



BIAŁOSTOCKI INFORMATOR SENIORA

-BIAŁYSTOK 2015-



Informator został opracowany przez Departament Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Białymstoku – Referat Spraw Społecznych.

Dane zawarte w Informatorze są aktualne na dzień 31.05.2015 r.

Seniorzy stanowią znaczącą, ciągle rosnącą liczebnie grupę społeczną. Mimo to, często zapomina się o ich interesach, a sami seniorzy mają jeszcze zbyt „słabą” reprezentację, aby samodzielnie walczyć o poprawę swojej sytuacji i wyrównanie szans. By chociaż trochę zmienić tę rzeczywistość postawiliśmy na poprawienie dostępu do informacji starszych mieszkańców naszego Miasta.

Przykładem jest niniejszy Informator. Zawarte w nim wskazówki, mają pomóc m. in. w dotarciu do instytucji udzielających pomocy osobom starszym, a także oferujących im ciekawe sposoby spędzania wolnego czasu.

W Białymstoku funkcjonuje wiele instytucji, klubów i organizacji pozarządowych, których misją jest podejmowanie działań na rzecz seniorów. Ludzie starsi mogą aktywnie i przyjemnie spędzić czas w różnych miejscach. Chodzi, o to aby mieli w nich szanse na nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów społecznych oraz inspirację do rozwijania swoich zainteresowań. Mogą również angażować się społecznie w instytucjach organizacji pozarządowych działających na rzecz samych seniorów.

Niewątpliwie bardzo ważne jest komunikowanie o istniejących możliwościach i publikowanie informacji ułatwiających seniorom czynne funkcjonowanie w dzisiejszej skomplikowanej rzeczywistości. Mamy nadzieję, że Białostocki Informator Seniora, który oddajemy w Państwa ręce, będzie krokiem na drodze do aktywnego życia i przełamania istniejących barier.

SPIS TREŚCI

PROFILAKTYKA ZDROWOTNA

Podlaski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia	6
Placówki pomocowe	6

ORGANIZACJE POZARZĄDOWE I INNE JEDNOSTKI DZIAŁAJĄCE W SFERZE AKTYWIZACJI SENIORÓW

Organizacje pozarządowe	7
Kluby Seniora	9
Centrum Seniora	10

JEDNOSTKI ORGANIZACYJNE MIASTA BIAŁYSTOK DZIAŁAJĄCE NA RECZ OSÓB STARSZYCH

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie	11
Domy Pomocy Społecznej	14
Dzienny Dom Pomocy Społecznej	15

EDUKACJA

Uniwersytet Trzeciego Wieku	16
-----------------------------	----

ULGI I UPRAWNIENIA SENIORÓW

Program „Karta Aktywnego Seniora”	17
Lista ulg i preferencji w miejskich instytucjach kultury	18
Lista ulg i preferencji w miejskich instytucjach sportu	19

PRZYDATNE PORTALE DLA SENIORÓW

Portale dla seniorów	20
----------------------	----

BEZPIECZEŃSTWO

Ważne numery telefonów	22
Wskazówki dla seniorów	23

Szanowni Państwo,

Bardzo zależy nam, aby informacje zawarte
w informatorze, jak najlepiej odpowiadały
Państwa potrzebom.

Dlatego cenimy sobie wszystkie propozycje
dotyczące zawartości informatora i zachęcamy
do przekazania nam swoich uwag.

Wszystkie uwagi i opinie prosimy przekazywać
do Departamentu Spraw Społecznych
Urzędu Miejskiego w Białymstoku.

ul. Bema 60/1

e-mail: seniorzy@um.bialystok.pl

PROFILAKTYKA ZDROWOTNA

PODLASKI ODDZIAŁ WOJEWÓDZKI NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA

Podlaski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszy Zdrowia

Informacje dotyczące finansowania świadczeń zdrowotnych

ul. Pałacowa 3, 15-042 Białystok
Informacja ogólna: 85 745 95 00
Skargi i wnioski: 85 745 95 76
Bezpłatna infolinia dotycząca kolejek: 800 80 40 10
fax.: 85 745 95 39
e-mail: sekretariat@nfz-bialystok.pl

Godziny pracy: pon. - pt.: 8.00 - 16.00

PLACÓWKI POMOCOWE

Podlaskie Centrum Psychogeriatry

Specjalistyczna placówka medyczna świadcząca usługi z zakresu neurologii, psychiatrii i geriatry.

ul. Choroszczańska 24, 15-732 Białystok
tel./fax.: 85 661 02 98
e-mail: biuro@pcp.bialystok.pl

Centrum Zdrowia Psychicznego Leszczynowa W. Magnuszewski

W placówce funkcjonuje Oddział Dzienny Psychogeriatryczny. Oferta skierowana jest do osób starszych, które ukończyły 60 rok życia i cierpią na różnego rodzaju trudności psychiczne i emocjonalne, głównie związane z obniżeniem nastroju, utratą radości i sensu życia, które czują się samotne i niepotrzebne, mają kłopoty ze snem i koncentracją.

ul. Leszczynowa 40, 15-811 Białystok
tel.: 85 688 30 20
tel. kom.: 502 750 512
fax.: 85 688 30 23
e-mail: poczta@leszczynowa.pl

ORGANIZACJE POZARZĄDOWE I INNE JEDNOSTKI DZIAŁAJĄCE W SFERZE AKTYWIZACJI SENIORÓW

ORGANIZACJE POZARZĄDOWE

1. **Stowarzyszenie Samopomocowe Rady Seniorów „RADOŚĆ”** Dzielnicy Dziesięciny II
ul. Gajowa 68, 15-794 Białystok
2. **Białostockie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimerera**
ul. Św. Mikołaja 1 lok. 38, 15-420 Białystok
3. **Stowarzyszenie Pomocy „MANUS”**
ul. Bema 105, 15-370 Białystok
4. **Stowarzyszenie na Rzecz Budowy Domu Lekarza Seniora**
ul. Świętojańska 7, 15-082 Białystok
5. **Ogólnopolski Związek Kombatantów i Oficerów Rezerwy Rzeczypospolitej Polskiej Unii Europejskiej**
ul. Mazowiecka 39 lok. 42, 15-302 Białystok
6. **Stowarzyszenie na Rzecz Osób Starszych, Chorych Somatycznie i Niepełnosprawnych „Dobrze Być Razem”** przy Domu Pomocy Społecznej
ul. Świerkowa 9, 15-328 Białystok
7. **Stowarzyszenie „Złota Jesień”**
ul. Kraszewskiego 28 B lok. 10, 15-025 Białystok
8. **Stowarzyszenie „Most Pokoleń”**
ul. Pietkiewicza 6 D lok. 71, 15-689 Białystok
9. **Stowarzyszenie „Rodzin Żołnierzy Wyklętych”**
ul. Sienkiewicza 53 lok. 207, 15-002 Białystok
10. **Stowarzyszenie Społeczna Inicjatywa Pomocy Ubogim i Starszym**
ul. Nowogródzka 8 m 39, 15-490 Białystok
11. **Koło Byłych Żołnierzy 42 P.P. im. Gen. H. Dąbrowskiego i Ich Rodzin**
ul. Kilińskiego 7, 15-089 Białystok
12. **Klub Seniora „FANTAZJA”**
ul. Głowackiego 14, 15-839 Białystok
13. **Związek Kombatantów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych**
ul. Kilińskiego 7/1, 15-089 Białystok
14. **Związek Inwalidów Wojennych RP Zarząd Okręgowy w Białymstoku**
ul. Nowy Świat 14, 15-453 Białystok
15. **Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Okręgowy z siedzibą w Białymstoku**
ul. Proletariacka 11, 15-403 Białystok
16. **Związek Więźniów Politycznych Okresu Stalinowskiego Oddział w Białymstoku**
ul. Sienkiewicza 53 pok. 207, 15-002 Białystok
17. **Polski Związek Byłych Więźniów Politycznych Hitlerowskich Więzień i Obozów Koncentracyjnych Okręg w Białymstoku**
ul. Gen. Bema 2 lok. 43, 15-369 Białystok

18. **Polski Związek Kombatantów Oddział w Białymstoku**
ul. Sienkiewicza 40, 15-004 Białystok
19. **Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów Policyjnych Zarząd Wojewódzki w Białymstoku**
ul. Warszawska 7, 15-062 Białystok
20. **Niezależny Ruch Kombatantów Armii Krajowej**
ul. Suraska 1 pok. 9, 15-093 Białystok
21. **Stowarzyszenie Polaków Poszkodowanych Przez III Rzeszę Oddział Wojewódzki w Białymstoku**
ul. Sobieskiego 13, 15-013 Białystok
22. **Krajowy Związek Byłych Żołnierzy Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie Oddział w Białymstoku**
ul. Gen. J. Bema 2 pok. 43, 15-369 Białystok
23. **Światowy Związek Żołnierzy Armii Krajowej Okręg w Białymstoku**
ul. Malmeda 8 pok. 31, 15-440 Białystok
24. **Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Okręgowy w Białymstoku**
ul. Branickiego 25, 15-085 Białystok
25. **Stowarzyszenie Urodzonych w Niewoli Niemieckiej Oddział Terenowy w Białymstoku**
ul. Gruntowa 5 lok. 29, 15-027 Białystok
26. **Związek Byłych Żołnierzy Zawodowych i Oficerów Rezerwy Wojska Polskiego Zarząd Wojewódzki**
ul. Kawaleryjska 70 lok. 5, 15-325 Białystok
27. **Związek Emerytów i Rencistów Pożarnictwa RP Podlaski Zarząd Wojewódzki w Białymstoku**
ul. Warszawska 3, 15-062 Białystok
28. **Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów Policyjnych Koło w Białymstoku**
ul. Lipowa 32, 15-427 Białystok
29. **Fundacja Dojrzała Między Pokoleniami**
ul. Parkowa 3 lok. 18, 15-224 Białystok
30. **Stowarzyszenie Akademia Plus 50**
ul. Upalna 24/11, 15-668 Białystok
31. **Stowarzyszenie Samopomocowe ORCHIDEA**
ul. Dobra 12, 15-034 Białystok
32. **Stowarzyszenie Wolontariatu Międzypokoleniowego**
ul. Żabia 5, 15-448 Białystok

Czy wiesz, że...

Informator Białostockich seniorów jest dostępny w internecie - można go pobrać ze strony www.seniorzy.bialystok.pl

KLUBY SENIORA

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

Instytucje tego typu działające w Białymstoku:

AKADEMIA PLUS 50

ul. Upalna 24/11

Telefon: 519 153 194

www.plus50.org.pl

KLUB SENIORA PRZY SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ „PIASKI”

ul. M. Skłodowskiej Curie 16

Telefon: 85 744 11 40

www.smpiaski.pl/index.php?page=kluby

KLUB SENIORA KOŚCIÓŁ CHRZEŚCIJAN BAPTYSTÓW W BIAŁYMSTOKU

ul. Kujawska 22

Telefon: 85 741 09 20

www.baptysci.bialystok.pl/co-robimy/klub-seniora

KLUB JUBILAT

ul. Głowackiego 14

Telefon: 85 687 17 92

www.smrodzinakolejowa.pl/klub/jubilat/index.html

KLUB KALINA

ul. Kalinowa 9

Telefon: 85 687 17 94

www.sm-rodzinakolejowa.pl/klub/kalina/index.html

KLUB KAKTUS

ul. Słonecznikowa 19

Telefon: 502 871 253

www.klubkaktus.pl/index.php

KLUB METAFORA

ul. Broniewskiego 4

Telefon: 85 667 02 56

www.bsm.bialystok.pl/klub-metafora.html

KLUB MILLENIUM

ul. Mazowiecka 39 D

Telefon: 85 742 53 11

<http://www.bsm.bialystok.pl/klub-millennium.html>

KLUB MIKRON

ul. Ciepła 15

Telefon: 85 675 43 39

www.bsm.bialystok.pl/klub-mikron.html

KLUB MIRAŻ

ul. Kozłowa 4

Telefon: 85 662 92 25

www.bsm.bialystok.pl/klub-miraz.html

KLUB SENIORA DZIAŁAJĄCY PRZY MIEJSKIM OŚRODKU POMOCY RODZINIE

ul. Biała 13/33,

Telefon: 85 654 48 79

CENTRUM SENIORA

ul. Świętojańska 22, lok. 1

Telefon: 519 153 194

www.centrumseniora.bialystok.pl

e-mail: kontakt@cs.bialystok.pl

Dyżury w CWOP

poniedziałek: godz. 11.00 – 14.00

Centrum Seniora skupia wszelkie działania dedykowane osobom po 60 roku życia odbywające się na terenie Miasta Białegostoku.

Pełni cztery podstawowe funkcje:

- Organizuje szkolenia otwarte dla osób po 60 roku życia na terenie Miasta Białegostoku,
- Prowadzi informację dla seniorów,
- Organizuje zajęcia aktywizujące ciało i umysł,
- Zajmuje się edukacją prozdrowotną.

Elementem Centrum Seniora jest platforma internetowa z kalendarzem wydarzeń oraz bieżącymi informacjami o propozycjach dla osób starszych w naszym mieście.

Czy wiesz, że...

Miasto Białystok prowadzi w internecie profil **Wschodzący Białystok** na stronie [facebook.com](https://www.facebook.com/Wschodzacy.Bialystok). Umieszczane są tam bieżące informacje o tym co dzieje się w Białymstoku – można dowiedzieć się jak ciekawie spędzić czas lub gdzie można zorganizować zabawy wnukom.

Informacje można znaleźć w internecie pod tym adresem:

<https://www.facebook.com/Wschodzacy.Bialystok>

JEDNOSTKI ORGANIZACYJNE MIASTA BIAŁYSTOK DZIAŁAJĄCE NA RZECZ OSÓB STARSZYCH

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY RODZINIE W BIAŁYMSTOKU

ul. Malmeda 8,
15-440 Białystok
Telefon: 85 678 31 00
www.mopr.bialystok.pl

Godziny pracy:
poniedziałek: 8.00 - 17.00
wtorek- piątek: 7.30 - 15.30

Inne komórki MOPR
przy ul. Klepacka 18:

- Dział Rehabilitacji Społecznej Osób Niepełnosprawnych
- Dział Opieki nad Dzieckiem
- Zespół ds. Pieczy Zastępczej
- Sekcja Dodatków Mieszkaniowych
- Dział Świadczeń Rodzinnych
- Kasa

Ośrodek udziela wsparcia osobom niepełnosprawnym, starszym samotnym:

- **pomoc w formie zasiłku stałego**, która przysługuje osobie pełnoletniej samotnie gospodarującej niezdolnej do pracy z tytułu wieku lub całkowicie niezdolnej do pracy jeżeli jej dochód jest niższy od kwoty 542 zł stanowiącej kryterium dochodowe osoby samotnie gospodarującej,

- pełnoletniej osobie pozostającej w rodzinie, niezdolnej do pracy z powodu wieku lub całkowicie niezdolnej do pracy, jeżeli jej dochód, jak również dochód na osobę w rodzinie są niższe od kwoty 456 zł stanowiącej kryterium dochodowe na osobę w rodzinie,

- **pomoc w formie zasiłku celowego** np. na żywność, opłaty mieszkaniowe, opał, leki przy spełnieniu kryterium dochodowego wynoszącego 542 zł dla osoby samotnie gospodarującej i 456 zł na jedną osobę w rodzinie przy jednoczesnym wystąpieniu co najmniej jednego z powodów wymienionych w art. 7 pkt 2-15 ustawy o pomocy społecznej np. niepełnosprawności, długotrwałej lub ciężkiej choroby,

- **pomoc w formie specjalnego zasiłku celowego - w szczególnie uzasadnionych przypadkach** - przy przekroczonym kryterium dochodowym, ale przyznany w wysokości nieprzekraczającej odpowiednio kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej lub rodziny.

Zasiłek celowy specjalny ma charakter uznaniowy, a zatem przyznanie go zależy od okoliczności sprawy oraz środków finansowych będących w dyspozycji Ośrodka na tę formę pomocy.

- **pomoc w formie zasiłku celowego na zakup artykułów żywnościowych** w ramach wieloletniego programu wspierania finansowego gmin w zakresie dożywiania „Pomoc państwa w zakresie dożywiania” na lata 2014 - 2020 w przypadku spełnienia kryterium dochodowego, wynoszącego 813 zł dla osoby samotnie gospodarującej i 684 zł na jedną osobę w rodzinie,

- **pomoc finansowa w zakresie zmniejszania wydatków poniesionych na leki.** MOPR w Białymstoku realizuje Gminny program osłony w zakresie zmniejszania wydatków poniesionych na leki przez mieszkańców Miasta Białegostoku. Powyższa pomoc adresowana jest m. in. do osób niezdolnych do pracy z tytułu wieku tj. osób, które osiągnęły wiek emerytalny znajdujących się w trudnej sytuacji bytowej i ponoszących wydatki na zakup leków zleconych przez lekarza. Pomoc przysługuje jeżeli miesięczne wydatki na leki w miesiącu poprzedzającym złożenie wniosku przekraczają kwotę 30 zł oraz gdy dochód nie przekracza kwoty 948,50 zł w przypadku osoby samotnie gospodarującej i kwoty 798 zł na osobę w rodzinie.

O pomoc lekową można ubiegać się raz w miesiącu.

Ośrodek świadczy również:

- **pomoc w formie usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych** świadczonych w miejscu zamieszkania w celu poprawy jakości życia osobom wymagającym pomocy osób trzecich, a także w przypadku gdy opieki nie może zapewnić rodzina.

Świadczenia pomocy społecznej udzielane są:

- na wniosek osoby zainteresowanej, jej przedstawiciela ustawowego, innej osoby, za zgodą osoby zainteresowanej lub jej przedstawiciela ustawowego,
- z urzędu (tzn. bez wniosku), ale za zgodą osoby zainteresowanej.

Dział Rehabilitacji
Społecznej Osób
Niepełnosprawnych
Miejskiego Ośrodka Pomocy
Rodzinie w Białymstoku
ul. Klepacka 18
Tel.: 85 654 48 77
Tel./fax.: 85 743 54 37

REHABILITACJA SPOŁECZNA

W ramach realizacji zadań z zakresu rehabilitacji społecznej osobom zamieszkującym na terenie miasta Białegostoku posiadającym m. in. orzeczenie o:

- stopniu niepełnosprawności: lekkim, umiarkowanym, znacznym,
- zaliczeniu do jednej z grup inwalidów: I, II, III,
- całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji, całkowitej niezdolności do pracy, częściowej niezdolności do pracy udziela dofinansowania ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych na następujące zadania:
- likwidację barier technicznych,
- likwidację barier w komunikowaniu się,
- likwidację barier architektonicznych,

- zaopatrzenie w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze,
- zaopatrzenie w sprzęt rehabilitacyjny,
- uczestnictwo osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych,
- usługi tłumacza języka migowego lub tłumacza-przewodnika.

O dofinansowanie zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny lub przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze, mogą się ubiegać osoby niepełnosprawne, stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności, jeżeli ich przeciętny miesięczny dochód, w rozumieniu przepisów o świadczeniach rodzinnych, podzielony przez liczbę osób we wspólnym gospodarstwie domowym, obliczony za kwartał poprzedzający miesiąc złożenia wniosku, nie przekracza kwoty:

- 50 % przeciętnego wynagrodzenia na osobę we wspólnym gospodarstwie domowym,
- 65 % przeciętnego wynagrodzenia w przypadku osoby samotnej.

ZESPOŁY PRACOWNIKÓW SOCJALNYCH MIEJSKIEGO OŚRODKA POMOCY RODZINIE W BIAŁYMSTOKU:

pon.: w godz.: 8.00 – 17.00 wt. - pt. w godz.: 7.00 – 15.00 (10.00 –14.00 praca w terenie)		
Nr 1 ul. Mieszka I 8 C Tel.: 85 748 20 28	Nr 2 ul. Siewna 2 Tel.: 85 653 85 22	Nr 3 ul. Sienkiewicza 53 Tel.: 85 653 86 64
Nr 4 ul. Radzywińska 16 Tel.: 85 662 88 02	Nr 5 ul. Berlinga 8 Tel.: 85 653 23 04	Nr 6 ul. Bema 2 Tel.: 85 742 29 67
Nr 7 ul. Storczykowa 5 Tel.: 85 661 03 22	Nr 8 ul. Swobodna 24 Tel.: 85 653 23 07	Nr 11 ul. Biała 13/33 Tel.:85 653 73 56

Czy wiesz, że...

Wniosek o udzielenie pomocy należy złożyć we właściwym Zespole Pracowników Socjalnych - który obsługuje mieszkańców określonego obszaru miasta - zgodnie z miejscem zamieszkania. Można go również złożyć w sekretariacie Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodziny w Białymstoku przy ulicy Malmeda 8.

Szczegółowy wykaz ulic podległych terytorialnie poszczególnym Zespołom Pracowników Socjalnych znajduje się na stronie internetowej MOPR: www.mopr.bialystok.pl

DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ W BIAŁYMSTOKU

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

ul. Świerkowa 9
15-328 Białystok
Tel.: 85 742 22 73
sekretariat@dps.bialystok.pl
www.dps.bialystok.pl

Pobyt całodobowy

Dom jest jednostką organizacyjną miasta działającą w sferze pomocy społecznej, przeznaczoną dla osób przewlekle somatycznie chorych.

Dom zapewnia osobom nie mogącym samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności całodobową opiekę.

Realizuje swoje zadania zgodnie z obowiązującym standardem usług:

- **w zakresie potrzeb bytowych**, zapewniając: miejsce zamieszkania, wyżywienie, odzież i obuwie, utrzymanie czystości,
- **w zakresie potrzeb opiekuńczych**, polegające na: udzielaniu pomocy w podstawowych czynnościach życiowych, pielęgnacji,
- **w zakresie potrzeb wspomagających**, polegające m.in. na: umożliwianiu udziału w terapii zajęciowej, podnoszeniu aktywności mieszkańców Domu, umożliwianiu zaspokajania potrzeb religijnych i kulturalnych, zapewnienie warunków do rozwoju samorządności mieszkańców Domu, stymulowaniu nawiązywania, utrzymywania i rozwijania kontaktu z rodziną i społecznością lokalną, działaniu zmierzającym do usamodzielniania mieszkańca Domu, w miarę jego możliwości.

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

ul. Baranowicka 203
15-530 Białystok
Tel.: 85 74 33 465, 74 33 367, 74 33 668, fax w. 380
dpsb@wp.pl
www.dpsb.bialystok.pl

filia w Bobrowej –
tel. 85 71 77 152

Pobyt całodobowy

Dom świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne na poziomie obowiązującego standardu, w zakresie i formach wynikających z indywidualnych potrzeb mieszkańców.

Przeznaczony jest dla 300 mieszkańców, w tym dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie, osób dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie oraz osób przewlekle psychicznie chorych w filii w Bobrowej.

Do Domu kierowane są dzieci i młodzież niepełnosprawne intelektualnie w wieku od 3 do 25 lat oraz osoby dorosłe niepełnosprawne intelektualnie na podstawie decyzji właściwego organu administracji publicznej.

Do filii w Bobrowej kierowane są osoby przewlekle psychicznie chore.

Dom świadczy specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z chorobą Alzheimera, nie zamieszkujących w Domu.

Dom świadczy odpłatne usługi dla osób w nim nie zamieszkujących polegające na udostępnieniu do korzystania z pływalni, znajdującej się na terenie Domu.

**DZIENNY DOM POMOCY
SPOŁECZNEJ**

ul. Nowogródzka 5/1
15-489 Białystok
Tel.: 85 675 03 87
sekretariat@ddps.bialystok.pl
www.ddps.rsi.com.pl

DDPS zapewnia opiekę osobom dorosłym w godzinach 8.00 – 16.00

Dom świadczy pomoc osobom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej, niepełnosprawnym, samotnym, emerytom i rencistom oraz młodzieży i dzieciom zaniedbanym wychowawczo.

Stwarzanie warunków do wielogodzinnego przebywania w placówce, zapewnia jeden posiłek dziennie, organizuje terapię zajęciową, zajęcia rekreacyjne, kulturalno – oświatowe, spotkania i imprezy okolicznościowe, zajęcia komputerowe, prelekcje i pogadanki, wyjścia i wycieczki oraz ćwiczenia usprawniające.

Zakres usług świadczonych osobom dorosłym, podczas pobytu w Dziennym Domu Pomocy Społecznej obejmuje:

- zaspokojenie potrzeb bytowych,
- podstawowe świadczenia opiekuńcze,
- zaspokojenie potrzeb zdrowotnych,
- działania wspomagające,
- udzielaniu porad i wsparcia.

Ponadto osobom dorosłym Dom zapewnia:

- stacjonarne usługi opiekuńcze,
- organizację czasu wolnego poprzez aktywizację społeczną, zaspakajanie potrzeb kulturalnych, rekreacyjnych i towarzyskich,
- żywienie w godz. 12.00 – 14.45 (codziennie oprócz niedziel i świąt),
- dowóz posiłków do domów osób niepełnosprawnych lub obłożnie chorych.

Filia przy ul. Narewskiej 5
Tel.: 85 65 20 841

Filia zapewnia osobom dorosłym:

- stacjonarne usługi opiekuńcze,
- organizację czasu wolnego poprzez aktywizację społeczną, zaspakajanie potrzeb kulturalnych, rekreacyjnych i towarzyskich,
- żywienie w godz. 12.00 – 15.00 (codziennie oprócz niedziel i świąt).

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

EDUKACJA

Aktywność umysłowa sprzyja utrzymaniu dobrej formy intelektualnej i psychicznej. Najbardziej rozpowszechnioną instytucjonalną formą edukacji ludzi starszych są Uniwersytety Trzeciego Wieku. Ich celem jest upowszechnienie wiedzy, rozwój osobowości i poprawa jakości życia seniorów.

UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU W BIAŁYMSTOKU

ul. Skłodowskiej - Curie 14,
15-097 Białystok,
Biuro pokój: 411, IV piętro
Tel.: 85 745 71 08
www: utw.uwb.edu.pl
e-mail: utw@uwb.edu.pl

Biuro czynne:

poniedziałki w godzinach
9.00 – 12.00
czwartki w godzinach
12.30 – 15.00

Zajęcia na Uniwersytecie Trzeciego Wieku prowadzone są w formie:

- wykładów, które odbywają się w Auli Głównej Wydziału Prawa Uniwersytetu w Białymstoku przy ul. Mickiewicza 1,
- wykładów w Bibliotece Uniwersyteckiej,
- zajęć fakultatywnych w Muzeum Podlaskim oraz innych muzeach naszego Regionu Podlaskiego a także w uczelni artystycznej Białegostoku w Filii Uniwersytetu Muzycznego im. Fryderyka Chopina w Warszawie,
- zajęć w sekcjach i zespołach zainteresowań.

Aktualnie na Uniwersytecie Trzeciego Wieku działają:

- sekcje: malarska, hafciarska, tańca towarzyskiego, turystyczne, gimnastyczne, pływacka, szachowo-brydżowa, opieki koleżeńskiej, ping - pong, redakcyjna,
- chór,
- teatr,
- lektoraty języków obcych - angielski, niemiecki, francuski, esperanto.

ULGI I UPRAWNIENIA SENIORÓW

PROGRAM „KARTA AKTYWNEGO SENIORA”

Karta Aktywnego Seniora skierowana jest do osób, które ukończyły 60 lat i mieszkają w Białymstoku.

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. 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.

Wnioski o przystąpienie do programu dostępne są w punkcie obsługi klienta Białostockiej Komunikacji Miejskiej przy ulicy Lipowej 16.

Dodatkowe informacje dostępne są na stronie internetowej: www.seniorzy.bialystok.pl oraz pod numerem tel.: 85 879 79 79.



LISTA ULG I PREFERENCJI W MIEJSKICH INSTYTUCJACH KULTURY OD DNIA 1 CZERWCA 2015 ROKU

Nazwa instytucji	Rodzaj działań statutowych objętych ulgą	Wysokość ulgi
BIAŁOSTOCKI OŚRODEK KULTURY ul. Legionowa 5, 15-281 Białystok tel.: 85 746 13 11, faks: 85 744 70 23 e-mail: sekretariat@bok.bialystok.pl www.bok.bialystok.pl	wstęp na: <ul style="list-style-type: none"> • seansy filmowe • koncerty • spektakle • warsztaty edukacyjne 	50% ceny biletu
BIAŁOSTOCKI TEATR LALEK ul. K. Kalinowskiego 1, 15-875 Białystok tel./faks: 85 742 50 31, faks: 85 742 86 31 e-mail: teatr@btl.bialystok.pl www.btl.bialystok.pl	wstęp: <ul style="list-style-type: none"> • na spektakle, z wyłączeniem spektakli premierowych, zamkniętych i gościnnych • do Piwnicy Lalek 	50% ceny biletu
CENTRUM IM. LUDWIKA ZAMENHOFA ul. Warszawska 19, 15-062 Białystok Tel.: 85 676 73 67, faks: 85 811 08 45 e-mail: centrum@centrumzamenhofs.pl www.centrumzamenhofs.pl	wstęp na: <ul style="list-style-type: none"> • wystawę stałą • wystawy czasowe • koncerty • warsztaty dla dorosłych 	50% ceny biletu
DOM KULTURY „ŚRÓDMIĘSCIE” ul. J. Kilińskiego 13, 15-089 Białystok tel./faks: 85 741 65 17 e-mail: bdks@dksrodmiescie.pl www.dksbialystok.pl	nie prowadzi działalności statutowej odpłatnej dla tej grupy odbiorców	organizowane wystawy są nieodpłatne
GALERIA ARSENAŁ ul. A. Mickiewicza 2, 15-222 Białystok tel.: 85 742 03 53 e-mail: sekretariat@galeria-arsenal.pl www.galeria-arsenal.pl	wstęp na: <ul style="list-style-type: none"> • wystawy czasowe • koncerty 	50% ceny biletu
GALERIA IM. ŚLEŃDZIŃSKICH ul. L. Waryńskiego 24 A, 15-461 Białystok tel.: 85 651 76 70, faks: 85 652 32 77 e-mail: galeria@galeraslendzinskih.pl www.galeraslendzinskih.pl	wstęp na: <ul style="list-style-type: none"> • wystawę stałą • wystawy czasowe • koncerty • zajęcia edukacyjne 	50% ceny biletu
MUZEUM WOJSKA W BIAŁYMSTOKU ul. J. Kilińskiego 7, 15-089 Białystok tel./faks: 85 741 54 48, 85 741 54 48 e-mail: biuro@mwb.com.pl www.mwb.com.pl	wstęp na: <ul style="list-style-type: none"> • wystawy stałe • wystawy czasowe 	50% ceny biletu

**LISTA ULG I PREFERENCJI W MIEJSKICH INSTYTUCJACH SPORTU
OD DNIA 1 CZERWCA 2015 ROKU**

Nazwa instytucji	Obiekty	Wysokość ulgi
<p>BIAŁOSTOCKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI ul. Włókiennicza 4, 15-465 Białystok</p> <p>Sekretariat BOSiR czynny w godzinach 7.30 - 15.30 tel.: 85 665 28 70 fax.: 85 665 28 71 e-mail: sekretariat@bosir.bialystok.pl www.miejskoaktywni.pl</p>	<p>- Lodowisko ul. 11 Listopada 28, 15-320 Białystok tel.: 85 749 62 30, fax: 85 749 62 11 e-mail: lodowisko@bosir.bialystok.pl</p>	50% ceny biletu
	<p>- Pływalnie</p> <p><i>Pływalnia Kameralna</i> ul. Mazowiecka 39c, 15-302 Białystok tel.: 85 742 17 07 e-mail: kameralna@bosir.bialystok.pl</p>	
	<p><i>Pływalnia Sportowa</i> ul. Włókiennicza 4, 15-465 Białystok tel.: 85 652 69 87, 85 665 28 72 fax: 85 652 69 83</p>	50% ceny biletu
	<p><i>Pływalnia Rodzinna</i> ul. Stroma 1a, 15-661 Białystok tel.: 85 662 87 02, faks: 85 662 87 03 e-mail: rodzinna@bosir.bialystok.pl</p>	
	<p>- Stadion Lekkoatletyczny ul. 11 Listopada 28 tel.: 85 749 62 02, 85 749 62 00 w. 304 fax: 85 74 96 233</p>	50% ceny biletu
	<p>- Ośrodek Sportów Wodnych „Dojlidy: ul. Plażowa 1, 15-502 Białystok tel.: 85 743 32 23 e-mail: oswdojlidy@bosir.bialystok.pl</p>	50% ceny biletu

Czy wiesz, że...

Seniorom w naszym mieście przysługują również ulgi w zbiorowej komunikacji miejskiej na:

- przejazdy bezpłatne dla osób, które ukończyły 70 rok życia stwierdzone na podstawie dowodu osobistego,
- przejazdy ulgowe 50% dla emerytów stwierdzone na podstawie legitymacji emeryta wraz z dowodem osobistym,
- opłaty paszportowe - ulga w wysokości 50% stawki podstawowej za wydanie paszportu.

Zwolnione od opłaty o wydanie paszportu są osoby, które w dniu złożenia wniosku o wydanie paszportu mają ukończone 70 lat.

PRZYDATNE PORTALE DLA SENIORÓW

STRONA INTERNETOWA

CO ZAWIERA

www.seniorzy.bialystok.pl	Informacja o Programie „Karta Aktywnego Seniora”
www.senior.bialystok.pl	Jest to miejsce, gdzie można znaleźć interesujące informacje, wymieniać doświadczenia, dzielić się pomysłami z różnych dziedzin życia.
www.boris.org.pl	Biuro Obsługi Ruchu Inicjatyw Społecznych. Strona zawiera informacje o szkoleniach, konsultacjach i publikacjach m.in. z zakresu: zarządzania organizacją, współpracy z administracją samorządową i rządową, biznesem i mediami, aktywizacji społeczności lokalnej.
www.bycseniorem.pl	Tematyczne porady dla Seniorów: Finanse i edukacja, Rozmaitości, Styl życia, Zdrowie i uroda, Recenzje (książki, produkty) i inne.
www.czas-seniora.pl	Tematyczne porady dla Seniorów: Zdrowie, Edukacja, Turystyka, Rodzina, Forum.
www.domyopieki.pl	Prezentacje placówek opiekuńczych: Domów Opieki, Domów Pomocy Społecznej, Zakładów Opiekuńczo-Leczniczych. Informacje dotyczące zakresu świadczonych usług, warunków przyjęcia, odpłatności.
www.esenior.com.pl	Sklep dla Seniorów.
www.forum.senior.info.pl	Informacje o realizowanych projektach dotyczących Seniorów, wydarzeniach, Newsletter Forum 50 +.
www.glosseniora.pl	Magazyn dla seniorów.
www.happysenior.pl	Tematyczne porady dla Seniorów: Kultura, Księgarnia, Hobby, Prawo, Forum, Rozmaitości, Turystyka, Finanse, Poznajmy się, Medycyna, SPA, Winiarstwo, Ogłoszenia, Produkty i inne.
www.intersenior.pl	Tematyczne porady dla Seniorów: Kultura i rozrywka, Lekarz radzi, Porady prawne, Dom, ogród, hobby, Sport i rekreacja, Forum dyskusyjne i inne.
www.kobieta50plus.pl	Informacje na temat: Klub 50 plus, Rynek 50 plus, Zdrowie 50 plus, Uroda 50 plus, Szansa 50 plus, Finanse 50 plus, Styl 50 plus, Rozrywka 50 plus, Weranda Literacka.
www.plus50.pl	Serwis tematyczny dla seniorów (m.in. zdrowie, prawo, pieniądze, fundusze unijne, psychologia, kultura, podróże, dom i ogród, zwierzaki, zabytki).

www.senior.org.pl	Informacje o projektach dotyczących Seniorów, recenzje (książka, film, gra, muzyka), ciekawostki (zdrowie, technologia, przyroda), badania dotyczące Seniorów, artykuły i inne.
www.senior.pl	Tematyczne porady dla Seniorów: Styl Życia, Rodzina, Zdrowie, Uroda, Finanse, Praca, Edukacja, Klub Senior Cafe i inne.
www.seniorzy.pl	Tematyczne porady dla Seniorów: Informacje, Felieton, Kultura, Pasje, Praca, Zdrowie, W księgarni, Rozrywka i inne.
www.seniorzyw akcji.pl	Informacje na temat ogólnopolskiego konkursu „Seniorzy w akcji”.
www.spokosenior.pl	Informacje na temat konkursu Spoko Senior, Felietony dotyczące starości, Przepis na dobrą starość, Akcja „Babcia-aktorka” i inne.
www.starszakiplus.pl	Wiele porad z zakresu aktywności, kultury, zdrowia, a także Forum, E-kartki, Galerie Seniorów, Książka Kucharska. Można umieścić swoje wiersze, opowiadania i inne.
www.starsirodzice.pl	Porady zarówno do seniorów jak i ich dorosłych dzieci 30, 40, 50-latków, miejsce dyskusji dorosłych dzieci i ich rodziców.
www.utw.pl	Informacja o Uniwersytetach Trzeciego Wieku.

INNE PRZYDATNE STRONY INTERNETOWE

STRONA INTERNETOWA	CO ZAWIERA
www.bialystok.pl	Strona internetowa Urzędu Miasta Białystok, na której znajdują się wszystkie aktualności dotyczące miasta.
www.zus.pl	Strona Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.
www.niebieska linia.info	Ogólnopolskie Pogotowie dla ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”. Pomoc, porady, serwis prawny, szkolenia, informacje o przemocy domowej.
www.ngo.pl	Portal organizacji pozarządowych.
www.pierwszyus.bialystok.pl www.drugius.biaman.pl	Strony Urzędów Skarbowych w Białymstoku.
www.wolontariat.org.pl	Ogólnopolska Sieć Centrów Wolontariatu. Strona zawiera informacje o praktycznych aspektach wolontariatu, adresy Centrów Wolontariatu, publikacje oraz zapowiedzi szkoleń.
www.zaginieni.policja.pl	Baza osób zaginionych.

BEZPIECZEŃSTWO

Osoby starsze to grupa społeczna szczególnie narażona na działania, które mogą zagrażać codziennej egzystencji seniorów. Pozbawieni skrupułów przestępcy wykorzystują dobroć i chęć bezinteresownego niesienia pomocy innym przez osoby starsze. W trosce o poprawę Państwa bezpieczeństwa podajemy poniżej przydatne numery telefonów:

WAŻNE NUMERY TELEFONÓW

Europejski Numer Alarmowy	112
Pogotowie Ratunkowe	999
Policja	997
Straż pożarna	998
Straż miejska, ul. Składowa 11	85 742 33 00 85 869 68 00 85 869 67 50
Pogotowie Energetyczne, ul. Świętojańska 12	991 85 740 57 00
Pogotowie Gazowe	992
Pogotowie Ciepłownicze	993
Pogotowie wodno-kanalizacyjne	994
Komenda Miejska Policji ul. Gen. J. Bema 4	85 745 59 97 85 670 24 73
Komisariat Policji I w Białymstoku ul. Waryńskiego 8	85 746 07 57
Komisariat Policji II w Białymstoku ul. Warszawska 65	85 748 20 61
Komisariat Policji III w Białymstoku ul. Upalna 36	85 654 69 63
Komisariat Policji IV w Białymstoku ul. Słowackiego 1	85 670 32 44
Komenda Wojewódzka Policji w Białymstoku ul. Sienkiewicza 65	Centrala: 85 675 40 11 oficer Dyżurny: 85 654 48 50

WSKAZÓWKI DLA SENIORÓW JAK POSTĘPOWAĆ, BY DO MINIMUM OGRANICZYĆ RYZYKO STANIA SIĘ OFIARĄ PRZESTĘPSTWA:

- Nie wpuszczaj do mieszkania osób nieznajomych
- Zawsze zamykaj drzwi na zamek
- Nie wierz w życiowe okazje
- Upewnij się kogo wpuszczasz do domu, poproś o legitymację, bądź inny dokument potwierdzający tożsamość
- Jeżeli już kogoś wpuściłeś do lokalu nie możesz, ani na chwilę zostawić go bez nadzoru
- Nie przekazuj żadnych informacji przez telefon osobie podającej się za członka rodziny
- Pieniądze trzymane w domu schowaj w kilku bezpiecznych miejscach
- Nie dawaj żadnych pieniędzy inkasentom i nie podpisuj żadnych umów
- Gdy podejrzewasz że masz do czynienia z oszustem nie wahaj się zadzwonić na Policję.

Czy wiesz, że...

Do każdej ulicy przypisany jest policjant tzw. dzielnicowy. Jeśli uważasz, że bezpieczeństwo Twoje lub innych jest zagrożone – porozmawiaj z dzielnicowym.

Kto jest dzielnicowym dla Twojej ulicy dowiesz się u oficera dyżurnego pod numerem tel.: 85 654 48 50 lub na stronie **www.bialystok.policja.gov.pl** w zakładce: Dzielnicowi.