 18
**Szkoła Podstawowa Nr 9**, ul. Legionowa 7
**Szkoła Podstawowa Nr 10**, ul. Spacerowa 6
**Szkoła Podstawowa Nr 19**, ul. Mieszka I 18
**Szkoła Podstawowa Nr 31**, ul. Żurawia 12
**Szkoła Podstawowa Nr 34**, ul. Pogodna 12
**Szkoła Podstawowa Nr 45**, ul. Łagodna 10
**Szkoła Podstawowa Nr 47**, ul. Palmowa 28
**Szkoła Podstawowa Nr 50**, ul. K. Pułaskiego 96
**Szkoła Podstawowa Nr 51**, ul. J.K. Kluka 11A
**III Liceum Ogólnokształcące**, ul. Pałacowa 2/1
**IV Liceum Ogólnokształcące**, ul. Zwierzyniecka 9A
**V Liceum Ogólnokształcące**, ul. Miodowa 5
**Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr 2**, ul. Narewska 11
**Zespół Szkół Elektrycznych**, Aleja Tysiąclecia Państwa Polskiego 14
**Zespół Szkół Technicznych**, ul. Stołeczna 21
**Zespół Szkół Nr 16**, ul. Zwycięstwa 28
**Zespół Placówek Szkolno-Wychowawczych**, ul. Krakowska 19
**Zespół Placówek Oświatowych Nr 1** (bursa), ul. Dobra 3

### ▶ Street workout:

Tereny rekreacyjne przy ulicach: Wołyńskiej, Pod Krzywą, al. Jana Pawła II, Wierzbowej (park Antoniuk), Wł. Jagiełły (park do ćwiczeń z przeszkodami)

# PUDEŁKO ŻYCIA

## Czym jest „Pudełko życia”?

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

## Jak korzystać z „Pudełka życia”?

**Wewnątrz niewielkiego, 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 lub komu przekazać klucze do mieszkania.

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 otrzymać pudełko?

**Pudełka są rozdawane bezpłatnie.**
**Można je otrzymać w:**

- **Departamencie Spraw Społecznych**
  Urzędu Miejskiego w Białymstoku
  przy ul. Gen. J. Bema 60/1
  85 869 65 50
  dsp@um.bialystok.pl



## Czym jest Uniwersytet Zdrowego Seniora?

**Jest to inicjatywa skierowana do osób po 60 roku życia, realizowana przez Uniwersytet Medyczny w Białymstoku 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?

Seniorzy uczestniczący w zajęciach praktycznych oraz w wykładach i spotkaniach ze specjalistami zdobywają wiedzę na temat zdrowego stylu życia i postaw prozdrowotnych. Poszerzają znajomość zagadnień dotyczących opieki medycznej, która poprawia jakość życia osób w podeszłym wieku dzięki stosowaniu nowoczesnych metod diagnostyki i leczenia. W trakcie zajęć studenci dowiadują się o stosowaniu leków i suplementów diety oraz farmakoekonomii w chorobach u ludzi w podeszłym wieku. W programie są także zajęcia aktywizujące ruchowo oraz uczące podstaw informatyki i obsługi internetu.
**Wszystkie zajęcia są bezpłatne, seniorzy nie ponoszą żadnych opłat. Zajęcia odbywają się dwa razy w miesiącu na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku.**
**Więcej informacji (w tym terminarz planowanych zajęć) dostępnych jest na: www.umb.edu.pl/uzs, tel. 85 686 51 07.**
Absolwenci Uniwersytetu Zdrowego Seniora mają możliwość bezpłatnego kontynuowania nauki na Uniwersytecie Profilaktyki Psychogeriatrycznej.



”

Profilaktyka zdrowotna powinna być ważnym elementem stylu życia każdej osoby starszej. Jej istotnym elementem jest aktywność fizyczna, będąca jednym z podstawowych aspektów prozdrowotnego stylu życia w każdym wieku. Kluczowa z punktu widzenia stanu zdrowia seniora jest również aktywność społeczna, wyrażająca się na przykład czynnym udziałem w uniwersytetach trzeciego wieku i podobnych inicjatywach. Pozwala ona w dużej mierze zapobiegać zaburzeniom psychicznym wieku podeszłego, w szczególności depresji.

**prof. dr hab. Mateusz Cybulski**
**| Prodziekan ds. Jakości Kształcenia i Programów Studiów Wydziału Nauk o Zdrowiu**





## Rozdział III
## MIASTO DLA SENIORÓW


**Wsparcie pieniężne i niepieniężne** (str. 24-37)
- Zasiłek pielęgnacyjny
- Świadczenie pielęgnacyjne i specjalny zasiłek opiekuńczy
- Pomoc w ramach PFRON
- Dodatek mieszkaniowy
- Dofinansowanie zakupu leków
- Zasiłek na żywność
- Dofinansowanie opłat za odpady komunalne
- Refundacja podatku VAT za paliwo gazowe
- Usługi opiekuńcze
- Dom pomocy społecznej
- Dzienny Dom Pomocy Społecznej
- Orzekanie o niepełnosprawności
- Samodzielny Szpital Miejski im. PCK w Białymstoku
- Paczki żywnościowe
- Jadłodzielnia
- Usługa teleopieki – opaska bezpieczeństwa

**Nieodpłatna pomoc prawna i obywatelska** (str. 38)
**Ulgi w komunikacji miejskiej** (str. 39)
**Karta Aktywnego Seniora** (str. 40-41)
**„Złota Rączka" dla seniorów** (str. 42)
**Wsparcie edukacyjne dla seniorów** (str. 43)
**Działania edukacyjne Straży Miejskiej** (str. 44)

## ZASIŁEK PIELĘGNACYJNY

### 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 PIELĘGNACYJNE I SPECJALNY ZASIŁEK OPIEKUŃCZY

### Komu przysługują te świadczenia?

**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.**

## 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 osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych,
- zaopatrzenie w sprzęt rehabilitacyjny (np. rower rehabilitacyjny, urządzenia do masażu),
- zaopatrzenie w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze (np. aparat słuchowy, wózek inwalidzki),
- likwidację barier architektonicznych (np. dostosowanie pomieszczeń w miejscu zamieszkania dla osób z dysfunkcją narządu ruchu),
- likwidację barier w komunikowaniu się (np. zakup aparatu telefonicznego dla osób z dysfunkcją narządu wzroku, słuchu, mowy),
- likwidację barier technicznych (np. zakup łóżka ortopedycznego, schodołazu).

## 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 Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzienie (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.**

# 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 miasta 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 zależna 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 wniosek wraz z dokumentami:** dowodem potwierdzającym wystawienie recepty na nazwisko osoby uprawnionej, dokumentami potwierdzającymi zakup leków na podstawie recepty wystawionymi przez aptekę oraz potwierdzającymi wysokość dochodu osoby/rodziny.



”

Emerytura to taki okres w życiu, kiedy wreszcie można pomyśleć o aktywnościach, na które wcześniej nie udawało się wygospodarować czasu. Miasto Białystok bardzo stara się wspomagać osoby wchodzące w ten etap życia. Dokładamy wysiłku, aby seniorzy mogli realizować swoje pasje i zainteresowania. Dbamy, by mieli przestrzeń do spotykania się i integrowania. Chcemy, żeby jak najdłużej pozostawali aktywnymi uczestniczkami i uczestnikami życia naszego miasta.

**Zbigniew Nikitorowicz**
**| Zastępca Prezydenta Miasta Białegostoku**

# ZASIŁEK NA ŻYWNOŚĆ

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

W ramach tego programu przewidzianego do 2028 roku, **Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie kieruje pomoc do osób potrzebujących w postaci zasiłku celowego na zakup posiłku lub żywności, bądź zapewnia gorący posiłek.** Celem programu jest ograniczenie zjawiska niedożywienia m.in. wśród osób w podeszłym wieku.

# DOFINANSOWANIE OPŁAT ZA ODPADY KOMUNALNE

## Kto może ubiegać się o świadczenie?

**Senior w trudnej sytuacji materialnej, mieszkający samotnie w lokalu o powierzchni większej niż 40 m²**, posiadający tytuł prawny do lokalu, ponoszący wydatki z tytułu opłat za gospodarowanie odpadami komunalnymi oraz niekorzystający z innych form pomocy uwzględniających zmniejszenie wydatków za odbiór odpadów komunalnych i zbierający odpady w sposób selektywny.

## Jak wyglądają zasady ubiegania się o świadczenie?

**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 w wysokości 50% należnej opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi.

# REFUNDACJA PODATKU VAT ZA PALIWO GAZOWE

## Komu przysługuje refundacja tego podatku?

Refundacja podatku VAT za dostarczone paliwo gazowe przysługuje osobom znajdującym się w trudnej sytuacji materialnej, które wykorzystują jako główne źródło ogrzewania gospodarstwa domowego urządzenia grzewcze zasilane paliwami gazowymi.

## Jak ubiegać się o refundację tego podatku?

**Refundacja podatku VAT za dostarczone paliwo gazowe przyznawana jest na wniosek, który należy złożyć w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie (MOPR).**

**Więcej informacji można uzyskać pod nr telefonów: 85 879 77 50, 85 748 98 59 lub poprzez wysłanie e-maila na adres dsr@mopr.bialystok.pl**



”

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 Górska**
**| Dyrektorka Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Białymstoku**

# USŁUGI OPIEKUŃCZE

## Komu przysługuje pomoc w formie usług opiekuńczych?

**Pomoc przysługuje osobie, która np. z powodu wieku lub choroby potrzebuje wsparcia, jednak jest go pozbawiona, a rodzina nie może jej go zapewnić.** Osobie, która wymaga szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, przysługują usługi opiekuńcze, świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym.

**Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Białymstoku**
ul. I. Malmeda 8, tel. 85 879 79 50

**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. 85 879 78 35

**Zespół Pracowników Socjalnych MOPR Nr 3**
ul. H. Sienkiewicza 53, tel. 85 879 78 51

**Zespół Pracowników Socjalnych MOPR Nr 4**
ul. Radzymińska 16, tel. 85 879 78 69

**Zespół Pracowników Socjalnych MOPR Nr 5**
ul. Gen. J. Hallera 8, tel. 85 879 78 82

**Zespół Pracowników Socjalnych MOPR Nr 6**
ul. Gen. J. Bema 2, tel. 85 879 79 00

**Zespół Pracowników Socjalnych MOPR Nr 7**
ul. Storczykowa 5, tel. 85 879 79 19

**Zespół Pracowników Socjalnych MOPR Nr 8**
ul. Swobodna 24, tel. 85 879 79 38

**Zespół Pracowników Socjalnych MOPR Nr 9**
ul. W. Witosa 38, tel. 85 879 78 17

# 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 oraz osobom, 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. 85 879 79 98, 85 879 77 03.**

**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 miejsc

**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

# DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

## Czym są specjalistyczne usługi opiekuńcze?

Dom Pomocy Społecznej w Białymstoku przy ul. Baranowickiej 203 świadczy specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób chorych i z niepełnosprawnościami (z wyłączeniem specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi) w postaci dziennej opieki w godz. 7:00-17:00 na podstawie decyzji administracyjnej wydanej przez Miejski Osrodek Pomocy Rodzienie (MOPR).

**Zespół Specjalistycznych Usług Opiekuńczych świadczy usługi w zakresie:**

- pomocy w zaspakajaniu podstawowych potrzeb życiowych,
- kształtowania umiejętności społecznych,
- motywowania do aktywności, leczenia i rehabilitacji,
- prowadzenia treningów umiejętności samoobsługi,
- uczestnictwa w terapii zajęciowej,
- rehabilitacji fizycznej i usprawniania zaburzonych funkcji organizmu,
- treningu usprawniania percepcji wzrokowej, ruchowej, funkcji poznawczych i pamięci,
- zapewnienia wyżywienia (śniadanie w ramach terapii zajęciowej oraz możliwość ubiegania się o przyznanie świadczenia w postaci posiłku),
- pomoc w przyjmowaniu leków oraz w utrzymaniu higieny.

## Adres:

**Dom Pomocy Społecznej w Białymstoku**
**ul. Baranowicka 203**, tel. 85 743 35 75, 85 743 33 67, e-mail: sekretariat@dpsb.bialystok.pl

# DZIENNY DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

## Czym jest Dzienny Dom Pomocy Społecznej?

Dzienny Dom Pomocy Społecznej to ośrodek wsparcia, który udziela pomocy osobom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej, samotnym, z niepełnosprawnościami, emerytom i rencistom, a także młodzieży oraz dzieciom zaniedbywanym wychowawczo. Jego pracownicy stwarzają warunki do wielogodzinnego przebywania w placówce, organizują różnego rodzaju zajęcia i zapewniają posiłek.

## Kto może skorzystać z usług DDPS?

Do Dziennego Domu Pomocy Społecznej osoby dorosłe przyjmowane są na podstawie decyzji administracyjnej wydanej przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie (MOPR).

## Jaka jest oferta Dziennego Domu Pomocy Społecznej?

**Dzienny Dom Pomocy Społecznej oferuje seniorom dzienny pobyt w świetlicach w godz. 8:00-16:00. W ramach pobytu seniorom proponuje się:**

- aktywizację społeczną poprzez umożliwienie zaspokojenia potrzeb kulturalnych, rekreacyjnych, towarzyskich,
- pomoc w zakresie rozwiązywania doraźnych problemów życia codziennego,
- rozwijanie kontaktów ze społecznością lokalną,
- umożliwienie udziału w terapii zajęciowej,
- wspieranie rozwoju zainteresowań, podnoszenie sprawności fizycznej,
- spotkania i imprezy okolicznościowe, prelekcje i pogadanki, wyjścia i wycieczki,

## DZIENNY DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

- udział w zespole muzycznym,
- obiad w godz. 12:00-14:45 (codziennie oprócz niedziel i świąt),
- dowóz obiadów do domów osób ciężko chorych, ze znaczną niepełnosprawnością ruchową.

### 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

**Punkt Dziennego Domu Pomocy Społecznej**
**ul. Narewska 5**
**15-840 Białystok**
tel. 85 652 08 41



”

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**

# ORZECZENIE O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

## Czym jest orzeczenie o stopniu niepełnosprawności?

**Jest formalnym potwierdzeniem, że jest się osobą niepełnosprawną.** Na jego podstawie można starać się o różne świadczenia, ulgi i uprawnienia.

## Kto może uzyskać orzeczenie o stopniu niepełnosprawności?

**Każdy, kto ma więcej niż 16 lat, ma naruszoną sprawność organizmu, przez swoje ograniczenia wymaga opieki lub pomocy od innych, ma problemy z codziennymi czynnościami i potrzebuje urządzeń, które pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu – na przykład protezy, implantu ślimakowego, osobistej pompy insulinowej.**
Fakt spełnienia powyższych warunków, nie oznacza, że automatycznie zostanie przyznane orzeczenie. Skład orzekający musi zbadać zakres ograniczeń w codziennym funkcjonowaniu.

## Jak uzyskać orzeczenie o stopniu niepełnosprawności?

Należy złożyć wniosek o wydanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia, dokumenty, które potwierdzają stan zdrowia, na przykład karty informacyjne leczenia szpitalnego, dokumentację z przebiegu leczenia ambulatoryjnego, wyniki dodatkowych badań diagnostycznych, konsultacji specjalistycznych.

### Legitymacja oraz karta parkingowa

**Po uzyskaniu orzeczenia o stopniu niepełnosprawności można również złożyć wniosek o wydanie legitymacji dokumentującej stopień niepełnosprawności** (do wniosku należy dołączyć 1 zdjęcie oraz kopię orzeczenia).
W przypadku przyznania przez komisję uprawnień do korzystania z karty parkingowej osoby z niepełnosprawnością (świadczy o tym punkt 9 wskazań w orzeczeniu) do wniosku załącza się 1 zdjęcie, kopię orzeczenia oraz potwierdzenie opłaty w kwocie 21 zł.

### Gdzie można uzyskać informacje?

**Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności**
**ul. L. Waryńskiego 32a, 15-461 Białystok**
sekretariat: 85 879 7369, legitymacje: 85 879 7365, karty parkingowe: 85 879 7370
e-mail: mzoon@um.bialystok.pl, www.bialystok.pl (zakładka „dla mieszkańców, osoby niepełnosprawne")

## SAMODZIELNY SZPITAL MIEJSKI IM. PCK W BIAŁYMSTOKU

### Jaką pomoc oferuje szpital?

Samodzielny Szpital Miejski im. PCK w Białymstoku prowadzi Oddział Geriatrii dla pacjentów powyżej 60 roku życia z problemami zdrowotnymi typowymi dla osób w wieku senioralnym.

### Kogo obejmuje pomoc?

Na Oddział Geriatrii formalnie mogą być przyjmowani pacjenci powyżej 60 roku życia. Leczenie obejmuje całościową ocenę geriatryczną, leczenie ostrych lub zaostrzonych stanów chorobowych, wykrywanie i eliminację czynników wpływających na pogorszenie zdrowia i stanu funkcjonalnego pacjenta, w szczególności z ograniczoną sprawnością fizyczną lub psychiczną, jak również planowanie dalszego leczenia, rehabilitacji oraz opieki.
**Przyjęcie na Oddział Geriatrii wymaga skierowania od lekarza rodzinnego.**

### Adres placówki:

**Samodzielny Szpital Miejski im. PCK w Białymstoku**
**ul. H. Sienkiewicza 79, 15-003 Białystok**
www.szpitalpck.pl

# PACZKI ŻYWNOŚCIOWE

## Czym jest Program Operacyjny Pomoc Żywnościowa (PO PŻ)?

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. 85 879 77 07.**

# JADŁODZIELNIA

## Czym jest Jadłodzielnia?

**Białostocka Jadłodzielnia to punkt bezpłatnej wymiany żywności, który znajduje się na parterze w lokalu gminnym przy ul. Krakowskiej 1.**
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.

## 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.**

# USŁUGA TELEOPIEKI – OPASKA BEZPIECZEŃSTWA

## Czym jest opaska bezpieczeństwa?

**Opaska bezpieczeństwa umożliwia bieżące monitorowanie samopoczucia i stanu zdrowia seniora w miejscu jego zamieszkania tzw. opiekę na odległość.** Pozwala także na natychmiastową reakcję centrum monitoringu w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia seniora.
Zakup opasek bezpieczeństwa finansowany jest ze środków budżetu państwa oraz ze środków Miasta Białystok.

## Kto może ubiegać się o opaskę bezpieczeństwa?

**Mieszkańcy w wieku 65 lat i więcej, którzy mają problemy z samodzielnym funkcjonowaniem ze względu na stan zdrowia**, prowadzący samodzielne gospodarstwa domowe lub mieszkający z osobami bliskimi, które nie są w stanie zapewnić im wystarczającego wsparcia.

## Co trzeba zrobić, aby dostać opaskę bezpieczeństwa?

Warunkiem przyznania opaski bezpieczeństwa jest złożenie wniosku „Karta zgłoszenia seniora" w czasie trwającej rekrutacji, która ogłaszana jest na stronie internetowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Białymstoku **www.mopr.bialystok.pl.**



## Jak działa nieodpłatna pomoc prawna i obywatelska?

**W ramach nieodpłatnej pomocy uprawnionej osoby uzyskają poradę, informacje o obowiązującym stanie prawnym, uprawnieniach lub obowiązkach.** Otrzymają wskazówki co do sposobu rozwiązania problemu prawnego i pomoc w sporządzeniu pisma (z wyłączeniem pism procesowych).

## Kto jest uprawniony do otrzymania takiej nieodpłatnej pomocy?

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

### Miejsce i godziny działania 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, telefonicznym umówieniu wizyty – tel. 85 869 66 99 (poniedziłek 8:00-16:00, wtorek - piątek 7:30-15:30) 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 na podstawie dowodu osobistego.
- 50% ulgi w opłatach za przejazdy autobusami BKM przysługuje emerytom na podstawie legitymacji emeryta wraz z dowodem osobistym. Ulgę można zakodować na imiennej Białostockiej Karcie Miejskiej.

## Jakie zniżki przysługują posiadaczom Karty Aktywnego Seniora?

**W ramach programu Karta Aktywnego Seniora** (więcej o programie na stronie nr 40-41), **Białostocka Komunikacja Miejska wprowadziła specjalny bilet dla seniora:**

- 12-miesięczny bilet w cenie 150 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.

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

# KARTA AKTYWNEGO SENIORA

## 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 życiu,
- aktywizację społeczną seniorów,
- przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu seniorów,
- kształtowanie pozytywnego wizerunku seniorów,
- zachęcanie do udziału w wydarzeniach edukacyjnych, kulturalnych i sportowych,
- poprawę stanu zdrowia i związanej z nim jakości życia seniorów.

## 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 dostępne są w Punkcie Obsługi Klienta Białostockiej Komunikacji Miejskiego przy ul. Lipowej 16 oraz na stronie www.seniorzy.bialystok.pl. Karta Aktywnego Seniora wydawana jest bezpłatnie i bezterminowo.**



”

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 zapragnie, 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**
**| Prezeska Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Białymstoku**

## 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 str. 16-17),
- 50% zniżki od obowiązujących cen biletów na imprezy organizowane przez miejskie instytucje kultury (więcej na str. 11-12),
- zniżki dla użytkowników Białostockiej Komunikacji Miejskiej (więcej na str. 39),
- udziału w programach polityki zdrowotnej i wczesnego wykrywania chorób wieku senioralnego,
- ulg, rabatów i upustów oferowanych przez partnerów programu.

## Kto realizuje program?

Realizatorami programu są:

- 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.

Partnerzy programu decydują o wysokości przyznawanych ulg.

**Kontakt w razie pytań lub wątpliwości:** tel. 85 879 79 79, e-mail: dsp@um.bialystok.pl

Formularz wniosku o wydanie karty, lista partnerów programu wraz z ofertą zniżek skierowanych do seniorów, a także listą najczęściej zadawanych pytań dostępne są na: **www.seniorzy.bialystok.pl**

# „ZŁOTA RĄCZKA” DLA SENIORÓW

## 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, uszczelek lub żarówki, naprawa zamka w drzwiach, zawieszenie lustra, przykręcenie karniszy i inne. Usługa finansowana jest ze środków Miasta Białystok.

## 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.**



”

Seniorzy stanowią cenne źródło mądrości i doświadczenia, które wzbogacają nasze miasto. Ich obecność i zaangażowanie nie tylko budują wspólnotę, ale także inspirują nas, młodszych, do działań społecznych i charytatywnych, tworząc mosty pokoleniowe w naszym pięknym Białymstoku.

**Patrycja Jacewicz**
**| uczennica, laureatka XXVIII białostockiej edycji Ogólnopolskiego Samorządowego Konkursu Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych"**

# WSPARCIE EDUKACYJNE DLA SENIORÓW

## Na czym polega wsparcie edukacyjne?

W ramach organizowanego i finansowanego przez Miasto Białystok wsparcia edukacyjnego **seniorzy mogą wziąć udział w wykładach o tematyce humanistycznospołecznej 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 edukacyjnego mogą skorzystać wszystkie osoby starsze, w tym również osoby z niepełnosprawnościami.

## Kto realizuje wsparcie edukacyjne dla seniorów?

Koordynacją działań związanych z3 wsparciem edukacyjnym seniorów zajmuje się:

**Białostockie Centrum Edukacji**
**Białostocka Akademia Rodziny**
ul. Ciepła 32, 15-472 Białystok
tel. 85 651 58 55
e-mail: sekretariat@ckubialystok.pl
www.ckubialystok.pl

## Czym jest program „Bezpieczny senior”?

**Z myślą o bezpieczeństwie osób starszych Straż Miejska w Białymstoku prowadzi cykl zajęć pn. „Bezpieczny senior”. Zajęcia prowadzone są w formie pogadanek i prezentacji multimedialnych w czasie spotkań.**

Celem programu jest aktywizacja oraz uświadomienie osobom starszym zagrożeń występujących w mieście, poszerzenie wiedzy z zakresu bezpieczeństwa i prawa, a także metod postępowania w sytuacjach niebezpiecznych oraz zapobiegania zagrożeniom.

Istotnym elementem jest również zapoznanie seniorów ze specyfiką działalności Straży Miejskiej w Białymstoku, aby zachęcić do kontaktowania się i zgłaszania nieprawidłowości.

## Gdzie prowadzone są spotkania z programu „Bezpieczny senior”?

**Zajęcia prowadzone są w klubach seniora, klubach osiedlowych oraz innych miejscach spotkań seniorów.**

## Jaka jest tematyka spotkań?

Oferta programowa skierowana do seniorów obejmuje sześć obszarów tematycznych. Krótki opis każdego z tamatów dostępny jest na stronie internetowej Straży Miejskiej w Białymstoku www.strazmiejska.bialystok.pl w zakładce BEZPIECZNY SENIOR.

**Kontakty w sprawie oferty programowej Straży Miejskiej w Białymstoku dla seniorów:**

- pod numerem telefonu: **85 869 68 27, 600 800 986**,
- **www.strazmiejska.bialystok.pl/bezpieczny-senior**,
- bądź e-mail: **profilaktykasm@um.bialystok.pl**.



## Rozdział IV
# ORGANIZACJE POZARZĄDOWE DZIAŁAJACE NA RZECZ SENIORÓW

# ORGANIZACJE POZARZĄDOWE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ SENIORÓW

### Akademia Plus 50
**ul. Upalna 22 lok. 3**
tel. 606 623 131
e-mail: kontakt@plus50.org.pl
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. 85 732 01 34, 693 756 510
e-mail: spesalvi2016@gmail.com
www.spesalvi.org.pl

### Fundacja Inicjatyw Na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Impuls” – program Asystent Osoby Niepełnosprawnej
**ul. Legionowa 28 lok. 704**
tel. 85 745 24 08
e-mail: fundacjaimpuls@poczta.fm
www.asystent.bialystok.pl

### Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA Oddział Białostocki
**ul. W. Witosa 15B lok. 12**
tel. 85 651 04 47, 570 137 200
e-mail: bialystok@klanza.org.pl
www.bialystok.klanza.pl

### Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Okręgowy
**ul. J.K. Branickiego 25 lok. 200**
tel. 85 741 28 82, 732 26 75
e-mail: zopkps@poczta.onet.pl
www.pkps.eu

### 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.tl

### Stowarzyszenie Bliżej Siebie Białystok Eindhoven
**ul. Boruty 19**
tel. 85 676 33 03
e-mail: skmbe.opp@gmail.com
www.skmbe.org.pl

### Stowarzyszenie „MY DLA INNYCH” – Centrum Wolontariusza ON – Asystent Niepełnosprawnego Seniora
**ul. Morelowa 23**
tel. 883 133 788
e-mail: wolontariuszon@gmail.com
www.mydlainnych.pl

# ORGANIZACJE POZARZĄDOWE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ SENIORÓW

### Stowarzyszenie na Rzecz Osób Starszych, Chorych Somatycznie i Niepełnosprawnych „Dobrze Być Razem” przy Domu Pomocy Społecznej w Białymstoku
**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. 306**
tel. 604 627 744
e-mail: podlascyseniorzy@gmail.com
www.podlaskisenior.pl

### Stowarzyszenie Pomocy Niesłyszącym „MIG-iem” Ośrodek Rehabilitacji Społecznej Niesłyszących
**ul. Stołeczna 25 lok. 8u,**
wejście od ul. S. Wyszyńskiego
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 „Szukamy Polski”
**ul. Św. Rocha 10 lok. 306**
tel. 602 383 682
e-mail: szukamypolski@gmail.com
www.szukamypolski.com,
www.podlaskisenior.pl

### Światowy Związek Żołnierzy Armii Krajowej Okręg w Białymstoku
**ul. I. Malmeda 8, pokój 31**
dyżury we środy w godz. 10:00-11:00
tel. 85 741 65 30

### 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, 888 854 728
e-mail: seniorkautw@gmail.com
www.utw.uwb.edu.pl

### Związek Kombatantów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych Podlaski Zarząd Wojewódzki
**Rynek Kościuszki 13**
tel. 85 743 54 05
dyżury: poniedziałki i środy w godz. 10:00-12:00

# ORGANIZACJE POZARZĄDOWE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ SENIORÓW

**Polski Związek Niewidomych Koło w Białymstoku**
**ul. Biała 13/33,**
tel. 85 732 42 83, 603 350 140
e-mail: pznbial@wp.pl, www.pzn-bialystok.pl

**Związek Sybiraków Oddział w Białymstoku**
**ul. Legionowa 7**
tel. 85 744 34 59
e-mail: sybiracybialystok@gmail.com
www.zwiazeksybirakow.pl

**Stowarzyszenie Wspierania Środowisk Lokalnych „Aktywne Osiedle”**
**ul. Barszczańska 5**
tel. 793 068 253
e-mail: aktywneosiedlebialystok@onet.eu

**Stowarzyszenie Starosielce**
**ul. Fińska 9**
tel. 667 144 463
e-mail: starosielce2020@gmail.com

**85 879 7446** **Pełnomocnik Prezydenta Miasta Białegostoku ds. współpracy z organizacjami pozarządowymi** – uzyskasz informacje o białostockich organizacjach pozarządowych, e-mail: centrum@um.bialystok.pl

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

# 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 lek, którego potrzebujesz.

**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

**85 869 6570** **Pełnomocnik Prezydenta Miasta do spraw Osób z Niepełnosprawnościami** – uzyskasz informację i wsparcie w sprawach związanych z niepełnosprawnościami.

**85 869 6929** **Miejski Rzecznik Konsumentów** – uzyskasz informację oraz pomoc w przygotowaniu pism, np. reklamacji, oświadczeń o odstąpieniu od umowy, wezwań do zapłaty. Miejski Rzecznik Konsumentów udziela konsumentom porad i informacji prawnych.

**85 879 7979** **Infolinia Urzędu Miejskiego w Białymstoku** – uzyskasz informację w sprawach należących do zakresu działań Urzędu.

# MIEJSCE NA NOTATKI

Białystok

www.bialystok.pl

www.facebook.com/bialystokUM

www.twitter.com/WBiałystok

www.youtube.com/RisingBialystok

infolinia: tel. 85 879 79 79

Zdjęcia wykorzystane w informatorze pochodzą z zasobów Urzędu Miejskiego w Białymstoku.

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

**www.bialystok.pl**

Egzemplarz bezpłatny
2023