Białystok





MIASTO DLA SENIORÓW
SENIORZY DLA MIASTA



Informator seniora



Szanowni Państwo!

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

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

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

Tadeusz Truskolaski

Prezydent Miasta Białegostoku



Rozdział I
AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA I KULTURALNA

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



Czym jest Białostocka Rada Seniorów?

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

Warto wiedzieć:

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



”

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

Katarzyna Łotowska
| Przewodnicząca Białostockiej Rady Seniorów w kadencji 2022-2024

Czym są kluby seniora?

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

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

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

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

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

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

Klub Kaktus
ul. Słonecznikowa 19
tel. 502 871 253
www.klubkaktus.pl
e-mail: kaktus@klubkaktus.pl

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

Klub Mikron
ul. Ciepła 15
tel. 85 675 43 39
www.bsm.bialystok.pl
e-mail:
klubmikron@bsm.bialystok.pl



”

Białystok jest miastem otwartym na potrzeby seniorów, a duża część z nich chce pozostać osobami aktywnymi w różnych dziedzinach. Zawsze bardzo przychylnie patrzymy na wszelkie inicjatywy, które zachęcają osoby starsze do aktywności. Wspieramy ciekawe pomysły na włączenie seniorów w życie miasta i wykorzystanie ich potencjału. Zależy nam na tym, aby każdy senior znalazł w ofercie miasta coś, co odpowiada na jego potrzeby.

Rafał Rudnicki
| Zastępca Prezydenta Miasta Białegostoku

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



”

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

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

Czym jest Białostocki Klub Seniora?

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

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

Czym jest Klub „Senior+"?

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

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

Czym jest wolontariat?

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

Wolontariusze zmieniają świat, zmieniają na lepsze Białystok.

Czy senior może być wolontariuszem?

Seniorzy posiadają doświadczenie życiowe, wiedzę, wysokie kompetencje, czas, życzliwość, cierpliwość i wiele innych atrybutów, którymi mogą podzielić się na zasadach wolontariatu. W zamian zyskują rozwój pasji, poczucie bycia potrzebnym i możliwość kontaktu z innymi.

Jak włączyć się w wolontariat?

Poszukując inspiracji do wolontariatu warto:

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

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

Miejskim Ośrodkiem Pomocy Rodzinie w Białymstoku
ul. I. Malmeda 8, tel. 85 879 79 50
e-mail: sekretariat@mopr.bialystok.pl

Co miejskie instytucje kultury oferują seniorom?

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

Jak wygląda oferta bibliotek skierowana do białostockich seniorów?

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

Z jakich zniżek mogą skorzystać seniorzy?

Karta Aktywnego Seniora (więcej o programie na stronie nr 41-42) **uprawnia do 50% zniżki od obowiązujących cen biletów na imprezy organizowane przez miejskie instytucje kultury.**



Zapraszamy wszystkich seniorów do korzystania z bogatej oferty kulturalnej i edukacyjnej miejskich instytucji kultury. Tym bardziej, że w Białymstoku wstęp na wydarzenia kulturalne dla osób starszych jest często nieodpłatny lub objęty zniżkami wynikających z programu Karta Aktywnego Seniora. Wyjście z domu i udział w którejś z licznych propozycji naszych instytucji, to świetna decyzja. Bądźmy aktywni i już teraz realizujemy odkładane na później plany. Do zobaczenia w gościnnych progach naszych instytucji!

Edyta Mozyrska | Dyrektorka Departamentu Kultury, Promocji i Sportu Urzędu Miejskiego w Białymstoku

Adresy:

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

Centrum im. Ludwika Zamenhofa Białostockiego Ośrodka Kultury
ul. Warszawska 19, 15-062 Białystok
www.centrumzamenhofa.pl, tel. 85 676 73 67, e-mail: centrum@centrumzamenhofa.pl

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

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

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

Galeria im. Sleńdzińskich
ul. L. Waryńskiego 24 A, 15-461 Białystok
www.galeriaslendzinskich.pl, tel. 85 874 33 33, e-mail: galeria@galeriaslendzinskich.pl

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

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

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



Kto może skorzystać z pomieszczeń CAS?

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

Z jakiej przestrzeni można skorzystać?

Do dyspozycji jest niemal 1500 m², ponad 25 pomieszczeń (sale szkoleniowe i warsztatowe, sala konferencyjna, pokoje konsultacji, kuchnia, sala do zajęć ruchowych, hole wystawiennicze, szafki magazynowe).
Pomieszczenia CAS są udostępniane od poniedziałku do niedzieli w godzinach 8:00-20:00. Szczegółowe informacje o salach znajdują się na www.cas.bialystok.pl.

Co należy zrobić, aby skorzystać z pomieszczeń?

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

Czym jest Budżet Obywatelski?

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

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

Kto może się włączyć w Budżet Obywatelski w Białymstoku?

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

Jakie pomysły można zgłaszać w ramach Budżetu Obywatelskiego?

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

Gdzie szukać aktualnych informacji o Budżecie Obywatelskim?

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

Rozdział II
AKTYWNOŚĆ NA RZECZ ZDROWIA

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



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

Białostocki Ośrodek Sportu i Rekreacji uczestniczy w miejskim programie Karta Aktywnego Seniora. W jego obiektach można także skorzystać z szeregu usług sprzyjających wypoczynkowi seniorów.

Jakie zniżki przygotował BOSiR dla posiadaczy Karty Aktywnego Seniora?

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

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

Ośrodek Sportów Wodnych „Dojlidy”
ul. Plażowa 1
15-502 Białystok
tel. 85 743 32 23
e-mail: oswdojlidy@bosir.bialystok.pl

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

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

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

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

Jakie usługi oferuje BOSiR seniorom?

- Zajęcia rehabilitacyjne w środowisku wodnym
- Aqua aerobik
- Indywidualna nauka pływania

Jakie aktywności sprzyjające wypoczynkowi oferuje BOSiR?

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

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



”

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

Małgorzata Pawłowska
| wnuczka, studentka

Czym są siłownie pod chmurką?

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

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



Lokalizacje plenerowych stref rekreacyjnych:

▶ Siłownie plenerowe:

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

▶ Tereny rekreacyjny przy ulicach:

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

▶ Siłownie przy placówkach oświatowych:

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

▶ Street workout:

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

Czym jest „Pudełko życia”?

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

Jak korzystać z „Pudełka życia”?

Wewnątrz niewielkiego, czerwonego pudełka znajduje się magnes i karta informacyjna, którą trzeba wypełnić.
W karcie tej należy wpisać informację o przebytych chorobach i alergiach, zażywanych lekach oraz najważniejsze numery telefonów do bliskich. Można wpisać dyspozycje, co ratownicy mają zrobić z domowymi zwierzętami lub komu przekazać klucze do mieszkania.

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

Gdzie można otrzymać pudełko?

Pudełka są rozdawane bezpłatnie.
Można je otrzymać w:

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



Czym jest Uniwersytet Zdrowego Seniora?

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

Czego uczą się studenci Uniwersytetu Zdrowego Seniora?

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



”

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

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





Rozdział III
MIASTO DLA SENIORÓW

Wsparcie pieniężne i niepieniężne (str. 24-38)

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

Nieodpłatna pomoc prawna i obywatelska (str. 39)
Ulgi w komunikacji miejskiej (str. 40)
Karta Aktywnego Seniora (str. 41-42)
„Złota Rączka" dla seniorów (str. 43)
Wsparcie edukacyjne dla seniorów (str. 44)
Działania edukacyjne Straży Miejskiej (str. 45)

ZASIŁEK PIELĘGNACYJNY

Kto może ubiegać się o zasiłek pielęgnacyjny?

Senior, który nie otrzymuje dodatku pielęgnacyjnego wypłacanego przez organ rentowo-emerytalny, jest uprawniony do zasiłku pielęgnacyjnego. **Przyznaje się go w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia osobie z niepełnosprawnościami opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji.** Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje m.in. osobie o znacznym stopniu niepełnosprawności lub osobie o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, jeżeli niepełnosprawność powstała w wieku do 21 roku życia albo osobie, która ukończyła 75 lat.

Jak ubiegać się o zasiłek pielęgnacyjny?

Zasiłek pielęgnacyjny przyznawany jest na wniosek, który należy złożyć w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie. Do wniosku należy dołączyć orzeczenie o stopniu niepełnosprawności.

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

ŚWIADCZENIE PIELĘGNACYJNE I SPECJALNY ZASIŁEK OPIEKUŃCZY

Komu przysługują te świadczenia?

Od 1 stycznia 2024 r. obowiązują nowe zasady w systemie świadczeń dla osób z niepełnosprawnościami oraz ich opiekunów. Według tych wytycznych świadczenie pielęgnacyjne przysługuje wyłącznie osobom sprawującym opiekę nad osobą niepełnosprawną w wieku do ukończenia 18. roku życia, bez konieczności spełnienia warunku rezygnacji lub niepodejmowania zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej. Natomiast osobom, które nie podejmują lub

rezygnują z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w celu sprawowania opieki nad osobą niepełnosprawną w wieku powyżej 18. roku życia, świadczenie pielęgnacyjne lub specjalny zasiłek opiekuńczy przysługuje pod warunkiem nabycia prawa do tych świadczeń na zasadach obowiązujących do dnia 31 grudnia 2023 r.

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

POMOC W RAMACH PFRON

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

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

Co można dofinansować w ramach środków PFRON?

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

DODATEK MIESZKANIOWY

Komu przysługuje dodatek mieszkaniowy?

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

Jak ubiegać się o dodatek mieszkaniowy?

Dodatek mieszkaniowy przyznawany jest na wniosek, który należy złożyć w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzienie (MOPR). Do wniosku dołącza się deklarację o dochodach gospodarstwa domowego oraz dokumenty potwierdzające dochody osób wspólnie zamieszkujących i gospodarujących. **Dodatek mieszkaniowy przyznawany jest na okres 6 miesięcy i zależy m.in. od spełnienia kryterium dochodowego oraz powierzchni lokalu użytkowego.**

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

DOFINANSOWANIE ZAKUPU LEKÓW

Na czym polega program pomocy finansowej na zakup leków?

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

Jakie dofinansowanie można uzyskać?

Pomoc udzielana jest w postaci pokrycia miesięcznych wydatków na leki. Wysokość dofinansowania stanowi określony procent kwoty kryterium dochodowego i jest zależna od liczby osób w rodzinie, którym przysługuje świadczenie.

Jak wyglądają zasady ubiegania się o dofinansowanie?

O pomoc lekową można ubiegać się raz w miesiącu, składając do MOPR wniosek wraz z:

- dowodem potwierdzającym wystawienie recepty na nazwisko osoby uprawnionej,
- dokumentami potwierdzającymi zakup leków na podstawie recepty wystawionymi przez aptekę
- dokumentami potwierdzającymi wysokość dochodu osoby/rodziny.



”

Seniorzy to grupa mieszkańców naszego miasta, która po zakończeniu aktywności zawodowej nadal wzbogaca przestrzeń publiczną. Bardzo cieszy to, że organizacje pozarządowe i miejskie instytucje kierują do osób starszych wiele propozycji, dzięki którym mogą się one rozwijać na wielu płaszczyznach. Seniorzy zdobywają nowe umiejętności i tworzą nowe relacje. Uśmiech, bycie razem i wzajemna akceptacja to nasza teraźniejszość i przyszłość.

Elżbieta Paszkowska
| Dyrektorka Podlaskiego Oddziału Okręgowego Polskiego Czerwonego Krzyża w Białymstoku

ZASIŁEK NA ŻYWNOŚĆ

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

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

DOFINANSOWANIE OPŁAT ZA ODPADY KOMUNALNE

Kto może ubiegać się o świadczenie?

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

Jak wyglądają zasady ubiegania się o świadczenie?

O świadczenie pieniężne można ubiegać się składając w MOPR wniosek wraz z dokumentem potwierdzającym tytuł prawny do lokalu mieszkalnego i jego powierzchnię oraz dokumentem potwierdzającym wysokość dochodu seniora.
Świadczenie przyznawane jest na okres 6 miesięcy w wysokości 50% należnej opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi.

REFUNDACJA PODATKU VAT ZA PALIWO GAZOWE

Komu przysługuje refundacja tego podatku?

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

Jak ubiegać się o refundację tego podatku?

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

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



”

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

Agnieszka Górska
| Dyrektorka Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Białymstoku

USŁUGI OPIEKUŃCZE

Komu przysługuje pomoc w formie usług opiekuńczych?

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

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

Departament Spraw Społecznych UM w Białymstoku
ul. Gen. J. Bema 60/1, tel. 85 869 65 50

Zespół Pracowników Socjalnych MOPR Nr 1
ul. Mieszka I 8C, tel. 85 748 20 27

Zespół Pracowników Socjalnych MOPR Nr 2
ul. Siewna 2, tel. 85 879 78 35

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

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

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

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

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

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

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

Zespół Pracowników Socjalnych MOPR Nr 12
ul. Mieszka I 8C, tel. 85 748 20 27

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

Komu przysługuje pobyt w Domu Pomocy Społecznej?

Pobyt w DPS przysługuje osobom wymagającym całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogącym samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu oraz osobom, którym nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych.

Informacji o zasadach kierowania do Domu Pomocy Społecznej udziela Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Białymstoku, ul. I. Malmeda 8, tel. 85 879 79 98, 85 879 77 03.

Dom Pomocy Społecznej w Białymstoku przy ul. Baranowickiej 203
tel. 85 743 35 75
e-mail: sekretariat@dpsb.bialystok.pl
dla osób dorosłych z niepełnosprawnościami intelektualnymi – 168 miejsc

Filia Domu Pomocy Społecznej w Bobrowej
tel. 85 71 7 71 52
dla osób przewlekle psychicznie chorych – 36 miejsc

Dom Pomocy Społecznej w Białymstoku przy ul. Świerkowej 9
tel. 85 742 22 73
e-mail: sekretariat@dps.bialystok.pl
dla osób przewlekle somatycznie chorych – 188 miejsc

Dom Pomocy Społecznej Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek od Cierpiących w Białymstoku przy ul. Proletariackiej 8
tel. 85 652 40 97
dla osób w podeszłym wieku – 25 miejsc

Czym są specjalistyczne usługi opiekuńcze?

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

Zespół Specjalistycznych Usług Opiekuńczych świadczy usługi w zakresie:

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

Adres:

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

DZIENNY DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

Czym jest Dzienny Dom Pomocy Społecznej?

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

Kto może skorzystać z usług DDPS?

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

Jaka jest oferta Dziennego Domu Pomocy Społecznej?

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

- aktywizację społeczną poprzez umożliwienie zaspokojenia potrzeb kulturalnych, rekreacyjnych, towarzyskich,
- pomoc w zakresie rozwiązywania doraźnych problemów życia codziennego,
- rozwijanie kontaktów ze społecznością lokalną,
- umożliwienie udziału w terapii zajęciowej,

(Ciąg dalszy na kolejnej stronie.)

- wspieranie rozwoju zainteresowań, podnoszenie sprawności fizycznej,
- spotkania i imprezy okolicznościowe
- prelekcje i pogadanki
- wyjścia i wycieczki,
- udział w zespole muzycznym,
- obiad w godz. 12:00-14:45 (codziennie oprócz niedziel i świąt),
- dowóz obiadów do domów osób ciężko chorych, ze znaczną niepełnosprawnością ruchową.

Adresy:

Dzienny Dom Pomocy Społecznej
ul. Nowogródzka 5/1
15-489 Białystok
tel. 85 675 03 87
e-mail: sekretariat@ddps.bialystok.pl
www.ddps.bialystok.pl

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



”

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

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

ORZECZENIE O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Czym jest orzeczenie o stopniu niepełnosprawności?

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

Kto może uzyskać orzeczenie o stopniu niepełnosprawności?

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

Jak uzyskać orzeczenie o stopniu niepełnosprawności?

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

Legitymacja oraz karta parkingowa

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

Gdzie można uzyskać informacje?

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

SAMODZIELNY SZPITAL MIEJSKI IM. PCK W BIAŁYMSTOKU

Jaką pomoc oferuje szpital?

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

Kogo obejmuje pomoc?

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

Adres placówki:

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

PACZKI ŻYWNOŚCIOWE

Czym jest Program Fundusze Europejskie na Pomoc Żywnościową 2021-2027 (FEPŻ)?

Program Fundusze Europejskie na Pomoc Żywnościową 2021-2027 to program współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus oferujący pomoc żywnościową w formie paczek lub posiłków dla osób najbardziej potrzebujących. FEPŻ stanowi kontynuację Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020.

Jak zdobyć pomoc w ramach FEPŻ?

Osoby uprawnione kierowane są przez MOPR do organizacji pozarządowych wydających żywność. Pomoc w postaci artykułów spożywczych jest udzielana nieodpłatnie. **Informacji o zasadach przyznawania pomocy udziela Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Białymstoku, ul. I. Malmeda 8, tel. 85 879 77 07.**

JADŁODZIELNIA

Czym jest Jadłodzielnia?

Białostocka Jadłodzielnia to punkt bezpłatnej wymiany żywności, który znajduje się na parterze w lokalu gminnym przy ul. Krakowskiej 1. W lokalu można pozostawić niezagospodarowaną żywność nadającą się do jedzenia – świeżą i taką, która nie przekroczyła terminu ważności do spożycia. Każdy może się poczęstować żywnością, która znajdue się w Jadłodzieni.

Kiedy czynna jest Jadłodzielnia?

Punkt czynny jest **sześć dni w tygodniu** – od poniedziałku do soboty.

USŁUGA TELEOPIEKI – OPASKA BEZPIECZEŃSTWA

Czym jest opaska bezpieczeństwa?

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

Kto może ubiegać się o opaskę bezpieczeństwa?

Mieszkańcy w wieku 60 lat i więcej, którzy mają problemy z samodzielnym funkcjonowaniem ze względu na stan zdrowia, prowadzący samodzielne gospodarstwa domowe lub mieszkający z osobami bliskimi, które nie są w stanie zapewnić im wystarczającego wsparcia.

Co trzeba zrobić, aby dostać opaskę bezpieczeństwa?

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



Jak działa nieodpłatna pomoc prawna i obywatelska?

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

Kto jest uprawniony do otrzymania takiej nieodpłatnej pomocy?

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

Miejsce i godziny działania punktów poradnictwa obywatelskiego i prawnego:

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

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

***Interesanci są przyjmowani wyłącznie po wcześniejszym, telefonicznym umówieniu wizyty – tel. 85 869 66 99 (poniedziłek 8:00-16:00, wtorek - piątek 7:30-15:30) lub elektronicznie pod adresem darmowapomoc@um.bialystok.pl.**

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

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

- Bezpłatne przejazdy autobusami BKM dla osób, które ukończyły 70 rok życia na podstawie dowodu osobistego.
- 50% ulgi w opłatach za przejazdy autobusami BKM przysługuje emerytom na podstawie legitymacji emeryta wraz z dowodem osobistym. Ulgę można zakodować na imiennej Białostockiej Karcie Miejskiej.

Jakie zniżki przysługują posiadaczom Karty Aktywnego Seniora?

W ramach programu Karta Aktywnego Seniora (więcej o programie na stronie nr 41-42), **Białostocka Komunikacja Miejska wprowadziła specjalny bilet dla seniora:**

- 12-miesięczny bilet w cenie 150 zł,
- kodowany na imiennej Białostockiej Karcie Miejskiej,
- obowiązujący w I strefie taryfowej.

Do jego zakupu uprawnione są osoby, które:

- ukończyły 60 rok życia,
- zamieszkują w Białymstoku,
- posiadają imienną Białostocką Kartę Miejską,
- przedstawią zaświadczenie (można je uzyskać w Zespołach Pracowników Socjalnych MOPR) potwierdzające, że zainteresowana osoba osiąga dochód niższy od kryterium dochodowego obowiązującego przy udzielaniu świadczeń z pomocy społecznej.

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

Czym jest Karta Aktywnego Seniora?

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

Czemu służy Karta Aktywnego Seniora?

Działania prowadzone w ramach programu mają na celu:

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

Do kogo skierowana jest Karta Aktywnego Seniora?

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



”

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

Maria Szulga
| Prezeska Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Białymstoku

Jakie korzyści wynikają z przystąpienia do programu?

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

- 50% zniżki od obowiązujących cen karnetów lub biletów jednorazowych na obiekty Białostockiego Ośrodka Sportu i Rekreacji (więcej na str. 16-17),
- 50% zniżki od obowiązujących cen biletów na imprezy organizowane przez miejskie instytucje kultury (więcej na str. 11-12),
- zniżki dla użytkowników Białostockiej Komunikacji Miejskiej (więcej na str. 40),
- udziału w programach polityki zdrowotnej i wczesnego wykrywania chorób wieku senioralnego,
- ulg, rabatów i upustów oferowanych przez partnerów programu.

Kto realizuje program?

Realizatorami programu są:

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

Partnerzy programu decydują o wysokości przyznawanych ulg.

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

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

Na czym polega usługa „Złotej Rączki”?

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

Kto może skorzystać z usług „Złotej Rączki”?

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

W jaki sposób skontaktować się ze „Złotą Rączką”?

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



”

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

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

Na czym polega wsparcie edukacyjne?

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

Kto może skorzystać ze wsparcia edukacyjnego?

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

Kto realizuje wsparcie edukacyjne dla seniorów?

Koordynacją działań związanych ze wsparciem edukacyjnym seniorów zajmuje się:

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

Czym jest program „Bezpieczny senior”?

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

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

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

Gdzie prowadzone są spotkania z programu „Bezpieczny senior”?

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

Jaka jest tematyka spotkań?

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

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

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

Rozdział IV

ORGANIZACJE POZARZĄDOWE DZIAŁAJACE NA RZECZ SENIORÓW



Akademia Plus 50
ul. Upalna 22 lok. 3
tel. 606 623 131
e-mail: kontakt@plus50.org.pl
www.plus50.org.pl

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

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

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

Fundacja „Spe Salvi”
ul. Warszawska 50
tel. 85 732 01 34, 693 756 510
e-mail: spesalvi2016@gmail.com
www.spesalvi.org.pl

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

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

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

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Okręgowy
ul. Proletariacka 11
tel. 85 652 50 33
e-mail: pzerii.bialystok@gmail.com
www.pzerii-bialystok.pl.tl

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

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

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

Stowarzyszenie „Podlascy Seniorzy”
ul. Św. Rocha 10 lok. 306
tel. 604 627 744
e-mail: podlascyseniorzy@gmail.com
www.podlaskisenior.pl

Stowarzyszenie Pomocy Niesłyszącym „MIG-iem” Ośrodek Rehabilitacji Społecznej Niesłyszących
ul. Stołeczna 25 lok. 8u,
wejście od ul. S. Wyszyńskiego
tel. 606 251 269, 797 923 031
e-mail: spn.migiem@gmail.com,
www.mig-iem.pl

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

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

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

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

Towarzystwo Przyjaciół Chorych „Hospicjum”
ul. Jana III Sobieskiego 1
tel. 85 741 72 52,
e-mail: hospicjum@op.pl
www.hospicjum.bialystok.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Białymstoku
ul. L. Zamenhofa 15
tel. 85 745 71 08, 888 854 728
e-mail: seniorkautw@gmail.com
www.utw.uwb.edu.pl

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

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

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

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

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

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

Kontakt do innych białostockich organizacji pozarządowych można znaleźć na stronie internetowej Centrum Aktywności Społecznej **www.cas.bialystok.pl** w zakładce **Współpraca miasta z organizacjami pozarządowymi/Rejestr organizacji pozarządowych**

WARTO ZAPAMIĘTAĆ!

Numery telefonów alarmowych

112 Europejski Numer Alarmowy
999 Pogotowie Ratunkowe
998 Straż Pożarna
997 Policja
986 Straż Miejska w Białymstoku

991 Pogotowie Energetyczne
992 Pogotowie Gazowe
993 Pogotowie Ciepłownicze
994 Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne

Inne przydatne numery telefonów

800 190 590 **Telefoniczna Informacja Pacjenta (NFZ)** czynna 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu – uzyskasz informację o nocnej i świątecznej opiece lekarskiej, najbliższym Szpitalnym Oddziale Ratunkowym oraz aptece, w której znajdziesz lek, którego potrzebujesz.

85 869 6235 **Pełnomocnik Prezydenta Miasta Białegostoku ds. Równego Traktowania** – uzyskasz informację i wsparcie w przypadku doświadczenia dyskryminacji, nierównego traktowania. E-mail: rownetraktowanie@um.bialystok.pl

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

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

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

www.bialystok.pl

www.facebook.com/bialystokUM

www.instagram.com/wbialystok

www.x.com/WBialystok

www.youtube.com/RisingBialystok

infolinia: tel. 85 879 79 79

Zdjęcia wykorzystane w informatorze pochodzą z zasobów Urzędu Miejskiego w Białymstoku oraz z udostępnionych zbiorów prywatnych.

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

www.bialystok.pl

Egzemplarz bezpłatny
2025