

# PORADNIK GRODZISKIEGO SENIORA



Grodzisk  
Mazowiecki



Gminna Rada  
Seniorów  
Grodzisk  
Mazowiecki



- AKTYWNY SENIOR • GRUPY SENIORALNE •
- ZDROWIE I OPIEKA SPOŁECZNA • BEZPIECZNY SENIOR •
- ZNIŻKI DLA GRODZISKICH SENIORÓW •

# PORADNIK GRODZISKIEGO SENIORA



**Grodzisk**  
Mazowiecki



Gminna Rada  
Seniorów  
Grodzisk  
Mazowiecki

Wydawca:

Urząd Miejski w Grodzisku Mazowieckim,

[www.grodzisk.pl](http://www.grodzisk.pl)

Przygotowanie i opracowanie redakcyjne:

Gminna Rada Seniorów we współpracy z Wydziałem Promocji w Urzędzie Miejskim  
w Grodzisku Mazowieckim

Zdjęcia:

archiwum urzędu, archiwum Gminnej Rady Seniorów, Marcin Masalski,  
Bogumiła Wielocha, Freepik

Skład graficzny:

LING BRETT, Polanki 1, 96-321 Żelechów

Druk:

db PRINT POLSKA Sp. z o.o., ul. Chrzanowska 32, 05-825 Grodzisk Mazowiecki

Nakład: 3 tys. egz.

Październik 2023

Grodzisk Mazowiecki

---

**Mazowsze >> dla seniorów >**

**25<sup>lat</sup> MAZOWSZE**

Zadanie pn.: „Aktywność i doradztwo wizytówką grodziskich seniorów”  
współfinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

#Mazowszepomaga #programywsparcia #solidarnośćmazowiecka



Szanowni Państwo,

Z przyjemnością przekazuję Państwu pierwsze wydanie „Poradnika Grodziskiego Seniora”, który został przygotowany z inicjatywy Gminnej Rady Seniorów we współpracy z Urzędem Miejskim w Grodzisku Mazowieckim. W publikacji odnajdą Państwo najpotrzebniejsze informacje o działaniu gminnych jednostek, miejscach przyjaznych osobom w wieku dojrzałym, jak również szereg podpowiedzi, które pomogą Państwu w załatwianiu ważnych spraw. Poradnik prezentuje również programy oraz liczne inicjatywy dedykowane grodziskim seniorom. Wierzę, że informacje te będą użyteczne i ułatwią Państwu korzystanie z funkcjonujących udogodnień i rozwiązań.

Gorąco polecam ten poradnik skierowany do grodziskich seniorów. Mam nadzieję, że spotka się on z zainteresowaniem i życzliwym przyjęciem.

Grzegorz Benedykciński  
Burmistrz Grodziska Mazowieckiego



Wstęp

## ROZDZIAŁ I. POTRZEBUJESZ POMOCY, ZADZWOŃ!

- 4 Telefony alarmowe
- 4 Ważne telefony
- 6 Grodzkie Przewozy Autobusowe

## ROZDZIAŁ II. AKTYWNY SENIOR

- 8 Strefa Aktywnego Seniora
- 10 Ośrodek Kultury Gminy Grodzisk Mazowiecki
- 12 Ośrodek Sportu i Rekreacji Gminy Grodzisk Mazowiecki
- 14 Biblioteki
- 16 Świetlice gminne

## ROZDZIAŁ III. GRUPY SENIORALNE

- 18 Gminna Rada Seniorów
- 20 Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów  
– Oddział Rejonowy w Grodzisku Mazowieckim
- 22 Uniwersytet Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim
- 24 Grodzkie Stowarzyszenie 04-O
- 25 Polski Czerwony Krzyż – Oddział Rejonowy w Grodzisku Mazowieckim
- 26 Grodzkie Stowarzyszenie „13”
- 27 Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych
- 28 Klub Seniora w Łąkach
- 30 Liga Kobiet Polskich – Koło w Grodzisku Mazowieckim
- 31 Związek Nauczycielstwa Polskiego  
– Oddział Powiatowy w Grodzisku Mazowieckim
- 32 Związek Kombatantów RP i Osób Represjonowanych  
Oddział w Grodzisku Mazowieckim
- 32 Fundacja Wdzięczności Niepokornym Imienia Księdza Sylwestra Zycha

## ROZDZIAŁ IV. ZDROWIE I OPIEKA SPOŁECZNA

- 34 SPS Szpital Zachodni im. św. Jana Pawła II
- 35 Przychodnie Lekarskie (POZ) z podpisaną umową z NFZ  
– W gminie Grodzisk Mazowiecki
- 36 Ośrodek Rehabilitacji Diennej w Szpitalu Zachodnim
- 38 Ośrodek Pomocy Społecznej w Grodzisku Mazowieckim
- 39 Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
- 42 Koperta Życia
- 43 Poradnia Rehabilitacyjna – „Malvita”
- 44 Centrum Rehabilitacji Domowej w Grodzisku Mazowieckim
- 46 Apteki w Grodzisku Mazowieckim

## ROZDZIAŁ V. BEZPIECZNY SENIOR

- 48 Bezpieczeństwo seniora

## ROZDZIAŁ VI. RABATY DLA GRODZISKICH SENIORÓW

- 60 Gminna Rada Seniorów zaprasza do korzystania z rabatów

## ROZDZIAŁ VII. SENIORADA

- 61 I Grodziska Seniorada

# ROZDZIAŁ I. POTRZEBUJESZ POMOCY, ZADZWOŃ!





## TELEFONY ALARMOWE:

NUMER ALARMOWY	112
POGOTOWIE RATUNKOWE	999
STRAŻ POŻARNA	998
POLICJA	997
STRAŻ MIEJSKA	986
POGOTOWIE ENERGETYCZNE	991
POGOTOWIE GAZOWE	992
POGOTOWIE WODOCIĄGOWE	994
TELEFON ZAUFANIA	988



## WAŻNE TELEFONY:

Starostwo Powiatowe  
05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Daleka 11a  
tel. 22 300 85 22

Urząd Miejski  
05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Kościuszki 12  
tel. 22 755 55 34

Sąd Rejonowy  
Grodzisk Mazowiecki, ul. Bartniaka 21/23  
tel. 22 770 92 00

Komenda Powiatowa Policji  
05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Bartniaka 19  
tel. 477 242 901

Straż Miejska  
05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Kościuszki 32  
tel. 22 755 54 31

Prokuratura Rejonowa  
05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Żydowska 19  
tel. 22 350 85 50

Urząd Skarbowy  
05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Daleka 22  
tel. 22 356 75 90



Szpital Zachodni im. św. Jana Pawła II  
05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Daleka 11  
Informacja medyczna, tel. 22 755 90 49  
Centralna rejestracja, tel. 22 755 91 05 do 07  
Szpitalny Oddział Ratunkowy, tel. 22 755 90 75  
Rejestracja poradni ortopedycznej, tel. 22 755 91 91  
Nocna i świąteczna opieka zdrowotna, tel. 22 755 90 06

K.P.P. Straży Pożarnej  
05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Żydowska 7,  
tel. 22 755 27 75

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie  
05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Żydowska 19  
tel. 22 724 15 70; 22 734 43 10

Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności  
05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Żydowska 19  
tel. 22 724 07 09

Ośrodek Pomocy Społecznej  
05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Kościuszki 32  
tel. 22 120 29 06

Zakład Wodociągów i Kanalizacji  
05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Cegielniana 4  
tel. 22 724 30 36

Gminna Rada Seniorów  
05-825 Grodzisk Mazowiecki,  
ul. Kościuszki 12A  
tel. 22 463 46 06







## GRODZISKIE PRZEWOZY AUTOBUSOWE

Informacja w sprawie kursowania linii  
10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18,  
20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28,  
54, 58, 60, 61 i 62

Operator PKS Grodzisk Maz. Sp. z o.o.  
tel. 883 011 065  
(pon.–pt. oprócz świąt  
od 7.00 do 17.00)  
e-mail: przewozy@pksgrodzisk.com.pl

Informacja w sprawie kursowania linii  
30, 31, 32, 33, 50, 51, 52, 53 i 63

Operator PKS Tarnobrzeg Sp. z o.o.  
tel. 667 662 416  
(pon.–pt. oprócz świąt  
od 7.00 do 17.00)  
e-mail: sekretariat@pks.tarnobrzeg.pl

Biuro Związku powiatowo-gminnego  
Grodziskie Przewozy Autobusowe  
Organizator przewozów

tel. 504 846 584  
(pon.–pt. oprócz świąt  
od 7.00 do 17.00)  
e-mail: biuro@gpa.grodzisk.pl

### Ważne

Od 1 stycznia 2023 r. została rozszerzona oferta bezpłatnych przejazdów dla Seniorów powyżej 70 roku życia.

Bezpłatne przejazdy będą przysługiwać we wszystkich liniach, także w połączeniach międzygminnych. Seniorzy 70+ mogą więc **BEZPŁATNIE** jeździć wszystkimi autobusami GPA bez ograniczeń, w tym także na takich trasach jak:  
Żabia Wola – Grodzisk Maz.,  
Błonie – Grodzisk Maz.,  
Baranów – Jaktorów – Grodzisk Maz.,  
Pruszków – Nadarzyn,  
Pruszków – Janki,  
Piastów – Pruszków,  
a także na nowej trasie linii 63:  
Grodzisk Maz. – Żabia Wola – Nadarzyn  
– Janki – Raszyn – Warszawa

Aktualne rozkłady jazdy, sieci połączeń i informacje o ulgach można znaleźć na stronie internetowej:  
[gpa.grodzisk.pl](http://gpa.grodzisk.pl)

Dane teleadresowe:  
Związek powiatowo-gminny  
Grodziskie Przewozy  
Autobusowe  
ul. Kościuszki 32A  
05-825 Grodzisk Mazowiecki  
e-mail: [biuro@gpa.grodzisk.pl](mailto:biuro@gpa.grodzisk.pl)  
strona internetowa:  
[gpa.grodzisk.pl](http://gpa.grodzisk.pl)

Zakup biletów przez Internet:  
e-mail: [bilety@e-podroznik.pl](mailto:bilety@e-podroznik.pl)



## ROZDZIAŁ II. AKTYWNY SENIOR





## STREFA AKTYWNEGO SENIORA

Strefa Aktywnego Seniora to gminny program skierowany do mieszkańców miasta i gminy Grodzisk Mazowiecki w wieku 60+. Jego celem jest spowalnianie procesu starzenia się, poprzez stałe podnoszenie jakości życia osób starszych, wspieranie ich aktywności, pomoc w zachowaniu dobrej kondycji fizycznej i psychicznej.



### Program SAS obejmuje:

#### Zajęcia ruchowe:

- gimnastyka rehabilitacyjna, fitness, stretching, ćwiczenia odciążające, nordic walking, joga, pilates i taichi

#### Zajęcia edukacyjne:

- języki: angielski, francuski, hiszpański i niemiecki oraz podstawy obsługi komputerów

#### Zajęcia artystyczne:

- ceramika, malarstwo, rękodzieło artystyczne, tworzywa plastyczne, robótki ręczne, teatr, zespół wokalny, taniec terapeutyczny, latino i towarzyski

#### Grupy spotkań:

- pogaduchy, gry planszowe.

### KONTAKT:

[www.centrumkultury.eu/sas/zajecia-stale](http://www.centrumkultury.eu/sas/zajecia-stale)

Koordinator SAS – Marcin Mazur – tel. 502 122 158

Współpracownik SAS – Małgorzata Nocny – tel. 504 091 956







## OŚRODEK KULTURY GMINY GRODZISK MAZOWIECKI

Ośrodek Kultury w ramach swojej działalności oferuje seniorom regularne zajęcia oraz liczne imprezy o charakterze kulturalno-edukacyjnym: koncerty, seanse filmowe, wycieczki, wykłady czy spotkania. Ośrodek jest siedzibą organizacji pozarządowych m.in. UTW, PZERil, stowarzyszenia 04-O, jest też jednym z podmiotów realizujących program SAS. Ośrodek Kultury co roku organizuje lub współorganizuje ponad 500 różnych imprez, realizuje szeroką ofertę, która łączy rozwój społeczno-kulturalny miasta z gospodarczo-ekonomicznym.



### W jego skład wchodzi:

**Centrum Kultury** ul. Spółdzielcza 9, tel. 22 734 79 00

- obiekt z nowoczesną salą kinowo-widowiskową, odbywają się festiwale filmowe, spotkania z twórcami, przedstawienia teatralne, występy kabaretowe i koncerty;

**Mediateka** ul. 3 Maja 57, tel. 22 734 78 87

- w obiekcie organizowane są zajęcia integrujące różne środowiska i grupy wiekowe. Znajduje się tu m.in. sala koncertowa, sala muzyczna oraz Biblioteka Publiczna Gminy Grodzisk Mazowiecki;

**Studjny „Kino Wolność”** ul. H. Sienkiewicza 31, tel. 22 734 78 75

- znajduje się w willi Radogoszcz, jest to sala licząca 40 miejsc. W repertuarze kina znajdują się filmy niszowe, nagradzane na festiwalach filmowych;

**Radio Bogoria** ul. Spółdzielcza 9, II p., tel. 22 734 79 09

- działa od 1998 r. Nadaje na częstotliwości 94,5 FM. Oferuje słuchaczom wiadomości lokalne oraz hity muzyczne;

**Grodziskie Pismo Społeczno-Kulturalne „Bogoria”** tel. 22 734 78 59

- wydawane jest przez Ośrodek Kultury od 1992 roku. Gazeta pełni funkcję informacyjną oraz podejmuje tematykę kulturalną i społeczną;



**Przestrzeń Kulturze Przyjazna PKP** ul. 1 Maja 4, tel. 22 734 78 85

- mieści się w budynku grodziskiego dworca kolejowego. Pełni funkcję Centrum Informacji Turystycznej o rozszerzonej działalności społeczno-kulturalnej;

**Galeria Młodych/„Radogoszcz”** ul. H. Sienkiewicza 31, tel. 22 734 78 75

- to projekt aktywizujący młodzież powyżej 13. roku życia poprzez uczestnictwo w zajęciach pozalekcyjnych i aktywność w Młodzieżowej Grupie Konsultacyjnej;

**Dworek Adama Chełmońskiego** ul. M. Chełmońskiego 8, 05-825 Adamowizna, tel. 22 734 78 76 – to miejsce zachowujące pamięć o rodzinie Chełmońskich.

- w dworku odbywają się m.in. zajęcia dydaktyczne dla uczniów, plenery malarskie, koncerty, imprezy nawiązujące do staropolskich tradycji;

**17 świetlic gminnych** (16 świetlic wiejskich i jedna miejska), tel. 603 589 233

- w świetlicach realizowana jest szeroka oferta kulturalno-rozrywkowo-rekreacyjna.

### KONTAKT:

Sekretariat, ul. Spółdzielcza 9, tel. 22 734 79 00

e-mail: [grodzisk@centrumkultury.eu](mailto:grodzisk@centrumkultury.eu)

Dyrektor Ośrodka Kultury: Paweł Twardoch







## OŚRODEK SPORTU I REKREACJI GMINY GRODZISK MAZOWIECKI

Ośrodek Sportu i Rekreacji Gminy Grodzisk Mazowiecki prowadzi w swoich obiektach intensywną działalność sportowo-rekreacyjną, starając się zapewnić mieszkańcom jak najwięcej możliwości aktywnego spędzania wolnego czasu i dbania o zdrowy tryb życia.

W skład Ośrodka Sportu i Rekreacji wchodzi 10 obiektów:

**Pływalnia Miejska „Wodnik 2000”** (ul. J. Montwiłła 41, Grodzisk Mazowiecki)

- na Pływalni Miejskiej odbywają się indywidualne i grupowe zajęcia pływania, zajęcia fizjoterapeutyczne, zajęcia aqua aerobiku oraz wieczorne seanse saunowe. W roku szkolnym regularnie trenują również lokalne uniwersytety trzeciego wieku – grodziski i milanowski.

Obiekt oferuje zniżki dla osób z legitymacją emerycką oraz honoruje Grodziską Kartę Mieszkańca.

**Wodny Plac Zabaw** (ul. J. Montwiłła 41 w Grodzisku Mazowieckim)

- przeznaczony jest głównie dla dzieci. Jest zlokalizowany przy budynku Pływalni. Funkcjonuje od rana do wieczora w sezonie letnim przy odpowiednich warunkach atmosferycznych; można z niego korzystać bezpłatnie i bez ograniczeń czasowych,

**Hala Widowiskowo-Sportowa „Centrum Aktywizacji i Integracji Społecznej”** (ul. Sportowa 29)

- nowa hala, oddana do użytku w 2022 r., przeznaczona do zajęć sportowych oraz widowisk sportowych i artystycznych. W hali funkcjonuje ścianka wspinaczkowa, taras widokowy i kopuła astronomiczna oraz siłownia, z której można korzystać bezpłatnie i bez ograniczeń czasowych. W przygotowaniu jest sala edukacyjna „Kopernik”.



**Tereny sportowo-rekreacyjne Stawy Walczewskiego** (ul. Nadarzyńska 61)

- obiekt oferuje dwa piękne stawy, altanki do grilla, park do street workoutu, a w sezonie letnim – kąpielisko miejskie oraz wypożyczalnię sprzętu wodnego, w której dostępne są rowery wodne, kajaki, łodzie wiosłowe i deski SUP. Wypożyczalnia oferuje zniżki dla osób z legitymacją emerycką oraz honoruje Grodziską Kartę Mieszkańca.

**Kompleks Boisk „Orlik 2012”** (ul. Nadarzyńska 61)

- boiska sąsiadujące bezpośrednio ze Stawami Walczewskiego. W skład kompleksu wchodzi: boisko piłkarskie, boisko wielofunkcyjne oraz trzy boiska do piłki siatkowej plażowej.

**Grodziska Hala Sportowa** (ul. W. Westfala 3a)

- obiekt przeznaczony do zajęć i widowisk sportowych, dysponuje halą sportową z trybunami, dwoma salkami do ćwiczeń, boiskiem zewnętrznym oraz bieżnią.

**Stadion Miejski** (al. Mokronoskich 4)

- obiekt przeznaczony do treningów i meczy piłkarskich, dysponuje dwoma boiskami, w tym jednym boiskiem z trybunami.

**Kompleks Boisk w Chlewni** (Chlewnia 54)

- obiekt przeznaczony do treningów i meczy piłkarskich, dysponuje czterema boiskami, w tym jednym boiskiem z trybunami

**Korty tenisowe/dzierżawi od nas Akademia Tenisowa Tenis Kozerki,**

(ul. J. Montwiłła 41 w Grodzisku Mazowieckim)

- dysponuje dwoma kortami tenisowymi zakrytymi, pozostałe dwa korty są aktualnie w remoncie

**Strzelnica w Makówce** (ul. Wronia)

- strzelnica plenerowa, otwarta dla klientów indywidualnych w weekendy. Możliwie jest wykupienie pakietów strzeleckich, które w swojej cenie zawierają tor strzelecki, sprzęt ochronny, opiekę instruktora oraz amunicję.

**KONTAKT:**

Dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji Gminy Grodzisk Mazowiecki: Mariusz Smysło

Dyrektor: 508 324 776

Sekretariat OSiR: 22 755 69 51, 22 724 11 88

e-mail: sekretariat@grodzisksport.pl



## BIBLIOTEKI

### BIBLIOTEKA PUBLICZNA GMINY GRODZISK MAZOWIECKI

to nowoczesna przestrzeń, która łączy tradycyjną funkcję biblioteki z centrum multimedialnym, społecznym i kulturalnym. Działania biblioteki są zawsze odpowiedzią na potrzeby mieszkańców Grodziska Mazowieckiego. Dlatego też biblioteka powstała w roku 1946, jest inną biblioteką od biblioteki współczesnej. Zmienia się wraz ze zmieniającym się światem. Zawsze jednak pozostaje przestrzenią, w której literatura, edukacja kulturalna połączone zostają z integracją lokalnej społeczności.



Biblioteka Główna jest nowoczesną Mediateką, w której można wypożyczyć książki, ale też skorzystać z sali nowych technologii Youmedia. Tutaj za darmo dostępne są bieżna VR, roboty Photon, drukarka 3D i wiele innych atrakcji. Użytkownicy biblioteki biorą udział w zajęciach z programowania i robotyki oraz druku 3D. Tutaj też odbywają się turnieje e-sportowe oraz inne wydarzenia z wykorzystaniem nowych technologii. Młodsze dzieci wraz ze swoimi opiekunami mogą spędzać czas wolny w boksie interaktywnym, w którym dostępne są dywan i ekran multimedialne, klocki XXL, ścianki sensoryczne oraz książki, gry i zabawki. W Bibliotece Główny znaleźć można ponadto oddział dla dzieci, wypożyczalnię dla dorosłych i młodzieży, salę cichej pracy, salę komputerową oraz multimedialną, w której można wypożyczać filmy i audiobooki.

Biblioteka Główna, ul. 3 Maja 57, tel. 22 120 29 00

**Filia nr 2 (Pawilon Kultury)** jest oddziałem Biblioteki Główny, w którym odbiorcy i odbiorczynie znaleźć mogą książki dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Jest tu również dostępna sala komputerowa. Dodatkowo czytelnicy i czytelniczki mogą spędzać czas wolny w sali lustrzanej oraz kameralnej sali kominkowej.

Filia nr 2 (Pawilon Kultury), przy ul. Westfala 3, tel. 797 800 237



**Filia nr 1 w Kadach** jest filią biblioteczną mieszczącą się we wsi Kady na terenie gminy Grodzisk Mazowiecki. Można w niej znaleźć książki dla dzieci, młodzieży i dorosłych.



### KSIAŻKOMAT

Książkomat, czyli dobowa biblioteka to samo obsługowe urządzenie pozwalające na odbiór zamówionych uprzednio książek i zwrot przeczytanych. Wystarczy posiadać kartę biblioteczną, zalogować się na swoje konto, znaleźć w katalogu książkę, którą chcemy wypożyczyć i jako miejscem odbioru wskazać książkomat. Do książkomatu można zamówić łącznie 3 egzemplarze.

Dyrektor Biblioteki – Dorota Olejnik

**PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA WOJEWÓDZKA**, im. Komisji Edukacji Narodowej, filia w Grodzisku Mazowieckim, ul. 11 Listopada 48 IV piętro

Biblioteka Pedagogiczna w Grodzisku Mazowieckim powstała 15 listopada 1946 r. Od tej pory gromadzi w szczególności zbiory z dziedziny pedagogiki, psychologii, socjologii oraz innych nauk humanistycznych. Oprócz literatury naukowej biblioteka oferuje czytelnikom dużo książek do „poczytania” m.in. biografii, powieści obyczajowych, kryminałów, fantastyki czy baśni, bajek. Ofertę zbiorów można przeglądać i wyszukiwać w katalogu INTEGRO na stronie <http://pbw.waw.pl/>. Czytelnicy mogą korzystać również z wykupionych przez bibliotekę publikacji poprzez cyfrową czytelnię IBUK libra oraz ACADEMICA.

Biblioteka wspiera nauczycieli i innych pracowników oświaty w rozwoju zawodowym umożliwiając udział w konferencjach, warsztatach metodycznych oraz sieciach współpracy i samokształcenia. Biblioteka proponuje także współpracę przy realizacji projektów edukacyjnych rozwijających kompetencje kluczowe dzieci i młodzieży oraz konkursów czytelniczych, które organizuje w przedszkolach i szkołach powiatu grodziskiego.

Biblioteka prowadzi również w piątki audycję z cyklu „Przystanek BIBLIOTEKA” w Radiu Bogoria na 94,5 FM, zawsze o godzinie 17.30, jest też obecna na FB.

### KONTAKT:

tel. 22 755 57 89, e-mail: [pbw.grodzisk@pbw.waw.pl](mailto:pbw.grodzisk@pbw.waw.pl)

Dyrektor Biblioteki – Sylwia Bąbik





## ŚWIETLICE GMINNE

Projekt sieci świetlic gminnych obejmuje 17 świetlic, z czego jedna jest miejska w dzielnicy Łąki, a pozostałe są zlokalizowane w sołectwach: Szczęsne, Mościska, Opypy, Kady, Czarny Las, Kozerki, Zabłotnia, Kraśnicza Wola, Chlebnia, Izdebno Kościelne, Natolin, Żuków, Kłudzienko, Kłudno Stare, Kozery Nowe, Chrzanów Duży. W większości świetlic zajęcia prowadzone są od poniedziałku do piątku od godziny 16.00 dla różnych grup wiekowych rozpoczynając od Klubu Mam z maluszkami i zajęć pilates z bobasem czyli dla mam z dziećmi od 3 miesiąca życia, poprzez zajęcia dla najmłodszych grup wiekowych czyli dzieci w wieku 4–6 lat oraz 7–11 lat aż do osób dorosłych ze szczególnym uwzględnieniem seniorów. Są to głównie zajęcia ruchowe czyli gimnastyka rehabilitacyjna lub pilates, ale również oprócz zajęć stałych cyklicznie prowadzone są warsztaty artystyczne dla seniorów z wykorzystaniem różnych technik artystycznych. Zapraszamy wszystkich chętnych

Koordynator świetlic – Agnieszka Wąsik, tel. 603 589 233



## ROZDZIAŁ III. GRUPY SENIORALNE







## GMINNA RADA SENIORÓW

Gminna Rada Seniorów została powołana uchwałą Nr 158/2015 Rady Miejskiej w Grodzisku Mazowieckim z dnia 29 kwietnia 2015 roku. Zgodnie ze statutem Rady Seniorów, Burmistrz Grodziska Mazowieckiego Zarządzeniem NR 117/2015 z dnia 29 września 2015 roku, powołał skład osobowy Rady. Obecnie Gminna Rada Seniorów liczy 14 członków, w tym:



Zarząd:  
Lidia Abramczyk – przewodnicząca,  
Stanisław Górecki – zastępca  
przewodniczącego,  
Adam Gogłóza – sekretarz,  
Członkowie Rady:  
Danuta Dubielecka,  
Radosław Gawroński,  
Krystyna Górnicka,

Alina Jastrzębska,  
Bogdan Kossakowski,  
Zofia Kulik,  
Elżbieta Łyszkowska,  
Ireneusz Sosnowski,  
Katarzyna Syrokomla,  
Bogumiła Wielocha,  
Zbigniew Wlazło.

Celem działalności Gminnej Rady Seniorów w Grodzisku Mazowieckim jest:

- integracja środowiska senioralnego;
- reprezentowanie interesów osób starszych wobec władz samorządowych;
- wspieranie seniorów w realizacji ich potrzeb i oczekiwań;
- przekazywanie informacji o polityce senioralnej w wymiarze lokalnym i centralnym;
- stymulowanie relacji międzypokoleniowych.



Rada jest organem o charakterze doradczym, inicjatywnym i konsultacyjnym dla organów samorządowych Grodziska Mazowieckiego.

Jak pracujemy?

- spotykamy się na posiedzeniach raz w miesiącu (poniedziałki);
- pełnimy dyżury konsultacyjne w pierwszy wtorek każdego miesiąca w godz. 10.00–12.00
- uczestniczymy w szkoleniach, konferencjach, warsztatach, podnosząc swoje kompetencje;
- dzielimy się „dobrymi praktykami” z innymi Radami Seniorów podczas seminariów i wizyt studyjnych;
- o naszej działalności informujemy mieszkańców gminy (seniorów) za pośrednictwem lokalnych mediów: radia i gazety;
- pozyskujemy fundusze z samorządu województwa mazowieckiego na aktywności senioralne; współpracujemy z instytucjami i organizacjami niepublicznymi na rzecz seniorów naszej gminy;
- włączamy się w akcje i przedsięwzięcia prospołeczne na rzecz mieszkańców i seniorów gminy Grodzisk Mazowiecki.

KONTAKT:

Przewodnicząca GRS – Lidia Abramczyk, tel. 509 401 104  
e-mail: liabramczyk@gmail.com  
Biuro Rady Miejskiej, 05-825 Grodzisk Mazowiecki  
ul. Kościuszki 12A, tel. 22 463 46 06







## POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW. ODDZIAŁ REJONOWY W GRODZISKU MAZOWIECKIM

Związek jest organizacją pozarządową, dobrowolną, samodzielną, neutralną pod względem politycznym, wyznaniowym, etnicznym i rasowym. Działalność Związku jest oparta przede wszystkim na pracy społecznej ogółu jego członków.



Priorytetem działań jest dbałość o uśmiechniętą i pogodną jesień życia grodzkich seniorów, przeciwdziałanie ich samotności i wykluczeniu społecznemu.

### Działalność Oddziału Rejonowego PZERiI w Grodzisku Mazowieckim skupia się przede wszystkim na:

- realizacji programów obejmujących działalność socjalno-bytową, m.in. udzielaniem zapomóg, paczek żywnościowych dla najuboższych emerytów i rencistów zamieszkałych na terenie naszej gminy;
- organizacji turnusów rekreacyjno-wypoczynkowo-rehabilitacyjnych, spotkań integracyjnych, wycieczek;
- działalności kulturalnej polegającej na wyjazdach do teatrów i muzeów oraz współorganizacji spektakli na miejscu;
- wystawianiu emerytom i rencistom zaświadczeń uprawniających do korzystania z ulgi na przejazdy kolejowe;



- udzielaniu wszelkich informacji o bieżących sprawach dot. emerytów, m.in. przekazywanie informacji i wniosków dot. wydania EKUZ;
- współpracy i reprezentowaniu interesów rencistów, emerytów i inwalidów w organach władzy i administracji publicznej, samorządowej, ze związkami zawodowymi oraz innymi organizacjami społecznymi, gospodarczymi i spółdzielczymi.

Przewodniczącym Oddziału Rejonowego PZERiI w Grodzisku Mazowieckim w kadencji 2023-2027 jest Bogdan Kossakowski.

### KONTAKT:

ul. Spółdzielcza 9, 05-825 Grodzisk Mazowiecki  
Centrum Kultury – wejście C, II piętro  
tel. 22 734 78 72  
[www.emeryci.grodzisk.pl](http://www.emeryci.grodzisk.pl)  
e-mail: [zviazek.grodzisk@gmail.com](mailto:zviazek.grodzisk@gmail.com)

Przyjęcia interesantów:  
środy: 10.00–13.00  
piątki: 9.00–12.00

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych naszą działalnością.







## UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU W GRODZISKU MAZOWIECKIM

Uniwersytet Trzeciego Wieku /UTW / w Grodzisku Mazowieckim powstał w 2006 roku jako inicjatywa Stowarzyszenia Europa i My. Twórcy UTW kierowali się myślą Benjamina Franklina, że „inwestowanie w wiedzę zawsze przynosi największe zyski”.



Celem UTW jest aktywizacja intelektualna, psychiczna, społeczna i fizyczna osób starszych w gminie Grodzisk Mazowiecki i powiecie grodziskim. W zajęciach mogą uczestniczyć osoby w wieku emerytalnym i przedemerytalnym pragnące zdobywać wiedzę, nowe umiejętności oraz aktywnie spędzać czas. W zajęciach UTW, w tym wykładach, mogą uczestniczyć wszyscy mieszkańcy, zainteresowani tematyką, przyjęci do grona słuchaczy.

### **Działalność UTW, to przede wszystkim:**

- cotygodniowe wykłady (czwartki) z różnych dziedzin nauki, prowadzone przez osoby o wysokich kwalifikacjach i dużym doświadczeniu zawodowym;
- zajęcia w pływalni miejskiej;
- warsztaty rękodzieła i decoupage;
- organizacja wycieczek krajowych i zagranicznych;
- wyjazdy na koncerty i spektakle teatralne;
- publikacja twórczości literackiej słuchaczy i artykułów do kwartalnika „Senior i Ty”;
- uczestnictwo w zajęciach i występach chóru UTW „Fermata”.



Wykłady odbywają się w Grodzisku Mazowieckim w sali widowiskowej Centrum Kultury, przy ul. Spółdzielczej 9. Zapisy na zajęcia oraz na zajęcia dodatkowe odbywają się podczas dyżurów grupy koordynacyjnej, które mają miejsce w każdy wtorek i piątek w godz. 10.00–12.00, w biurze UTW w Centrum Kultury. Zapraszamy wszystkich seniorów do udziału w oferowanych zajęciach, albowiem, jak powiedział Platon: „wiedza jest drugim słońcem dla ludzi”.

### **KONTAKT:**

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Grodzisku Mazowieckim  
ul. Spółdzielcza 9, 05-825 Grodzisk Mazowiecki  
Centrum Kultury (wejście A, pierwsze piętro)  
tel. 22 734 78 71, 605 440 035  
Koordynator UTW - Alicja Zdrojewska  
[www.utw-grodzisk.pl](http://www.utw-grodzisk.pl)  
e-mail: [utw@utw-grodzisk.pl](mailto:utw@utw-grodzisk.pl)







## STOWARZYSZENIE 04-0

Stowarzyszenie zrzesza i działa na rzecz osób niewidomych i niedowidzących, również seniorów, zamieszkałych na terenie powiatu grodziskiego.

Dokumentem umożliwiającym wstąpienie do stowarzyszenia jest orzeczenie o niepełnosprawności dysfunkcji wzroku. Tutaj można uzyskać pomoc w uzyskaniu takiego dokumentu.

Działalność stowarzyszenia jest skupiona wokół integracji i rehabilitacji społecznej.



### Władze Stowarzyszenia

prezes – Jerzy Orzeł; [prezes@stowarzyszenie04-o.pl](mailto:prezes@stowarzyszenie04-o.pl)

wiceprezes ds. organizacyjnych – Andrzej Mazur,

wiceprezes ds. finansowych – Alina Jastrzębska,

członek – Stanisława Dzietak,

członek – Halina Waszczyk

Diżury biura Stowarzyszenia odbywają się w poniedziałki, środy, czwartki w godzinach: 9.00–16.00.

### KONTAKT:

Centrum Kultury, ul. Spółdzielcza 9

wejście A, II piętro, pokój nr 206

tel. 22 734 78 70, 502 768 160

e-mail: [stowarzyszenie04.o@gmail.com](mailto:stowarzyszenie04.o@gmail.com)



## POLSKI CZERWONY KRZYŻ, ODDZIAŁ REJONOWY W GRODZISKU MAZOWIECKIM

PCK jest najstarszą polską organizacją humanitarną, będącą członkiem Międzynarodowego Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca. PCK działa na rzecz osób w trudnej sytuacji życiowej poprzez pomoc materialną. Prowadzi akcje i programy w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych oraz wolontariat.



Organizuje i współorganizuje pikniki w celu dobrego wypoczynku oraz akcje zbiórki środków finansowych dla potrzebujących osób.

### W zakresie krwiodawstwa

- organizuje i współorganizuje akcję poboru krwi;
- wnioskuje o przywileje dla Zasłużonych Honorowych Dawców Krwi (darmowe leki, wizyty poza kolejnością do lekarza pierwszego kontaktu, oczekiwanie na wizytę u lekarza specjalisty do 7dni, przyspieszone rehabilitacje-zabiegi-operacje, darmowa komunikacja GPA, ulgi w PKP, zniżki na pobyt w hotelach, restauracjach, wypoczynkach, itp.);
- prowadzi Kluby Honorowych Dawców Krwi.

### Prowadzi Klub Seniora w Makówce:

- aktywizuje seniorów do różnych działań zapobiegawczych tj. przeciwdziałania osamotnieniu, występowania demencji starczej, wykluczeniu społecznemu poprzez spotkania okolicznościowe, warsztaty itp. w prywatnej (nieodpłatnie) świetlicy sołtysa Makówki oraz w innych placówkach.
- współpracuje z różnymi jednostkami gminy, powiatu, stowarzyszeniami w celu poprawy sytuacji życiowej osób, potrzebujących wsparcia.

Kierownikiem, koordynatorem oraz realizatorem wszystkich działań jest Bożena Bajkowska.

### KONTAKT:

05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Tadeusza Kościuszki 32

tel. 22 755 52 76, 693 613 243

[www.pck.pl](http://www.pck.pl), strona oddziału GM facebook



## GRODZISKIE STOWARZYSZENIE „13”

**Celem Stowarzyszenia jest wspieranie osób zagrożonych wykluczeniem społecznym poprzez:**

- organizowanie czasu wolnego;
- profilaktykę zdrowia;
- zajęcia kreatywne, sportowe, twórcze;
- wspólne spotkania, rozmowy;
- integrację wyjazdową.

Spotkania pomocowe odbywają się w piątki od 17.00 do 20.00



**Stowarzyszenie prowadzi:**

- sekcję tenisa stołowego, treningi odbywają się w każdy weekend w godz. 20.00–22.00 w Hali Sportowej przy ul. W. Westfala;
- sekcję 6 piłki nożnej, treningi odbywają się w każdy weekend w godz. 20.00–22.00 w hali Sportowej przy ul. W. Westfala oraz we wtorki i czwartki w godz. 20.00–22.00 na Stadionie Pogoń;
- warsztaty plastyczne – zajęcia odbywają się w każdą niedzielę w godz. 16.00 – 21.00 w siedzibie Stowarzyszenia;
- bierzemy również udział w wyjazdach i szkoleniach organizowanych przez MZSA.

Wszystkie zajęcia są bezpłatne.

**KONTAKT:**

Plac Wolności 2 lok. 1, 05-825 Grodzisk Mazowiecki  
tel. 508 433 960 (jest to również telefon zaufania)  
e-mail: [info@trzynastka-grodzisk.pl](mailto:info@trzynastka-grodzisk.pl), <http://trzynastka-grodzisk.pl/>  
FB Grodziskie Stowarzyszenie 13

Prezes Zarządu – Przemysław Stelmaszczyk  
Wiceprezes Zarządu – Lech Lewandowski

W siedzibie funkcjonuje również punkt informacyjno-kontaktowy:  
Dwa razy w tygodniu: poniedziałek i czwartek, w godzinach 18.00–20.00.



## STOWARZYSZENIE RODZIN I PRZYJACIÓŁ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Celem Stowarzyszenia jest niesienie pomocy rodzinom osób niepełnosprawnych i osobom niepełnosprawnym w rozwiązywaniu ich trudnych problemów życiowych.

Stowarzyszenie funkcjonuje przede wszystkim jako grupa wsparcia. Działa w Grodzisku Mazowieckim i okolicy już 24 lata.



**Działalność Stowarzyszenia, to przede wszystkim:**

- organizowanie spotkań członków (dwa razy w miesiącu);
- organizowanie turnusów rehabilitacyjnych i grup wsparcia psychologicznego;
- organizowanie spotkań okolicznościowych i pikników;
- prowadzenie spotkań wytnieniowych dla rodziców.
- Członkowie Stowarzyszenia chętnie uczestniczą w wszelkich spotkaniach promujących pozytywne postrzeganie Osób Niepełnosprawnych w lokalnej społeczności.

**KONTAKT:**

Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych  
ul. 11 Listopada 3, 05-825 Grodzisk Mazowiecki  
Miejsce spotkań: Pawilon Kultury, ul. W. Westfala 3

Prezes Zarządu Stowarzyszenia – Maria Hardt, tel. 608 072 078  
Członkowie Zarządu – Agnieszka Moreń, Katarzyna Zakrzewska,  
Małgorzata Włodarska  
e-mail: [mariahardt53@gmail.com](mailto:mariahardt53@gmail.com)





## KLUB SENIORA W ŁĄKACH

Klub Seniora istnieje siedem lat. Został utworzony w lutym 2016 roku z inicjatywy proboszcza grodziskiej parafii p.w. Przemienienia Pańskiego, księdza kanonika Janusza Starosty.

Do klubu należy około stuosobowa grupa nieformalna. Każdy, kto osiągnął wiek 60+ i chce przyjemnie oraz aktywnie spędzić czas, może do nas dołączyć.

Miejszem naszego spotkania jest w świetlica przy kościele w Łąkach, przy ul. Łącznej 1. Naszą działalność można śledzić na stronie internetowej, a także w cyklicznych informacjach zamieszczanych w prasie lokalnej.



### Nasza działalność to przede wszystkim:

- sekcje tematyczne: artystyczna, kulinarna, fotograficzna, komputerowa, administracyjno-techniczna oraz promocja i marketing;
- organizacja imprez okolicznościowych, integracyjnych, spotkań autorskich itp.;
- rozwijanie więzi międzypokoleniowych stąd stała współpraca z Zespołem Szkolno-Przedszkolnym w Łąkach (ul. Zielony Rynek).;
- utrzymywanie kontaktów z seniorami z innych klubów m.in. w Żabiej Woli;
- systematyczna współpraca ze świetlicą w Zabłotni – z dziećmi, seniorami i Kołem Gospodyń Wiejskich: wspólne projekty m.in. szkolenia, warsztaty, spotkania okazjonalne i integracyjne;



- współpraca z organizacjami społecznymi;
- organizacja cyklicznego Festynu w Zielone Świątki dedykowanego parafianom i mieszkańcom dzielnicy Łąki;
- promowanie wiedzy o tradycjach i kulturze miasta, gminy i regionu poprzez włączanie się w coroczny Rodzinny Piknik Historyczny oraz Europejskie Dni Dziedzictwa;
- angażowanie się w liczne akcje prospołeczne m.in. Szlachetna Paczka (stroiki i karty dla darczyńców), Narodowy Instytut Dziedzictwa (wyroby rękodzielnicze na potrzeby charytatywne Instytutu), Serce na dłoni (Mediateka) i wiele innych.

Klub Seniora w Łąkach to przestrzeń do rozwijania różnorodnych form aktywności, zainteresowań i koleżeńskiej pomocy.



### KONTAKT:

Danuta Dubielecka – Opiekunka Klubu Seniora Łąki  
tel. 665 245 038  
[www.klubsenioralaki.org](http://www.klubsenioralaki.org) – blog





## LIGA Kobiet POLSKICH – KOŁO W GRODZISKU MAZOWIECKIM

Jest stowarzyszeniem zrzeszającym kobiety bez względu na światopogląd, przekonania czy przynależność do innych organizacji społecznych, chcącym działać na rzecz kobiet i ich rodzin.



### Celem Stowarzyszenia jest:

- inicjowanie, organizowanie i prowadzenie wszechstronnej pomocy na rzecz ogółu społeczności, ze szczególnym uwzględnieniem kobiet, dzieci i rodzin oraz różnych grup podmiotów wyodrębnionych ze względu na szczególnie trudną sytuację życiową lub materialną w stosunku do społeczeństwa, w ramach zadań publicznych ze sfery zakreślonej w art. 4 Ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie;
- organizowanie wolnego czasu np. zajęcia kulinarne.

W Grodzisku Mazowieckim funkcjonuje Koło Ligi Kobiet Polskich.

### Działalność Stowarzyszenia skupia się na:

- udzielaniu porad prawnych;
- organizacji spotkań integracyjnych;
- pomocy w załatwianiu trudnych spraw.

### KONTAKT:

Prezes – Elżbieta Łyszkowska, tel. 606 763 169  
e-mail: ElzbietaLyszkowska63@gmail.com



## ZWIĄZEK NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO, ODDZIAŁ POWIATOWY W GRODZISKU MAZOWIECKIM

Związek Nauczycielstwa Polskiego to związek zawodowy pracowników oświaty i wychowania, szkolnictwa wyższego i nauki w Polsce. Celem nadrzędnym ZNP jest obrona godności, praw i interesów członków związku.



### Do zadań Oddziału Powiatowego ZNP w Grodzisku Mazowieckim m.in. należą:

- działania informacyjne dla członków związku, m.in. o zniżkach dla członków związku;
- działania kulturalne, m.in. coroczne kolędowanie dla emerytowanych pracowników oświaty;
- obchody Dnia Edukacji Narodowej;
- aktywność seniorów – pracowników oświaty w zespole wokalnym „Viva la musica”;
- działania statutowe Związku.

### Władze Oddziału:

#### Skład Zarządu:

Prezes – Patrycja Feder,  
Wiceprezes – Ewelina Flisek,  
Sekretarz – Małgorzata Szwed,  
Członkowie – Anna Gutowska i Robert Kubik.

### KONTAKT:

ul. Kościuszki 32, 05-825 Grodzisk Mazowiecki  
tel. 608 671 186  
e-mail: grodzisk-maz@znp.edu.pl  
FB ZNP Oddział w Grodzisku Mazowieckim



## ZWIĄZEK KOMBATANTÓW RP I OSÓB REPRESJONOWANYCH ODDZIAŁ W GRODZISKU MAZOWIECKIM

Zadaniem Związku jest opieka i pomoc kombatantom i wdowom po kombatantach zamieszkujących w gminie i powiecie grodziskim. Aby zostać członkiem Związku, należy uzyskać legitymację, która upoważnia do otrzymania środków finansowych na leki, rehabilitację, opiekę domową, aparaty słuchowe, wózki inwalidzkie itp. W tym celu należy wypełnić wniosek i złożyć go w Urzędzie ds. Kombatantów i Osób Represjonowanych w Warszawie. Wnioski można pobrać w biurze Związku, gdzie zostanie udzielona pomoc przy ich wypełnieniu.

### KONTAKT:

Centrum Kultury, ul. Spółdzielcza 9, pokój nr 211, tel. 694 194 985  
Prezes – Celina Skiba  
Biuro czynne jest w każdy czwartek w godzinach 10.00–12.00

## FUNDACJA WDZIĘCZNOŚCI NIEPOKORNYM IMIENIA KSIĘDZA SYLWESTRA ZYCHA

Celem Fundacji jest przypomnienie opinii publicznej oraz uhonorowanie osób zasłużonych w walce o wolność i niepodległość Polski – dotąd często nieznanymi bohaterami oraz udzielania im w razie potrzeby wszelkiego rodzaju wsparcia, w tym również pomocy materialnej i niematerialnej. Fundacja integruje środowisko opozycji demokratycznej z terenu naszego miasta i okolic.

### Działalność Fundacji, to przede wszystkim:

- organizowanie konkursów dla młodzieży szkolnej z terenu gminy Grodzisk Mazowiecki pod patronatem Burmistrza Miasta. Konkursy przybliżają uczniom sylwetki o raz działalność lokalnych antykomunistycznych opozycjonistów;
- organizowanie wyjazdów integracyjnych dla młodzieży, dające możliwość poznania historii działalności tych osób;
- udzielanie pomocy w uzyskaniu statusu Działacza Opozycji Demokratycznej;
- pomaganie w gromadzeniu materiałów, wypełnianiu i wysyłaniu wniosków do IPN oraz Urzędu ds. Kombatantów i Osób Represjonowanych.

Fundacja działa na zasadzie wolontariatu.

### KONTAKT:

Fundacja Wdzięczności Niepokornym imienia Księdza Sylwestra Zycha  
ul. Garbarska 17/2, 05-825 Grodzisk Mazowiecki  
Prezes Zarządu Fundacji – Radosław Marek Gawroński, tel. 606 225 662  
Przewodniczący Rady Fundacji – Janusz Grudniewski  
Spotkania integracyjne odbywają się w każdy pierwszy wtorek miesiąca.



## ROZDZIAŁ IV. ZDROWIE I OPIEKA SPOŁECZNA







## SAMODZIELNY PUBLICZNY SPECJALISTYCZNY SZPITAL ZACHODNI IM. ŚW. JANA PAWŁA II W GRODZISKU MAZOWIECKIM UL. DALEKA 11



### ODDZIAŁY

1. Szpitalny Oddział Ratunkowy (SOR)
2. Oddział Anestezjologii i Intensywnej Terapii
3. Oddział Neurologiczny i Pododdział Udarowy
4. Oddział Chirurgii Ogólnej
5. Oddział Chorób Wewnętrznych i Pododdział Geriatryczny
6. Oddział Chirurgii Naczyniowej
7. Oddział Kardiologiczny
8. Oddział Onkologii Klinicznej/Chemioterapii Jednego Dnia
9. Oddział Neurochirurgiczny
10. Oddział Kardiologii Inwazyjnej
11. Oddział Pediatriczny
12. Oddział Ortopedii i Traumatologii
13. Stacja Dializ
14. Ośrodek Rehabilitacji Diennej
15. Blok Operacyjny
16. Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej
17. Pododdział Wieloprofilowy Zabiegowy
18. Oddział Urologiczny

Informacja Medyczna, tel. 22 755 90 49

Centralna Rejestracja, tel. 22 755 91 05/7

Rejestracja Poradni Ortopedycznej, tel. 22 755 91 91

Szpitalny Oddział Ratunkowy, tel. 22 755 90 75



## PRZYCHODNIE LEKARSKIE (POZ) Z PODPISANĄ UMOWĄ Z NFZ – W GMINIE GRODZISK MAZOWIECKI



### Przychodnia POZ w Szpitalu Zachodnim im. św. Jana Pawła II

05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Daleka 11,  
tel. 22 755 90 06

### NZOZ „MEDICON”,

05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Sadowa 22  
tel. 695 854 445

### NZOZ „MALVITA”,

05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Traugutta 30  
tel. 22 724 31 10

### NZOZ „Optima”,

05-827 Grodzisk Mazowiecki, ul. Bairda 56/7  
tel. 22 724 36 43

### Przychodnia Specjalistyczna Pawłowska, Pawłowski sp. jawna

05-825 Książenice, ul. Mazowiecka 136a,  
tel. 22 755 60 08

### Grodziskie Centrum Medyczne s.c. J. Bieńkowski, E. Siwek

05-827 Grodzisk Mazowiecki, ul. Piaskowa 17A,  
tel. 22 755 56 79

### NZOZ Lecznica Rodzinna s. c.,

05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Kościuszki 21,  
tel. 22 755 52 94

### NZOZ „ESKULAP”,

05-827 Grodzisk Mazowiecki, ul. Szczerkowskiego 17,  
tel. 22 755 50 57

Stan na 15 sierpnia 2023 r.





## OŚRODEK REHABILITACJI DZIENNEJ W SZPITALU ZACHODNIM W GRODZISKU MAZ., UL. DALEKA 11

Specjalnością Ośrodka Rehabilitacji Diennej jest szeroko pojęta rehabilitacja narządu ruchu dla dorosłych i dzieci. Wskazaniami do leczenia w ośrodku są: dysfunkcje narządu ruchu po urazach, zabiegach operacyjnych, w przebiegu schorzeń reumatologicznych i neurologicznych.



Ośrodek prowadzi trzytygodniowe turnusy rehabilitacyjne oraz realizujemy cykle zabiegów fizjoterapeutycznych w godzinach przed i popołudniowych. Znakomita baza zabiegowa z nowoczesnym sprzętem, profesjonalnie prowadzona kinezyterapia z indywidualnie dobranym programem, przywraca i poprawia komfort życia naszym pacjentom, niezależnie od wieku.

### Ośrodek proponuje:

- kinezyterapię:
- indywidualną
- grupową
- ćwiczenia na przyrządach
- fizykoterapię:
- elektroterapię
- laseroterapię
- magnetoterapię
- ultradźwięki
- masaż leczniczy
- masaż limfatyczny
- krioterapię

Nowością w Ośrodku jest rehabilitacja kardiologiczna w ramach kompleksowej opieki nad pacjentami po zawale mięśnia sercowego w ramach Kompleksowej Opieki Specjalistycznej (KOS). Rehabilitacja prowadzona jest w oparciu



o indywidualnie dobrany schemat treningowy na podstawie testu wysiłkowego, monitorowania ciśnienia tętniczego, EKG oraz stanu klinicznego pacjenta. Celem rehabilitacji kardiologicznej jest poprawa tolerancji wysiłku, zmniejszenie ryzyka nawrotów choroby, zmiana stylu życia, nawyków żywieniowych oraz poprawa jakości życia.

### Rehabilitacja obejmuje:

- treningi wytrzymałościowe;
- treningi oporowe;
- ćwiczenia ogólnokondycyjne;
- ćwiczenia.

Czas trwania rehabilitacji kardiologicznej jest ustalany indywidualnie przez lekarza Ośrodka, wynosi nie więcej niż 24 dni zabiegowe. W trakcie pobytu pacjenci mają zajęcia edukacyjne z psychologiem, spotkania z dietetykiem dotyczące prawidłowego żywienia oraz promocji zdrowia.



### KONTAKT:

Kierownik: mgr reh. Anna Porajska, tel. 22 755 90 94  
Zastępca kierownika: dr Arleta Wojtas, tel. 22 755 94 07  
Rejestracja: 22 755 90 93



## OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W GRODZISKU MAZOWIECKIM

Celem działalności Ośrodka jest przede wszystkim:

- 1) współtworzenie lokalnej polityki społecznej w Gminie,
- 2) wspieranie osób i rodzin w wysiłkach zmierzających do zaspokojenia ich niezbędnych potrzeb,
- 3) podejmowanie działań zmierzających do życiowego usamodzielnienia osób i rodzin oraz ich integracji ze środowiskiem,
- 4) zapobieganie powstawaniu trudnych sytuacji życiowych, których osoby i rodziny nie są w stanie pokonać wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości.



### KONTAKT:

Ośrodek Pomocy Społecznej w Grodzisku Mazowieckim  
ul. Kościuszki 32A, 05-825 Grodzisk Mazowiecki  
tel. 22 120 29 06, e-mail: ops@grodzisk.pl

Dział Pomocy Środowiskowej  
ul. Kościuszki 32A, 05-825 Grodzisk Mazowiecki  
te. 22 120 29 06

Dział Świadczeń Rodzinnych  
ul. Kościuszki 32A, 05-825 Grodzisk Mazowiecki  
tel. 720 909 216, 720 909 206 lub 22 120 29 06 wew. 751, 752

Referat Dodatków Mieszkaniowych  
ul. Kościuszki 32A, 05-825 Grodzisk Mazowiecki  
tel. 22 120 29 06 wew. 753

Główny Specjalista ds. Uzależnień  
ul. Kościuszki 32A, 05-825 Grodzisk Mazowiecki  
tel. 22 120 29 06 wew. 769



## POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE

Powiatowe Centrum Pomocy rodzinie realizuje zadania powiatu dotyczące rozwiązywania problemów społecznych, wspierania osób niepełnosprawnych i innych.

### DZIAŁANIA NA RZECZ OSÓB STARSZYCH

Specjalistyczne poradnictwo – psychologiczne, prawne, socjalne, w sprawach przemocy w rodzinie  
Pomoc udzielana jest w formie konsultacji i poradnictwa oraz mediacji rodzinnych. Do specjalistów należy umawiać się telefonicznie lub osobiście w sekretariacie PCPR.

### Godziny przyjęć przez specjalistów:

- psycholog – poniedziałki i czwartki 14.00–18.00
- prawnik – wtorki 15.15–17.00
- przeciwdziałanie przemocy domowej – wtorki 16.30–19.30
- pracownik socjalny – poniedziałki–piątki w godzinach pracy PCPR
- udostępnianie informacji o telefonach zaufania  
([www.pcpr.powiat-grodziski.pl](http://www.pcpr.powiat-grodziski.pl) – strona główna)



### Działania PCPR na rzecz osób starszych z orzeczoną niepełnosprawnością: (dofinansowanie ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych)

- dofinansowanie uczestnictwa osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych;
- refundacja zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny;
- dofinansowanie likwidacji barier w związku z indywidualnymi potrzebami osób niepełnosprawnych;
- realizacja Programu „Samodzielność – Aktywność – Mobilność!” Dostępne mieszkanie finansowany ze środków PFRON;





- realizacja Programu „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” adresowany jest do osób niepełnosprawnych posiadających orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności;
- realizacja Programu „Aktywny samorząd”, którego celem głównym jest wyeliminowanie lub zmniejszenie barier ograniczających uczestnictwo beneficjentów programu w życiu społecznym i zawodowym.

## II. ORZEKANIE O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI DLA CELÓW POZARENTOWYCH

Orzecznictwo prowadzone jest przez Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności Grodzisk Mazowiecki, ul. Żydowska 19, tel. 22 724 07 09

### Zespół przyjmuje interesantów

poniedziałki, wtorki i środy 9.30–14.30  
czwartki 10.00–17.00  
piątki 8.00–15.00

## III. NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I PORADNICTWO OBYWATELSKIE

Do dyspozycji mieszkańców, którzy mają problemy prawne, rodzinne lub inne kłopoty życiowe, bezpłatnie pozostają prawnicy i doradcy obywatelscy. Taka pomoc przysługuje osobom, które nie są w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Nieodpłatna pomoc prawna przysługuje także osobom prowadzącym jednoosobową działalność gospodarczą. Udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego odbywa się po umówieniu wizyty telefonicznie pod numerem 22 723 01 68.

### Nieodpłatna pomoc prawna:

Na terenie powiatu grodziskiego taka forma pomocy jest świadczona w trzech punktach w wymiarze 5 dni roboczych:

#### Żabia Wola, ul. Główna 5

Adwokaci: wtorki, środy – godz. 9.00–13.00

Radcy prawni: poniedziałki, czwartki, piątki – godz. 9.00–13.00

#### Milanówek, ul. Piasta 30

Adwokaci: poniedziałki, czwartki, piątki – godz. 12.00–16.00

Radcy prawni: wtorki, środy – w godz. 12.00–16.00

#### Grodzisk Mazowiecki, ul. Żyrardowska 48

Fundacja Togatus Pro Bono

poniedziałki, wtorki, środy, czwartki, piątki – godz. 8.00–12.00

### Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie:

Na terenie powiatu grodziskiego taka forma pomocy jest świadczona w wymiarze 5 dni roboczych w punkcie:

#### Grodzisk Mazowiecki, ul. Żyrardowska 48

Fundacja Togatus Pro Bono

poniedziałki, wtorki, środy, czwartki, piątki – w godz. 12.00–16.00



## IV. POWIATOWY RZECZNIK KONSUMENTÓW W GRODZISKU MAZOWIECKIM

ul. Daleka 11 A (2 piętro, pokój nr 222)  
05-825 Grodzisk Mazowiecki

### KONTAKT:

tel. 22 300 85 24

Dyżur Rzecznika odbywa się w:

poniedziałki w godzinach 12.00–16.00

środy w godzinach 8.00–11.00

czwartki w godzinach 13.30–16.30



## V. DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ

Na terenie powiatu funkcjonują dwa Domy Pomocy Społecznej, zapewniające całodobową opiekę i prowadzone przez Powiat Grodziski lub na zlecenie Powiatu Grodziskiego.

### Dom Pomocy Społecznej w Izdebnie Kościelnym ul. Oziębłowskiego 20

z filią w Grodzisku Mazowieckim przy ul. 3 Maja 63 jest domem dla osób w podeszłym wieku i dysponuje 40 miejscami. W Izdebnie Kościelnym posiadamy 20 miejsc dla kobiet, w Grodzisku Mazowieckim placówka jest domem koedukacyjnym dla 20 osób.

[www.dps.powiat-grodziski.pl](http://www.dps.powiat-grodziski.pl)

### Dom Rehabilitacyjno-Opiekuńczy Katolickiego Stowarzyszenia Niepełnosprawnych Archidiecezji Warszawskiej w Milanówku przy ul. Piasta 5

Dom przeznaczony jest dla 58 dorosłych osób, niepełnosprawnych intelektualnie.  
[www.milanówek.ksnaw.pl/](http://www.milanówek.ksnaw.pl/)

### KONTAKT PCPR:

05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Żydowska 19

tel. 22 724 15 70, 22 734 43 10

<https://pcpr.powiat-grodziski.pl/>

e-mail: [biuro@pcprgrodzisk.pl](mailto:biuro@pcprgrodzisk.pl)



## KOPERTA ŻYCIA

### Dlaczego warto mieć Kopertę Życia?

Koperta Życia to pakiet zdrowotny, w który powinni być wyposażeni przede wszystkim seniorzy samotnie zamieszkujący i schorowani.

W specjalnie przygotowanej kopercie muszą być zawarte najważniejsze informacje o stanie zdrowia pacjenta, przyjmowanych lekach, alergiach na leki, kontaktach do najbliższych, danych osobowych, w tym nr PESEL.

Pakiet z tymi informacjami powinien być przechowywany w lodówce, czyli miejscu, które jest prawie w każdym domu i zarazem jest łatwo dostępne.

Informacje o pacjencie, jego historia choroby, zebrane w jednym miejscu będą przydatne personelowi medycznemu: lekarzowi, ratownikom pogotowia ratunkowego wezwanym do pacjenta.

W razie wypadku czy nagłej choroby kontakt z pacjentem może być utrudniony.

O uratowaniu życia może decydować każda minuta. Wgląd w przygotowane informacje może okazać się cenny i być na wagę złota.



### Instrukcja

1. Znajdź czas i poświęć możliwie dużo uwagi, prawidłowo wypełnić kartę informacyjną. Pamiętaj, od tego może zależeć Twoje życie!
2. W rubryce „grupa krwi „ gdy nie ma pewności należy wpisać (XXX).
3. W rubryce „jestem uczulony(a) na” gdy nie ma uczuleń należy wpisać (NIE STWIERDZONO ).
4. W rubryce „ile razy dziennie” należy wpisać odpowiednio (1 RANO) – (1 WIECZOREM) – (2 x) – (3 x) – (co 6 godz.)
5. Poproś lekarza prowadzącego, by potwierdził medyczne dane zawarte w karcie podpisem i pieczętą.
6. Sugerujemy włożenie do koperty ksero dowodu osobistego w celu prawidłowej identyfikacji koperty z jej właścicielem.
7. Pamiętaj również, by do koperty dołączyć kartę informacyjną z pobytu w szpitalu lub inne istotne dokumenty dotyczące Twojego zdrowia np. wyniki ostatnich badań.

### UWAGA!

Koperta Życia Jest przeznaczona wyłącznie dla służb medycznych i ratowniczych w przypadku zaistnienia krytycznej sytuacji w celu ratowania życia i zdrowia.

Pod żadnym względem prosimy nie udostępniać kopert i danych w nich zawartych osobom postronnym.



## PORADNIA REHABILITACYJNA – „MALVITA”

Poradnia rehabilitacyjna – Malvita

Pracownia fizjoterapii świadczy usługi w oparciu o kontrakt z NFZ, odpłatnie oraz w ramach ubezpieczeń prywatnych. Duże doświadczenie magistrów fizjoterapii umożliwia precyzyjną ocenę przyczyn dysfunkcji. Dzięki temu pacjent może szybciej powrócić do pełnej sprawności.

Pacjentom oferowany jest pełen zakres usług rehabilitacyjnych. W razie potrzeby, rehabilitant odwiedzi Pacjenta w domu (tylko komercyjnie).

### Oferowany zakres zabiegów:

- porada fizjoterapeutyczna
  - zaplanowanie procesu fizjoterapii
- krioterapia
- światłoterapia
- laseroterapia
- pole magnetyczne
- elektroterapia
- ultradźwięki
- gimnastyka lecznicza
- rehabilitacja ruchowa
- masaże
- kinesiologia taping
- terapia manualna
- masaż tkanek głębszych (deep tissue massage)
- suche igłowanie

### Ważne!

W związku z wejściem w życie od dnia 1 stycznia 2019 r. zmian w Rozporządzeniu w sprawie rehabilitacji leczniczej informujemy, że obecnie: Skierowanie jest ważne 30 dni do dnia wystawienia do chwili zapisu na wizytę fizjoterapeutyczną.

### Skierowanie musi zawierać:

- pieczęć nagłówkową z numerem umowy zawartej z NFZ
- imię, nazwisko, adres zamieszkania świadczeniobiorcy oraz numer PESEL lub nr dokumentu potwierdzającego tożsamość
- rozpoznanie, ICD 10
- choroby przebyte i współistniejące oraz inne czynniki mogące mieć istotny wpływ na proces rehabilitacji
- pieczęć, datę i podpis lekarza wystawiającego skierowanie

Nie ma już obligatoryjnego zapisu, który nakazuje, aby w skierowaniu znalazły się zlecone zabiegi wraz z liczbą poszczególnych zabiegów w cyklu zabiegowym.

### KONTAKT:

Przychodnia Malvita  
ul. Traugutta 30, 05-825 Grodzisk Mazowiecki  
tel. 22 724 31 10  
e-mail: malvita\_bt@poczta.onet.pl  
www: <http://malvita.pl/>





## CENTRUM REHABILITACJI DOMOWEJ W GRODZISKU MAZOWIECKIM

Centrum Rehabilitacji Domowej w Grodzisku Mazowieckim (CRD) powstało z myślą o zapewnieniu profesjonalnych usług rehabilitacyjnych pacjentom w warunkach domowych.

Rehabilitacja w warunkach domowych jest realizowana w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia i jest bezpłatna dla Pacjenta.

Kompleksowe ujęcie potrzeb pacjenta jest naszym głównym celem. Pracujemy w zespole złożonym z fizjoterapeutów i lekarza specjalisty rehabilitacji, neurologa. Profesjonalny zespół fizjoterapeutów gwarantuje dobranie odpowiedniej metody terapeutycznej dostosowanej do indywidualnych potrzeb każdego pacjenta z uwzględnieniem stanu klinicznego pacjenta.



W celu rozpoczęcia rehabilitacji w warunkach domowych należy przedstawić „skierowanie do zespołu rehabilitacji domowej” lub e-skierowanie oraz w zależności od schorzenia – wypis ze szpitala lub dokumentację medyczną dotyczącą przebiegu choroby.

Do udzielania świadczeń w warunkach rehabilitacji domowej kwalifikuje fizjoterapeuta podczas wizyty fizjoterapeutycznej, który, po wizycie w domu pacjenta, ustala ogólny program usprawniania leczniczego.

1. Świadczenia gwarantowane, udzielane są świadczeniobiorcom, którzy ze względu na brak możliwości samodzielnego poruszania się nie mogą dotrzeć do świadczeniodawców udzielających świadczeń gwarantowanych a wymagają rehabilitacji lub fizjoterapii.
2. Zabieg fizjoterapeutyczny jest udzielany świadczeniobiorcom z zaburzeniami funkcji motorycznych spowodowanymi:



- a) ogniskowymi uszkodzeniami mózgu (stanami po zatorach mózgowych, udarach krwotocznych mózgu, urazach) – przez okres do 12 miesięcy od dnia powstania ogniskowego uszkodzenia mózgu;
- b) ciężkimi uszkodzeniami centralnego i obwodowego układu nerwowego odpowiadającymi 5. stopniowi skali oceny stopnia inwalidztwa, zwanej dalej „skalą opartą na skali Rankina”; warunku otrzymania 5. stopnia skali opartej na skali Rankina nie stosuje się do dzieci do ukończenia 18. roku życia;
- c) uszkodzeniem rdzenia kręgowego – przez okres do 12 miesięcy od dnia powstania uszkodzenia rdzenia kręgowego;
- d) chorobami przewlekłe postępującymi, w szczególności: miopatiami, chorobą Parkinsona, Alzheimer, SM zapaleniem wielomięśniowym, rdzeniowym zanikiem mięśni, guzami mózgu, procesami demielinizacyjnymi, kolagenozami, przewlekłymi zespołami pozapiramidowymi, reumatoidalnym zapaleniem stawów;
- e) Cchorobami zwyrodnieniowymi stawów biodrowych lub kolanowych, po zabiegach endoprotezoplastyki stawu przez okres do 6 miesięcy od dnia wykonania operacji;
- f) urazami kończyn dolnych – przez okres do 6 miesięcy od dnia powstania urazu;
- g) osobom w stanie wegetatywnym lub apalicznym.



### KONTAKT:

ul. Sienkiewicza 16, 05-825 Grodzisk Mazowiecki

e-mail: crd25@wp.pl

tel. 22 720 10 38, 604 191 995

czynne: pon.–pt. 7.00–21.00, sob. 9.00–13.00

Biuro czynne: pon.–wt. 9.00–16.00; śr.–pt. 11.00–18.00



## APTEKI W GRODZISKU MAZOWIECKIM

- Apteka Centralna, ul. Armii Krajowej 15  
telefon 22 723 05 80
- Apteka Centralna, ul. Henryka Sienkiewicza 54  
telefon 22 734 05 45
- Apteka Centralna, ul. 11 Listopada 43  
telefon 22 755 73 88
- Apteka Centralna, ul. Królewska 59A/2  
telefon 22 520 04 44
- Apteka Farma S.C., ul. Traugutta 30  
telefon 512 196 940
- Apteka Zachodnia, ul. Daleka 23  
telefon 22 724 03 33
- Apteka Na Deptaku, ul. 11 Listopada 38  
telefon 22 755 24 07
- Apteka i Drogeria Farmacja 24, ul. Lecha Zondka 3  
telefon 22 724 16 63
- Apteka Prywatna, ul. Mikołaja Kopernika 10A  
telefon 22 724 38 65
- Apteka Dr. Max, Plac Króla Zygmunta Starego 9a  
telefon 22 734 58 20
- Apteka Dr. Max, ul. Daleka 11  
telefon 22 755 92 26
- Apteka DOZ Apteka Dbam o Zdrowie, ul. 1 Maja 11  
telefon 800 110 110
- Apteka Cosmedica, ul. Henryka Sienkiewicz 46  
telefon 885 606 018
- Apteka NOVA, ul. Piaskowa 17  
telefon 22 724 28 14
- Sklep Zielarsko-medyczny FLOS, ul. ks. M. Tokarzewskiego 5  
telefon 502 641 853



## ROZDZIAŁ V. BEZPIECZNY SENIOR







## BEZPIECZEŃSTWO SENIORA

### Bezpieczeństwo Seniora

Nigdy nie jest za późno na edukację i profilaktykę. Osoby starsze mogą z nich czerpać wiele pożytku, szczególnie w zakresie bezpieczeństwa. Bezpieczny, sprawny i zdrowy senior to priorytetowy cel.

### SENIORZE, NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ

#### Mieszkanie

Sprawcy najczęściej na swoje ofiary wybierają osoby starsze lub samotnie mieszkające. Spowodowane jest to tym, że osobami w podeszłym wieku łatwiej można manipulować „grając”, na przykład na ich wrażliwości i uczuciach. Dlatego też zachęcamy seniorów do przestrzegania kilku zasad, które niewątpliwie zwiększą ich bezpieczeństwo.

#### Mieszkanie:

- Zawsze, gdy jesteś sam zamykaj drzwi na wszystkie zamki.
- W porze nocnej korytarz powinien być dobrze oświetlony, aby osoba stojąca przed drzwiami była widoczna.



- Zanim otworzysz drzwi – pamiętaj o założeniu łańcucha. To musi stać się nawykiem.
- Uważaj, kogo wpuszczasz do domu. Administratora budynku, czy akwizytora zawsze możesz poprosić o dowód tożsamości.
- Nie daj się skusić na okazjonalne zakupy, może to być tylko podstęp, żeby dostać się do Twojego mieszkania.
- Nie korzystaj z ofert wróżbitek, często podczas ich wizyt dochodzi do kradzieży mieszkaniowych.
- Zamykaj okna w godzinach nocnych szczególnie, jeśli mieszkasz sam na niższych piętrach budynku.



- Nie udostępniaj kluczy osobom obcym – ekipie remontowej, firmom usługowym itp.
- Pamiętaj, większe sumy pieniędzy przechowuj w banku, a nie w mieszkaniu.
- Pies w domu to dobry przyjaciel i obrońca.
- Nie nagłaśnij w środowisku znajomych lub gronie mało znanych osób, że mieszkasz sam.
- W przypadku zgubienia choćby jednego klucza od drzwi zmień natychmiast całą zamek.
- W razie jakichkolwiek podejrzeń, co do zamierzeń osób przebywających na klatce schodowej wezwij patrol Straży Miejskiej lub Policji. Jeżeli będzie to fałszywy alarm na pewno nie poniesiesz żadnych konsekwencji.
- Unikaj jazdy windą z nieznaną osobą.

#### Późne powroty

- Planując późny powrót do domu zaplanuj również odpowiednią kwotę pieniędzy na taksówkę – gdy będziesz pod domem poproś kierowcę, aby poczekał aż wejdiesz do klatki schodowej. Możesz również poprosić kierowcę o odprowadzenie pod drzwi mieszkania.
- Wracając do domu nie skrcaj sobie drogi przez park, zarośla, słabo oświetlone uliczki.
- W przypadku słownych zaczepek nie zwracaj na nie uwagi – jak najszybciej oddal się od tego miejsca, a gdy będziesz bezpieczny zadzwoń do Straży Miejskiej lub Policji w celu zgłoszenia.
- Jeżeli musisz sam wracać po zmroku do domu postaraj się o towarzystwo zaprzyjaźnionej osoby.
- Idąc przez miasto trzymaj się dobrze oświetlonych miejsc. Staraj się iść bliżej krawędzi jezdni, pozwoli to uniknąć ewentualnego wciągnięcia do bramy budynku.
- Bądź czujny, gdy ktoś pyta lub prosi Cię o pieniądze.
- Nie ufaj osobom, których nie znasz – nawet tym, które wzbudzają sympatię lub litość.



- Nie rozmawiaj o pieniądzach przez telefon – nigdy nie masz pewności kto jest po drugiej stronie.
- Bądź czujny, nawet jeśli ktoś podaje się za znajomego lub członka rodziny np. wnuczka.
- Nie daj się nabrać na wzruszające historie, oszuści często manipulują uczuciami innych.
- Nie wierz w atrakcyjne oferty przygotowane specjalnie dla Ciebie.
- Nie zapominaj, że oszuści wykorzystują różne metody, aby osiągnąć swój cel.
- Pamiętaj, że złodziejowi nie zależy na Tobie, tylko na zdobyciu Twoich pieniędzy!

### Jeśli jesteś świadkiem napadu:

- Interweniuj tylko wtedy, gdy wiesz, że możesz pomóc skutecznie.
- Jeśli nie masz pewności – nie ryzykuj.
- Natychmiast powiadom Straż Miejską, Policję lub inne służby i osoby mogące udzielić Ci pomocy.

### Podejrzany telefon od wnuczka – co robić?

- Zawsze, po otrzymaniu podejrzanego telefonu, zadzwoń do wnuczka lub krewnego, żeby potwierdzić informację. Jeśli to możliwe – spotkaj się z nim.
- Jeśli nie rozpoznajesz głosu, odłóż słuchawkę – oszuści wywierają silny nacisk i presję, mają doświadczenie w manipulowaniu ludźmi, więc im szybciej zakończysz rozmowę, tym lepiej.
- Jeśli masz przekazać pieniądze komuś z rodziny, rób to tylko osobiście – bardzo charakterystyczne dla oszustw „na wnuczka” jest przysyłanie pośrednika, który ma odebrać pieniądze. Nie dawaj gotówki ani cennych rzeczy w ręce kogoś, kogo nie znasz.
- Odbierając telefon z prośbą o pieniądze nigdy nie mów ile masz gotówki i staraj się nie udzielać żadnych informacji osobistych.

### Oszustwa na policjanta

Zdarza się, że oszust podszywa się pod członka rodziny, a następnie pod policjanta. Najpierw dzwoni rzekomy wnuczek i prosi o określoną sumę pieniędzy. Następnie ofiara dostaje kolejny telefon – oszust podszywa się pod policjanta lub funkcjonariusza Centralnego Biura Śledczego Policji (CBŚP). Mówi, że wcześniejsza rozmowa była manipulacją złodzieja, którego właśnie rozpracowują. Twierdzi, że konieczne jest zrobienie przelewu na podane konto, co pomoże w jego schwytaniu. Wywiera presję, a nawet grozi karą za odmowę współpracy. Inny sposób złodziei to próba wyłudzenia fikcyjnej łapówki. Oszust podaje się za policjanta i informuje, że w sprawie osoby, do której dzwoni zostało wszczęte dochodzenie. Obiecuje odstąpienie od postępowania w zamian za określoną sumę pieniędzy.

### Pamiętaj o tych zasadach:

- Policja nigdy nie informuje o prowadzonych sprawach telefonicznie – odłóż słuchawkę, nic Ci za to nie grozi.



- Policja nigdy nie żąda przekazania pieniędzy lub cennych rzeczy – jeśli ktoś do Ciebie zadzwoni w tej sprawie – odłóż słuchawkę.
- Policja musi działać zgodnie z procedurami – funkcjonariusz na początku rozmowy przedstawia się i podaje stopień oraz pokazuje legitymację, na której jest imię, nazwisko, zdjęcie, stopień, numer legitymacji, numer identyfikacyjny, data ważności.
- Policjant musi być także wyposażony w odznakę. Masz prawo wylegitymować funkcjonariusza i przeczytać dane na jego dokumencie.
- Po zakończeniu rozmowy telefonicznej z rzekomym policjantem, zadzwoń pod 997 i poinformuj Policję o zaistniałej sytuacji.
- Pamiętaj, że Policja nie ma prawa żądać od Ciebie pieniędzy lub cennych rzeczy (np. mówiąc, że istnieje podejrzenie iż zostały skradzione).

### Kradzieże na klamkę

To jeden z najprostszych sposobów okradania mieszkań, polegający na tym, że złodzieje wchodzą do klatek bloków i naciskając delikatnie „na próbę” na klamki drzwi wejściowych wyszukują mieszkania otwarte. Wykorzystując fakt otwartych drzwi, delikatnie wchodzą do wewnątrz mieszkań i okradają je. Przeciwdziałanie tego typu działaniom polega na starannym zamykaniu drzwi wejściowych.

### Wyciągnięcie pieniędzy od seniorów za fałszywe zaległości

Oszuści wykorzystują do swej działalności obszar opłat abonenckich RTV. Podszywając się pod fikcyjną (nie istniejącą), ale brzmiącą wiarygodnie instytucję państwową np. „Centralny Rejestr Radiokomunikacji i Telewizji” rosyłają drogą pocztową fałszywe, bardzo profesjonalnie przygotowane wezwanie do zapłaty i druk wpłaty za abonament RTV z ponagleniem. Powinniśmy wiedzieć, że ściąganiem opłat za abonament RTV zajmuje się Poczta Polska. W przypadkach wątpliwości co do korespondencji związanej z opłatami abonenckimi należy skontaktować się z infolinią dla obsługi RTV, tel. 43 842 06 06.

### Przezorność popłaca

- Nigdy nie przekazuj osobie obcej swoich danych, dokumentów, nie pozwól spisywać informacji z dowodu osobistego. Mogą zostać użyte przez oszusta do zaciągnięcia kredytu, pożyczki, podpisania fikcyjnej umowy,
- Nie zwlekaj ze sprawdzeniem tożsamości każdego, kto niespodziewanie prosi Cię pieniądze.





- Wypredź oszusta i załóż bezpłatne konto w BIK. Dzięki temu dostaniesz natychmiastowy alert, gdy ktoś będzie chciał posłużyć się Twoją tożsamością w celu wyłudzenia kredytu w banku.

### Przestępstwo „na litość”

Do mieszkań pukają osoby, które proszą o coś do jedzenia lub picia twierdząc, że np. niedawno zmarł im ojciec, a matka przebywa w szpitalu. Starsze osoby nie zastanawiając się ani przez chwilę nad udzieleniem pomocy przygotowują posiłek, a w tym czasie oszuści okradają mieszkanie.

### Świadomy konsument

Grupa wiekowa 60+ jest szczególnie narażona na nieuczciwe praktyki rynkowe ze strony przedsiębiorców. Z jednej strony seniorzy aktywnie poruszają się na rynku: regularnie uczęszczają na pokazy i prezentacje towarów, jeżdżą na zorganizowane wycieczki. Z drugiej strony często padają ofiarami manipulacji i oszustw. Najczęściej źródłem problemów jest zbyt szybkie i nie do końca przemyślane podpisywanie podsuwanych przez sprzedawcę dokumentów, bez poznania się z ich treścią. Ogólnopolska Infolinia Konsumentka tel. 801 440 220 czynna od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–18.00.

### Inwestycje obciążone dużym ryzykiem

Do nieuczciwych działań wobec seniorów zaliczyć można „niedomówione” propozycje polis i innych „produktów oszczędnościowych” oferowanych emerytom przez banki i pośredników finansowych. Brak dokładnych informacji o dodatkowych opłatach ponoszonych przy wnoszeniu comiesięcznej składki oraz o bardzo wysokich opłatach likwidacyjnych, które mogą sięgać nawet 90–100%, powodują, że seniorzy podejmujący tego typu inwestycje są narażeni na duże straty, zarówno finansowe, jak i psychiczne. Osoby, które wykupiły polisy, na niekorzystnych warunkach, mogą dochodzić swoich praw jedynie przed sądem.



### Szybki kredyt (tzw. chwilówka)

Seniorzy z uwagi na to, że należą do grupy społecznej najmniej zasobnej finansowo, wystawiani są na pokusę pobierania kredytów. Dostają często takie kredyty zawierające wiele pułapek zdradliwych zapisów, dla utrudnienia zapisywanych w umowach drobną czcionką (zabieg techniczny). Przy podpisywaniu umów kredytowych, szybkiej pożyczki, należy przede wszystkim dokładnie przeczytać treść umowy i zwrócić uwagę na ukryte koszty dodatkowe oraz całkowity koszt kredytu. Jeżeli zapisy umowy są niezrozumiałe należy dokładnie wypytać i oczekiwać rzetelnej odpowiedzi od kredytodawcy. Jeżeli, mimo wyjaśnień, zapisy są nadal niezrozumiałe, należy odłożyć podpisanie umowy, wziąć umowę do domu, przedyskutować z bliskimi i ewentualnie poradzić się prawnika. Przy dokładnej analizie tekstu umowy należy sprawdzić, czy umowa nie zawiera niedozwolonych prawnie zapisów, najczęściej niekorzystnych dla kredytobiorcy.

Dokładniejsze informacje na temat niedozwolonych sformułowań znajdują się na stronie internetowej [www.uokik.gov.pl](http://www.uokik.gov.pl) – w zakładce – rejestr klauzul niedozwolonych. Ostatnio oferty szybkich kredytów znajdują się także w Internecie. Kuszą one różnymi propozycjami np. zerowym oprocentowaniem, korzystnymi lub odroczonymi ratami. W przypadku, gdy umowa okazuje się niekorzystna, od umowy kredytu zawartej przez Internet można odstąpić w ciągu 14 dni od zawarcia umowy. W terminie 14 dni od zawarcia umowy o kredyt konsumencki można również zrezygnować z takiej umowy bez ponoszenia kosztów, z wyjątkiem odsetek za okres od dnia wypłaty kredytu do dnia spłaty kredytu, oraz bezzwrotnych kosztów poniesionych przez kredytodawcę na rzecz organów administracji publicznej oraz opłat notarialnych.

### Pamiętaj o przestrzeganiu następujących zasad:

- przemyśl podpisanie umowy, szczególnie jeśli zawierasz ją na wiele lat,
- uważnie czytaj umowy, a jeśli masz wątpliwości, poproś o wyjaśnienie lub skonsultuj się z kimś bliskim, np. rodziną, sąsiadem,
- domagaj się egzemplarzy wszystkich dokumentów, które podpiszesz,
- uważaj na „promocje” – zastanów się, czy oferta na pewno jest atrakcyjna – porównaj ją z prezentowanymi przez innych przedsiębiorców, w tym w Internecie,
- upewnij się, czy „wygrana” lub „prezent” na pewno są darmowe,
- upewnij się, że wiesz z przedstawicielem jakiej firmy rozmawiasz – zapytaj o dane firmy, konsultanta, zweryfikuj jego tożsamość oraz intencje, np. zadzwoń na infolinię swojego operatora,
- zastanów się, czy oferta jest korzystna dla Twojego budżetu domowego,
- nie bierz pożyczki na zakup sprzętu na pokazie,
- nie udostępniaj nikomu dowodu osobistego,
- na odstąpienie od umowy zawartej na odległość lub poza lokalem przedsiębiorstwa – czyli przez telefon, Internet lub podczas pokazów – masz 14 dni kalendarzowych – bez podawania przyczyny.



## SENIOR W RUCHU DROGOWYM

Celem zachowania bezpieczeństwa na drodze należy stosować się do przepisów ruchu drogowego, gdyż one są w dużej mierze przygotowywane na podstawie niejednokrotnie przykrych doświadczeń innych ludzi. W Polsce przy ruchu pieszym, przy poruszaniu się poboczem drogi (bez chodnika) wszyscy, a więc także seniorzy, zobowiązani są do posiadania na sobie elementów odblaskowych (opasek, taśm, zawieszek, chust, kamizelek itp.). Za ich brak grożą mandaty nawet do 500 zł. Najważniejszą zasadą jest, aby być widocznym na drodze, szczególnie nocą i podczas deszczu. Wskazaniem, wobec tego jest noszenie jasnej odzieży z wymienionymi wyżej elementami odblaskowymi.

### Do największej liczby wypadków z udziałem pieszych dochodzi jesienią oraz wieczorem, ponieważ:

- pieszy widzi samochód, ale nie zawsze kierowca widzi pieszego z uwagi na złą widoczność.
- na mokrej nawierzchni wydłuża się droga hamowania pojazdu.
- niekorzystna pogoda oraz zmrok przyczyniają się do obniżenia sprawności psychomotorycznej, powodując u wielu osób rozproszenie uwagi.

### Zanim wejdiesz na ulicę:

- zatrzymaj się przy jej krawędzi. Spójrz w lewo, prawo i jeszcze raz w lewo – zasada ta jest bardzo prosta lecz niezwykle pomocna.
- nawiąż kontakt wzrokowy z kierowcą, żeby ocenić czy ma zamiar zatrzymać się przed przejściem dla pieszych.
- podnieś rękę – podniesiona ręka zasygnalizuje kierowcy, żeby zwolnił i zatrzymał się przed przejściem dla pieszych.
- unikaj przechodzenia przez jezdnię z za dużych obiektów (np. autobus, samochód ciężarowy).
- nie przechodź przez jezdnię kiedy pulsuje zielone światło – możesz nie zdążyć przejść.
- unikaj prowadzenia rozmów telefonicznych podczas przechodzenia przez jezdnię – to bardzo rozprasza i jest niezwykle niebezpieczne. To, że jako piesi widzimy nadjeżdżający samochód, wcale nie znaczy, że kierowca widzi nas.

### Jak bezpiecznie poruszać się po jezdni?

- Poruszając się po jezdni (bez chodników) zawsze należy iść lewą stroną drogi – dzięki temu pieszy widzi zbliżające się samochody i będzie mógł uniknąć potrącenia.
- Kierujący samochodem prędzej zobaczy pieszego w warunkach ograniczonej widoczności, jeżeli nosi on element odblaskowy (od września 2014 roku, każdy pieszy poruszający się drogą bez chodnika, po zmroku, na obszarze niezabudowanym, ma obowiązek noszenia elementu odblaskowego w miejscu widocznym dla kierowcy).
- Idąc jezdnią pieszy jest obowiązany ustępować pierwszeństwa samochodowi. W sytuacji, kiedy nie ma pewności, że kierowca go ominie, powinien zejść z jezdni.



- drogowych, najczęściej zdarzeń powodują osoby powyżej 60 roku życia. Najczęstszymi przyczynami wypadków spowodowanych przez rowerzystów jest nieprzestrzeganie pierwszeństwa przejazdu i nieprawidłowe wykonywanie manewru skrętu.

### Główne przyczyny wypadków drogowych spowodowanych przez kierujących innymi pojazdami, w których uszkodzony został rowerzysta to:

- nieudzielenie pierwszeństwa przejazdu, nieprawidłowe wyprzedzanie,
- niedostosowanie prędkości do warunków panujących na drodze,
- nieprawidłowe przejeżdżanie przejazdu dla rowerów.

### Kiedy dopuszczalna jest jazda rowerem po chodniku?

#### Rowerzysta może jechać chodnikiem, jeśli:

- opiekuje się osobą w wieku do lat 10 kierującą rowerem,
- szerokość chodnika wzdłuż drogi, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 50 km/h, wynosi co najmniej 2 m i brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów,
- warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu rowerzysty na jezdni (śnieg, silny wiatr, ulewa, gołoledź, gęsta mgła).

### Obowiązkowe wyposażenie roweru:

- z przodu – co najmniej jedno światło pozycyjne barwy białej lub żółtej selektywnej,
- z tyłu – co najmniej jedno światło odblaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt oraz co najmniej jedno światło pozycyjne barwy czerwonej,
- co najmniej jeden skutecznie działający hamulec,
- dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzerwalnym dźwięku.



Starzenie się jest złożonym procesem, z którym związane są zmiany i pewne ograniczenia funkcjonalne. Ze względu na pogarszanie się stanu zdrowia, osoby starsze zazwyczaj zażywają więcej leków, których działanie nie pozostaje bez wpływu na ich funkcjonowanie.

W wieku 65 lat u jednej trzeciej seniorów postępuje pogorszenie słuchu, co pogarsza zdolność usłyszenia głosów zewnętrznych: klaksonu, syreny, krzyku i wymusza częstsze przeprowadzanie badań słuchu i korzystanie z aparatu słuchowego. Wyrównanie utraty słuchu może wymagać większego zdania się na wzrok i obciążenia tego zmysłu. Z wiekiem pogarsza się również czas





reakcji. Występują też trudności z koncentracją. Z wiekiem odczuwamy większe ograniczenie zasięgu ruchu szyi, barków, ramion i tułowia. Sprawność fizyczna ma wpływ na zdolność do włączenia się do ruchu, dostrzegania samochodów i pieszych, sprawdzania obszaru martwego punktu, ustąpienia pierwszeństwa przejazdu, cofania, parkowania. Elastyczność, siłę i czas reakcji można usprawnić dzięki regularnym ćwiczeniom. Postępujące z wiekiem stopniowe zmiany we wzroku mogą prowadzić do obniżonej ostrości widzenia (nocą, o zmierzchu, o świcie), trudności w ocenie odległości, większej wrażliwości na odbłask (np. deszcz, światło na przedniej szybie).

W wieku 75 lat prawie połowa populacji będzie w początkowym stadium katarakty, a 25% zaawansowanym stadium tej choroby. Kataraktę porównuje się często do mgły czy wodospadu, który zasłania widok. Może mieć to poważne konsekwencje podczas prowadzenia samochodu.

Ostrość widzenia ogranicza również jaskra. Wcześnie wykrytą jaskrę oraz kataraktę można leczyć, dlatego tak ważne są częste badania i konsultacje u okulisty. Obniżona zdolność widzenia nocą może utrudniać czytanie znaków drogowych, dostrzeganie samochodów, pieszych, rowerzystów.

W miarę możliwości najlepiej rezygnować z jazdy nocą, wybierać dobrze oświetlone drogi, myć często przednią szybę, kierować wzrok na prawą stronę jezdni unikając odbłasku reflektorów nadjeżdżających z przeciwnej strony aut. Przy silnym nasłonecznieniu zakładać okulary słoneczne dla kierowców, po wyjściu z domu odczekać 5 minut, zanim przekręci się kluczyk w stacyjce, pozwolić, by wzrok przystosował się. Z wiekiem musimy zwracać baczniejszą uwagę na to, co dzieje się wokół nas, natomiast stan giętkości szyi i tułowia może utrudniać nam zobaczenie tego co jest z boku lub z tyłu. Najlepiej parkować tak, by wyjechać przodem, uprawiać gimnastykę usprawniając elastyczność szyi, uważać na skrzyżowaniach i przejściach dla pieszych, zwolnić i obserwować obie strony chodnika, podczas manewru cofania poprosić pasażera o pomoc w sprawdzeniu czy droga jest wolna. Możliwy wpływ leków na zdolność prowadzenia samochodu: ospałość, rozkojarzenie, zawroty głowy, problemy z pamięcią, trudności z utrzymaniem prostej jazdy, zamglone widzenie, zaburzenia równowagi. W przypadku wystąpienia chociażby jednego z wymienionych objawów należy powstrzymać się od kierowania pojazdem.

### PUŁAPKI INTERNETOWE

Niektóre oszustwa internetowe mają ogólny charakter, inne – są skierowane konkretnie do osób starszych. Dobrze, abyś uczulił swoich seniorów na te konkretne ataki, ponieważ istnieje duże prawdopodobieństwo, że napotkają je w Internecie.

#### Oto lista oszustw, z którymi najczęściej mają do czynienia starsze osoby: Wyłudzenie informacji – phishing

Phishing to ogólny termin, który obejmuje szereg różnych rodzajów oszustw mających na celu wyłudzenie danych. Oszuści kontaktują się za pośrednictwem



poczty e-mail, połączeń telefonicznych, wiadomości SMS lub poprzez komunikatory internetowe. Przykładowo, przestępca może podszyć się pod... Ciebie, aby wysłać babci link, który zawiera złośliwe oprogramowanie lub przekieruje ją na fałszywą stronę, a następnie poprosi ją o podanie poufnych danych, takich jak dane karty kredytowej.



Najlepszą obroną przed phishingiem jest weryfikacja osoby lub firmy, która wysłała wiadomość e-mail lub inną przed kliknięciem czegokolwiek. Poproś seniora, aby za każdym razem, gdy otrzyma tego typu wiadomość, zadzwonił do adresata i zapytał: „Czy to rzeczywiście ty?”.

Warto również uczulić swoich bliskich, aby dokładnie czytali otrzymywane wiadomości. Jeśli wiadomość wydaje im się dziwna lub została wysłana drogą, za pośrednictwem której dana osoba zwykle się nie kontaktuje, istnieje duże prawdopodobieństwo, że to oszustwo.

### Oszustwa randkowe

Mają miejsce, gdy oszust tworzy atrakcyjny, fałszywy profil w Internecie, aby nawiązywać miłosne relacje, mające na celu wyłudzenie pieniędzy. Często wszystko wygląda bardzo wiarygodnie. Gdy fałszywy randkowiec wyczuje, że zdobył zaufanie lub nawet miłość ofiary, zaczyna prosić o poufne informacje lub o pomoc finansową, np. na pokrycie kosztów podróży lub leczenia. Porozmawiaj ze swoimi bliskimi o tego typu przekrętach, zwłaszcza jeśli są samotni i potencjalnie szukają miłości w Internecie. Oszuści czają się nie tylko na portalach randkowych. Można ich spotkać np. na grupach dotyczących zainteresowań, a nawet... grupach modlitewnych. Uczul seniora, aby nigdy nie przelewał pieniędzy osobie, której nie zna osobiście. Ostrzeż również przed wysyłaniem zbyt sugestywnych zdjęć, które oszust może później wykorzystać do szantażu.

### Fałszywe nagrody

Schemat tego ataku jest prosty – ofiara otrzymuje informację, że wygrała nagrodę rzeczową, wycieczkę lub dużą kwotę pieniędzy, ale z powodu biurokracji musi uiścić stosunkowo niewielką opłatę, aby ją odebrać. W drugim wariantcie oszukany ma podać dane osobowe i bankowe, aby wygrana została „prześlana” (co oczywiście nigdy nie następuje). Dane te są z kolei wykorzystywane, by włamać się na konto bankowe lub podszyć się pod cudzą



tożsamość, np. w celu wzięcia kredytu lub założenia fałszywej firmy. Oszustwo może przybierać różne formy – np. baneru na stronie internetowej informującego, że jesteś milionowym gościem lub e-maila z informacją, że wygrałeś na loterii. Niezależnie od tego, jaką drogą oszust się kontaktuje, jego celem jest uzyskanie w ten sposób korzyści finansowej.

### Przekręty remontowe

Internet to doskonałe miejsce na reklamowanie swojej firmy. Niestety, wykorzystują to również oszuści. Jeśli Twój starszy krewny planuje remont domu, mieszkania lub wymianę mebli, uczul go, aby dokładnie sprawdził firmę, która ma się tym zająć, lub powierzył Tobie znalezienie odpowiedniego fachowca. Oszuści remontowi mogą np. prosić o przesłanie zaliczki w celu rezerwacji danego terminu, a następnie całkowicie zerwać kontakt. Mogą nawet udać się do domu ofiary, aby wyłudzić większe pieniądze, po czym nigdy więcej się nie pojawić.

### Oszustwa inwestycyjne

To przekręt skierowany do emerytów z oszczędnościami, którzy potrzebują pomocy w zarządzaniu nimi. Obiecują dobry zwrot z inwestycji, jednak po przekazaniu pieniędzy senior już nigdy więcej ich nie zobaczy.

Jak chronić starsze osoby przed tego typu oszustwami? Uczul ich, aby strzegli się obietnic wysokich zysków bez ryzyka – to, co jest zbyt piękne, zwykle nie jest prawdziwe. Niech unikają ofert wywierających presję na szybkie kupowanie lub mocno ograniczonych czasowo. Zamiast tego, zaproponuj im wizytę w banku lub kontakt z zaufanym doradcą finansowym.

### Fałszywe zbiórki charytatywne

Chęć niesienia pomocy i ufność osób starszych bywa brzydko wykorzystywana przez cyberprzestępców. Podszywają się oni pod zaufane organizacje charytatywne i zbierają od ofiar darowizny, które trafiają prosto do ich kieszeni. Warto przekonać seniora, aby odnosił się z rezerwą do publikowanych zbiorów. Zanim wesprą potrzebujących, powinni upewnić się, czy zbiórka jest prawdziwa i warta ich wsparcia.

### Przekręty dotyczące leków i produktów przeciwstarzeniowych

Bardziej przedsiębiorczy seniorzy mogą korzystać z Internetu, aby znaleźć swoje leki w jak najlepszej cenie. Niestety, niesie to ryzyko trafienia na oszustów, którzy sprzedają podróbki leków (niekiedy bardzo groźne dla zdrowia) lub wyłudniają pieniądze za produkty, których nigdy nie wysyłają.

W innej wersji tego oszustwa przestępcy wykorzystują fakt, że seniorzy chcą wyglądać młodo. Oferują więc produkty przeciwstarzeniowe (w formie suplementów lub kosmetyków), które nie mają żadnych korzystnych właściwości. W najlepszym przypadku będą nieskuteczne, w najgorszym – szkodliwe. Uczul ich seniorów, aby kupowali leki i inne produkty wyłącznie ze sprawdzonych sklepów i zawsze konsultowali ich użycie z lekarzem. Szczególny niepokój powinny wzbudzić produkty z „tajnymi formułami” lub „przełomowymi składnikami” – pod tymi hasłami przestępcy często ukrywają substancje, które w rzeczywistości są szkodliwe.



### Fałszywe sklepy internetowe

Fałszywe strony internetowe to żadna nowość, jednak aktualnie wyglądają bardziej wiarygodnie, niż kiedykolwiek wcześniej. Wykorzystują one zdjęcia od prawdziwych sprzedawców i naśladują wygląd i styl prawdziwych sklepów. Często wabikiem są tu atrakcyjne ceny. Niestety, po zapłaceniu zwykle kontakt urywa się lub – w najlepszym przypadku – wysłany zostaje przedmiot o niższej jakości, będący podróbką tego, co oferował sprzedawca.

Ostrzeż bliskich seniorów, aby nigdy nie kupowali produktów z niezaufanych witryn, które kuszą podejrzenie niskimi cenami. Zanim dokonają zakupu, powinni sprawdzić dane sklepu – nazwę firmy, adres jej siedziby, dane kontaktowe, numer KRS, porównując je z internetowymi bazami przedsiębiorców – Centralną Ewidencją i Informacji o Działalności Gospodarczej (CEIDG) i Systemem EKRS. Jeśli mają wątpliwości, mogą poprosić Ciebie o zweryfikowanie oferty.

### 10 zasad bezpiecznego korzystania z konta internetowego:

1. Starannie przechowuj login i hasło do konta oraz karty kodów jednorazowych lub telefon, na który przesyłane są ww. kody
2. Nie korzystaj z przypadkowych komputerów, tabletów, smartfonów
3. Nie korzystaj z publicznych sieci Wi-Fi
4. Zainstaluj legalne oprogramowanie antywirusowe
5. Wchodząc na stronę bankową upewnij się, czy nie nastąpiło przekierowanie na inną stronę, podobną do strony Twojego banku
6. Nie otwieraj wiadomości i dołączonych do nich załączników, jeśli pochodzą z nieznanego źródła
7. Nie zapamiętuj w przeglądarce internetowej loginów i haseł
8. Kończąc pracę z kontem internetowym, zawsze użyj opcji: WYLOGUJ SIĘ
9. Jeśli masz jakies wątpliwości/obawy – lepiej nie loguj się do konta
10. Wszystkie wyżej wymienione zasady stosuj łącznie.

Jak widzisz, wymieniona lista oszustw ukierunkowanych na seniorów jest długa – i nie wyczerpuje wszystkich możliwych sytuacji. Pamiętaj, że istnieją grupy, których cały model biznesowy opiera się na wyłudzeniu pieniędzy od starszych osób. Daj swoim bliskim wsparcie i zapewnij ich, że nawet jeśli zostaną oszukani, nie muszą się wstydzić. Niech wiedzą, że będziesz przy nich, bez względu na wszystko.

Na koniec jeszcze jedna rada – aby zmniejszyć ryzyko oszukania swoich seniorów, zabezpiecz odpowiednio komputery i inne urządzenia, z których korzystają. Podstawą jest tu dobry program antywirusowy.

Współczesne antywirusy posiadają wiele przydatnych funkcji, które nie tylko chronią przed zagrożeniami internetowymi, ale też przydadzą się w innych trudnych sytuacjach (np. funkcje antykradzieżowe).

Wybieraj wyłącznie spośród sprawdzonych, znanych marek, jak Norton, Bitdefender, AVG, McAfee, Panda lub ESET i pobieraj te programy wyłącznie ze sprawdzonych, zaufanych źródeł.





## GMINNA RADA SENIORÓW ZAPRASZA DO KORZYSTANIA Z NASTĘPUJĄCYCH RABATÓW:

### RABATY DLA GRODZISKICH SENIORÓW

#### NAZWA I ADRES FIRMY

Piekarnia i Cukiernia „Witaszczyk”  
sklepy: ul. Sadowa 4 1 Maja 4d  
05-825 Grodzisk Mazowiecki

#### WYSOKOŚĆ RABATU

- wtorki i czwartki 10% zniżki przy zakupie chleba (wszystkie rodzaje) i ciastek (pączki, drożdżówki i ciasta na wagę)

Cukiernia Edwarda Błaszczyka  
Pl. Wolności 11  
05-825 Grodzisk Mazowiecki

- środy (od 10.00 do 15.00)  
10% zniżki od całości zakupionego towaru.

Restauracja i basen  
„To tu Kozerki”  
ul. Jowisza 92, Kozerki

- wtorki – do każdego deseru lub ciasta – kawa gratis,
- środy (od 11.00 do 16.00) – 15% rabatu na lunch,
- sauna (cały dzień) od poniedziałku do czwartku – 20% zniżki - grupa min. 5 os,
- basen (cały dzień) od poniedziałku do czwartku – 20% zniżki

„Bayer Optyk” salon optyczny  
ul. Sienkiewicza 41  
05-825 Grodzisk Mazowiecki

10% zniżki na usługi optyczne.  
tel. 22 755 52 44

Hurtownia chemiczna  
POL-CHEM Rafał Skorzycki  
Adamowizna, ul. Radziejowicka 62

15% zniżki na cały asortyment

USŁUGI KOMINIARSKIE  
Mariusz Szejna  
ul. Gen. Kleberga 52  
96-313 Jaktorów-Kolonia

10% zniżki na usługi kominiarskie.  
tel. 601 341 997

Z powyższych ulg cenowych mogą korzystać seniorzy, którzy przy zakupie okażą Grodziską Kartę Mieszkańca łącznie z legitymacją emeryta-rencisty.



# SENIORADA

**I GRODZISKA SENIORADA**, odbyła się 3 września 2023 r. W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele różnych grup seniorów z naszej gminy oraz reprezentacja młodzieży z Młodzieżowej Grupy Konsultacyjnej w Grodzisku Mazowieckim. Międzypokoleniowy dzień integracji i aktywizacji spotkał się z dużą frekwencją grodziszczan.











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

Ida Scott Taylor



**Mazowsze** >> dla seniorów >

**25<sup>lat</sup> Mazowsze**

Zadanie pn.: „Aktywność i doradztwo wizytówką grodzickich seniorów”  
współfinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego”

#Mazowszepomaga #programywsparcia #solidarnośćmazowiecka