




NIEZBĘDNIK BEZPIECZNEGO SENIORA



Program „Bezpieczny Senior”



1.	<i>Uważaj na oszusta podającego się za krewnego.</i>	4
2.	<i>Oszust puka do naszych drzwi...?</i>	4
3.	<i>Uważaj na złodziei kieszonkowych!</i>	5
4.	<i>Bądź czujny! Dbaj o swój dom!</i>	6
5.	<i>Jak bezpiecznie kupować w sieci?</i>	8
6.	<i>Zakupy na pokazach.</i>	10
7.	<i>Zanim coś podpiszemy.</i>	11
8.	<i>Poznaj swojego dzielnicowego.</i>	13
9.	<i>Kiedy ktoś nas krzywdzi czyli przemoc w rodzinie.</i>	18
10.	<i>Jak ratować w wypadku wylewu krwi do mózgu?</i>	20
11.	<i>Jak ratować w wypadku zawału serca?</i>	21
12.	<i>Ulgi dla seniorów.</i>	22
13.	<i>Jak można spędzać wolny czas w Legionowie?</i>	23
14.	<i>Legionowskie programy profilaktyki zdrowotnej dla seniorów.</i>	26
15.	<i>Legionowska Rada Seniorów.</i>	28



Drodzy Państwo,
coraz częściej media donoszą o próbach wyłudzenia pieniędzy od osób starszych. Pośpiech, roztargnienie, nadmierna ufność lub pragnienie kontaktu z innymi ludźmi sprawiają, że Seniorzy wyłączają swoje wewnętrzne alarmy i stają się łatwym łupem wszelkiej maści złodziei i wyłudaczy. Oszuści mogą się kryć pod różnymi postaciami, np. mogą telefonicznie podać się za wnuczka lub krewnego, mogą zapukać do drzwi podszywając się pod przedstawiciela administracji osiedla, mówić, że wymieniają okna, drzwi czy liczniki i trzeba koniecznie wpłacić zaliczkę. Zapraszając na pokazy tanich i niskiej jakości sprzętów mogą wmawiać, że są one cudowne i dlatego kosztują kilka tysięcy złotych, a na zakup trzeba zdecydować się już teraz, ponieważ to jedyna taka okazja.

Mógłbym długo wymieniać zagrożenia jakie czają się ze strony innych. Najważniejsze jest to, żeby pamiętać, że złodziej wygląda tak samo jak Pan, Pani czy Wasi sąsiedzi. Nie wyróżnia się w tłumie, udaje przyjaznego, zainteresowanego Państwa losem, a zaledwie chwila nieuwagi wystarczy, by pozbawił Was emerytury, a nawet oszczędności całego życia.

Wraz ze Strażą Miejską zorganizowaliśmy serię spotkań dla legionowskich Seniorów. Najważniejsze informacje na temat zagrożeń, metod oszustów i złodziei zawarliśmy w tej broszurze. Tu znajdują Państwo także inne ważne porady, m. in. w jaki sposób bronić się przed przemocą w rodzinie, jak się zachowywać, gdy podejrzewamy wylew lub zawał serca.

Na koniec przedstawiamy inne istotne dla Państwa kwestie – dostępne ulgi, sposoby spędzania wolnego czasu, programy profilaktyki zdrowotnej.

Zapraszam do lektury, zapamiętania i stosowania się do zawartych w broszurze porad, uczestniczenia w spotkaniach oraz poznania Państwa dzielnicowego.

I proszę, by nie tylko w chwili zagrożenia, ale nawet w razie wątpliwości, czy osoba, która za kogoś się podaje jest rzeczywiście tym, kim mówi, że jest – dzwonić pod bezpłatne numery 986 (Straż Miejska) lub 997 (Policja) a także 112 (z telefonów komórkowych) i poprosić o pomoc lub poradę.

Pozdrawiam Państwa serdecznie
Roman Smogorzewski
Prezydent Miasta Legionowo



UWAŻAJ NA OSZUSTA PODAJĄCEGO SIĘ ZA KREWNEGO!

Metoda „na wnuczka” charakteryzuje się tym, że oszuści dzwonią na telefon domowy przedstawiając się jako wnuk, wnuczka, siostrzeniec lub siostrzenica. Tłumacząc, że mają niepowtarzalną okazję zakupić przedmiot w promocyjnej cenie lub znaleźli się w wyjątkowo trudnej sytuacji życiowej (np. wypadek drogowy) i proszą o pożyczkę finansową. Oszuści twierdzą, że nie mogą osobiście przyjechać po pieniądze, więc wysyłają po nie swojego dobrego znajomego lub kolegę. Po jakimś czasie znajomy „wnuczka” zjawia się w mieszkaniu ofiary i odbiera przekazaną w dobrej wierze kwotę pieniędzy przeznaczoną przez seniora na pomoc „wnuczce”.

Dlatego pamiętaj:

- Bądź ostrożny w kontaktach z nieznajomymi.
- Nigdy pochopnie nie przekazuj pieniędzy osobom, które podają się za krewnych.
- Zawsze potwierdzaj „prośbę o pomoc” kontaktując się bezpośrednio z osobami najbliższymi.

Gdy masz wątpliwości, co do tożsamości osoby, koniecznie powiadom Policję.

OSZUST PUKA DO NASZYCH DRZWI ...?

„Na gazownię” lub „na hydraulika” - oszuści podając się za fachowców wchodzą do domów. Kradną albo wyłudniają kilkaset złotych za usługę, której nie wykonali.

„Na urzędnika” - oszuści często chodzą parami, podając się za np.: urzędników Urzędu Miasta, pracownika OPS-u lub ZUS-u. Wymyślają atrakcyjne dla Seniora historie, np. dopłata do wymiany okien, dopłata do leków, możliwość zwiększenia emerytury. W zamian chcą zaliczkę lub pokrycia opłaty manipulacyjnej. Wymyślona historia, może mieć na celu odwrócenie uwagi od współnika, który właśnie okrada mieszkanie.

Dlatego pamiętaj:

- Bądź ostrożny w kontaktach z nieznanymi.
- Poproś osobę o dokument, potwierdzający jego dane i zatrudnienie tj. legitymację lub identyfikator.
- Zadzwoń do danej instytucji, aby potwierdzić tożsamość pracownika.

Gdy masz wątpliwości, co do tożsamości osoby, koniecznie powiadom Policję.

UWAŻAJ NA ZŁODZIEI KIESZONKOWYCH!

Uwagę złodzieja zwracają przede wszystkim osoby dobrze ubrane, mające na sobie widoczną biżuterię, sprawiające wrażenie ludzi zamożnych. Pamiętaj, że możesz być przez przestępcę obserwowany dłuższy czas - w banku, w środkach komunikacji miejskiej, w sklepie, gdy płacisz rachunek, na targu czy w restauracji... Miasto to raj dla kieszonkowców - nie ułatwiasz im działań.



Kieszonkowcy pracują zazwyczaj w grupie rzadko, kiedy decydują się działać pojedynczo. Dogodne warunki stwarzają im miejsca o dużym skupieniu ludzi, takie jak imprezy sportowe, rozrywkowe czy handlowe. Wykorzystują oni zamieszanie i tłok, a często sami go powodują, aby ułatwić sobie „robotę”. Szczególną operatywność wykazują w zatłoczonych autobusach przy wsiadaniu i wysiadaniu w momencie, kiedy Twoja uwaga jest już zajęta, czym innym. Ulubionym miejscem ich „pracy” są również dworce autobusowe i kolejowe - dokonują kradzieży w kolejkach do kas, na peronach, gdy Twoje ręce zajęte są bagażem. Także podczas zakupów na targowisku czy w sklepie należy pilnować swojego portfela.

Jak ustrzec się przed kieszonkowcem?

- Dobrze zabezpiecz noszone przy sobie dokumenty i pieniądze!
- Zwracaj szczególną uwagę na osoby znajdujące się tuż przy Tobie!
- W środkach masowej komunikacji wybieraj zawsze miejsce w pobliżu znanych Ci osób lub kierującego unikaj pustych przedziałów w pociągu!
- Pamiętaj, że podróżując w stanie po spożyciu alkoholu łatwiej możesz stać się ofiarą złodziei!
- Nie nawiązuj przygodnych znajomości!
- Nie noś przy sobie więcej gotówki, niż wynika to z potrzeby zakupów w danym dniu!

- Pieniądze trzymaj przy sobie w dwóch miejscach - pozwoli to zmniejszyć ryzyko utraty całej kwoty!
- Nie demonstruj zawartości portfela, gdy widzą to przypadkowe osoby!
- Obserwuj otoczenie oraz swój bagaż przy wsiadaniu do zatłoczonego autobusu (pociągu).
- Własne torby i pakunki trzymaj przed sobą. Zwróć uwagę na osoby, które tworzą sztuczny tłok. Obserwowane - nie dokonają kradzieży!
- Nie zasypiaj podróżując publicznymi środkami komunikacji!
- Unikaj noszenia torebki na pasku z tyłu!
- Torebkę należy odwracać zamkiem „do siebie”, a nie na zewnątrz!
- Portmonetka powinna zawsze znajdować się na dnie torebki!
- Podczas mierzenia garderoby, pakowania zakupów, płacenia w sklepie - NIE odstawiaj od siebie torebki, na podłogę lub ladę - złodziejowi wystarczy nawet taki krótki moment.
- Klucze do mieszkania noś w innym miejscu niż dokumenty z adresem - jeżeli złodziej zdobędzie taki komplet może okraść Twoje mieszkanie zanim zdążysz zareagować.

W sytuacji zagrożenia - usiłowanie kradzieży kieszonkowej - wszczynaj alarm! Głośny okrzyk zwracający uwagę innych osób potrafi skutecznie zniechęcić złodzieja.

<http://kpplegionowo.policja.waw.pl/>

BĄDŹ CZUJNY! DBAJ O SWÓJ DOM!

Nasz dom lub mieszkanie, w którym zgromadzony jest dorobek wielu lat pracy, stanowi łakomy kąsek dla złodzieja. Dlatego warto zrobić wszystko, by ograniczyć do minimum zagrożenie włamania. Jest to szczególnie ważne, gdy pozostawiamy dom lub mieszkanie bez opieki. Na terenie naszego powiatu zdarzają się włamania do domów, mieszkań i piwnic. Właściciele tracą głównie pieniądze, biżuterię i wartościowe przedmioty. Legionowscy policjanci podpowiadają co zrobić, aby uniknąć tego rodzaju zdarzeń.

Zabezpiecz mieszkanie:

- wyposaż drzwi do mieszkania w odpowiednie atestowane zamki, najlepiej dwa różne, zamykaj je zawsze, nawet gdy wychodzisz na kilka minut np. do piwnicy lub wyrzucić śmieci;

- doskonałym zabezpieczeniem jest sprawny system alarmowy;
- w drzwiach zamontuj również zabezpieczenie przeciwwyważeniowe;
- należy rozważyć wzmocnienie standardowych drzwi przez obicie ich blachą, zastąpić je drzwiami z drewna lub zamontować dodatkowe drzwi;
- mieszkania na parterze i najniższych piętrach są najbardziej narażone na włamanie przez drzwi balkonowe - warto pomyśleć o zamontowaniu w nich klamek z wkładką zabezpieczającą oraz rolet antywłamaniowych;
- dobrym zabezpieczeniem są domofony, jednak pamiętaj, aby za pomocą domofonu nie otwierać drzwi obcym, wpajaj tę zasadę również dzieciom.

A co z domem?

- zabezpiecz go przez okratowanie okien piwnic, tarasów i drzwi balkonowych, zwłaszcza tych z tyłu budynku;
- nie zapomnij o zabezpieczeniu drzwi garażowych oraz innych pomieszczeń gospodarczych, przez które łatwo można dostać się do domu;
- zadбай o oświetlenie ciemnych obszarów wokół domu tak, aby zawsze działało oświetlenie przed drzwiami wejściowymi - włamywacz unika miejsc oświetlonych;
- jeśli nie masz psa, pomyśl o jego zakupie.

Poznaj swojego sąsiada:

Bardzo ważne jest przełamanie anonimowości wśród mieszkańców jednego bloku lub osiedla, ustalenie zasad reagowania i wzajemnego ostrzegania się na wypadek zagrożenia.

W wypadku planowanego dłuższego wyjazdu nieocenioną może okazać się pomoc zaufanego sąsiada lub członka rodziny.

Podczas nieobecności zaufana osoba może czuwać nad naszym mieszkaniem, zapalając o różnych porach dnia, w różnych pomieszczeniach światło, zbierać ulotki reklamowe spod naszych drzwi czy wyjmować ze skrzynki korespondencję.

Powiadom Policję gdy:

- zauważysz cokolwiek, co wzbudzi Twój niepokój w miejscu zamieszkania, nie wahaj się zadzwonić pod nr 997 lub 112 - bądź czujny!;
- usłyszysz hałasy w mieszkaniu sąsiada, a wiesz, że mieszkańcy wyjechali;
- zobaczysz nieznajomego, próbującego otwierać drzwi u sąsiada, a wiesz, że nie ma go w domu;
- zauważysz podejrzaną zachowującą się osobę na klatce schodowej, na ulicy lub na parkingu.

Pamiętaj:

- unikaj przechowywania w domu znacznych kwot pieniędzy i wartościowej biżuterii;
- nie opowiadaj o swoim majątku w miejscach, gdzie mogą Cię usłyszeć osoby postronne;
- zapisz numery fabryczne wartościowych przedmiotów (komputer, telewizor, kamera, itp.), oznakuj je w indywidualny, trwały sposób, niewidoczny dla złodzieja; sporządź listę, a jeżeli to możliwe, również dokumentację fotograficzną cennych przedmiotów (biżuteria, antyki, cenne obrazy, stare zegarki itp.) - w przypadku kradzieży zwiększy to znacznie szansę ich odzyskania;
- ubezpiecz swój dobytek by w razie nieszczęścia chociaż częściowo mieć zrekompensowane straty.

<http://kpplegionowo.policja.waw.pl/>

JAK BEZPIECZNIE KUPOWAĆ W SIECI?

Polacy coraz chętniej kupują w Internecie, a szczególnie w okresie przedświątecznym. To wygodne, gdyż, nie ruszając się sprzed monitora, można zamówić dowolny produkt z dostawą do domu. W sieci nie ma kolejek, godzin spędzonych na chodzeniu między półkami. . . Niestety, podobnie jak w realnym świecie, tak i wirtualnym możemy paść ofiarą oszusta lub złodzieja.

Zakupy w sieci są coraz bardziej popularne, nie wychodząc z domu można zamówić dowolny towar. Pamiętajmy jednak, że w wirtualnym świecie też możemy paść ofiarą oszusta lub złodzieja.



ZAKUPY NA POKAZACH

Policjanci radzą, jak możemy się bronić przed internetowymi oszustami i przedstawiają podstawowe zasady:

- korzystamy z usługi umożliwiającej nam sprawdzenie zawartości paczki w obecności dostawcy / w przypadku niezgodności zawartości przesyłki z listem przewozowym możemy wycofać się z transakcji/,
- zawieramy transakcje za pośrednictwem znanych portali internetowych; nie dokonujemy zakupów poza aukcją (znane portale ubezpieczają zawierane za ich pośrednictwem transakcje do sumy określonej w regulaminie)
- przed przystąpieniem do licytacji zapoznajmy się z regulaminem aukcji,
- zwracamy uwagę na cenę towaru / zbyt niska może świadczyć o próbie oszustwa/,
- czytamy opinie o osobie, z którą chcemy zawrzeć transakcję / większa liczba pozytywnych wypowiedzi poprawia jego wiarygodność/,
- sprawdzimy, jakich transakcji dokonywał wcześniej sprzedający / niektórzy oszuści zakładają fikcyjne konta i za ich pomocą przeprowadzają między sobą fikcyjne transakcje i wystawiają sobie pozytywne opinie/,
- zachowamy ostrożność w stosunku do osób, które wcześniej sprzedawały tanie towary, a teraz wystawiają drogie rzeczy,
- poprośmy sprzedającego o podanie danych personalnych i numer telefonu stacjonarnego. Przez operatora sprawdzimy je, a następnie nawiążemy ze sprzedającym kontakt telefoniczny,
- płacimy za zakupiony towar po otrzymaniu przesyłki,
- w przypadku jakichkolwiek podejrzeń i wątpliwości nie dokonujemy zakupów,
- przy zakupie telefonu komórkowego zapytajmy o ładowarkę i dowód zakupu, telefony kradzione sprzedawane są bez ładowarki i "dokumentacji",
- nie kupujemy w sieci korzystając z komputera w kafejkach internetowych; używamy komputera domowego i zachowujemy całą korespondencję ze sprzedawcą, co, w przypadku oszustwa, pozwoli policji szybko ująć sprawcę,
- jeżeli jednak, mimo zachowania ostrożności, dostaniemy zamiast towaru puste pudełko, natychmiast należy powiadomić policję; zachowana korespondencja i przesłana przez oszusta paczka będą stanowiły dowód przestępstwa.

Każdy z nas zapewne znalazł w swojej skrzynce pocztowej zaproszenie na pokaz garnków, naczyń, materaców, pościeli, itp. Zachęcająco brzmi również to, że każdy kto przyjdzie dostanie jakiś upominek, czy skosztuje bezpłatny poczęstunek. Czy nie oplać się więc posiedzieć parę godzin i posłuchać o różnych towarach ułatwiających życie i codzienne funkcjonowanie, pomagających utrzymywać nasze zdrowie w dobrej kondycji? Może któryś będzie dla nas? Przecież dostaliśmy prezent! Czy to nas zobowiązuje do zakupu?

Zanim coś kupimy zastanówmy się:

- czy produkt jest nam naprawdę potrzebny,
- jaka jest jego rzeczywista cena,
- czy na pewno posiada cechy, o których zapewniał nas sprzedawca.

Sprzedawcy często wykorzystują różne techniki wywierania wpływu (manipulacji). Potrafią wywołać w nas potrzebę posiadania jakiegoś produktu oraz przekonać nas, że zakup jest bardzo korzystny i racjonalny, mimo że wcale tak nie jest.

Jak się bronić przed niechcianym i nieplanowanym zakupem?

- To, że dostaliśmy upominek, czy zjedliśmy obiad do niczego nas nie zobowiązuje.
- Nie miejmy wyrzutów sumienia, że sprzedawca poświęca nam czas – to jego praca.
- Cena promocyjna nie musi oznaczać prawdziwej korzyści cenowej.
- Nie musimy kupować dzisiaj – jeśli produkt istnieje jutro też będzie dostępny na rynku.
- Porównajmy ceny danego produktu na rynku. Jeśli sprawia Ci to problem poproś o pomoc rodzinę lub znajomych.
- Nie ufajmy ślepo reklamie.
- Jeżeli jest to produkt leczniczy lub medyczny koniecznie przed zakupem skonsultuj się z lekarzem.

Pamiętajmy, aby zawsze kierować się ograniczonym zaufaniem do sprzedającego.
<http://kppligionowo.policja.waw.pl/>

ZANIM COŚ PODPISZEMY

Brakuje pieniędzy na zakupy czy wycieczkę? A może odwiedził nas przedstawiciel firmy oferującej tańsze połączenia telefoniczne czy niskie opłaty za energię elektryczną? Ta oferta jest ważna tylko dzisiaj! Świetnie. Dostajecie umowę do podpisania i co? Dlaczego ta umowa jest napisana małym drukiem, przecież ja już tak dobrze nie widzę?! Dlaczego treść umowy brzmi jak bełkot prawniczy, przecież ja nic nie rozumiem?!

Często, gdy mamy coś podpisać, krępujemy się przyznać, że np. nie możemy przeczytać małych liter, że nie rozumiemy treści, podpisujemy się więc we wskazanym miejscu i... klamka zapadła! Umowa podpisana! A przecież to nie wstyd wiedzieć, co się podpisuje. Wręcz przeciwnie - powinniśmy zapoznać się z umową, a jeżeli druga strona będzie nam to uniemożliwiała, jest to dla nas ważna informacja, że może mieć coś do ukrycia.

Przed podpisaniem umowy:*

- **Sprawdź wiarygodność firmy**

Listę podmiotów objętych nadzorem finansowym można znaleźć na stronie: www.knf.gov.pl lub na stronie internetowej kampanii: www.zanim-podpiszesz.pl.

Uważaj pod czym się podpisujesz – koszt pożyczki może się okazać znacznie wyższy, niż oczekujesz.

- **Policz całkowity koszt pożyczki**

Sprawdź jaka jest całkowita kwota do zapłaty. Każdy podmiot udzielający pożyczki jest zobowiązany do poinformowania o wysokości rzeczywistej rocznej stopy oprocentowania pożyczki (RRSO) oraz o całkowitej kwocie do zapłaty.

Jeśli masz kłopoty z uzyskaniem takiej informacji, możesz samodzielnie policzyć koszt pożyczki za pomocą kalkulatora dostępnego na stronie internetowej www.zanim-podpiszesz.pl.

- **Dokładnie przeczytaj umowę**

Szczególnie zwróć uwagę na następujące elementy:

- czy oprocentowanie pożyczki nie jest znacznie wyższe niż inne oferty na rynku;
- czy firma wymaga wniesienia wysokiego zabezpieczenia pożyczki zanim pożyczka zostanie udzielona – brak terminowego spłacania pożyczki może się wiązać z utratą zabezpieczenia, którego wartość najczęściej znacznie przewyższa kwotę zadłużenia albo które może mieć dla nas wartość sentymentalną;
- czy zapisy umowy uprawniają firmę do wyznaczenia zabezpieczenia w przyszłości, wedle uznania firmy;
- czy pojawiają się dodatkowe opłaty zapisane w umowie, np. za rozpatrzenie wniosku, za wydanie decyzji, prowizje, opłaty za wizyty przedstawiciela pożyczkodawcy w domu, ubezpieczenia – jeśli tak, to policz je, suma tych opłat może znacznie podwyższyć koszt pożyczki (być może firma w ogóle nie zamierza udzielić pożyczki, a jedynie pobrać opłaty ponoszone przez klienta z góry!).

Jeżeli nie rozumiesz jakiegoś zapisu w umowie, poproś o wyjaśnienie. Warto pytać o szczegóły. W wypadku wątpliwości należy poprosić o wzory dokumentów i skonsultować je z prawnikiem lub inną kompetentną osobą.

- **Nie podpisuj, jeśli nie rozumiesz**

Nie należy korzystać z usług finansowych, których się nie rozumie. Jeśli oferujący usługi nie chce lub nie potrafi wyjaśnić ich zasad, lepiej zrezygnować z takiej propozycji.

*www.zanim-podpiszesz.pl

KIEDY KTOŚ NAS KRZYWDZI CZYLI PRZEMOC W RODZINIE



Każdy człowiek ma prawo do spokojnej i godnej starości. Niestety zdarza się, że zamiast opieki i troski doznaje krzywdy. Dlatego tak ważna jest reakcja na każdy przejaw przemocy, piętnowanie sprawców, działania profilaktyczne i – przede wszystkim – niezgadzanie się na przemoc.

Przemoc może występować pod różnymi postaciami. Najłatwiejszą do rozpoznania jest przemoc fizyczna, której skutki zewnętrzne (siniaki, otarcia i inne obrażenia) są najbardziej widoczne. Inne formy przemocy, np. psychicznej, są może mniej widoczne, ale równie dotkliwe, potrafią prześladować nas przez całe życie.

Przemocy fizycznej doświadczamy, gdy ktoś nas np. popycha, kopie, dusi, bije, przytrzymuje, rzuca w nas przedmiotami, przypala (np. żelazkiem, papierosami), oblewa różnymi substancjami, używa w stosunku do nas jakiegokolwiek broni, a również, gdy nie udziela koniecznej pomocy, itp.

Przemoc psychiczna to wyzwiska, poniżanie, odbieranie prawa o decydowaniu o sobie, ciągłe krytykowanie, wmawianie nam choroby psychicznej, izolacja społeczna (tj. kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami), ograniczanie godzin snu, wydziałanie pożywienia,

Przemoc ekonomiczna to np. odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie i zniechęcanie do podjęcia pracy zarobkowej, zmuszanie do pracy ponad siły, niezaspokajanie podstawowych, materialnych potrzeb.

Co robić kiedy jesteśmy ofiarą lub świadkiem przemocy?

- Nie bójmy się przyznać i zgłosić przemoc na Policję – to jest przestępstwo!
- Przemoc możemy również zgłosić do pracownika socjalnego z Ośrodka Pomocy Społecznej, lekarza pierwszego kontaktu lub do prokuratury.
- Zanotuj przebieg zdarzenia – ludzka pamięć bywa zawodna.



PAMIĘTAJ!!!

Sprawca przemocy wobec bliskich, gdy czuje się bezkarny, prawdopodobnie nie zmieni się, będzie dalej stosował przemoc, bez względu na składane obietnice; następnym razem może być znacznie gorzej.

Jeżeli jednak zaufasz jego deklaracjom o zmianie zachowania wobec Ciebie i będziesz chciał się wycofać, pamiętaj, że złożone przez Ciebie dotychczas zeznania nie będą mogły być wykorzystane przez prawne instytucje działające po to, aby Ci pomóc. Dlatego zanim podejmiesz taką decyzję, zastanów się i skonsultuj ją z psychologiem, terapeutą lub inną osobą pomagającą ofiarom przemocy w rodzinie, np. w specjalistycznym ośrodku wsparcia dla ofiar przemocy rodzinie, ośrodku interwencji kryzysowej.

Zahamowanie przemocy w rodzinie jest możliwe - możesz z nią walczyć i uzyskać pomoc dla siebie i swoich bliskich.

Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii” tel. 22 668-70-00

Poradnia działa w dni powszednie w godzinach 12.00 - 18.00; dyżury pełnią przeszkoleni specjaliści: psycholodzy i prawnicy.

Poradnia e-mailowa: niebieskalinia@niebieskalinia.info.

TELEFON „NIEBIESKA LINIA” 0 801 12 00 02 czynny od poniedziałku do soboty 10.00 – 22.00, w niedziele i święta 8.00 – 16.00

Policyjny Telefon Zaufania tel. 800 120 226 (linia bezpłatna przy połączeniu z telefonów stacjonarnych)

POZNAJ SWOJEGO DZIELNICOWEGO

Dzielnicowy Rejonu nr I

mł. asp. Adam Zając

Komenda Powiatowa Policji w Legionowie
Zespół Dzielnicowych
ul. Jagiellońska 26B, 05-120 Legionowo
pok. nr 113, tel.: 22 604-83-23
tel. kom.: 600-997-619



Alfabetyczny wykaz ulic:

1. Aleja Sybiraków- cała, nie posiada posesji
2. Generała Buka – cała, nie posiada posesji
3. Piaskowa – 1-49 cała

4. Zegrzyńska – 5-89 cała
5. I Dywizji Zmechanizowanej- cała, nie posiada posesji

Dzielnicowy Rejonu nr II

asp. Zbigniew Olewnik

Komenda Powiatowa Policji w Legionowie
Zespół Dzielnicowych
ul. Jagiellońska 26B, 05-120 Legionowo
pok. nr 114, tel.: 22 604-82-44
tel. kom.: 600-997-252



Alfabetyczny wykaz ulic:

1. Al. 3-go Maja – nr 1-31; 2-28
2. Kopernika – 1-21 cała
3. Mickiewicza – 1-40 cała
4. Mrugacza – 1 cała
5. Piłsudskiego – nr 1-41; 2-30
6. Reymonta – 1-36 cała

7. Rynek – 6-14 cała
8. Siemiradzkiego – 1-12 cała
9. Sienkiewicza – 1-36 cała
10. Słowackiego – 1-39 cała
11. Sowińskiego – nr 2-22
12. Batorego - nr 1-43; 2-44
13. Warszawska – nr 2-58
14. Wyspiańskiego – 1-5 cała
15. Żeromskiego – 1-6 cała

16. Broniewskiego – 4-8 cała
17. Chopina – 1-10 cała
18. Dietrycha – 2 cała
19. Jagiellońska – nr 1-37; 2-26
20. Kościuszki – nr 1-31; 2-18
21. Krasieńskiego – nr 1-33
22. Kazimierza Wielkiego – 1-31 cała

Dzielnicowy Rejonu nr III

st. asp. Mariusz Czajka

Komenda Powiatowa Policji w Legionowie
Zespół Dzielnicowych
ul. Jagiellońska 26B, 05-120 Legionowo
pok. nr 113, tel.: 22 604-82-27
tel. kom.: 600-997-280



Alfabetyczny wykaz ulic:

1. Balonowa – 1-18 cała
2. Baczyńskiego – 2-8 cała
3. Dolna – 2-9 cała
4. Długa – 1-41 cała
5. Gen. Roi – 1-38 cała
6. Górna – 11 cała
7. Grudzie – 1-108 cała
8. Jasna – 2-6 cała
9. Krakusa – 1-14 cała
10. Kręta – 12 cała
11. Krótka – cała
12. 11-go Listopada – 1-21 cała
13. Łokietka – 1-8 cała
14. Meteorologiczna - cała
15. Narciarska – cała
16. Nowa – 1-6 cała
17. Obrońców Lwowa – 2-20 cała
18. Orłąt Lwowskich – 1-15 cała
19. Partyzantów – 1-38 cała

20. Podgórska – 2-5 cała
21. Plantowa – 1-41 cała
22. Polna – 1-43 cała
23. Słoneczna – 1-56 cała
24. Spacerowa – 1-19 cała
25. Strużańska – 1-49 cała
26. Smerka – 4-10 cała
27. Tatrzyńska -2-12 cała
28. Wąska – 2-75 cała
29. Wigury – 1-9 cała
30. Wilcza – 1-35 cała
31. Wrzosowa – 1-44 cała
32. Wita Stwosza – cała
33. Wspólna – 1-41 nieparzyste
34. Zaciszna – 2-18 cała
35. Żwirki – 1- 15 cała

Dzielnicowy Rejonu nr IV

st. asp. Robert Wasiluk

Komenda Powiatowa Policji w Legionowie
Zespół Dzielnicowych
ul. Jagiellońska 26B, 05-120 Legionowo
pok. nr 113, tel.: 22 604-83-23
tel. kom.: 600-997-283

Alfabetyczny wykaz ulic:

1. Bałtycka – 1-83 cała
2. Daliowa – 4-80 cała
3. Gajowa – 1-18 cała
4. Gdyńska – 1-80 cała
5. Graniczna – nr 2-8
6. Handlowa – 1-27 cała
7. Helska – 2-4 cała
8. Kwiatowa – 1-173 cała
9. Królewska – nr 1-4
10. Leśna – 3-23 cała
11. Miła – 1-4 cała
12. Myśliwska – 1-18 cała
13. Norwida – 1-15 cała
14. Ogrodowa – 1-15 cała
15. Pałacowa – 1-10 cała



16. Piłsudskiego – nr 43-49
17. Polankowa – 1-20 cała
18. Przemysłowa – 1-18 cała
19. Sielankowa – 1-22 cała
20. Siwińskiego – nr 1-9
21. Sobieskiego – nr 3-29
22. Spokojna – 2-21 cała
23. Sowińskiego – nr 1-7a
24. Warszawska – nr 1-125; 60-82
25. Wiejska – nr 1-29
26. Wilanowska – 3-8 cała
27. Wysockiego – 1-23 cała
28. Zwycięstwa – 1-4 cała
29. Zakopiańska – 2-13 cała

Dzielnicowy Rejonu nr V

mł. asp. Przemysław Michnowski

Komenda Powiatowa Policji w Legionowie
Zespół Dzielnicowych
ul. Jagiellońska 26B, 05-120 Legionowo
pok. nr 115, tel.: 22 604-82-34
tel. kom.: 600-997-299

Alfabetyczny wykaz ulic:

1. Al. 3-go Maja - nr 33-35; 30-34



2. Czarnieckiego - nr 5-7,4-12
3. Hetmańska – nr 1-19,2-14
4. Hubala – 1-6 cała
5. Husarska – 1-29 cała
6. Królowej Jadwigi – 1-10 cała
7. Krasińskiego – nr 71-75
8. Listopadowa – nr 2-38
9. Marysieńki – 1-6 cała
10. Małachowskiego – 13-14 cała
11. Mieszka I – 14-35 cała

Dzielnicowy Rejonu nr VI

st.sierż. Mariusz Rabiega

Komenda Powiatowa Policji w Legionowie
Zespół Dzielnicowych
ul. Jagiellońska 26B, 05-120 Legionowo
pok. nr 114, tel.: 22 604-82-44
tel. kom.: 600-997-293

Alfabetyczny wykaz ulic:

1. Barska – 1-4 cała
2. Bema – 1-15 cała
3. Chrobrego – 1-78 cała
4. Gnieźnińska – 1-23 cała
5. Górnośląska – 1-38 cała
6. Grottgera – 1-37 cała
7. Grunwaldzka – 1-32 cała
8. Głowackiego-2-12,3-5 cała
9. Jasnogórska – 1-30 cała
10. Kaszubska – 2-8 cała
11. Kazimierza Wielkiego – 1-31 cała
12. Kilińskiego – 2-6 cała
13. Konarskiego – 2-17 cała
14. Konopnickiej – 1-15 cała
15. Krakowska – 2-44 cała
16. Krasińskiego – 1-79 cała
17. Kujawska – 1-35 cała

12. Orla – 5-6 cała
13. Prymasowska – 1-52 cała
14. Rejtana – 2-19 cała
15. Rycerska – nr 1-11
16. Senatorska – nr 2-4,1-9
17. Sobieskiego -nr 2-12,37-47
18. Sowińskiego - nr 9-19
19. Traugutta – 2-7 cała



18. Kozińskiego – 5-25 cała
19. Langiewicza – 1-26 cała
20. Lelewela – 1-2 cała
21. Lisa Kuli – 2-27 cała
22. Lubeckiego – 1-2 cała
23. Lubelska – 1-28 cała
24. Lwowska – 1-39 cała
25. Marszałkowska -1-10 cała
26. Hetmańska – nr 21-93; 18-56
27. Kordeckiego – 13-43 cała
28. Matejki – 1-28 cała
29. Mazowiecka – 1-70 cała
30. Moniuszki – 1-41 cała
31. Parkowa – 1-66 cała
32. Piastowska – 3-19 cała

33. Batorego – nr 45-87; 46-100
34. Jagiellońska – nr 39-73; 28-92
35. Ostrobramska – 16-46 cała
36. Kościuszki – nr 33-161; 20-164
37. Plater – 2-20 cała
38. Pomorska – 1-31 cała
39. Poznańska – 1-51 cała
40. Prymasowska – 1-52 cała
41. Rycerska – 2-14 nr parzyste
42. Schabowskiego – 2-7 cała
43. Senatorska – nr 10-16; 9-15
44. Skargi – 1-17 cała
45. Chłopickiego – 1-5 cała
46. Skorupki – 1-28 cała
47. Sobieskiego – nr 49-115

48. Sowińskiego – nr 31-45; 16-34
49. Toruńska – 2-5 cała
50. Warmińska – 2-8 cała
51. Weteranów – 1-20 cała
52. Wileńska – 1-40 cała
53. Wiśłana – 1-11 cała
54. Wrzesińska – 3-12 cała
55. Zyguntowska – 1-25 cała
56. Cieszyńska – 1-12 cała
57. Kościelna – 1-8 cała
58. Łowicka – 2-24 cała
59. Tomczyńskiej Wandy – 7-9 cała
60. Czarnieckiego – nr 9-69; 14-78
61. Dwernickiego – 1-25 cała
62. Gdańska – 3-73 cała

Dzielnicy Rejonu nr VII

sierż. szt. Tomasz Osiński

Komenda Powiatowa Policji w Legionowie
Zespół Dzielnicowych
ul. Jagiellońska 26B, 05-120 Legionowo
pok. nr 115, tel.: 22 604-82-34
tel. kom.: 600-997-617



Alfabetyczny wykaz ulic:

1. Akcyjowa – 2-32 cała
2. AL. Legionów – 1-153 cała
3. Al. Róż – 1-44 cała
4. Asnyka – 3-11 cała
5. Bandurskiego – 5-80 cała
6. Brzozowa – 1-36 cała
7. Bukowa – 4-10 cała

8. Cynkowa - cała
9. Dąbrowskiego – 12 cała
10. Dębowa – 2-21 cała
11. Gawryszewskiego – 1-17 cała
12. Grabowa – 1-5 cała
13. Granitowa - cała
14. Grzybowa – 1-3 cała

15. Jana Pawła I – 1-27 cała
16. Jaśminowa – 1-20 cała
17. Jodłowa – 1-9 cała
18. Kamienna – 1-10 cała
19. Klonowa – 2-13 cała
20. Kochanowskiego – 8-18 cała
21. Kolejowa – 1-222 cała
22. Kossaka – 1-8 cała
23. Krucza – 1-63 cała
24. Leszczynowa – 1-20 cała
25. Leśmiana – 1-13 cała
26. Miedziana – 1-3 cała
27. Mireckiego – 1-17 cała
28. Wyszyńskiego – 2-19 cała
29. Żelazna – 1-9 cała
30. Żłota – 1-19 cała
31. Morwowa – 1-13 cała
32. Narutowicza – 1-92 cała
33. Nikłowa – 1-17 cała
34. Okrzei – 1-26 cała
35. Olszankowa – c, d, e 1-50 cała
36. Olszowa – 1-14 cała
37. Orzechowa – 4-42 cała
38. Paderewskiego – 1-6 cała
39. Projektowana – 3-18 cała

40. Sadowa – 2-15 cała
41. Sikorskiego – 11 cała
42. Sosnowa – 6-35 cała
43. Srebrna – 1-14 cała
44. Staffa – 2-11 cała
45. Suwalna – a do j 9-42 cała
46. Szczygła – 1-18 cała
47. Świerkowa – 3-34 cała
48. Targowa – 1-90 cała
49. Topolowa – 1-55 cała
50. Wardenckiego – 4-68 cała
51. Wierzbowa – 3-17 cała
52. Wiśniowa – 2-3 cała
53. Wronia – 1-8 cała
54. Polskiej Organizacji Wojskowej 2-26 cała.

JAK RATOWAĆ W WYPADKU WYLEWU KRWI DO MÓZGU?

Specjalista neurolog twierdzi, że gdy pacjent znajdzie się pod jego opieką w ciągu trzech godzin, to jest możliwość całkowitego wyleczenia efektów wylewu. Sztuka polega na rozpoznaniu objawów i postawieniu prostej diagnozy w ciągu tych trzech godzin.

Jak rozpoznać wylew?



Często trudno rozpoznać objawy. Udar mózgu może być krwotoczny (wywołany wylewem krwi do mózgu) lub niedokrwienny (wywołany zatrzymaniem dopływu krwi do mózgu). Brak wiedzy może mieć fatalne skutki, jeżeli osoby w pobliżu nie wiedzą, jak rozpoznać objawy wylewu.

Lekarze wskazali prostą metodę, jak rozpoznać wylew, wydając choremu trzy proste polecenia:

1. Poproś, by pacjent się UŚMIECHNĄŁ,
2. Poproś, by pacjent PODNIÓSŁ OBYDWIE RĘCE DO GÓRY,
3. Poproś, by pacjent powtórzył proste zdanie (np. dzisiaj jest ładna pogoda).

Jeżeli osoba ma trudności z jednym z tych trzech zadań, wzywaj natychmiast karetkę pogotowia (reanimacyjną) i opisz objawy.

Lekarze zauważyli, że właśnie tym sposobem nawet laik potrafi zauważyć takie objawy, jak:

- niepełnosprawność mięśni twarzy
- brak sił w rękach
- trudności w mowie.

ZAPAMIĘTAJ TE TRZY PODSTAWOWE TESTY.

Rozpowszechnianie tych trzech zadań umożliwi szybką diagnozę, wcześniejsze leczenie wylewu i uniknięcie trwałego kalectwa.

Oddział Rejonowy PCK w Legionowie Telefon 22 774 22 67

JAK RATOWAĆ W WYPADKU ZAWAŁU SERCA?

Jesteś naprawdę zestresowany i zdenerwowany. Nagle odczuwasz SILNY BÓL w klatce piersiowej, który zaczyna promieniować w kierunku ramienia i w górę w kierunku szczęki. Jesteś w odległości 1,5 km od szpitala najbliższego miejsca Twojego zamieszkania. Niestety nie wiesz czy będziesz w stanie tam dotrzeć.

Co robić?

Byłeś szkolony w udzielaniu pierwszej pomocy ludziom w przypadku zawału serca, ale człowiek, który prowadził szkolenie nie powiedział Wam jak postępować w takim wypadku z samym sobą. Jak przeżyć atak serca kiedy jesteś sam?

Ponieważ wielu ludzi w trakcie dokonywania się zawału serca jest zdana na samych siebie, bez pomocy, osobie której serce bije i która zaczyna odczuwać omdlenie ZOSTAJE TYLKO OKOŁO 10 SEKUND ZANIM UTRACI PRZYTOMNOŚĆ!

Co robić?

Nie panikuj, ale zacznij KASZLEĆ bardzo intensywnie powtarzając tę czynność. Przed każdym kasznięciem powinien być nabrany głęboki oddech, kaszel powinien być głęboki i przedłużony w celu ewakuowania płwocin zalegających głęboko wewnątrz klatki piersiowej. Oddech i kaszel musi być powtarzany co dwie sekundy bez przerwy, aż do chwili przybycia pomocy, lub do chwili w której poczujesz, że serce ponownie bije normalnie.

Głęboki oddech doprowadza TLEN do płuc, a ruch związany z kaszlem uciska serce i utrzymuje KRĄŻENIE krwi. Ciśnienie wywołane uciskiem na serce podczas kaszlu pomaga również odzyskać prawidłowy rytm serca. W ten sposób ofiary ataku serca mogą dotrzeć do szpitala.

Nawet nie myśl, że nie jesteś predysponowany do ataku serca. W dzisiejszych czasach w związku ze zmianą stylu życia atak serca jest stwierdzany wśród ludzi we wszystkich grupach wiekowych.

Oddział Rejonowy PCK w Legionowie Telefon 22 774 22 67

ULGI DLA SENIORÓW*

Zawsze warto zapytać o ulgę dla seniora i poprosić o szczegółowe informacje w tym zakresie. Może się okazać, że dzięki ulgom będziemy mogli sporo zaoszczędzić.

Ulgi dla seniorów częściowo wynikają z przepisów prawa ogólnego, ale znaczna część ulg wynika z przepisów bądź programów danej gminy, dzielnicy lub instytucji. Dlatego też w tym tekście przedstawiamy te ulgi, które wynikają z przepisów ogólnie obowiązującego prawa.

Są one zagwarantowane dla wszystkich seniorów, niezależnie od miejsca zamieszkania.

Ulgi dla seniorów wynikające z prawa ogólnie obowiązującego:

1. Przejazdy kolejowe i autobusowe

Emeryci (oraz renciści) mają prawo do dwóch przejazdów w ciągu roku z ulgą 37% przy przejazdach środkami publicznego transportu zbiorowego kolejowego w pociągach osobowych, pociągach ekspresowych i ekspresowych.

Te dwa ulgowe przejazdy gwarantuje nam prawo. Jednak wielu przewoźników, zarówno pociągowych, autobusowych a nawet lotniczych ustanawia dodatkowe ulgi dla seniorów.

Inwalidzi wojenni i wojskowi z pierwszą grupą inwalidzką oraz kombatancki będący inwalidami wojennymi lub wojskowymi otrzymują 78% zniżki w pociągach osobowych, pociągach ekspresowych i TLK oraz 37 proc. ulgi w ekspresach, InterCity i EuroCity. Natomiast przewodnicy towarzyszący im w podróżach otrzymują aż 95% ulgi we wszystkich rodzajach pociągów. Z kolei inwalidzi i kombatancki z drugą lub trzecią grupą korzystają z 37% ulgi we wszystkich połączeniach.

PKS

Emeryci i renciści nie mają ulg ustawowych w autobusach PKS-u. Jednak niektóre przedsiębiorstwa proponują promocje, dzięki którym seniorzy (najczęściej osoby, które ukończyły 60 lat) mogą liczyć na zniżki od 20 do 35 proc. Szczegółowe informacje czy na danym kursie obowiązuje zniżka, udzielone są w kasach biletowych.

Ustawowe ulgi przy przejazdach autobusami przysługują osobom niepełnosprawnym.

2. Zwolnienie z abonamentu radiowo-telewizyjnego.

Emeryci, którzy ukończyli 60 lat i jednocześnie mają dochód niższy niż 50% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia są zwolnieni z obowiązku płacenia abonamentu.

Obecnie kwota ta wynosi 1825,03 zł. (stan na luty 2014 r.)

Ponadto z abonamentu zwolnione są wszystkie osoby powyżej 75 lat, niezależnie od tego czy są emerytami i w jakiej wysokości otrzymują świadczenie.

Ulgę przysługującą po złożeniu w Urzędzie Pocztowym oświadczenia, że spełniamy kryterium do zwolnienia i po przedstawieniu dokumentu, który to poświadcza.

3. Ulgę przy opłacie za wydanie paszportu.

Emerytom i rencistom przysługuje 50% ulga w opłacie za wydanie paszportu. Podstawowa opłata wynosi 140 zł, czyli emeryt może otrzymać paszport za 70 zł.

Osobom, które skończyły 70 lat przysługuje całkowite zwolnienie z opłaty.

4. Ulgę przy wstępie do muzeów.

Emeryci oraz osoby, które ukończyły 65 lat mają prawo do ulgowych wstępów do muzeów państwowych. Przepisy nie określają jednak w jakiej wysokości ma to być ulga.

5. Zasiłek i dodatek pielęgnacyjny.

Przysługuje osobom, które ukończyły 75 lat. Można pobierać tylko jedno z tych świadczeń.

Zasiłek pielęgnacyjny przyznawany jest przez Ośrodek Pomocy Społecznej osobom powyżej 75 roku życia lub osobom, które zostały uznane za całkowicie niezdolne do pracy oraz samodzielnej egzystencji.

Dodatek pielęgnacyjny wypłacany jest natomiast przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych osobom, które ukończyły 75 lat lub zostały uznane za całkowicie niezdolne do pracy oraz samodzielnej egzystencji.

Przykładowe ulgi dla seniorów w Legionowie

Komunalny Zakład Budżetowy umożliwia osobom powyżej 55 roku życia zakup biletu wstępu na basen za 3 zł w poniedziałek na godz. 12.00, wtorek na godz. 11.45 oraz piątek na godz. 7.50.

Warto też brać udział w życiu organizacji działających na rzecz seniorów. Możemy tam nie tylko spotkać się z przyjaciółmi, miło spędzić czas i wymienić się różnymi informacjami, ale równocześnie skorzystać ze specjalnych ofert dla seniorów, np. z tańszych wycieczek, imprez oraz wielu innych atrakcji.

*wykorzystano materiały z „Obywatelski niezbędnik seniora”

JAK MOŻNA SPĘDZAĆ WOLNY CZAS W LEGIONOWIE?

Oferty spędzania wolnego czasu organizowane przez organizacje pozarządowe w 2014 roku:

**Polski Związek Emerytów,
Rencistów i Inwalidów**



Oddział Rejonowy w Legionowie

ul. Warszawska 34A

tel. 22 793 07 83

czynny w poniedziałki i czwartki w godz. 9.00 – 13.00

Maj:

Wyjazd do Skansenu Wsi Mazowieckiej połączony z piknikiem – koszt 55 zł.

Trzydniowa wycieczka w Góry Świętokrzyskie – koszt 360 zł

Wczasy nad morzem w Mrzeżynie połączone z turnusem rehabilitacyjnym – koszt 1.300 zł
Basen w wodami termalnymi w Mszczonowie – koszt 35 zł
Filmoteka Seniora – sala widowiskowa w Ratuszu Miejskim – wstęp wolny

Czerwiec:

Wczasy nad morzem w Dąbkach – koszt 1.200 zł
Wczasy nad morzem w Uście – koszt 1.250 zł
Wczasy nad morzem w Mielnie połączone z turnusem rehabilitacyjnym – koszt 1.400 zł
Wczasy w Bułgarii – koszt 1.300 zł
Filmoteka Seniora – sala widowiskowa w Ratuszu Miejskim – wstęp wolny

Lipiec:

Wycieczka do Torunia – koszt 100 zł
Wycieczka do Olsztyna – koszt 100 zł

Sierpień:

Wczasy nad morzem w Ostrowie – koszt 880 zł
Wczasy nad morzem w Sianożętach – koszt 1.200 zł
Piknik „Nasze młode lata czyli było to wczoraj” - wstęp po okazaniu ważnej legitymacji związkowej.

Wrzesień:

Wczasy w Bułgarii – koszt 1.300 zł
Wczasy w Czarnogórze – 1.600 zł
Filmoteka Seniora – sala widowiskowa w Ratuszu Miejskim – wstęp wolny

Październik:

Filmoteka Seniora – sala widowiskowa w Ratuszu Miejskim – wstęp wolny
Koncert zespołu ERIN pt. „W jesiennym nastroju” – sala widowiskowa w Ratuszu Miejskim – wstęp wolny
Zabawa taneczna w restauracji pod hasłem „Za nami 40 związkowych lat” - koszt 100 zł

Listopad: Dzień Seniora – Spotkanie Jubileuszowe – wstęp za okazaniem ważnej legitymacji związkowej
Zabawa Andrzejkowa – koszt 80 zł

Grudzień:

Spotkanie opłatkowe
Bał Sylwestrowy 2014/2015

Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

Dyrektor dr Roman BISKUPSKI



Celem działalności uczelni jest aktywizacja ludzi starszych, a także „wykorzystanie potencjału osób starszych na rynku pracy – wiedzy, umiejętności i doświadczenia życiowego, dla rozwoju gospodarczego i społecznego naszego miasta i kraju.”

Dla słuchaczy uczelnia jest także miejscem spotkań z podobnymi do nich osobami, które muszą stawiać czoła wielu problemom w tym jednym, głównemu – problemowi braku akceptacji ze strony młodych.

Szczegółowe informacje można uzyskać w sekretariacie Uczelni lub na stronach internetowych;

05-120 Legionowo

ul. Piłsudskiego 3

Kontakt;

Sekretariat tel./22/ 784-05-15

[http:// www.lutw.net](http://www.lutw.net).

E-mail: uniwersytet.lutw@wp.pl

Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „NADZIEJA”



Prezes dr Roman Biskupski

Utworzone 10 lat temu w Legionowie Stowarzyszenie jest organizacją pożytku publicznego . Jest założycielem i prowadzącym wiele organizacji jak:

1. Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku oraz jego Filie w Nowym Dworze Mazowieckim, Serocku , Nasielsku,
2. Centrum Aktywizacji Seniorów skierowane do osób potrzebujących ,
3. Legionowski Klub „AMAZONEK”.

Inicjator wielu akcji i przedsięwzięć skierowanych do osób starszych, potrzebujących pomocy i wykluczonych.

Szczegóły w sekretariacie Stowarzyszenia lub na stronach internetowych.

05-120 Legionowo

ul. Piłsudskiego 3

sekretariat Tel/fax. /22/774-50-80

<http://www.spp-nadzieja.slaskdatacenter.pl>

e-mail: spp-nadzieja@wp.pl

Miejski Ośrodek Kultury oferuje seniorom:



- projekcje filmowe w ramach cyklu Kino Seniora – sala widowiskowa ratusza miejskiego, drugi wtorek miesiąca, godzina 15.00,
- aerobik dla pań – MOK ul. Norwida 10, środy, godzina 11.00
- spotkania integracyjne – MOK ul. Norwida 10, ostatni piątek miesiąca, godzina 16.00,
- Klub Seniora – MOK ul. Targowa 65, czwartki, godzina 16.00
- grupa teatralna emerytów Etiuda – sala widowiskowa ratusza miejskiego, poniedziałki, godzina 15.30
- Zespół poetycko – śpiewaczy Erin, sala widowiskowa ratusza miejskiego, środy, godzina 13.15

Informacje: MOK ul. Norwida 10, tel. 22 784-44-99, MOK ul. Targowa 65, tel. 22 784-14-22

LEGIONOWSKIE PROGRAMY PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ DLA SENIORÓW

W 2014 roku, Gmina Miejska Legionowo, przystąpiła do realizacji następujących zadań, których adresatami są seniorzy, w szczególności mieszkańcy naszej Gminy.

Szczegółowe informacje na temat poniższych programów (dokładne terminy i sposoby zapisów) podane zostaną do publicznej wiadomości w późniejszym terminie. Uzyskać je będzie można także pod nr telefonu 22 766 40 90 lub bezpośrednio w Wydziale Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Legionowo.

Program	Realizator
Profilaktyka i wczesne wykrywanie nowotworów jelita grubego dla mieszkańców powyżej 40 roku życia z terenu Gminy Miejskiej Legionowo.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MEDIQ ul. Piłsudskiego 20 05-120 Legionowo
Specjalistyczne konsultacje kardiologiczne wraz z podstawową diagnostyką dla mieszkańców Gminy Miejskiej Legionowo w wieku 50+.	Zespół Opieki Zdrowotnej „LEGIONOWO” Sp. z o.o. ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo
Konsultacje specjalistyczne wraz z podstawową diagnostyką wraz z 6 – krotną rehabilitacją dla mieszkańców Gminy Miejskiej Legionowo w wieku 50+.	Gabinet Rehabilitacji Zdrowe Plecy Anna Pękacka – Kochanowska ul. Broniewskiego 4/42 05 – 120 Legionowo
Program szczepień ochronnych przeciw grypie dla mieszkańców powyżej 60 roku życia z terenu Gminy Miejskiej Legionowo.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MEDIQ ul. Piłsudskiego 20 05-120 Legionowo

W ramach **Legionowskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**, Innych Uzależnień i Przeciwdziałania Narkomanii na 2014 rok w zakresie zadania:

„Udzielanie rodzinom, w których występują problemy alkoholowe i narkotykowe pomocy psychospołecznej i prawnej, a w szczególności ochrony przed przemocą w rodzinie” seniorzy mogą otrzymać także bezpłatną pomoc w następujących punktach:

- 1) Prowadzenie Punktu Konsultacyjnego Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych – udzielanie porad edukacyjnych, informacyjnych, motywacyjnych oraz o charakterze terapeutycznym dla osób nadużywających alkoholu i członków ich rodzin.
- 2) Prowadzenie Punktu Konsultacyjnego „Przemoc w Rodzinie” – poradnictwo dla osób doświadczających przemocy oraz udzielanie wsparcia psychologicznego mieszkańcom Legionowa będących w kryzysie, szczególnie na skutek doświadczania przemocy ze strony członka rodziny.
- 3) Prowadzenie Punktu Interwencji – poradnictwo dla osób w sytuacjach kryzysowych, udzielanie wszechstronnego wsparcia i wielostronnej pomocy edukacyjnej, psychologicznej i prawnej. Pomoc kierowana będzie do osób używających środki psychoaktywne (narkotyki, leki, alkohol) oraz członków ich rodzin, do osób doświadczających przemocy i cyberprzemocy.
- 4) Punkt udzielania bezpłatnych porad prawnych z zakresu przede wszystkim prawa rodzinnego dotyczących głównie lepszego funkcjonowania w warunkach doświadczania przemocy domowej, trudności w wykonywaniu funkcji opiekuńczej – wychowawczej, problemów uzależnień.
- 5) Otwarta grupa psychoedukacyjna prowadzona metodą psychodramy dla mieszkańców potrzebujących wsparcia psychoedukacyjnego. Psychodrama ma zastosowanie przy terapii szeregu zaburzeń psychicznych, rozwiązywania konfliktów rodzinnych czy problemów interpersonalnych w środowisku pracy. Techniki psychodramatyczne mogą być szczególnie pomocne w terapii dorosłych dzieci alkoholików, osób uzależnionych i współuzależnionych, z zaburzeniami odżywiania, w kryzysie, cierpiących na różnego rodzaju dolegliwości psychosomatyczne, ofiar i sprawców przemocy.

Aktualne informacje na temat godzin i terminów funkcjonowania punktów uzyskać można na stronie internetowej **www.legionowo.pl** w zakładce „Zdrowie”, pod nr telefonu 22 766 40 91 lub bezpośrednio w Wydziale Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Legionowo.

LEGIONOWSKA RADA SENIORÓW

Na wniosek Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” Prezydent Miasta Roman Smogorzewski, Zarządzeniem Nr 73/2011r., powołał w 2011 roku Legionowską Radę Seniorów.

Rada jest organem doradczym Prezydenta Miasta Legionowo, stanowiącym forum współdziałania w różnych sferach życia seniorów, a jej celem jest integracja i wspieranie środowiska seniorów oraz reprezentowanie zbiorowych interesów tych osób na zewnątrz.

Podstawowe zadania Legionowskiej Rady Seniorów:

- inicjowanie działań w zakresie integracji legionowskich seniorów w tym zaspakajanie potrzeb tej grupy społecznej,
- wykorzystanie potencjału i czasu ludzi starszych na rzecz miasta i obywateli, w tym w zakresie kultury, edukacji oraz opiniowania lokalnych aktów prawnych,
- doradztwo w zakresie zabezpieczenia społecznego, opieki zdrowotnej, pomocy socjalnej i usług opiekuńczych,
- współpraca z organizacjami i instytucjami, które zajmują się problemami osób starszych.

Dyżury członków Legionowskiej Rady Seniorów

W każdy poniedziałek w godz. 12.00 – 15.00 w siedzibie Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „NADZIEJA” przy ul. marsz. J. Piłsudskiego 3 w Legionowie.

Tel. 22 784 05 15, e-mail: spp-nadzieja@wp.pl



Program „Bezpieczny Senior”

Straż Miejska w Legionowie

ul. Jagiellońska 26B

adres do korespondencji:

ul. Piłsudskiego 41, 05-120 Legionowo

tel. alarmowy: 986 (tylko z terenu Legionowa)

tel. 22 774 23 17 (numer ogólnodostępny)

e-mail: straz.miejska@um.legionowo.pl