

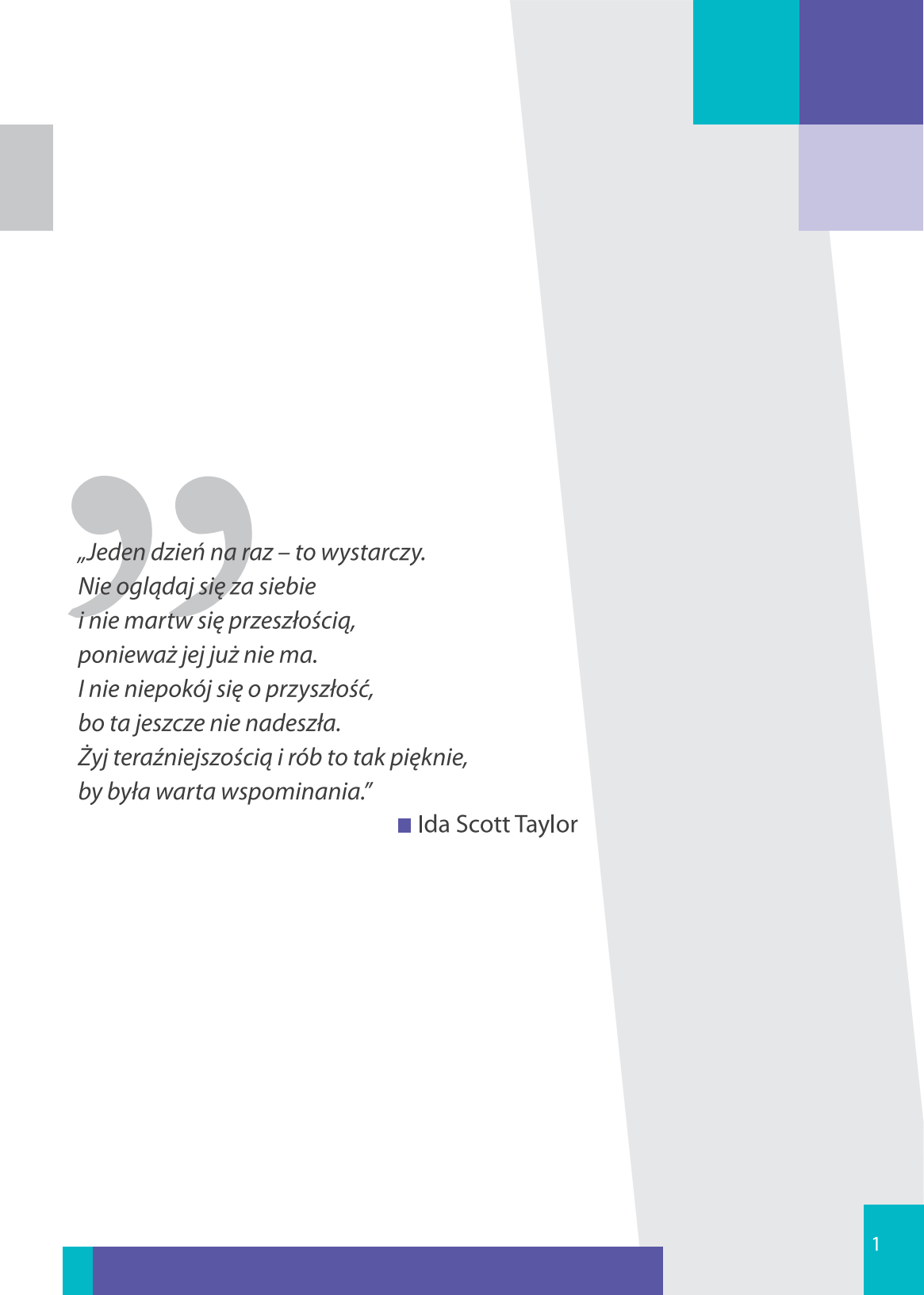


W Ł O C Ł A W S K I

Informator Seniora



■ EDYCJA III



„Jeden dzień na raz – to wystarczy.
Nie oglądaj się za siebie
i nie martw się przeszłością,
ponieważ jej już nie ma.
I nie niepokój się o przyszłość,
bo ta jeszcze nie nadeszła.
Żyj teraźniejszością i rób to tak pięknie,
by była warta wspomnienia.”

■ Ida Scott Taylor

Spis treści

SŁOWO WSTĘPNE	3
I. AKTYWNOŚĆ SENIORÓW	4
Włocławska Rada Seniorów	4
Uniwersytety Trzeciego Wieku	5
Kluby Seniora	6
Projekt „Aktywność Włocławskich Seniorów”	7
Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim	8
Wspieranie działalności organizacji pozarządowych w obszarze kultury fizycznej, sportu i turystyki	9
II. BEZPIECZEŃSTWO SENIORÓW	9
Zasady bezpieczeństwa w trakcie pandemii covid-19	10
Ostrzeżenia i dobre rady	11
Nieodpłatna pomoc prawna	15
III. WSPARCIE I OPIEKA SENIORÓW ORAZ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH	17
Pełnomocnik prezydenta miasta ds. Osób z niepełnosprawnościami	17
Ogólnopolska KARTA SENIORA – edycja Włocławek	20
Pomoc finansowa	21
Pomoc niefinansowa	23
Programy i projekty	32
IV. ZDROWIE SENIORÓW	36
Badania lekarskie seniorów	36
Informacje teleadresowe miejskich placówek opieki zdrowotnej	38
V. KULTURA I EDUKACJA SENIORÓW	40
Miejskie instytucje kultury	40
VI. PRZYDATNE ADRESY I TELEFONY	41

Słowo wstępne

■ Drodzy Seniorzy, Szanowni Państwo!

Z ogromną przyjemnością oddaję w Państwa ręce kolejną edycję Włocławskiego Informatora Seniora. Dwie poprzednie edycje, które zostały wydane w roku 2017 i 2018, cieszyły się ogromnym zainteresowaniem.

Trzecie wydanie jest odpowiedzią na potrzeby Naszych Seniorów oraz dzisiejszą sytuację wynikającą z obecnej pandemii COVID-19. Publikacja ta stanowi źródło informacji na temat oferty adresowanej do starszego pokolenia przez różnego rodzaju instytucje i współpracujące z Miastem organizacje.

Mamy nadzieję, że przygotowane informacje pomogą również w realizacji Waszych pasji, a przede wszystkim w prowadzeniu samodzielnego i aktywnego życia na terenie naszego miasta. Wierzę, że nasz Informator okaże się dla Państwa użytecznym i praktycznym przewodnikiem. Zawarte w nim wskazówki, posłużą w dotarciu do instytucji udzielających pomocy osobom starszym, a także oferujących im ciekawe sposoby spędzania wolnego czasu.



Serdecznie zapraszam do lektury

dr Marek Wojtkowski

■ Prezydent Miasta Włocławek

I. Aktywność Seniorów



Istotnym obszarem polityki społecznej Miasta Włocławek jest stwarzanie warunków umożliwiających aktywne i zdrowe starzenie się, co z kolei jest odpowiedzią na zaspokajanie potrzeb egzystencjalnych, społecznych, zdrowotnych i kulturalnych włocławskich seniorów. Czynny udział osób starszych w życiu lokalnej

społeczności wpływa na wzrost poczucia lepszej jakości życia. Osoby starsze, aktywne społecznie i dbające o zaspokajanie swoich potrzeb nabierają poczucia uczestnictwa w życiu lokalnym, mają możliwość dzielenia się swoimi doświadczeniami z młodszym pokoleniem oraz odczuwają satysfakcję ze swojej aktywności i samodzielności.

■ Włocławska Rada Seniorów

Rada Miasta Włocławek Uchwałą nr VI/17/2015 z dnia 30 marca 2015 r. powołała Włocławską Radę Seniorów i nadała jej statut, określający tryb działania. Obecnie na podstawie podjętej uchwały nr XL/134/2021 Rady Miasta Włocławek z dnia 26 października 2021 r. funkcjonuje II kadencja Włocławskiej Rady Seniora. Rada liczy sobie 12 członków.

W skład Rady wchodzi przedstawiciele:

- Prezydenta Miasta,
- Rady Miasta,
- Uniwersytetów Trzeciego Wieku,

oraz osoby wybrane w wyniku przeprowadzenia otwartego naboru.

WRS działa na rzecz utrwalenia solidarności międzypokoleniowej oraz poprawy jakości życia i tworzenia warunków do pobudzenia aktywności obywatelskiej osób starszych mieszkających na terenie miasta Włocławek. Pełni funkcję konsultacyjną, doradczą i inicjatywną. WRS obraduje na posiedzeniach zwoływanych przez przewodniczącego.

Zgodnie ze statutem Włocławskiej Rady Seniorów, jej kadencja trwa 5 lat i pokrywa się z kadencją Rady Miasta.

I. Aktywność Seniorów

Do głównych zadań Włocławskiej Rady Seniorów należy:

1. współpraca z komórkami organizacyjnymi Urzędu Miasta Włocławek przy opiniowaniu i rozstrzyganiu istotnych problemów, dotyczących potrzeb i oczekiwań osób w wieku senioralnym,
2. współpraca z organizacjami i instytucjami, które zajmują się problemami seniorów,
3. inicjowanie działań zmierzających do wykorzystania potencjału i czasu seniorów na rzecz inicjatyw środowiskowych w celu upowszechniania kultury, rekreacji, edukacji,
4. monitorowanie potrzeb seniorów w zakresie profilaktyki i promocji zdrowia, pomocy społecznej i usług opiekuńczych,
5. informowanie społeczności lokalnej o podejmowanych działaniach na rzecz osób starszych.



Siedzibą Włocławskiej Rady Seniorów jest Włocławskie Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu, 87-800 Włocławek, ul. Żabia 12a, tel. /54/ 416-62-60

Więcej informacji na temat Włocławskiej Rady Seniorów znajduje się na stronie internetowej www.wloclawek.pl w zakładce „menu dla mieszkańców”, folder „Włocławska Rada Seniorów”.

Uniwersytety Trzeciego Wieku

Są placówkami dydaktycznymi skierowanymi do osób starszych, których głównym celem jest poszerzenie wiedzy i rozwój pasji. Poprzez stwarzanie możliwości aktywnego spędzania wolnego czasu oraz kontakty wewnątrz i międzypokoleniowe wpływające na poprawę jakości życia osób starszych.

Bogata oferta Uniwersytetów Trzeciego Wieku opiera się głównie na prowadzeniu wykładów, warsztatów, seminariów, lektoratów językowych, różnego rodzaju kół zainteresowań oraz zajęć artystycznych, sportowych i rekreacyjnych.

I. Aktywność Seniorów

Uniwersytety Trzeciego Wieku we Włocławku

- Włocławski Uniwersytet Trzeciego Wieku działający przy Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego, z siedzibą we Włocławku przy ul. Nowomiejskiej 25, tel. 54 232 99 56,
- Kujawsko-Dobrzyński Uniwersytet Trzeciego Wieku, z siedzibą we Włocławku, przy Placu Wolności 1, tel. 660 714 516
- Stowarzyszenie Włocławski Uniwersytet Seniora działający przy Kujawskiej Szkole Wyższej, z siedzibą we Włocławku przy Placu Wolności 1, tel. 509 764 925,
- Stowarzyszenie Medyczny Uniwersytet Trzeciego Wieku, z siedzibą we Włocławku przy ul. 3 Maja 17, telefon kontaktowy 728-911-463.

Kluby Seniora



Kluby Seniora to miejsca spotkań osób starszych. Idea Klubów Seniora jest prosta – integracja oraz wspieranie aktywności osób starszych w pobliżu miejsca zamieszkania. Przynależność do Klubu daje możliwość spędzania czasu w miłym towarzystwie, rozwijania swoich zainteresowań i pasji.

Kluby Seniora we Włocławku

- Klub Seniora „Wrzos”, ul. Żabia 8
- Klub Seniora „Złota Jesień”, ul. Fredry 16
- Klub Seniora „Jubilat”, Al. Chopina 27
- Klub Seniora „Łęgowanie” ul. Płocka 246
- Klub Seniora „Zazamcze”, ul. Wieniecka 34
- Klub Seniora ZPiT „Piast”, Al. Chopina 27
- Klub Seniora „Senior Kujawy”, ul. Żabia 8

I. Aktywność Seniorów

■ Projekt „Aktywność Włocławskich Seniorów”

Urząd Miasta Włocławek we współpracy z Centrum Kultury „Browar B.” cyklicznie realizuje projekt pn. „Aktywność Włocławskich Seniorów”. Celem projektu jest udział seniorów (osób w wieku 60+), w specjalnych zajęciach pobudzających ich aktywności w różnych obszarach.

W ramach projektu prowadzone są m. in.:

- zajęcia z dziedziny kultury i sztuki, w czasie których seniorzy zdobywają wiedzę i umiejętności oraz rozwijają pasje i zainteresowania (np. w formie zajęć wokalnych),
- zajęcia relaksacyjne (np. w formie tańca), poprawiające samopoczucie i kondycję psychofizyczną uczestników projektu oraz promujące dbanie o własne zdrowie.

Projekt jest realizowany we współpracy z uniwersytetami trzeciego wieku i klubami seniora oraz organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz włocławskich seniorów, które prowadzą rekrutację uczestników.



Więcej informacji można uzyskać pod numerem telefonu 54 414 43 87 i 54 414 49 05 lub w Wydziale Polityki Społecznej i Zdrowia Publicznego Urzędu Miasta, przy ul. Kościuszki 12.

■ Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim



Miasto Włocławek cyklicznie przystępuje do realizacji programu polityki zdrowotnej pn. „Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim”, który opracowany został przez Urząd Marszałkowski.

Głównym celem programu jest zmniejszenie liczby upadków i urazów wśród osób po 60 r.ż. uczestniczących w programie.

Cele szczegółowe programu to:

- poprawa sprawności fizycznej oraz wykształcenie nawyków systematycznych ćwiczeń fizycznych wśród uczestników programu;
- zwiększenie wiedzy uczestników programu dotyczącej wpływu aktywności fizycznej na zdrowie;

W ramach programu odbywają się zajęcia aktywności fizycznej prowadzone przez wykwalifikowanych trenerów. Plan treningowy ukierunkowany jest na poprawę sprawności krążeniowo-oddechowej, siły i wytrzymałości mięśniowej, gibkości i równowagi.



Więcej informacji można uzyskać pod numerem telefonu 54 414 43 87 i 54 414 49 05 lub w Wydziale Polityki Społecznej i Zdrowia Publicznego Urzędu Miasta, przy ul. Kościuszki 12.

I. Aktywność Seniorów

■ Wspieranie Działalności Organizacji Pozarządowych W Obszarze Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki



Miasto Włocławek wspiera organizacyjnie i finansowo organizacje pozarządowe oferujące szeroki wachlarz działań na rzecz aktywności fizycznej seniorów. Wsparcie udzielane jest w formie dofinansowania działań z zakresu upowszechniania kultury fizycznej, w tym organizację zawodów i imprez sportowych oraz sportowo-rekreacyjnych na terenie miasta Włocławek.



Więcej informacji o zadaniach z zakresu kultury fizycznej, sportu i turystyki realizowanych na rzecz seniorów przez organizacje pozarządowe można uzyskać w Wydziale Sportu i Turystyki, przy ul. Zielony Rynek 11/13 lub telefonicznie pod numerem tel. 54 414 46 10 jak również we Włocławskim Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu, przy ul. Żabiej 12a lub telefonicznie, tel. 54 416 62 60.



Informacje na ten temat znajdują się również na stronie www.wloclawek.pl, w zakładce „menu dla mieszkańców” folder „Organizacje pozarządowe”.

II. Bezpieczeństwo Seniorów

■ Zasady Bezpieczeństwa W Trakcie Pandemii Covid-19

Seniorze, uważaj na siebie! Zarejestruj się i zaszczep przeciw COVID-19. W dużych skupiskach ludzi koronawirus i inne wirusy łatwiej się rozprzestrzeniają. W trosce o nasze wspólne bezpieczeństwo, pamiętajmy o podstawowych zasadach postępowania. Dlatego też – ogranicz wyjścia z domu i unikaj miejsc publicznych. Poproś bliskich o pomoc w codziennych czynnościach. Przede wszystkim jednak – zasłaniaj nos i usta. Szczepienie przeciw koronawirusowi to najskuteczniejsza broń w walce z ciężkim przebiegiem choroby oraz śmiercią. Pozwala uniknąć zachorowania na COVID-19 lub łagodnie przejść przez zakażenie.



Zarejestruj się na szczepienie przeciw COVID-19.

Możesz to zrobić na kilka sposobów:

- dzwoniąc na całodobową i bezpłatną infolinię NFZ 989,
- przez Internet na pacjent.gov.pl,
- kontaktując się bezpośrednio z wybranym punktem szczepień (mapa i dane kontaktowe są dostępne w zakładce Mapa punktów szczepień na gov.pl/szczepimysie).



Musisz wyjść z domu? Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa!

- Pamiętaj o zasłanianiu nosa i ust.
- Zachowaj bezpieczną odległość od innych osób.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
- Często myj ręce.
- Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.
- Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie.
- Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie.
- Poproś bliskich lub sąsiadów o pomoc w sprawach takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwienie spraw urzędowych.

II. Bezpieczeństwo Seniorów

■ Ostrzeżenia i Dobre Rady

W czasie pandemii seniorzy nie są tylko narażeni na wirusy, ale także na nieetyczne praktyki biznesowe. Od marca 2020 roku przestępcy dwoją się i troją, aby wykorzystać lęk, panikę i izolację seniorów w Polsce.

Co chwilę powstają nowe techniki manipulacyjne, m.in.:

- **FAŁSZYWE SZCZEPIONKI** - oszust oferował ampułki szczepionki na COVID-19
- **OSZUSTWO NA DEZYNFEKCJĘ PRZESYŁKI** - sms, telefon lub maila z prośbą o dopłatę niewielkiej kwoty w celu dezynfekcji przesyłki. Jeśli nie wpłacimy wróci ona do nadawcy. Ofiara wchodzi w link zamieszczony w wiadomości i podaje swoje dane, aby zrealizować przelew. W ten sposób wyłudzacze zdobywają dane do konta bankowego,
- **CUDOWNE LEKI NA KORONAWIRUSA** - w związku z obecną sytuację epidemiczną, wielu oszustów wykorzystuje nasz niepokój o zdrowie, oferując sprzedaż fałszywych leków lub produktów,
- **ODWOŁYWANE WYDARZENIA** - oszuści podszywający się pod organizatorów wycieczek, spektakli teatralnych czy koncertów nakłaniają ludzi do odzyskania pieniędzy z powodu odwołania lub zmiany terminu zarezerwowanej przez klienta atrakcji,
- **SMS ZAPRASZAJĄCY NA SZCZEPIENIE PRZECIWKO COVID-19** - coraz częściej osoby starsze otrzymują SMSy z fałszywym zaproszeniem na szczepienie przeciwko Covid-19! Może to być próba wyłudzenia pieniędzy i danych osobowych.

Osoby starsze często są ofiarami różnego typu przestępstw. Najczęściej cierpią wskutek oszustw, kradzieży, włamań. Przestępcy wykorzystują łatwowierność i obniżony poziom czujności starszych i samotnych osób. Jednym z najczęściej popełnianych przestępstw na szkodę osób starszych jest oszustwo dokonywane metodami „na wnuczka”, „na policjanta, czy „na hakera”.



II. Bezpieczeństwo Seniorów

Oszuści sprawnie manipulują emocjami swoich ofiar i dzięki temu z łatwością namawiają je do przekazania pieniędzy. Częstokroć obiecują dodatkowe kwoty do renty czy emerytury, jeśli tylko ofiara dokona określonej wpłaty, lub przesyłają pisma, które z łatwością można pomylić z pismem od komornika czy kancelarii prawnej.

Często oszuści pukają również do drzwi, obiecując remont mieszkania za unijne pieniądze, lub udając przedstawicieli gazowni czy wodociągów. Zdarzają się też przypadki podszywania się pod ratowników medycznych, lub osoby udające akwizytorów, którzy chcą zaoferować jakiś towar lub usługi.

PAMIĘTAJ!

1. Nie wolno otwierać drzwi osobom, których nie znamy.
2. Nie wolno wpuszczać do domu obcych, nie mamy takiego obowiązku:
 - każda wizyta przedstawiciela gazowni czy elektrowni jest wcześniej zapowiedziana,
 - podczas takiej kontroli zadbaj, aby wraz z Tobą w domu był ktoś zaufany,
 - jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości, zadzwoń do tej instytucji, upewnij się, czy taka osoba tam pracuje i jest upoważniona do kontroli.
3. Nie wolno wpłacać należności, ani przyjmować rzekomej nadpłaty od „inkasentów”.
4. Nie wolno rozmieniać pieniędzy nieznanym, im chodzi głównie o rozpoznanie gdzie przechowujemy oszczędności.
5. Nie wolno kupować artykułów za podejrzenie niską cenę, im „większa okazja” tym większe prawdopodobieństwo oszustwa.
6. Uważaj na fałszywych krewnych!

II. Bezpieczeństwo Seniorów

Seniorzy padają ofiarami przestępców podszywających się pod policjantów.

Szczególnym rodzajem przestępstw dokonywanych na osobach starszych jest kontaktowanie się z tymi osobami telefonicznie, przez rzekomych wnuczków, siostrzeńców i innych krewnych, którzy znajdują się w krytycznym położeniu i proszą o natychmiastową pożyczkę.



PAMIĘTAJMY!

1. Policjanci NIGDY nie przyjmują gotówki!
2. Policjanci NIGDY nie proszą o przekazanie pieniędzy bądź innych wartościowych przedmiotów, aby złapać przestępców!
3. Policjanci NIGDY nie przekazują telefonicznie informacji o prowadzonych przez siebie czynnościach.

PAMIĘTAJ!

1. Zagadywany przez oszusta nigdy nie zgaduj kto do Ciebie dzwoni!
2. Poproś o przedstawienie się z imienia i nazwiska.
3. Natychmiast zadzwoń do prawdziwego wnuczka, wnuczki czy siostrzeńca, żeby potwierdzić autentyczność rozmówcy.
4. Nigdy nie wręczaj swoich pieniędzy obcym.

W RAZIE WĄTPLIWOŚCI NIEZWŁOCZNIE DZWOŃ NA POLICJĘ TEL. 997 lub 112

Uwaga na kieszonkowców – przestępcy działają w sklepach, na targowiskach jak i w komunikacji miejskiej, do swego procederu wykorzystują istniejący lub sztuczny tłok. Dlatego w takich miejscach należy być szczególnie czujnym i pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

II. Bezpieczeństwo Seniorów

PAMIĘTAJ!

1. Portfel, klucze, dokumenty czy telefon komórkowy chowaj w bezpiecznym miejscu, z którego trudno jest coś ukraść bez zwrócenia naszej uwagi.
2. Płacąc za zakupy stań tak, aby nikt nie widział zawartości portfela i aby uniemożliwić wyrwanie go z ręki.
3. Niezbędną gotówkę podzieloną na mniejsze kwoty, schowaj w kilku miejscach.
4. Nie noś rzeczy wartościowych i portfela w reklamówkach, które łatwo przeciąć.
5. Tam gdzie panuje tłok – trzymaj torbę przed sobą, zawsze zapiętą.
6. Nie zabieraj cennej biżuterii na zakupy.
7. Nie noś rzeczy wartościowych w tylnej kieszeni spodni, w zewnętrznych kieszeniach płaszcza lub kurtki.
8. Bądź czujny, interesuj się tym co się wokół Ciebie dzieje.
9. Uważaj na sztuczny tłok.

Przemoc wobec osób starszych

Osoby starsze są często również ofiarami przemocy, w tym przemocy domowej. Przemoc definiuje się jako działanie lub brak odpowiedniego działania w następstwie czego ktoś jest krzywdzony i/lub cierpi.

Przemoc może przybierać różne formy: przemocy fizycznej, psychicznej, seksualnej, finansowej, a także formę zaniedbania. Każde z tych rodzajów przemocy można zgłosić m.in. Policji (tel. 997), pracownikowi socjalnemu MOPR lub lekarzowi w poradni Podstawowej Opieki Zdrowotnej. Można również skorzystać z pomocy ogólnopolskiej lub regionalnej infolinii pn. „Niebieska Linia”.

Infolinia dostępna jest codziennie

w godz. 17:00-21:00 pod numerem telefonu 800 154 030

w godz. 7.30-15.30 pod numerem telefonu 56 652 18 12 lub 56 659 13 99

(dodatkowe informacje: www.niebieskalinia.kujawsko-pomorskie.pl/)

II. Bezpieczeństwo Seniorów

Nieodpłatna Pomoc Prawna

Nieodpłatna pomoc prawna świadczona jest w 4 punktach zlokalizowanych na terenie Włocławka w oparciu o przepisy ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej oraz edukacji prawnej.

Kadrę świadczącą bezpłatną pomoc prawną stanowią radcowie prawni i adwokaci wskazani przez Izbę Radców Prawnych i Radę Adwokacką oraz osoby wskazane przez organizacje pozarządowe wyłonione w konkursie.

Na terenie Miasta Włocławek funkcjonują cztery punkty NPP:

- 1) Punkt przy ulicy Mechaników 1 (budynek Zespołu Placówek Nr 1 – burszkołna), czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 15.00 do 19.00,
- 2) Punkt przy Leśna 1a (budynek Zespołu Szkół Samochodowych), czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 14.00 do 18.00,
- 3) Punkt przy ulicy Żabiej 12a (budynek Włocławskiego Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu), czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.30 do 12.30,
- 4) Punkt przy ulicy Długiej 28 (parterowy pawilon handlowo-usługowy), czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 13.00 do 17.00.

W ramach systemu NPP oraz nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywają się dyżury specjalistyczne w ramach, których udzielane są porady z zakresu:

1. Prawa rodzinnego w punkcie:

przy ul. Mechaników 1 w poniedziałki w godzinach 15.00 -19.00 oraz w punkcie przy ul. Żabiej 12a we wtorki w godzinach 8.30 -12.30.

2. Prawa spadkowego w punkcie:

przy ul. Długiej 28 we wtorki, w godzinach 13.00 -17.00.

Zapisy na nieodpłatną pomoc prawną odbywają się w godzinach pracy Urzędu Miasta tj. poniedziałek, środa, czwartek 07:30 –15:30, wtorek 07:30 – 17:00, piątek 07:30 – 14:00 pod nr tel. 54 414 49 20 lub za pośrednictwem e-mail: npp@um.wloclawek.pl

II. Bezpieczeństwo Seniorów

Z nieodpłatnej pomocy prawnej od stycznia 2016 roku skorzystać może każdy mieszkaniec Włocławka, którego nie stać na prawną poradę płatną i który złoży oświadczenie o niemożności poniesienia kosztów udzielanej pomocy.

Jaką pomoc można otrzymać:

- informacje o obowiązującym stanie prawnym, przysługujących uprawnieniach lub spoczywających obowiązkach;
- propozycje sposobu rozwiązania problemu prawnego;
- pomoc w sporządzeniu projektu pisma w zakresie niezbędnym do udzielenia pomocy prawnej, (poza pismami procesowymi w postępowaniach przygotowawczym lub sądowym i pismami w postępowaniu sądowo-administracyjnym, ponieważ w takim przypadku osoba uprawniona może wnioskować o ustanowienie pełnomocnika z urzędu);
- pomoc w sporządzeniu projektu pisma procesowego o zwolnienie od kosztów sądowych lub o ustanowienie pełnomocnika z urzędu.

Jakich spraw pomoc prawna nie dotyczy:

- podatkowych związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej,
- z zakresu prawa celnego, dewizowego i handlowego,
- związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, z wyjątkiem przygotowania do rozpoczęcia tej działalności.



Więcej informacji o nieodpłatnej pomocy prawnej uzyskać pod numerem telefonu 54 414 43 87 i 54 414 49 09, osobiście w Wydziale Polityki Społecznej i Zdrowia Publicznego Urzędu Miasta, przy ul. Kościuszki 12, oraz na stronie internetowej www.wloclawek.pl, w zakładce „menu dla mieszkańców”, folder „nieodpłatna pomoc prawna”.

III. Wsparcie i opieka seniorów oraz osób niepełnosprawnych

W wieku senioralnym szczególnie ważne staje się zapewnienie wsparcia zarówno w zakresie materialnym jak i niematerialnym, które może ułatwić codzienne życie i polepszyć sytuację ekonomiczną. Potrzeby te zaspokajane mogą być m.in. poprzez system pomocy społecznej, czy Kartę Seniora lub podobne inicjatywy. Instytucją odpowiedzialną za wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych jest Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie we Włocławku oraz inne jednostki organizacyjne systemu wsparcia społecznego. Włocławscy seniorzy mogą korzystać z systemu świadczeń osłonowych, z pomocy świadczonej w ośrodkach wsparcia dziennego, a także z pomocy instytucjonalnej. Szczególnie istotne są działania związane z pomocą świadczoną w ośrodkach wsparcia dziennego i w formie usług opiekuńczych, gdyż pozwalają podopiecznym korzystać z oferowanej pomocy i funkcjonować w naturalnym środowisku.

■ Pełnomocnik Prezydenta Miasta ds. Osób z Niepełnosprawnościami Agnieszka Chmielewska

MOPR we Włocławku, ul. Ogniowa 8/10, tel. 54 423 23 06

Pełnomocnik działa na obszarze szeroko rozumianej polityki społecznej, inicjując i koordynując działania zmierzające do poprawy jakości i komfortu życia osób z niepełnosprawnościami oraz dokonując analiz i ocen sytuacji poprzez współuczestniczenie w opracowaniu i wdrażaniu planów i programów w tym zakresie.

Do zadań Pełnomocnika należy koordynowanie i uzgadnianie przedsięwzięć mających na celu pełną integrację osób z niepełnosprawnościami w społeczności lokalnej, a w szczególności:

1. Współpraca z Powiatową Społeczną Radą do Spraw Osób Niepełnosprawnych oraz z Miejskim Zespołem do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności we Włocławku.
2. Współpraca z przedstawicielami administracji rządowej, jednostkami samorządu terytorialnego, organizacjami pozarządowymi w zakresie problematyki dotyczącej środowiska osób z niepełnosprawnościami.
3. Inicjowanie i wspieranie działań w zakresie organizowanych kampanii społecz-

III. Wsparcie i opieka seniorów oraz osób niepełnosprawnych

nych, wystaw, konferencji itp. na rzecz środowiska osób z niepełnosprawnościami.

4. Analizowanie potrzeb osób z niepełnosprawnościami w zakresie:

- 1) poprawy infrastruktury przestrzennej i komunikacyjnej Miasta,
- 2) możliwości i łatwości dostępu do obiektów użyteczności publicznej,
- 3) pomocy w życiu społecznym i zawodowym osób z niepełnosprawnościami (zgodnie z ich oczekiwaniami, kwalifikacjami, wykształceniem i możliwościami),
- 4) inicjowania działań zapobiegających wykluczeniu społecznemu osób z niepełnosprawnościami,

5) rehabilitacji i udzielania informacji o ulgach i uprawnieniach osób z niepełnosprawnościami,

6) wolontariatu i asystentury na rzecz osób z niepełnosprawnościami,

7) promowania osiągnięć w nauce, kulturze i sporcie osób z niepełnosprawnościami.

5. Przedstawianie Prezydentowi Miasta propozycji rozwiązań dotyczących dostosowania budynków, przestrzeni i komunikacji publicznej do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

6. Promowanie pozytywnego wizerunku osób z niepełnosprawnościami.

7. Promowanie innowacyjnych rozwiązań dotyczących osób z niepełnosprawnościami.

8. Koordynowanie spraw związanych z prowadzeniem przez Miasto rehabilitacji zawodowej i społecznej osób z niepełnosprawnościami, w ramach środków pozyskanych z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i z innych źródeł.

Kierujący komórkami organizacyjnymi Urzędu Miasta Włocławek oraz miejskimi jednostkami organizacyjnymi zobowiązani są do współpracy z Pełnomocnikiem, w szczególności polegającej na konsultacji z nim działań dotyczących osób z niepełnosprawnościami realizowanych przez komórki organizacyjne Urzędu Miasta Włocławek i jednostki miejskie oraz zadań, które mają związek z zakresem realizowanym przez Pełnomocnika.

Więcej informacji na ten temat udziela Centrum Informacji i Profilaktyki Społecznej Osób Niepełnosprawnych, ul. Ogniowa 8/10, tel. 54 423 23 74

III. Wsparcie i opieka seniorów oraz osób niepełnosprawnych

Uwaga! W okresie wprowadzonych restrykcji podczas pandemii COVID-19, pracownik Urzędu Miasta Włocławek skontaktuje się z Państwem, celem ustalenia terminu wydania Karty.

Ponadto w Wydziale Polityki Społecznej i Zdrowia Publicznego Urzędu Miasta, przy ul. Kościuszki 12 oraz na stronie internetowej www.wloclawek.pl, zakładka „menu dla mieszkańców”, folder „Włocławska Karta Seniora” - Dokumenty do pobrania - znajdują się dokumenty, z którymi warto się zapoznać przy wypełnianiu wniosku. Są to m.in.:

- Zarządzenie Nr 8/2017 Prezydenta Miasta Włocławek w sprawie Regulaminu wydawania i korzystania z dokumentu potwierdzającego uprawnienia do korzystania z ulg przewidzianych w Programie „Włocławska Karta Seniora”
- Regulamin Programu „Ogólnopolska Karta Seniora”.



Warunkiem uzyskania Karty jest:

- ukończenie 60 roku życia,
- zamieszkiwanie na terenie miasta Włocławek.



Obecnie w Ogólnopolską Kartę Seniora zaangażowanych jest już 2500 firm i instytucji na terenie całej Polski, wśród których znajdują się między innymi: uzdrowiska, ośrodki zdrowotno-medyczne, ośrodki rehabilitacyjne, ośrodki kulturalne (kina, teatry, muzea, klubokawiarnie). Włocławskie instytucje, firmy i przedsiębiorstwa również mogą uzyskać status „partnera Programu Karta Seniora”. Partnerem Ogólnopolskiej Karty Seniora może zostać każdy podmiot (organizacja, instytucja, przedsiębiorstwo), który przygotuje specjalną lub dostosuje już istniejącą ofertę dla Seniorów.

Oferta ta może dotyczyć:

- zniżek na usługi/produkty,
- bezpłatnych wejść/usług na wybrane produkty/usługi,
- innych promocji.

III. Wsparcie i opieka seniorów oraz osób niepełnosprawnych

Ogólnopolska Karta Seniora – Edycja Włocławek



Program „Włocławska Karta Seniora” jest elementem polityki społecznej realizowanej przez Miasto Włocławek, której celem jest wsparcie osób w wieku powyżej 60 lat.

Program umożliwia osobom legitymującym się Ogólnopolską Kartą Seniora – edycja Włocławek korzystanie z ulg wprowadzonych przez miejskie jednostki organizacyjne oraz firmy prywatne, jak również przez ogólnopolskich partnerów (instytucje, przedsiębiorstwa i firmy działające w całej Polsce).

Karta Seniora z jednej strony ma pomagać i wspierać osoby starsze poprzez korzyści finansowe, ale z drugiej strony jest narzędziem aktywizującym seniorów. Aktywizacja ta przejawia się nie tylko samym korzystaniem z Karty i koniecznością aktywnego poszukiwania przez jej posiadacza miejsc, instytucji i punktów, w których można z niej skorzystać, ale również umożliwia w wielu przypadkach korzystanie z różnego rodzaju ofert, do tej pory nie osiągalnych przez niektórych seniorów z przyczyn ograniczeń ekonomicznych.

Aby uzyskać Kartę Seniora należy:

- pobrać wniosek o wydanie Karty /osobiście w Wydziale Polityki Społecznej i Zdrowia Publicznego Urzędu Miasta, przy ul. Kościuszki 12, na stojaku przy głównym wejściu do budynku Urzędu Miasta Włocławek, Zielony Rynek 11/13 lub ze strony internetowej www.wloclawek.pl, zakładka „menu dla mieszkańców”, folder **„Włocławska Karta Seniora”, dokumenty do pobrania/**
- wypełnić wniosek i złożyć go osobiście w Wydziale Polityki Społecznej i Zdrowia Publicznego Urzędu Miasta, przy ul. Kościuszki 12, a w okresie pandemii i wprowadzonych obostrzeń wrzucamy do wystawionej w Urzędzie Miasta Włocławek, Zielony Rynek 11/13 urny podawczej lub wysyłamy pocztą.

Ogólnopolska Karta Seniora – edycja Włocławek zostanie wydana na miejscu, po złożeniu wniosku i okazaniu się dowodem tożsamości.

III. Wsparcie i opieka seniorów oraz osób niepełnosprawnych



Więcej informacji o możliwości otrzymania Karty Seniora oraz przystąpienia firm i instytucji do Programu można uzyskać pod numerem telefonu 54 414 43 87 lub 54 414 49 05, w Wydziale Polityki Społecznej i Zdrowia Publicznego Urzędu Miasta, przy ul. Kościuszki 12 oraz na stronie internetowej www.wloclawek.pl, w zakładce „menu dla mieszkańców”, folder „Włocławska Karta Seniora”.

Pomoc finansowa

Seniorze, jeśli jesteś osobą samotnie gospodarującą, całkowicie niezdolną do pracy z powodu wieku lub niepełnosprawności, a Twój dochód nie przekracza aktualnego kryterium dochodowego, lub jesteś osobą pozostającą w rodzinie, całkowicie niezdolną do pracy z powodu wieku lub niepełnosprawności, a dochód na osobę w rodzinie nie przekracza aktualnego kryterium dochodowego.

MOŻESZ UBIEGAĆ SIĘ O POMOC FINANSOWĄ, W FORMIE NASTĘPUJĄCYCH ZASIŁKÓW:

- **zasiłku stałego**, jeżeli nie posiadasz emerytury lub renty z ZUS a jesteś osobą niezdolną do pracy w związku z wiekiem (a nabyłeś praw emerytalnych) lub całkowicie niezdolną do pracy z powodu niepełnosprawności;
- **zasiłku okresowego**, jeśli jesteś osobą długotrwale chorą, niepełnosprawną, bezrobotną albo w okresie oczekiwania na uzyskanie emerytury lub renty;
- **zasiłku celowego**, który możesz przeznaczyć na zakup żywności, leków, ogrzewania w tym opału, odzieży, niezbędnych przedmiotów użytku domowego, drobnych remontów i napraw w mieszkaniu czy kosztów leczenia;
- **zasiłku pielęgnacyjnego**, jeśli ukończyłeś 75 lat lub posiadasz orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności.

III. Wsparcie i opieka seniorów oraz osób niepełnosprawnych



UWAGA! W szczególnie uzasadnionych przypadkach - gdy np. pilnie trzeba kupić leki - ośrodek może przyznać tzw. specjalny zasiłek celowy i to nawet wtedy, gdy kryterium dochodowe jest przekroczone. Zasiłki celowe mogą też być przeznaczone na pokrycie wydatków powstałych w wyniku zdarzenia losowego (np. ciężki wypadek), czy związanych z klęską żywiołową lub ekologiczną (np. powódź).

Natomiast, jeśli nie korzystasz z **zasiłku pielęgnacyjnego** możesz uzyskać **dodatek pielęgnacyjny**, który przysługuje osobom posiadającym prawo do emerytury lub renty i skończyły 75 lat albo zostały uznane za całkowicie niezdolne do pracy i samodzielnego funkcjonowania. W tym drugim przypadku kryterium wieku nie jest kluczowe, gdyż



wówczas dodatek przyznaje się na podstawie orzeczenia lekarza orzecznika ZUS. **Aby otrzymać dodatek pielęgnacyjny musisz złożyć w oddziale ZUS zaświadczenie o stanie zdrowia wystawione przez lekarza prowadzącego, dokumentację medyczną i inne dokumenty mające znaczenie dla wydania orzeczenia o całkowitej niezdolności do pracy oraz do samodzielnego funkcjonowania.**

Finanse seniora a opłaty za mieszkanie

Jeśli jesteś osobą o najniższych dochodach i nie możesz samodzielnie pokryć wydatków na utrzymanie mieszkania, jako najemca lub właściciel, możesz starać się o dodatek mieszkaniowy. Dodatek ten przysługuje niezależnie od tego czy mieszkasz w mieszkaniu komunalnym, spółdzielczym, własnościowym, czy w domu prywatnym.



UWAGA! O dodatek mieszkaniowy mogą się starać także osoby czynszowo zadłużone.

III. Wsparcie i opieka seniorów oraz osób niepełnosprawnych



Więcej informacji na temat wyżej wymienionych finansowych form wsparcia udziela Sekcja Świadczeń Rodziny MOPR we Włocławku, ul. Ogniowa 8/10, tel. /54/ 423-23-31, Sekcja Dodatków Mieszkaniowych MOPR we Włocławku, tel. /54/ 423-23-28 oraz Osiedlowe Sekcje Pomocy Społecznej MOPR.

■ Pomoc Niefinansowa

Świadczenia niepieniężne to praca socjalna, usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze, usługi w ośrodkach wsparcia - środowiskowych domach samopomocy oraz klubach samopomocy, a także całodobowe usługi w domu pomocy społecznej.

Usługi opiekuńcze obejmują pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz, w miarę możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem.

Specjalistyczne usługi opiekuńcze są to usługi dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym.

Świadczenia niepieniężne to praca socjalna, usługi opiekuńcze i specjalistyczne, usługi w ośrodkach wsparcia - środowiskowych domach samopomocy oraz klubach samopomocy, a także całodobowe usługi w domu pomocy społecznej.

- **Usługi opiekuńcze** obejmują pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz, w miarę możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem.

- **Specjalistyczne usługi opiekuńcze** są to usługi dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym.

III. Wsparcie i opieka seniorów oraz osób niepełnosprawnych

Z pomocy w tej formie możesz skorzystać, jeśli :

- jesteś osobą samotną, która z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymaga pomocy innych osób, a jesteś jej pozbawiona;
- jesteś osobą, która wymaga pomocy innych osób, a rodzina (także wspólnie zamieszkujący małżonek) nie może takiej pomocy zapewnić.



Więcej informacji na temat wyżej wymienionych niefinansowych form wsparcia udziela Dział Pomocy Środowiskowej MOPR kierujący sekcjami osiedlowymi znajdującymi się na każdym wrocławskim osiedlu, tj.:

1. OSPS Nr 1 „Śródmieście”, ul. Kilińskiego 1, tel. 54 411 62 60, 54 411 71 31
2. OSPS Nr 2 „Zazamcze”, ul. Wieniecka 42, tel. 54 411 19 60
3. OSPS Nr 3 „Wschód”, ul. Żytnia 58, tel. 54 412 23 83, 54 412 23 84
4. OSPS Nr 4 „Południe”, ul. Kaliska 7, tel. 54 411 62 61

■ Spółdzielnia Socjalna Empatia

Jest to powstałe w 2021 r. przedsiębiorstwo społeczne, którego celem i idea jest realizacja misji integracji społecznej poprzez profesjonalnie wykonywaną pracę. Spółdzielnia świadczy usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania klientów, dysponuje kadrą posiadającą doświadczenie w pracy z osobami wymagającymi wsparcia i opieki (starszymi i niepełnosprawnymi).

W ofercie posiada również sprzęt medyczny do wypożyczenia: wózki elektryczne, schodolazy, podnośniki.



Więcej informacji nt. usług świadczonych przez Spółdzielnię Socjalną Empatia można uzyskać pod numerem telefonu 783 454 169 w godzinach: 7.30-15.00 codziennie od poniedziałku do piątku lub osobiście przy ul. Stefana Okrzei 61, e-mail: empatia.wloclawek@gmail.com.

III. Wsparcie i opieka seniorów oraz osób niepełnosprawnych

Domy pomocy społecznej

Osoby starsze, nie będące w stanie samodzielnie funkcjonować w środowisku i wymagające ciągłej opieki mogą ubiegać się o skierowanie do domu pomocy społecznej. W placówce takiej zapewnia się osobom starszym i niepełnosprawnym podstawowe potrzeby bytowe, wyżywienie, niezbędną odzież, środki czystości i higieny osobistej. Pensjonariusze Domów Pomocy Społecznej korzystają z przysługujących im świadczeń zdrowotnych oraz objęci są pomocą w zakresie podstawowych czynności życiowych i pielęgnacji, świadczoną przez wykwalifikowaną kadrę m.in. pielęgniarki, rehabilitantów, pracowników socjalnych. W miarę potrzeb i możliwości mają również zapewniany udział w imprezach kulturalnych, turystycznych oraz uczestnictwo w wydarzeniach religijnych.

Domy pomocy społecznej we Włocławku

1. Dom Pomocy Społecznej, ul. Nowomiejska 19, tel. 54 412 13 20,
2. Dom Pomocy Społecznej „Na Skarpie”, ul. Dobrzyńska 102, tel. 54 237 14 13,
3. Dom Pomocy Społecznej, ul. Żeromskiego 28a, tel. 54 306 63 94

Domy dziennego pobytu



Osoby starsze i niepełnosprawne (w tym przewlekłe psychicznie chore i niepełnosprawne intelektualnie), na mocy decyzji wydanej przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie we Włocławku, mogą otrzymać skierowanie do Ośrodka Dziennego Pobytu, który zapewnia uczestnikom kompleksową opiekę podczas pobytu na terenie placówki. Uczestnicy korzystają z 2 posiłków dziennie, pomocy w załatwianiu spraw urzędowych, jak również nie-

zbędnej opieki medycznej, w tym specjalistycznej. Ponadto w ramach działań placówki osoby starsze objęte są świadczeniami rekreacyjno-kulturalnymi, rehabilitacyjnymi oraz terapią zajęciową. Ośrodek zapewnia wsparcie samotnym seniorom, często pozbawionym kontaktu z rodziną, ale chcącym wciąż aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym.

III. Wsparcie i opieka seniorów oraz osób niepełnosprawnych

Domy dziennego pobytu we Włocławku

1. Ośrodek Dziennego Pobytu, ul. Brzeska 15, tel. 54 411 27 72,
2. Środowiskowy Dom Samopomocy, ul. Zapiecek 10, tel. 54 411 23 16
(ośrodek wsparcia dla osób przewlekłe psychicznie chorych i niepełnosprawnych intelektualnie).

Bezpłatne posiłki

Przyznawane są osobom starszym, na podstawie decyzji Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, w ramach rządowego programu "Posiłek w szkole i w domu" na lata 2019 - 2023. Obiady wydaje Miejska Jadłodajnia „U Świętego Antoniego” ul. Św. Antoniego 11.



Więcej informacji na temat wyżej wymienionych świadczeń udziela Sekcja Świadczeń Rodzinnych MOPR we Włocławku, ul. Ogniowa 8/10, tel. 54 423 23 31.

Dofinansowania dla osób starszych i niepełnosprawnych

Sekcja Rehabilitacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie przyjmuje wnioski o dofinansowanie ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych m.in. do:

- uczestnictwa osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych,
- zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze,
- likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych, w związku z indywidualnymi potrzebami osób niepełnosprawnych,
- sportu, kultury, rekreacji i turystyki,
- usług tłumacza migowego lub tłumacza – przewodnika,
- szkolenia i przekwalifikowania osób niepełnosprawnych,
- realizacji programów celowych.

III. Wsparcie i opieka seniorów oraz osób niepełnosprawnych



Więcej informacji na ten temat udziela Sekcja Rehabilitacji Społecznej i Zawodowej Osób Niepełnosprawnych MOPR we Włocławku, ul. Ogniowa 8/10, tel. 54 423 23 66.

■ Turnusy rehabilitacyjne



Z dofinansowania do turnusów rehabilitacyjnych mogą skorzystać osoby niepełnosprawne, które:

- posiadają ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności bądź orzeczenie równoważne,
- zostały skierowane na turnus rehabilitacyjny na wniosek lekarza, pod którego opieką się znajdują,
- w roku, w którym ubiegają się o dofinansowanie, nie uzyskały na ten cel dofinansowania ze środków PFRON.



Więcej informacji na ten temat udziela Sekcja Rehabilitacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych MOPR we Włocławku, ul. Ogniowa 8/10, tel. 54 423 23 66, 54 423 23 88

■ Zaopatrzenie w sprzęt rehabilitacyjny

Sprzęt rehabilitacyjny jest to sprzęt służący do usprawniania zaburzonych funkcji organizmu lub wspomagający proces rehabilitacji zaleconej przez lekarza w warunkach domowych, a który nie jest objęty refundacją Narodowego Funduszu Zdrowia. O dofinansowanie mogą ubiegać się osoby niepełnosprawne stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności.

Więcej informacji na ten temat udziela Sekcja Rehabilitacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych MOPR we Włocławku, ul. Ogniowa 8/10, tel. 54 423 23 66 lub 54 423 23 72

III. Wsparcie i opieka seniorów oraz osób niepełnosprawnych

Domy dziennego pobytu we Włocławku

1. Ośrodek Dziennego Pobytu, ul. Brzeska 15, tel. 54 411 27 72,
2. Środowiskowy Dom Samopomocy, ul. Zapiecek 10, tel. 54 411 23 16
(ośrodek wsparcia dla osób przewlekłe psychicznie chorych i niepełnosprawnych intelektualnie).

Bezpłatne posiłki

Przyznawane są osobom starszym, na podstawie decyzji Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, w ramach rządowego programu "Posiłek w szkole i w domu" na lata 2019 - 2023. Obiady wydaje Miejska Jadłodajnia „U Świętego Antoniego” ul. Św. Antoniego 11.



Więcej informacji na temat wyżej wymienionych świadczeń udziela Sekcja Świadczeń Rodzinnych MOPR we Włocławku, ul. Ogniowa 8/10, tel. 54 423 23 31.

■ Zaopatrzenie w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze

Przedmioty ortopedyczne to sprzęty niezbędne osobie niepełnosprawnej w przypadku trwałej niepełnosprawności, w okresie choroby lub usprawnienia leczniczego (m.in.: protezy, ortezy, kule, wózki inwalidzkie, obuwie ortopedyczne i inne). **Środki pomocnicze** to takie środki, które ułatwiają w znacznym stopniu, bądź umożliwiają funkcjonowanie osoby niepełnosprawnej w środowisku społecznym (m.in.: aparaty słuchowe, szkła korekcyjne, cewniki, pielucho-majtki, itp.). O zaopatrzenie w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze mogą się ubiegać osoby niepełnosprawne posiadające ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności albo orzeczenie równoważne.

Więcej informacji na ten temat udziela Sekcja Rehabilitacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych MOPR we Włocławku, ul. Ogniowa 8/10, tel. 54 423 23 66 lub 54 423 23 72

III. Wsparcie i opieka seniorów oraz osób niepełnosprawnych

Likwidacja barier

architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych

Barieri architektoniczne to wszelkie utrudnienia występujące w budynku i w jego najbliższej okolicy, które ze względu na rozwiązania techniczne, konstrukcyjne lub warunki użytkowania, uniemożliwiają lub utrudniają swobodę ruchu osobom niepełnosprawnym.

Barieri techniczne to przeszkody wynikające z braku zastosowania lub niedostosowania odpowiednich do rodzaju niepełnosprawności, przedmiotów lub urządzeń. Likwidacja tej bariery powinna powodować sprawniejsze działanie osoby niepełnosprawnej w społeczeństwie i umożliwić wydajniejsze jej funkcjonowanie.

Barieri w komunikowaniu się to ograniczenia uniemożliwiające lub utrudniające osobie niepełnosprawnej swobodne porozumiewanie się i/lub przekazywanie informacji.

Realizacja powyższych zadań ma na celu umożliwienie lub w znacznym stopniu ułatwienie osobie niepełnosprawnej wykonywanie podstawowych, codziennych czynności lub kontaktów z otoczeniem.

O dofinansowanie ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, mogą ubiegać się:

1. na likwidację barier architektonicznych – osoby niepełnosprawne, które mają trudności w poruszaniu się, jeżeli są właścicielami nieruchomości lub użytkownikami wieczystymi nieruchomości albo posiadają zgodę właściciela lokalu lub budynku mieszkalnego, w którym stale zamieszkują,
2. na likwidację barier w komunikowaniu się i technicznych – osoby niepełnosprawne, jeżeli jest to uzasadnione potrzebami wynikającymi z niepełnosprawności.



Więcej informacji na ten temat udziela Sekcja Rehabilitacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych MOPR we Włocławku, ul. Ogniowa 8/10, tel. 54 423 23 66, 54 423 23 88

III. Wsparcie i opieka seniorów oraz osób niepełnosprawnych

Usługi tłumacza języka migowego lub tłumacza – przewodnika dla osób niepełnosprawnych

O dofinansowanie na usługi tłumacza języka migowego lub tłumacza - przewodnika może ubiegać się osoba niepełnosprawna, jeżeli usługa umożliwi lub w znacznym stopniu ułatwi osobie niepełnosprawnej wykonywanie podstawowych, codziennych czynności lub kontaktów z otoczeniem, jeżeli jest to uzasadnione potrzebami wynikającymi z niepełnosprawności.



Więcej informacji na ten temat udziela Sekcja Rehabilitacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych MOPR we Włocławku, ul. Ogniowa 8/10, tel. 54 423 23 66, 54 423 23 88

Miejski Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności

Jego zadaniem jest:

- wydawanie orzeczeń o stopniu niepełnosprawności-dotyczy osób powyżej 16-go roku życia;
- wydawanie orzeczeń o niepełnosprawności-dotyczy osób do 16-go roku życia;
- wydawanie legitymacji dokumentującej stopień niepełnosprawności-dla osób powyżej 16-go roku życia;
- wydawanie legitymacji dokumentującej niepełnosprawność-dla osób do 16-go roku życia;
- wydawanie kart parkingowych dla placówek zajmujących się opieką, rehabilitacją lub edukacją osób z niepełnosprawnością;
- wydawanie kart parkingowych dla osób niepełnosprawnych;
- prowadzenie bazy danych w zakresie realizowanych zadań.



Więcej informacji na stronie BIP Urzędu Miasta Włocławek w zakładce Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności lub pod numerem tel. 54 423 23 85 lub bezpośrednio w siedzibie MZON ul. Ogniowa 8/10.

III. Wsparcie i opieka seniorów oraz osób niepełnosprawnych

Karta parkingowa dla osób niepełnosprawnych

Kartę parkingową można otrzymać tylko na podstawie orzeczeń wydawanych przez Powiatowe lub Miejskie Zespoły do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności.

Kartę parkingową może otrzymać osoba, która ma znacznie ograniczoną możliwość samodzielnego poruszania się i :

- posiada orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności lub
- posiada orzeczenie o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności zawierającym kod : 04-O (choroby narządu wzroku) lub 05-R (upośledzenie narządu ruchu) lub 07-S (choroby układu oddechowego i krążenia) lub 10-N (choroba neurologiczna) lub
- jest osobą do 16-go roku życia i posiada orzeczenie o niepełnosprawności.



Osoba niepełnosprawna otrzymuje kartę parkingową na czas ważności orzeczenia ale nie dłużej niż na 5 lat. Kartę parkingową może uzyskać także placówka zajmująca się opieką, rehabilitacją lub edukacją osób z niepełnosprawnością, jeżeli pojazd należący do placówki wykorzystywany jest do przewozu osób niepełnosprawnych mających znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się. Kartę parkingową wydaje się placówce na okres 3 lat.

UWAGA!

W związku z trwającym stanem epidemii **WAŻNOŚĆ** orzeczeń o niepełnosprawności, orzeczeń o stopniu niepełnosprawności oraz wydanych w związku z orzeczeniami legitymacji osób niepełnosprawnych i kart parkingowych, których termin ważności upływałby w trakcie trwania epidemii SARS-Cov2, zostaje przedłużona do 60-ciu dni od dnia ogłoszenia zakończenia epidemii

III. Wsparcie i opieka seniorów oraz osób niepełnosprawnych

(ustawa z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych Dz. U. 2020 poz. 374)



Więcej informacji na ten temat udziela Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności we Włocławku ul. Ogniowa 8/10 lub pod nr telefonu 54 423 23 85.

■ Programy i projekty

Usługi indywidualnego transportu door-to-door dla mieszkańców Włocławka

Gmina Miasto Włocławek wraz z MOPR we Włocławku przystąpiła do realizacji projektu grantowego pn. „Usługi transportu door-to-door dla mieszkańców Miasta Włocławek” w ramach ogłoszonego dla jednostek samorządu terytorialnego projektu pn. „Usługi indywidualnego transportu door – to – door oraz poprawa dostępności architektonicznej wielorodzinnych budynków mieszkalnych”, realizowanego w ramach Osi Priorytetowej II. Efektywne polityki publiczne dla rynku pracy, gospodarki i edukacji, Działanie 2.8 Rozwój usług społecznych świadczonych w środowisku lokalnym Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014 – 2020.

Celem projektu jest ułatwienie integracji społecznej i zawodowej osób z potrzebami wsparcia w zakresie mobilności poprzez zapewnienie usług indywidualnego transportu door-to-door dla 540 użytkowników usługi, które ukończyły 18 r. ż., w tym osób potrzebujących asysty, będących mieszkańcami Miasta Włocławek w okresie od dn. 01.04.2021 r. do dn. 28.02.2023 r.

Użytkownikami/Użytkowniczkami usług są mieszkańcy Miasta Włocławka w wieku 18 lat i więcej z potrzebą wsparcia w zakresie mobilności, w tym w szczególności:

1. osoby z niepełnosprawnościami posiadające orzeczenie o stopniu niepełnosprawności lub równoważne,

III. Wsparcie i opieka seniorów oraz osób niepełnosprawnych

2. osoby z trudnościami w samodzielnym poruszaniu się, nieposiadające orzeczenia o stopniu niepełnosprawności,
3. osoby w wieku senioralnym z potrzebą wsparcia w zakresie mobilności.

W ramach projektu zakupiono specjalistyczny pojazd odpowiednio przystosowany do przewozu osób z różnymi niepełnosprawnościami oraz zakupiono specjalistyczny sprzęt (doposażenie tj. wózek, inwalidzki, platformę walizkową i schodołaz gąsienicowy). Realizację usługi wykonuje kierowca pojazdu wraz z asystentem, którzy są odpowiednio przeszkoleni z zakresu udzielania pierwszej pomocy oraz z zakresu opieki nad osobami z niepełnosprawnościami. Za przyjmowanie zgłoszeń na usługę transportową odpowiada dyspozytor. Usługa door-to-door obejmuje pomoc w wydostaniu się z mieszkania lub innego miejsca, przejazd i pomoc w dotarciu do miejsca docelowego tj. od drzwi do drzwi. Przewóz indywidualnego transportu obejmuje również sytuacje, w których z transportu korzysta w tym samym czasie kilka osób uprawnionych jadąc z jednej wspólnej lokalizacji do wspólnego miejsca docelowego lub jadąc z kilku lokalizacji do jednego miejsca docelowego i z powrotem.



Usługa transportowa jest świadczona dla mieszkańców Miasta Włocławek na terenie miasta i powiatu włocławskiego od dnia 01.09.2021 r. do dn. 8.02.2023 r. Od użytkowników usługi door-to-door nie są pobierane opłaty.



Więcej informacji na ten temat udziela Centrum Informacji i Profilaktyki Społecznej Osób Niepełnosprawnych, ul. Ogniowa 8/10, tel. 54 423 23 74 oraz 531 053 099.

III. Wsparcie i opieka seniorów oraz osób niepełnosprawnych

■ Projekt „Kujawsko-Pomorska Teleopieka”

jest wojewódzkim projektem partnerskim, w którym liderem jest Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Toruniu, natomiast partnerami: 78 gmin województwa kujawsko-pomorskiego oraz Kujawsko-Pomorskie Centrum Kompetencji Cyfrowych w Toruniu. Projekt współfinansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014-2020, Oś priorytetowa 9 Solidarne społeczeństwo, Działanie 9.3 Rozwój usług zdrowotnych i społecznych, Poddziałanie 9.3.2 Rozwój usług społecznych.

Głównym celem projektu jest zwiększenie dostępu do usług społecznych świadczonych w środowisku lokalnym przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii, takich jak teleopieka.



Projekt realizowany jest w okresie od 01.01.2021 r. do 31.12.2023 r.

Zgodnie z umową o dofinansowanie oraz kryteriami uczestnictwa opracowanymi przez ROPS w Toruniu, z terenu Miasta Włocławek zrekrutowano łącznie **161 osób**. W ramach projektu, na terenie województwa kujawsko-pomorskiego utworzone zostało Kujawsko-Pomorskie Telecentrum, które świadczy usługę teleopieki dla osób potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. Kujawsko-Pomorskie Uczestnicy projektu (seniorzy) zostali wyposażeni w urządzenie do teleopieki - bransoletki oraz przeszkoleni w zakresie kompetencji cyfrowych z obsługi i konserwacji urządzenia. W przypadku zagrożenia życia lub zdrowia, po wciśnięciu przycisku SOS senior łączy się za pomocą urządzenia z Telecentrum. Pracownik telecentrum na podstawie prowadzonej rozmowy oraz informacji zawartych w karcie informacyjnej, podejmuje decyzję o powiadomieniu o zaistniałym zdarzeniu osoby do kontaktu i/lub wezwanie pogotowia ratunkowego. Geolokalizacja pozwala na pobranie informacji o aktualnym położeniu lokalizacji seniora, co jest szczególnie ważne kiedy zagrożenie występuje poza miejscem zamieszkania. Ponadto w ramach telecentrum zatrudnieni są pracownicy techniczni, do zadań których należy monitorowanie i obsługa zdarzeń

III. Wsparcie i opieka seniorów oraz osób niepełnosprawnych

technicznych np. niski stan baterii, wyłączenie bransoletki, zdalny reset zawieszanej bransoletki itp. W przypadku zdarzeń technicznych wymagających osobistej interwencji, pracownicy Telecentrum będą wizytować urządzenia w miejscu przebywania użytkowników na terenie województwa kujawsko-pomorskiego.

Kujawsko-Pomorskie Telecentrum świadczy usługi przez 7 dni w tygodniu, 24h na dobę.



Więcej informacji na ten temat udziela Sekcja Strategii, Programów i Sprawozdawczości MOPR we Włocławku, ul. Ogniowa 8/10, tel. 54 423 23 00, tel. 54 423 23 45, tel. 54 423 23 51.

Korpus Wsparcia Seniorów

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie we Włocławku realizuje program „Wspieraj Seniora” zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej, od października 2020 r. Pomoc Seniorom udzielana jest poprzez zaangażowanie pracowników ośrodka oraz wolontariuszy współpracujących z MOPR. W celu realizacji pomocy utworzono sieć wolontariatu, która działa na terenie całego miasta Włocławek. W rekrutacji wolontariuszy Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie we Włocławku wspiera Włocławskie Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu. Seniorzy chcący uzyskać pomoc ze strony wolontariuszy mogą zgłaszać swoje potrzeby za pomocą ogólnopolskiej infolinii oraz kontaktując się bezpośrednio z pracownikami Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie.

Wsparcie włocławskich seniorów opiera się przede wszystkim na zrealizo-

III. Wsparcie i opieka seniorów oraz osób niepełnosprawnych

waniu i dostarczeniu do domu zakupów, realizacji recept, dostarczeniu ciepłego posiłku, pośredniczeniu w kontaktach z urzędami oraz placówkami służby zdrowia, m.in. pomoc seniorowi w zapisaniu się na szczepienie przeciwko COVID-19.

Działania w ramach programu realizowane są w sposób ciągły przez pracowników MOPR i wolontariuszy.



Więcej informacji na ten temat udziela Sekcja Strategii, Programów i Sprawozdawczości MOPR we Włocławku, ul. Ogniowa 8/10, tel. 54 423 23 00, tel. 54 423 23 45, tel. 54 423 23 51 Ogólnopolska Infolinia 22 505 11 11 oraz www.wspierajseniora.pl

IV. Zdrowie Seniorów

■ Badania lekarskie Seniorów

W wieku senioralnym szczególnie należy dbać o swoje zdrowie. Przede wszystkim pamiętać należy o regularnych badaniach lekarskich.

Ogólne badania lekarskie, które warto zrobić:

Zarówno kobiety, jak i mężczyźni, powinni pamiętać o powtarzanej co roku morfologii krwi oraz innych podstawowych badaniach laboratoryjnych, do których zalicza się OB, poziom glukozy, elektrolitów, mocznika i kreatyniny, poziom aminotransferaz i cholesterolu oraz badanie ogólne moczu. Dzięki takim badaniom można zdiagnozować cukrzycę, problemy z nerkami, anemię a nawet choroby serca. Badania krwi możemy rozszerzyć o analizy w kierunku diagnozy reumatyzmu.

Zdjęcie RTG klatki piersiowej - każdy palacz po 40 roku życia powinien raz do roku wykonywać zdjęcie RTG. Jest to podstawowe badanie umożliwiające rozpoznanie nowotworu płuc.

Test na obecność krwi utajonej w kale raz do roku - także dla osób powyżej 40 roku życia, dzięki niemu istnieje szansa na szybkie wykrycie zmian nowotwo-

IV. Zdrowie Seniorów

rowych jelita grubego, obecnie dostępne są także testy do samodzielnego wykonania w domu.

Densytometria kości - badanie to głównie dotyczy kobiet 10 lat po menopauzie, mężczyzn po skończeniu 65 roku życia. Badanie to pozwala ocenić gęstość kości i wykryć zagrażającą osteoporozę. To choroba tkanki kostnej charakteryzująca się obciążeniem wytrzymałości kości, co prowadzi do zwiększenia ryzyka złamań.

Wizyta w gabinecie okulistycznym - badanie ostrości wzroku oraz ciśnienia śródgałkowego u pacjentów powyżej 40 roku życia - ma to na celu wczesne rozpoznanie jaskry, jednej z chorób, która nieleczona może doprowadzić do ślepoty. **Nadciśnienie tętnicze** - bardzo często dotyka Seniorów.

Może prowadzić do poważnych powikłań, tj. do uszkodzenia nerek, układu krążenia, układu nerwowego. Warto prowadzić obserwację ciśnienia w warunkach domowych i korzystając z ciśnieniomierza wykonywać 2 odczyty rano i 2 odczyty wieczorem przez 3 dni w tygodniu. W przypadku niepokojących wyników konieczna jest konsultacja lekarska.



■ Badania dla Pań

Samobadanie piersi - każda kobieta po 20 roku życia powinna raz w miesiącu, w tym samym dniu cyklu (najlepiej kilka dni po miesiączce), dokładnie badać swoje piersi. W czasie wizyty w gabinecie ginekologicznym lekarz powinien pokazać, jak powinno wyglądać takie samobadanie. Dzięki niemu bowiem istnieje duża szansa na wykrycie guzków, często złośliwych, w stadium, w którym są one zupełnie wyleczalne.

Coroczne ogólne badanie ginekologiczne - w czasie wizyty lekarz ocenia stan narządu rodniczego, a w razie konieczności kieruje na bardziej szczegółowe badania. **Cytologia** - jest to badanie przesiewowe umożliwiające wczesne

rozpoznanie raka szyjki macicy, który zwykle nie daje żadnych objawów. Tylko kobiety po 70 roku życia oraz kobiety, u których usunięto macicę wraz z szyjką z powodów nieonkologicznych nie muszą wykonywać cytologii.

Mammografia - wykonanie mammografii zlecane jest raz na 2 lata po 49 roku życia.

■ **Badania dla Panów**

Po 50 roku życia każdy mężczyzna powinien odwiedzić urologa, aby zbadać gruczoł krokowy. Należy także wykonywać badanie oceniające PSA, czyli antygen, którego poziom mówi o stanie prostaty.

■ **Informacje teleadresowe miejskich placówek opieki zdrowotnej**

MIĘJSKI ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ (MZOZ), ul. Kilińskiego 16, tel. 54 30 66 200

Podstawowa opieka zdrowotna (MZOZ)

Przychodnia nr 1, Poradnia Ogólna, ul. Kilińskiego 16, tel. 54 30 66 216 / 54 30 66 211

Przychodnia nr 2, Poradnia Ogólna, ul. Wieniecka 34a, tel. 54 30 66 281

Przychodnia nr 3, Poradnia Ogólna, ul. Olszowa 9, tel. 54 30 66 370

Przychodnia nr 4, Poradnia Ogólna, ul. Chłodna 24, tel. 54 30 66 350 / 54 30 66 358

Przychodnia nr 5, Poradnia Ogólna, ul. Żytnia 55, tel. 54 30 66 330

Przychodnia nr 6, Poradnia Ogólna, ul. Kaliska 104a, tel. 54 30 66 301 / 54 30 66 321

Przychodnia nr 7, Poradnia Ogólna, ul. Kościelna 2, tel. 54 30 66 360

Przychodnia nr 8, Poradnia Lekarza Rodzinnego, ul. Grodzka 2, tel. 54 30 66 290

Przychodnia nr 9, Poradnia Lekarza Rodzinnego, ul. Płocka 127, tel. 54 30 66 295

Rehabilitacja (MZOZ)

Dział Fizjoterapii, ul. Mickiewicza 3, tel. 54 30 66 381

Dział Fizjoterapii, ul. Żeromskiego 28a, tel. 54 30 66 391

Poradnia Rehabilitacyjna, ul. Żeromskiego 28a, tel. 54 30 66 391

Stomatologia (MZOZ)

Poradnia Stomatologiczna, ul. Kilińskiego 16, tel. 54 30 66 276 / 54 30 66 223

Poradnia Stomatologiczna, ul. Grodzka 2, tel. 54 30 66 292

IV. Zdrowie Seniorów

Pozostałe Działy i Poradnie (MZOZ)

Dział Rentgenodiagnostyki, ul. Kilińskiego 16,
Poradnia Neurologiczna, ul. Kilińskiego 16,
Poradnia Reumatologiczna, ul. Kilińskiego 16,
Poradnia Ginekologiczno-Położnicza, ul. Żytia 55,
Poradnia Ginekologiczno-Położnicza, ul. Kaliska 104a,
Poradnia Terapii Uzależnień, ul. Kaliska 104a,
Poradnia Zdrowia Psychicznego, ul. Kaliska 104a,

Nocna i świąteczna pomoc medyczna (MZOZ)

Ambulatorium Stomatologiczne, ul. Kilińskiego 16,

tel. 54 30 66 251
tel. 54 30 66 216 / 54 30 66 211
tel. 54 30 66 216 / 54 30 66 211
tel. 54 30 66 335
tel. 54 30 66 320
tel. 54 30 66 305
tel. 54 30 66 304

tel. 54 30 66 213

Informacje o innych placówkach opieki zdrowotnej, w tym placówkach podstawowej opieki zdrowotnej i placówkach specjalistycznej opieki zdrowotnej można otrzymać we włocławskiej delegaturze Kujawsko-Pomorskiego Oddziału NFZ przy ul. Kilińskiego 16, tel. 54 412 74 00 oraz u swojego lekarza pierwszego kontaktu. Wykaz podmiotów leczniczych świadczących usługi we Włocławku znajduje się również na stronie internetowej

NFZ <https://zip.nfz.gov.pl/ap-portal/user/menu/open@info?view=001>



V. Kultura i edukacja Seniorów

Działania odpowiadające potrzebom seniorów w sferze edukacyjno-kulturalnej, charakteryzują się coraz większą różnorodnością. Możliwość realizacji własnych pasji, zainteresowań oraz uczenia się przez całe życie przyczynia się do aktywnego działania seniorów w poczuciu własnej wartości. Oferta edukacyjna, kulturalna oraz artystyczna skierowana do osób starszych popularyzowana jest głównie przez uniwersytety trzeciego wieku oraz kluby seniora.



Miejskie instytucje kultury

Instytucje kultury i sztuki posiadające w swojej ofercie działania skierowane do seniorów:

1) Galeria Sztuki Współczesnej, ul. Miedziana 2/4, tel. 54 411 21 20

2) Centrum Kultury „Browar B”, ul. Łęgska 28, tel. 54 427 02 30

oraz filie Centrum Kultury:

Klub „Zazamcze” CK Browar B, ul. Toruńska 87, tel. 54 232 25 66

Klub „Stara Remiza” CK Browar B, ul. Żabia 8, tel. 54 232 10 22

Klub „Łęg” CK Browar B, ul. Płocka 246, tel. 54 233 97 05

3) Teatr Impresaryjny im. Wł. Gniazdowskiego, ul. Wojska Polskiego 13, tel. 54 231 47 60

4) Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Warszawska 11/13, tel. 54 231 55 50

(siedziba tymczasowa Plac Staszica 1) oraz filie Biblioteki:

Filia Nr 1 - ul. Grodzka 2f, tel. 54 237 15 50

Filia Nr 2 - ul. Dziewińska 17, tel. 54 234 57 47

Filia Nr 3 - ul. Toruńska 87, tel. 54 231 53 34

Filia Nr 6 - ul. Żytnia 66/68, tel. 54 233 84 34

Filia Nr 7 - ul. Kapitulna 22A, tel. 54 231 55 93

Filia Nr 8 - ul. Olszowa, tel. 54 231 57 17

Filia Nr 9 - ul. Sielska 6, tel. 54 236 18 20

Filia Nr 10 - ul. Kościelna 2, tel. 54 235 44 54

Filia Nr 11 - ul. Łęgska 28, tel. 54 420 12 11

Filia Książki Mówionej - ul. Warszawska 11/13

(siedziba tymczasowa Plac Staszica 1),

tel. 54 231 55 50 wew. 43

VI. Przydatne adresy i telefony

URZĘDY I INNE INSTYTUCJE WE WŁOCŁAWKU (wybrane)

Urząd Miasta Włocławek

ul. Zielony Rynek 11/13
tel. 54 414 40 00 (centrala)

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie

ul. Ogniowa 8/10
54 423 23 00 (centrala)

Zakład Ubezpieczeń Społecznych

ul. Płocka 167
tel. 22 560 16 00

Kasa Rolniczego Ubezpieczenia

ul. Barska 6
tel. 54 233 29 80

Kujawsko-Pomorski

Oddział Wojewódzki

Narodowego Funduszu Zdrowia

w Bydgoszczy

Delegatura we Włocławku

ul. Kilińskiego 16
tel. 54 412 74 00

Urząd Skarbowy we Włocławku

ul. Okrzei 72 B,
tel. 54 423 21 00

TELEFONY ALARMOWE OBOWIĄZUJĄCE NA TERENIE KRAJU

- 112 - Ogólny telefon alarmowy
- 997 - Policja
- 998 - Straż Pożarna
- 999 - Pogotowie Ratunkowe
- 991 - Pogotowie Energetyczne
- 992 - Pogotowie Gazowe
- 993 - Pogotowie Ciepłownicze
- 994 - Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne
- 986 - Straż Miejska Społecznego
- 988 - Telefon Zaufania

CAŁODOBOWA INFOLINIA NFZ O KORONAWIRUSIE

tel. 800 190 590

Dzwoniąc pod bezpłatny numer dowiesz się, co zrobić gdy podejrzewasz u siebie zakażenie koronawirusem.

Materiał opracowany na podstawie informacji udostępnionych m.in. przez:

- Włocławską Radę Seniorów
- Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia Publicznego Urzędu Miasta Włocławek
- Wydział Edukacji Urzędu Miasta Włocławek
- Wydział Kultury, Promocji i Komunikacji Społecznej Urzędu Miasta Włocławek
- Biuro Turystyki i Sportu Urzędu Miasta Włocławek
- Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie we Włocławku
- Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności we Włocławku
- Miejski Zespół Opieki Zdrowotnej we Włocławku
- Włocławskie Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu
- Polski Czerwony Krzyż Oddział Rejonowy we Włocławku
- Organizacje pozarządowe skupiające i działające na rzecz seniorów we Włocławek



Urząd Miasta Włocławek

Zielony Rynek 11/13, 87-800 Włocławek

tel. 54 414 40 00

poczta@um.wloclawek.pl

