SENIOR SAM W DOMU

PORADNIK I INFORMATOR

dla najbardziej potrzebujących osób starszych z terenu Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy oraz ich opiekunów

- BEZPIECZEŃSTWO
- FINANSE
- ZDROWIE I POMOC SPOŁECZNA
- AKTYWNOŚĆ
- NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ
- EDUKACJA

ZADANIE PN. „SENIOR SAM W DOMU" – PORADNIK I INFORMATOR DLA NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYCH OSÓB STARSZYCH Z TERENU DZIELNICY BIELANY M.ST. WARSZAWY ORAZ ICH OPIEKUNÓW WSPÓŁFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO

Szanowni Państwo, drodzy Seniorzy,

oddajemy w Państwa ręce wyjątkowy Poradnik, który stworzyliśmy z myślą o Państwa bezpieczeństwie i wygodzie. Wiemy, że nie wszyscy korzystają z takich narzędzi jak Internet czy nowoczesne technologie, wiele osób nie utrzymuje też tak intensywnych kontaktów z rodziną i przyjaciółmi jak kiedyś.

Może to spowodować świadomość niezrozumienia dzisiejszego świata lub nawet wykluczenia z wielu usług, które są dedykowane Seniorom. Mamy nadzieję, że dzięki temu Poradnikowi ta sytuacja się zmieni – zaczną Państwo w większym stopniu korzystać z narzędzi, które zostały przygotowane z myślą o Państwu, a także z wielu innych, które zdecydują się Państwo poznać.

Chciałbym zwrócić uwagę na bardzo szeroką ofertę, którą dla Państwa przygotowała Dzielnica Bielany m.st. Warszawy. Zapewniamy m.in. pomoc w codziennych sprawach i problemach, a także możliwość skorzystania z ofert Klubów Seniora, poznania nowych osób, uczestnictwa w wykładach, warsztatach, imprezach czy wycieczkach.

Życzę miłej lektury i mam nadzieję, że spotkamy się na wydarzeniach organizowanych przez Dzielnicę.

Grzegorz Pietruczuk,
Burmistrz Dzielnicy Bielany
m.st. Warszawy

W Poradniku i Informatorze „Senior sam w domu” zwracamy się do Seniorów, którzy mieszkają sami, oraz do ich rodzin, znajomych i sąsiadów. Często Seniorzy czują się samotni. Tymczasem samotność ma wpływ na ich układ hormonalny i odporność, zatem na zdrowie, a także na kondycję psychiczną.

Treść Poradnika ma na celu ukazanie sposobów zapobiegania poczuciu izolacji, samotności oraz sytuacjom niosącym ze sobą zagrożenie. Ponadto prezentuje możliwe formy aktywności w codziennym życiu Seniorów.

Istotną kwestią dla Seniorów jest nawiązanie kontaktów z najbliższym otoczeniem, co może znacząco wpłynąć na poprawę stanu psychicznego Seniora, jakości życia oraz zwiększyć poczucie bezpieczeństwa.

Poradnik zawiera informacje dotyczące profilaktyki zdrowotnej, propozycje form spędzania czasu wolnego poprzez propagowanie zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej, a także podstawową bazę przydatnych kontaktów.

„»Senior sam w domu« – Poradnik i informator dla najbardziej potrzebujących osób starszych z terenu Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy oraz ich opiekunów” powstał z inicjatywy Rady Seniorów Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy, przy pomocy: Pani Jolanty Wójcikiewicz – pomysłodawczyni, Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy, Ośrodka Wsparcia dla Seniorów nr 1, Ośrodka Wsparcia dla Seniorów nr 2, Bielańskiego Centrum Wsparcia Seniora „Senior+”, Bielańskiego Ośrodka Kultury, Biblioteki Publicznej im. Stanisława Staszica w Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy.

1. Bezpieczeństwo

Z danych policji, straży pożarnej czy straży miejskiej wynika, że szczególnie narażeni na działania przestępców są właśnie Seniorzy, dzieci oraz osoby z niepełnosprawnościami. Oszuści i złodzieje wiedzą, że wśród tych grup znajdują się osoby życzliwe, otwarte i często niezdające sobie sprawy z potencjalnych zagrożeń w życiu codziennym.

W domu

Dbanie o bezpieczeństwo jest ważne nie tylko na zewnątrz, lecz także w domowym zaciszu. W obecnych czasach podejmowane są próby oszustw poprzez telefon, Internet, a nawet odwiedziny pod jakimkolwiek pretekstem. Złodzieje często podają się za przedstawicieli różnych instytucji, jak np. gazowni, administracji, akwizytorów, a nawet za krewnych czy ich przyjaciół. Wpuszczeni do mieszkania wyłudzają pieniądze albo kradną to, co jest dostępne. Dlatego warto pamiętać, że:

- drzwi wejściowe powinny być zawsze zamknięte na zamki, a drzwi tarasu i okna uchylone tylko w pionie;

- w przedpokoju czy innym miejscu, gdzie przyjmujemy gości, nie powinny znajdować się cenne przedmioty, np. dokumenty, portfel, kluczyki do samochodu czy klucze do mieszkania;

- nie należy otwierać drzwi bez sprawdzenia, kto i po co przyszedł. Jeśli ktoś podaje się za przedstawiciela administracji osiedla, samorządu, elektrowni czy gazowni, to możemy poprosić o pokazanie legitymacji służbowej. W przypadku dalszych wątpliwości należy skontaktować się z instytucją, którą reprezentuje dana osoba, w celu weryfikacji prawdziwości jej danych.

- nie należy zostawiać obcej osoby samej nawet na chwilę. Jeśli to możliwe, to dobrze, by w domu był obecny ktoś z rodziny, ze znajomych czy z sąsiadów.

- nie należy podpisywać żadnych umów ani wpłacać żadnych pieniędzy akwizytorom czy inkasentom;

- nie należy przekazywać żadnych pieniędzy osobom, które twierdzą, że przyszły w imieniu kogoś bliskiego, jeżeli nie znamy tych osób. Członek rodziny powinien wcześniej poinformować o takiej sytuacji;

- oszczędności i rzeczy cenne należy przechowywać w miejscu trudno dostępnym;

- nie należy wpuszczać osób próbujących wzbudzić litość poprzez prośby o szklankę wody czy kromkę chleba. Należy zachować szczególną ostrożność przy udzielaniu pomocy osobom potrzebującym pukającym do naszych drzwi. Najlepiej poinformować o możliwości uzyskania pomocy np. w ośrodku pomocy społecznej;

- należy zachować szczególną ostrożność przy udzielaniu informacji przez telefon – nie należy podawać danych personalnych, numerów dokumentów, kont bankowych i haseł do nich, numerów karty bankomatowej i jej PIN-u;

- z uwagi na różne nieprzewidziane sytuacje, które mogą wydarzyć się w nocy, w pobliżu łóżka należy mieć niezbędne leki, latarkę i telefon, najlepiej komórkowy;

- należy zapisać w widocznym miejscu najważniejsze informacje, które mogą być przydatne w razie przyjazdu karetki pogotowia – numery osób, które należy powiadomić, grupę krwi Seniora czy leki, które aktualnie przyjmuje;

- Seniorzy mieszkający samotnie nie powinni informować o tym obcych osób.

Poza domem

O zasadach bezpieczeństwa trzeba też pamiętać poza domem. Warto zachowywać ostrożność i kształtować nawyki, które mogą podnieść bezpieczeństwo Seniora. Przebywając poza domem, warto pamiętać, że:

- należy unikać okazywania zamożności – przypadkowe osoby nie muszą wiedzieć, ile mamy przy sobie pieniędzy i jak drogie rzeczy mamy przy sobie;

- rzeczy cenne najlepiej zostawić w domu, jeśli musimy zabrać coś cennego, to tylko to, co niezbędne;

- należy unikać noszenia przy sobie dużej ilości gotówki – duże transakcje najlepiej załatwiać przelewami bankowymi;

- najcenniejsze rzeczy, gotówkę oraz dokumenty nosimy przy sobie, nie w torebce czy saszetce;

- nie należy chodzić po ulicach nocą czy po zmroku – jeśli to konieczne, to należy wybierać miejsca ruchliwe i dobrze oświetlone;

- podczas rozmowy z nieznajomymi nie należy dopuszczać, aby podchodzili oni bliżej jak na wyciągnięcie ręki;

- zatrzymując się (np. na przystanku), należy wybrać miejsce, w którym nie jest możliwe podejście czy niespodziewane zbliżenie się osoby nieznajomej;

- widząc agresywną, nietrzeźwą lub bardzo głośną grupę ludzi, najlepiej przejść na drugą stronę ulicy;

- należy unikać zawierania na ulicy znajomości i nie pozwalać nieznajomym odprowadzać się do domu;

- płacąc za zakupy, należy unikać okazywania całej zawartości portfela.

W komunikacji publicznej

Podróżując komunikacją publiczną, również należy pamiętać o najważniejszych zasadach:

- dokumenty najlepiej przechowywać w wewnętrznych kieszeniach ubrania, a pieniądze rozdzielić na kilka grup i schować w różnych miejscach;

- pilnować bagażu, w szczególności podczas kupowania biletu czy rozmowy z innymi osobami;
- zachować szczególną czujność podczas wsiadania i wysiadania z pojazdu – wówczas najchętniej działają kieszonkowcy;
- wsiadając do pustego autobusu, tramwaju czy pociągu, należy zająć miejsce blisko kierowcy, motorniczego lub drużyny konduktorskiej, ewentualnie blisko rodzin z dziećmi czy osób starszych;
- rzeczy podręczne, takie jak bilety, chusteczki, napój czy lekarstwa, powinny znajdować się na wierzchu, aby podczas sięgania po nie nie trzeba było wyciągać całej zawartości bagażu;
- absolutnie nie należy spożywać leków, słodyczy oraz innych substancji oferowanych przez nieznajomych;
- należy unikać drzemek, szczególnie podczas samodzielnej podróży.

W samochodzie

Samochód jest jedną z najbezpieczniejszych form podróży, jednak warto jest zachowywać podstawowe środki ostrożności. Należy pamiętać, że:

- nie powinno się zostawiać torebki, plecaka czy wartościowych rzeczy na fotelu pasażera lub siedzeniach z tyłu;
- należy unikać zabierania autostopowiczów czy osób przypadkowo poznanych podczas postoju;

- nie należy zatrzymywać się w miejscach ciemnych, zalesionych czy na pustkowiu;
- nie należy zostawiać auta bez nadzoru, jeśli w środku znajduje się bagaż;
- parkując na posesji czy w garażu, nigdy nie należy otwierać bramy, pozostawiając samochód z uruchomionym silnikiem czy kluczykami w stacyjce.

Ważne telefony:

Telefon alarmowy – 112

Bezpłatnej pomocy udziela Fundacja Projekt Starsi, tel. 519 139 207

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, tel. 22 668 70 00

Policja: 997

Straż pożarna: 998

Pogotowie ratunkowe: 999

2. Finanse

Oszczędności

Oszczędności najlepiej trzymać w banku. Przechowywanie pieniędzy w domu pozwala sięgać po nie zawsze, gdy zajdzie taka potrzeba, jednak istnieje ryzyko, że w wyniku włamania stracimy wszystkie oszczędności życia. Nawet ukrycie gotówki w różnego rodzaju skrytkach nie gwarantuje, że pieniądze będą bezpieczne. Złodzieje znają przyzwyczajenia starszych osób i w łatwy sposób mogą takie skrytki odnaleźć. Dlatego najlepszym rozwiązaniem jest założenie konta w banku. Jeśli nie wiemy, jak to zrobić, to warto poprosić o pomoc w jego założeniu członka rodziny, sąsiada lub zwrócić się do pracownika wybranego banku, który przedstawi ofertę i wyjaśni wątpliwości. Co ważne, nie należy upoważniać do jakichkolwiek czynności bankowych nikogo oprócz osób nam najbliższych. Jedną z najczęściej wykorzystywanych przez oszustów metod jest zdobywanie zaufania Seniorów, aby uzyskać dostęp do kont bankowych, kart i haseł. Zazwyczaj ich łupem padają wszystkie oszczędności.

Pożyczki

Czasami zdarza się tak, że nagle pojawia się niespodziewany wydatek lub brakuje pieniędzy na bieżące potrzeby. Wówczas Seniorzy

zastanawiają się, czy warto wziąć pożyczkę. Przed podjęciem takiej decyzji, należy się zastanowić:

- Czy zaciąganie pożyczki jest absolutnie niezbędne?
- W jaki sposób pożyczka zostanie spłacona?
- Jak dużo można pożyczyć?
- Ile wyniesie miesięczna rata?

Warto pamiętać, że aby sfinansować wydatek, można skorzystać np. z odroczonych płatności – „kup teraz, zapłać później”. Każdą decyzję o zaciągnięciu pożyczki należy przemyśleć, warto jest przedyskutować ją z najbliższymi osobami.

Kradzież „na wnuczka”

W ostatnich czasów popularna jest metoda działania oszustów „na wnuczka”. Polega ona na tym, że nieznajoma osoba dzwoni do Seniora i przekonuje go, że wnuczek lub inny członek rodziny natychmiast potrzebuje pieniędzy. Po ich odbiór rzekomo wysyła kolegę lub koleżankę. Pieniądze przekazane przez Seniora nie trafiają jednak do członka rodziny, tylko do grupy przestępczej, a osoba zainteresowana dowiaduje się o tym ostatnia. Gdy dzwoni przestępca i chce w ten sposób wyłudzić pieniądze, należy natychmiast przerwać połączenie. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy skontaktować się z członkiem rodziny, który rzekomo potrzebuje pieniędzy, lub z jego najbliższymi w celu wyjaśnienia sytuacji. Warto pamiętać, że sposoby wyłudzenia pieniędzy są wciąż udoskonalane – przestępcy podają się już nie tylko za członków rodziny, lecz także za pracowników banku, policji czy prokuratury. Wówczas przekonują Seniorów, że potrzebują ich pomocy w schwytaniu złodzieja.

Proszą, by Senior przekazał pieniądze, a oni wówczas zatrzymają oszusta na gorącym uczynku. W takich przypadkach najlepiej zgłosić sprawę na policji lub pod numerem alarmowym 112.

Nagrody od nieznajomych

Znaną metodą na wyłudzanie pieniędzy jest też podawanie się za bogatą osobę, która chce przekazać część majątku. Oszust podaje się za księcia z dalekiego kraju, milionera czy bankiera, który uznał, że chce nagrodzić odbiorcę wiadomości za bycie dobrym człowiekiem. Po wymianie kilku wiadomości okazuje się, że istnieje „drobna" kwota (zazwyczaj kilka tysięcy złotych), którą trzeba zapłacić, by móc w pełni cieszyć się dużymi pieniędzmi. Oczywiście nie ma żadnego spadku, a pieniądze wpłacone przez osoby chcące łatwo się wzbogacić trafiają na konto kontrolowane przez grupę przestępczą. Należy pamiętać, że zawsze trzeba weryfikować informacje otrzymywane przez Internet. Informacja o włamaniu do komputera i kradzieży danych, za których odzyskanie należy zapłacić, obietnice nagród za konkursy, w których Senior nie brał udziału, czy informacja o konieczności dopłacenia brakującej kwoty za przesyłkę to w znacznej większości przypadków próby oszustwa.

Korzystanie z konta internetowego

Przestępcy specjalizują się w tworzeniu podróbek stron bankowych. Chcą w ten sposób zachęcić klientów banku do wpisania danych

logowania. Potem, korzystając z nich, mogą zalogować się na konto bankowe i wykonywać przelewy, kradnąc w ten sposób oszczędności.

Podczas logowania każdorazowo należy sprawdzić, czy na pewno jest to właściwa strona. Wiele banków stosuje metodę ikon. Przy pierwszym logowaniu właściciel konta wybiera specjalny obraz, który będzie pojawiał się po wpisaniu loginu. Ma to gwarantować, że klient wprowadza dane na prawdziwej stronie. Klikając na ikonę kłódki obok adresu strony banku, możemy sprawdzić, dla kogo został wydany certyfikat strony. Jeśli nie jest to dokładna nazwa naszego banku, to należy natychmiast opuścić stronę.

Pokazy i niezrozumałe umowy

Kolejnym sposobem oszustwa są różnego rodzaju pokazy – pościeli, garnków czy sprzętu medycznego. Sprzedający perfekcyjnie opanowali sztukę manipulacji, dzięki której próbują sprzedać towary uczestnikom prezentacji. Wbrew temu, co opowiadają nieuczciwi sprzedawcy, są to takie same towary, jakie można kupić w sklepie czy w Internecie, jednak ich cena na pokazach jest o wiele wyższa. Klienci są też namawiani na zaciągnięcie kredytu, co podnosi cenę towaru o kilkadziesiąt procent. Nie warto więc kupować niczego na prezentacjach, nawet jeśli sprzedający twierdzi, że w tak niskiej cenie towar można kupić tylko danego dnia. W rzeczywistości ten sam towar w dużo niższej niż „okazyjnej” cenie można kupić w wielu innych sklepach.

Po zakupie towaru klient ma prawo odstąpić od umowy w ciągu 14 dni. Bardzo ważne jest, aby nie przekroczyć tego terminu. Na-

leży wówczas wysłać do sprzedawcy oświadczenie o odstąpieniu od umowy. Musimy w nim wskazać pełną nazwę sprzedawcy, jego adres, nasze dane, tj. imię, nazwisko, adres. Warto użyć sformułowania: „Ja, niżej podpisany … (imię i nazwisko, adres) oświadczam, iż odstępuję od umowy sprzedaży z dnia ... numer umowy ..., dotyczącej sprzedaży … (nazwa towaru)". Takie oświadczenie najlepiej wysłać listem poleconym z potwierdzeniem odbioru. Sprzedawca ma wówczas obowiązek nie później niż w terminie 14 dni od dnia otrzymania oświadczenia konsumenta o odstąpieniu od umowy zwrócić konsumentowi wszystkie dokonane przez niego płatności, w tym koszty dostawy.

Atrakcyjne ceny

Korzystając z Internetu, warto wystrzegać się również ofert z atrakcyjnymi cenami, wielokrotnie niższymi niż w innych miejscach. Im dana oferta jest bardziej atrakcyjna, tym większe prawdopodobieństwo, że sprzedawca chce nas oszukać. Warto sprawdzić, czy platforma zakupowa ma dobrą reputację, zapytać znajomych oraz sprawdzić, w jakim kraju zarejestrowana jest działalność sprzedawcy. Warto zwrócić uwagę na informację o najniższej cenie z ostatnich 30 dni przed wprowadzeniem promocji. Umieszczenie tej informacji w widocznym miejscu jest obowiązkiem przedsiębiorcy i pozwala sprawdzić, czy cena rzeczywiście została obniżona w stosunku do tej obowiązującej w ostatnim czasie. Najlepiej wybrać opcję płatności za pobraniem, czyli dopiero wtedy, gdy paczka przyjedzie do nas. W takim przypadku możemy sprawdzić jej zawartość w obecności kuriera i jeśli produkt nie zgadza się z opisem, to odmówić jej przyjęcia.

3. Zdrowie i życie społeczne

Pomoc psychologiczna, psychiatryczna i prawna

Seniorzy, którzy mieszkają sami, często skarżą się na złe samopoczucie. Gdy Senior przestaje odczuwać radość życia, mogą pojawić się u niego większy autokrytycyzm, obniżona sprawność ruchowa, może stracić apetyt, mieć problemy ze snem, czuć się osamotniony. Istnieje ryzyko pogłębienia się problemów zdrowotnych czy nawet pojawienia się depresji. Warto wówczas skorzystać z pomocy psychologa, który może pomóc odnaleźć Seniorowi także pozytywne aspekty dojrzałego wieku, nowy sens życia oraz nowe powody do radości.

Adresy i numery telefonów, gdzie można uzyskać pomoc psychologa i lekarza psychiatry:

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna, al. Zjednoczenia 11, tel. 22 864 73 06;

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy, ul. Przybyszewskiego 80, tel. 22 56 89 100 lub 22 41 80 230;

Bielańskie Centrum Zdrowia Psychicznego, w którego skład wchodzą dwie Poradnie Zdrowia Psychicznego z Punktami Zgłoszeniowo-Koordynacyjnymi, Oddział Dzienny Psychiatryczny, Zespół Leczenia Środowiskowego, Hostel-Pensjonat Interwencyjno-Terapeutyczny i Oddział Psychiatryczny całodobowy w Szpitalu Bielańskim;

Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny, ul. Kasprowicza 30 (róg ul. Podczaszyńskiego), tel. 22 569 07 50, 22 569 07 40;

Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny, ul. Cegłowska 80, Przychodnia Przyszpitalna, 2 p., tel. 22 569 05 38;
Ogólnopolski Telefon Zaufania dla Osób Starszych Stowarzyszenia „Mali Bracia Ubogich", tel. 22 635 09 54;

Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA, tel. 22 484 88 01;

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym, tel. 800 702 222;

Telefon zaufania dla seniorów i ich bliskich „Nie jesteś sam", infolinia: 800 171 800;

Kryzysowy Telefon Zaufania: 116 123.

Choroby typowe dla wieku starszego

Cukrzyca

Dobrze, gdy Senior jest stale pod opieką swojego lekarza rodzinnego (pierwszego kontaktu). Tam może otrzymać porady dotyczące profilaktyki zdrowotnej oraz leczenia lub skierowania do specjalisty. Zalecane jest przynajmniej raz w roku poddanie się badaniom podstawowym z krwi i moczu. W przypadku wykrycia zbyt wysokiego poziomu cukru konieczne są kontrola i podjęcie ewentualnego leczenia, ponieważ cukrzyca typu II występuje u ok. 30 proc. osób starszych. Ważne jest wczesne zdiagnozowanie cukrzycy, co może pomóc w uniknięciu powikłań ogólnonarządowych. Kluczowymi sprawami w trakcie leczenia są stosowanie odpowiedniej diety, kontrola hiperglikemii, przyjmowanie leków przepisanych przez lekarza lub insuliny oraz aktywność fizyczna. Odpowiednie leczenie w początkowym stadium może zaordynować lekarz pierwszego kontaktu, ale do prowadzenia zaawansowanej cukrzycy może też skierować do specjalisty diabetologa.

Adres Poradni Diabetologicznej: ul. Żeromskiego 13, tel. 22 864 37 27

Profilaktyka zdrowotna

W ramach profilaktyki zdrowotnej Senior powinien raz w roku korzystać ze szczepień przeciwko grypie i z zlecanych szczepień

przeciwko COVID-19, bo w ten sposób zwiększa swoją odporność. Ważne jest także dbanie o własną sylwetkę, ponieważ otyłość sprzyja wielu chorobom, takim jak cukrzyca. Pomaga w tym utrzymanie odpowiedniej diety, która powinna być pełnowartościowa i zróżnicowana. Najlepiej zrezygnować z przetworzonych i wysokokalorycznych produktów oraz ograniczyć spożywanie soli i słodyczy. Dieta powinna uwzględniać posiłki bogate w: pełnoziarniste produkty, ciemne pieczywo, kasze, makarony, chude mięsa – najlepiej cielęcinę i drób, ryby, nabiał, warzywa, owoce, dobre oliwy, soki i niegazowaną wodę w dużych ilościach.

Nadciśnienie tętnicze

Powszechnym problemem zdrowotnym u osób starszych jest też nadciśnienie tętnicze. Przyczyn podwyższonego ciśnienia jest wiele, wśród nich: otyłość, nadmierne spożywanie soli, nieodpowiednia dieta, przewlekła choroba nerek, brak aktywności fizycznej i nadmiar stresu. Objawy są charakterystyczne i odczuwalne: uderzenia gorąca, nadmierna potliwość, kołatanie serca, duszność i zawroty głowy. Dlatego Senior powinien samodzielnie dokonywać pomiarów ciśnienia i spisywać je, aby przedstawić je lekarzowi pierwszego kontaktu, który zastosuje ewentualne leczenie. Lekarz może zalecić, oprócz leków, stosowanie właściwej diety, zwiększenie aktywności fizycznej i unikanie stresu.

Choroba zwyrodnieniowa stawów

Wiele starszych osób jest narażonych na pogorszenie się stanu kości czy choroby zwyrodnieniowej stawów. Choroba ta częściej wy-

stępuje u kobiet, ponieważ u nich kości są bardziej kruche. Wśród niepokojących objawów choroby zwyrodnieniowej stawów można zaobserwować wszelkiego typu strzykanie w stawach, ich sztywność, silny ból przy obciążeniu lub wchodzeniu po schodach oraz wstawaniu. Dotyczy to głównie kolan, kręgosłupa, bioder i palców.
Z tego typu dolegliwościami trzeba się zgłosić do lekarza pierwszego kontaktu, który może dać skierowanie do ortopedy. Specjalista może zlecić wykonanie badań obrazowych (RTG, USG, rezonans magnetyczny), aby dokonać diagnozy, zlecić leki przeciwzapalne czy skierować do poradni rehabilitacyjnej, gdzie pod okiem fizjoterapeuty mogą zostać zlecone stosowne zabiegi i ćwiczenia. Zwykle taka kuracja przynosi efekty, ale niejednokrotnie wymaga powtórzenia. Dobrym rozwiązaniem jest wyjazd do sanatorium na turnus rehabilitacyjny (skierowanie do NFZ wypełnia lekarz pierwszego kontaktu). Warto zapytać o skierowanie do poradni leczenia osteoporozy, aby przebadać strukturę kości. Odpowiednie dostarczanie witaminy D oraz wapnia jest podstawą sprawnego funkcjonowania kości.

Choroby nowotworowe

Choroby nowotworowe u osób starszych rozwijają się zazwyczaj wolniej, ale są tak samo groźne. Ryzyko zachorowania wzrasta wraz z wiekiem. Do najczęściej występujących nowotworów u Seniorów zalicza się: rak jelita grubego, piersi, gruczołu krokowego i płuc. Objawy, które mogą towarzyszyć tym chorobom, to nadmierne i nieplanowane chudnięcie, powracające, przewlekłe infekcje i niedobór żelaza, który poprzedza wystąpienie niedokrwistości. Na szczęście wiele z tych nowotworów łatwo zdiagnozować już we wczesnym stadium, kiedy objawy jeszcze nie występują. Służą temu badania profilaktyczne, z których warto skorzystać, ponieważ wczesne wykrycie nowotworu zwiększa szansę na jego całkowite wyleczenie. Przy wykryciu zmian chorobowych lekarz pierwszego kontaktu podejmuje dalsze kroki w kierunku odpowiedniego leczenia.

Pamięć

Z wiekiem u niektórych Seniorów można zaobserwować pogorszenie się sprawności intelektualnej, zaburzenia pamięci i ogólne roztargnienie. Zaczyna się od kłopotów z orientacją w terenie, rozpoznawaniem osób, utratą nabytych wcześniej umiejętności. Najczęściej te dolegliwości przypisujemy demencji starczej, ale gdy one się nasilają, powinniśmy jak najszybciej zasięgnąć rady u specjalisty neurologa (konieczne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu). Może to oznaczać zespół otępienny, który jest bardzo niebezpieczny dla Seniora, gdy np. zapomni wyłączyć kuchenkę gazową w domu. Najczęściej przyczyną otępienia jest choroba Alzheimera, jedna z grupy schorzeń mózgu. Zmiany neurologiczne postępują stopniowo, ale można je spowolnić. W pewnym stadium, gdy Senior traci umiejętności codziennego funkcjonowania, nie powinien już mieszkać sam. Bliscy mogą szukać wsparcia w organizacjach samopomocowych i grupach wsparcia, gdzie mogą wymieniać się doświadczeniami z opieki nad bliską osobą cierpiącą na chorobę Alzheimera czy zdobywają potrzebną wiedzę i pomoc psychologa.

Pomoc społeczna

Gdy rodzina nie jest w stanie zapewnić całodobowej opieki, a Senior nie może samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, należy rozważyć umieszczenie go w specjalnym ośrodku.

Wiele osób sądzi, że z pomocy ośrodków pomocy społecznej korzystają tylko najubożsi. To mit. Należy zgłosić się do Ośrodka Pomocy

Społecznej Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy i poprosić o kontakt z pracownikiem socjalnym, w którego rejonie zamieszkuje dany Senior. Następnie przeprowadzany jest wywiad środowiskowy w miejscu zamieszkania. Pracownicy socjalni mogą pomóc w znalezieniu najlepszego rozwiązania, biorąc pod uwagę indywidualną sytuację Seniora.

Pracownicy socjalni

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy udziela wsparcia potrzebującym znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej, niezależnie od stopnia zamożności. Zatem jeśli stan zdrowia Seniora się pogarsza, ma on trudności z wykonywaniem nawet prostych czynności i zrobieniem zakupów, to niewątpliwie warto wziąć pod uwagę zgłoszenie się do OPS.

Należy zgłosić się do Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy i poprosić o kontakt z pracownikiem socjalnym, w którego rejonie zamieszkuje dany Senior. Następnie przeprowadzany jest wywiad środowiskowy w miejscu zamieszkania. Ośrodek Pomocy Społecznej wydaje decyzję administracyjną uprawniającą do korzystania z pobytu i posiłków (śniadanie i dwudaniowy obiad) od poniedziałku do piątku.

Pracownik socjalny służy poradą m.in. na temat możliwości uzyskania decyzji o stopniu niepełnosprawności, jakie kryteria należy spełnić, aby otrzymać dodatek mieszkaniowy. Na podstawie przeprowadzonego wywiadu rozpoznawane są potrzeby Seniora oraz proponowane rozwiązania. Dzięki pracy Ośrodka Pomocy Społecznej Senior może otrzymać szeroko pojętą pomoc w codziennym życiu.

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy, ul. Przybyszewskiego 80/82, tel. 22 568 91 00, 22 418 02 30.

Geriatria

Dla wielu Seniorów, którzy obciążeni są kilkoma chorobami czy muszą zażywać wiele różnych leków, dobrym rozwiązaniem jest wizyta u lekarza geriatry. Geriatra, poprzez holistyczne podejście do pacjenta, potrafi rozpoznać wiele problemów wieku starszego i je leczyć. Zajmuje się bowiem leczeniem wielu chorób: od problemów fizycznych do spraw związanych ze zdrowiem psychicznym. Dlatego geriatra już podczas pierwszej wizyty może zebrać całościowy wywiad dotyczący obciążenia chorobami oraz lekami, a następnie opracowuje plan leczenia. Jest to sposób na uniknięcie działań niepożądanych, występujących w sytuacji przyjmowania wielu leków, przepisanych przez kilku różnych specjalistów. Do geriatry wymagane jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu lub specjalisty w ramach NFZ. W Polsce jest niewielu lekarzy geriatrów, dlatego możliwe, że na wizytę trzeba będzie poczekać. Jest to jednak dobre rozwiązanie, jeśli Senior obciążony jest wieloma problemami zdrowotnymi.

Sprawy administracyjne

Seniorzy zwykle nie są tak sprawni jak osoby młode i czasami gubią się w przepisach administracyjnych i prawnych czy też nie znają swoich praw obywatelskich. W takim przypadku mogą liczyć na pomoc w następujących instytucjach i organizacjach, które udzielają bezpłatnych porad obywatelskich i prawnych:

Biuro Porad Obywatelskich, Stowarzyszenie Centrum Informacji CIS, ul. Gałczyńskiego 3, tel. 22 828 12 94;

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, al. Solidarności 77, tel. 22 55 17 700, 22 55 17 760;

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna, al. Zjednoczenia 11, tel. 22 864 73 06;

Punkt Konsultacyjno-Informacyjny w Urzędzie Dzielnicy Bielany, ul. Żeromskiego 29, tel. 22 325 44 11;

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie Warszawa, tel. 19 115.

4. Aktywność

Oferta dla Seniorów nie ogranicza się tylko do usług świadczonych w domu. Osoby, które czują się na siłach, mogą skorzystać z zajęć prowadzonych w Ośrodkach Wsparcia dla Seniorów działających w strukturach Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy. Na Bielanach są trzy takie ośrodki, w tym nowoczesne Bielańskie Centrum Wsparcia Seniora „Senior+". Osoby zakwalifikowane przez Ośrodek Pomocy Społecznej mogą liczyć na zagospodarowanie czasu wolnego w ciągu dnia. Jest to miejsce przyjazne, bezpieczne i otwarte na potrzeby osób starszych, zapewniające bogatą, ciekawą ofertę zajęć terapeutycznych oraz miłą, rodzinną, pełną życzliwości i zrozumienia atmosferę. Centrum działa na rzecz poprawy jakości życia Seniorów oraz przeciwdziałanie izolacji oraz marginalizacji osób starszych.

Posiada bogatą ofertę zajęć rozwijających sprawność intelektualną i ruchową. Oferuje m.in. zajęcia ruchowe, gimnastykę, fitness, tańce integracyjne, zabawy taneczne, zajęcia kulturalne, wyjścia do kin, teatrów, muzeum, prelekcje, zajęcia plastyczne, krawieckie, kulinarne, zajęcia teatralno-artystyczne, zajęcia komputerowe. W godzinach popołudniowych rozpoczyna się działalność klubów Seniora, otwartych dla wszystkich chętnych. Zajęcia oferowane w klubach cieszą się dużym zainteresowaniem Seniorów. Uczestnictwo w rozmaitych aktywnościach pozwala osobom starszym na integrację pokoleniową, rozwijanie i nabywanie nowych umiejętności.

Centrum Wsparcia Seniora „Senior+”, ul. Broniewskiego 56, tel. 502 429 172, e-mail: bcws@opsbielany.waw.pl;

Ośrodek Wsparcia dla Seniorów nr 1, al. Zjednoczenia 13, tel. 22 864 27 55, 514 802 978;

Ośrodek Wsparcia dla Seniorów nr 2, ul. Wrzeciono 5A, tel. 22 865 77 25, 887 870 699.

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na jakość życia Seniorów i ich dobrostan psychiczny. Pobudza wydzielanie endorfin i obniża stężenie hormonów stresu, zatem także poczucie lęku, dodaje energii, poprawia jakość snu i wzmacnia układ krążenia. Na terenie Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy odbywają się zajęcia z gimnastyki, jogi, nordic walkingu, tańca, pływania i wielu innych. Szeroka oferta zajęć skierowanych do Seniorów pozwala na wybór aktywności dostosowanej do możliwości zdrowotnych czy prywatnych upodobań. Regularna aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na układ ruchu, równowagę i może pomóc w zapobieganiu kontuzjom.
Dzielnica Bielany zapewnia Seniorom możliwość udziału w rozmaitych zajęciach ruchowych, a oferty są dostępne w Ośrodkach Wsparcia dla Seniora oraz Bielańskim Centrum Wsparcia Seniora „Senior+”, klubach Seniora i na uniwersytetach trzeciego wieku. Urząd Dzielnicy Bielany organizuje również zajęcia w ramach urozmaicenia oferty dostępnej w wyżej wymienionych miejscach.

Aktywność społeczna

Borykający się z poczuciem samotności Seniorzy pragną kontaktu z innymi ludźmi, ale często ich samopoczucie utrudnia nawiązanie relacji. Dlatego ważne jest, żeby rodzina, sąsiedzi, znajomi, jeśli jest to możliwe, okazywali zainteresowanie życiem Seniora. Kontakt osobisty czy telefoniczny dobrze wpływa na stan psychiczny osób odczuwających samotność. Ważne jest, aby znaleźć osobę, która wysłucha Seniora, porozmawia z nim czy pójdzie na wspólny spacer. Wystarczy nawet jedna zaufana osoba, aby zmniejszyć uczucie samotności.

Hobby

Dobrą okazją do zawierania nowych znajomości jest udział w zajęciach oferowanych przez kluby Seniora czy też uniwersytety trzeciego wieku. Są kluby, które stawiają także na kontakty międzypokoleniowe i realizują programy angażujące młodsze pokolenia.

Samotności i depresji skutecznie zapobiega także aktywność intelektualna i duchowa. Seniorzy powinni zadbać o stymulację intelektualną, co można robić poprzez rozwiązywanie krzyżówek, grę w brydża, szachy, naukę języków obcych czy czytanie książek. Na szczególną uwagę zasługuje brydż, który wymaga myślenia strategicznego, planowania, analizy i uruchamia wyobraźnię. Introwertycy, którzy lepiej czują się, spędzając czas w pojedynkę lub w mniejszym gronie, odnajdują się właśnie w nauce i realizacji własnych

hobby, np. w dziedzinie malarstwa, turystyki, historii sztuki czy ekologii. Na terenie Dzielnicy Bielany aktywności dla Seniorów jest wiele, dlatego warto jest sprawdzić ofertę najbliższego klubu Seniora, ośrodków wsparcia, a także harmonogram wydarzeń organizowanych przez Urząd Dzielnicy Bielany.

Rozwój duchowy

Oprócz rozwoju intelektualnego na kondycję psychiczną Seniora pozytywnie wpływa także rozwój duchowy. Temu służą medytacja, relaksacja angażująca zmysły, zajęcia na temat duchowości. Medytacji pomaga oddychanie przeponowe, po które warto sięgnąć także w każdej stresującej sytuacji. Kilka głębokich oddechów powoduje, że się uspokajamy. Podobne działanie można zaobserwować przed zaśnięciem.

Bielańska oferta aktywizująca Seniorów

Dzielnica Bielany zapewnia Seniorom różnego typu aktywności organizowane przez trzy uniwersytety trzeciego wieku, kluby Seniora, organizacje pozarządowe i Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia. Wybrane rodzaje zajęć aktywizujących: gimnastyka, tańce w kręgu i tańce liniowe, zajęcia komputerowe, język angielski, język niemiecki, trening pamięci, zajęcia plastyczne, gry stolikowe (w tym brydż,

szachy, scrabble), kawiarenka muzyczna, śmiechoterapia, zajęcia integracyjne, nordic walking, wykłady popularnonaukowe, wycieczki po Warszawie i okolicy, wspólne wyjścia do filharmonii/teatru, zajęcia ogrodnicze, gra w bule/kręgle fińskie, wolontariat, zajęcia muzyczne (chór, emisja głosu, nauka gry na gitarze, muzykoterapia), relaksacje/medytacje, trening umiejętności społecznych, fizykoterapia, wczasy dla Seniorów, imprezy okolicznościowe i wiele innych.

Aktywność zawodowa

Niektórzy Seniorzy na emeryturze nie rezygnują z dalszej aktywności zawodowej, choćby w niepełnym wymiarze godzin. Praca daje im bowiem większe możliwości integracji z ludźmi, sprawia, że czują się bardziej sprawni, szczególnie gdy pracodawcy doceniają ich doświadczenie i wiedzę. Ponadto są motywowani do ciągłego rozwoju, zdobywania nowych kompetencji. Poczucie satysfakcji z aktywności zawodowej jest dodatkowo większe, bo daje szansę na zapewnienie sobie godnych warunków. Emeryt zarobkujący na umowę o pracę (nawet na pół czy ćwierć etatu) lub umowę-zlecenie, czyli umowy oskładkowane, podwyższa jednocześnie swoją emeryturę. Ten aspekt ekonomiczny jest szczególnie ważny w przypadku samotnego Seniora, bo jego koszty utrzymania są znacznie większe niż w gospodarstwie wieloosobowym utrzymującym się z zarobków kilku osób. Oczywiście o dalszej aktywności zawodowej decyduje sam Senior, biorąc pod uwagę swoje możliwości, przede wszystkim zdrowotne, oraz zobowiązania, których się podjął. Podjęcie dalszej pracy na emeryturze jest jednak kwestią godną przemyślenia, ponieważ może mieć pozytywny wpływ na wiele aspektów życia Seniora.

Wolontariat

Organizacje pozarządowe o różnym profilu, w tym pomocowe, takie jak Caritas, Polski Czerwony Krzyż czy Polski Komitet Pomocy Społecznej, a także wspólnoty parafialne, swoją działalność opierają właśnie na pracy wolontariuszy. Bez nich funkcjonowanie wielu instytucji byłoby znacznie utrudnione. Każdy Senior, który chciałby zaangażować się w wolontariat, znajdzie dla siebie ofertę. Możliwości są różne: udzielanie bezpłatnych korepetycji dzieciom, pomoc w świetlicach terapeutycznych, takich jak „Gniazda”, pomoc potrzebującym Seniorom – odwiedzanie ich w domu, rozmowa, czytanie książek, praca w hospicjum, opieka nad bezdomnymi zwierzętami – czy spełnienie roli „przyszywanej babci” lub „przyszywanego dziadka” dla dzieci młodych rodzin, które sprowadziły się na Bielany, a nie mają możliwości uzyskania wsparcia od swoich rodzin. Praca wolontarystyczna ma wiele plusów, bo stwarza okazję do wyjścia z domu, poznania nowych ludzi i – najważniejsze – czynienia dobra na rzecz innych. To daje dużo satysfakcji i może nadać sens naszemu życiu.

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy, ul. Przybyszewskiego 80/82, tel. 22 568 91 92, e-mail: wolontariat@opsbielany.waw.pl;

Fundacja „Świat na Tak”, tel. 22 629 63 34, 604 420 406, e-mail: fundacja@swiatnatak.pl.

5. Niepełnosprawność

Seniorzy, którzy wymagają stałej lub czasowej opieki lub mają ograniczone możliwości w poruszaniu się, mogą ubiegać się o uzyskanie orzeczenia o niepełnosprawności. Takie orzeczenie o znacznym, umiarkowanym lub lekkim stopniu niepełnosprawności oraz wskazaniu do ulg i uprawnień z tego tytułu wydaje Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności. Aby je uzyskać, trzeba złożyć wniosek i dołączyć do niego dokumentację medyczną oraz zaświadczenia lekarskie. Posiadanie orzeczenia o niepełnosprawności pozwala na korzystanie z wielu form pomocy i daje prawo do wyrobienia sobie legitymacji osoby niepełnosprawnej. Legitymacja uprawnia do: zniżki w przejazdach w transporcie kolejowym i autobusowym na terenie całego kraju, zniżki w dostępie do instytucji kultury, a także daje możliwości do ulg rehabilitacyjnych.

Osoby z niepełnosprawnością w stopniu znacznym i umiarkowanym mają prawo do zasiłku pielęgnacyjnego oraz dofinansowania ze środków z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych zakupu sprzętu ortopedycznego (protez, aparatów słuchowych, gorsetów, kuli, wózka inwalidzkiego, materaca przeciwodleżynowego itp.). Istnieje również możliwość skorzystania z usług terapeutycznych i rehabilitacyjnych, świadczonych przez pomoc społeczną, organizacje pozarządowe lub inne placówki, a także uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych. Korzyści zatem są wymierne, więc warto w uzasadnionych przypadkach złożyć wniosek o uzyskanie orzeczenia o niepełnosprawności i stanąć przed komisją Zespołu ds. Niepełnosprawności.
Warto wiedzieć również o możliwościach, jakie daje Transport Osób z Niepełnosprawnościami:

– Transport jednorazowy pojazdami specjalistycznymi i niespecjalistycznymi/osobowymi świadczony jest na terenie m.st. Warszawy oraz do 20 km od granic m.st. Warszawy. Koszt kursu to ok. 20 zł.

Miejski Zespół Orzekania o Niepełnosprawności w Warszawie, ul. Andersa 5, tel. 22 50 97 119, 22 509 71 29, 22 509 71 61, 22 509 71 62.

Seniorzy posiadający orzeczenie o niepełnosprawności mogą skorzystać ze wsparcia Punktu Informacyjno-Koordynacyjnego dla Osób z Niepełnosprawnościami (PIKON), tel. 661 439 072 (w dni robocze w godz. 8–16), e-mail: pikon@wcpr.pl.

– Transport stały pojazdami specjalistycznymi i niespecjalistycznymi/osobowymi to przejazdy codzienne do pracy lub do placówek wsparcia dziennego minimum cztery dni w tygodniu przez cztery tygodnie w miesiącu. Świadczone są do 20 km w granicach miasta. Koszt abonamentu miesięcznego wynosi ok. 180 zł. Należy złożyć wniosek w Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa”.

Kontakt: pojazdy niespecjalistyczne: 22 333 44 33, e-mail: centrala@wawataxi.pl;

pojazdy specjalistyczne: 22 298 59 00 lub 720 915 300, e-mail: bus@specjaltrans.pl;

Z czego jeszcze może skorzystać Senior z niepełnosprawnością?

- Asystent Osoby Niepełnosprawnej;
- Opieka Wytchnieniowa;
- PIKONI (Punkt Informacyjno-Konsultacyjny dla Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną);
- Warszawska wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego – kontakt z Centrum Usług Społecznych: tel. 22 277 49 70.

6. Edukacja

Na Bielanach działają trzy uniwersytetu trzeciego wieku: pierwszy taki uniwersytet w Polsce i trzeci na świecie – Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Haliny Szwarc, założony przez patronkę profesor gerontologii w 1975 r., Bielański Uniwersytet Trzeciego Wieku działający przy Bielańskim Ośrodku Kultury oraz Uniwersytet Trzeciego Wieku Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie.

Oferta uniwersytetów trzeciego wieku jest tak opracowana, by każdy znalazł dla siebie interesujące zajęcia.

Wykładowcami są profesorowie Polskiej Akademii Nauk, Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Collegium Civitas, Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego i innych prestiżowych instytucji. Wszyscy wykładowcy, oprócz erudycji, posiadają umiejętność przekazywania wiedzy w sposób interesujący i przystępny.

Zajęcia na uniwersytecie dają możliwość rozwijania zainteresowań i umiejętności, nabywania wiedzy z różnych dziedzin, uczestnictwa w zajęciach o walorach edukacyjnych, a także pozwalają się integrować, poznawać nowych, ciekawych ludzi i nawiązywać przyjaźnie.

Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Haliny Szwarc organizuje wykłady na tematy zdrowotne oraz z różnych dziedzin nauki i sztuki,

zwiedzanie wystaw i wykłady w Zamku Królewskim, w Muzeum Narodowym, organizowanie wycieczek po Polsce i Warszawie, zajęcia fizyczne: gimnastyka dla Seniorów, gimnastyka w wodzie, zajęcia tematyczne: chór, malarstwo i nauka języka obcego – angielskiego.

Wśród oferowanych zajęć słuchacze uniwersytetów trzeciego wieku mogą znaleźć:

- zespoły literackie skupiające miłośników literatury, poezji, sztuki, teatru i filmu;
- zajęcia muzyczne, chóry realizujące repertuary od popularnych piosenek do pieśni patriotycznych. Występy chórzystów wzruszają, bawią, a nawet wywołują łzy u słuchaczy;
- zajęcia artystyczne z możliwością wystawienia prac na wystawie;
- zajęcia fizyczne, gimnastyczne, taneczne, w basenie przystosowane są do możliwości słuchaczy.

PRZYDATNE TELEFONY

TELEFON ALARMOWY – 112
POLICJA – 997
POGOTOWIE RATUNKOWE – 999
STRAŻ POŻARNA – 998
OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY BIELANY M.ST. WARSZAWY – 22 568 91 00 LUB 22 418 02 30

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

25 lat Mazowsze

projekt współfinansuje dzielnica Bielany

Rada Seniorów Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy