

INFORMATOR



SENIORA

**Miasto i Gmina Nowy Dwór Gdański
przyjazne Seniorom
2021**



Drodzy Seniorzy!

Z przyjemnością przekazujemy Wam kolejną edycję Informatora Seniora mając nadzieję, że ułatwi on korzystanie z oferty do Was adresowanej.

W mieście i gminie Nowy Dwór Gdański podejmowane są rozmaite działania ukierunkowane na poprawę jakości życia oraz tworzenie warunków do aktywności zawodowej i społecznej osób starszych. Niniejszy informator zawiera propozycje i wskazówki dotyczące atrakcji oraz programów przygotowanych z myślą o Was drodzy seniorzy. Jest to zachęta, abyście wyszli z domu, ciekawie spędzili czas i abyście czuli się potrzebni. Z lektury informatora dowiecie się także, gdzie możecie szukać pomocy i wsparcia dot. Waszego zdrowia, pomocy finansowej, psychologicznej lub prawnej.

Mamy nadzieję, że informator, który przekazujemy w Wasze ręce, okaże się przydatnym przewodnikiem ułatwiającym Wam - starszym mieszkańcom naszego miasta i gminy życie społeczno- kulturalne.

Z pozdrowieniami

Dyrektor i pracownicy Miejsko – Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej

w Nowym Dworze Gdańskim

ul. M. Konopnickiej 19

tel. 55 247 22 39, 55 506 55 31

sekretariat@mqopsndq.pl

SPIS TREŚCI

WARTO ZAPAMIĘTAĆ!	3
WSPARCIE W RAMACH POMOCY SPOŁECZNEJ	4
Pomoc w ramach PFRON	4
Usługi opiekuńcze, specjalistyczne usługi opiekuńcze	5
Domy pomocy społecznej, zasiłek pielęgnacyjny	6
Świadczenie pielęgnacyjne i specjalny zasiłek opiekuńczy, dodatek mieszkaniowy i energetyczny	7
Wsparcie dla seniorów w związku z covid - 19	8
POMOC I WSPARCIE W ZAKRESIE ZDROWIA	9
Poradnie, oddziały, kliniki geriatryczne	9
Zakłady opiekuńczo – lecznicze, pielęgnacyjno – opiekuńcze, sanatoria i uzdrowiska	10
OFERTA KULTURALNO – EDUKACYJNA DLA SENIORÓW	11
Żuławski Klub Seniora	11
Uniwersytet Trzeciego Wieku, Żuławski Ośrodek Kultury	17
Biblioteka Publiczna Miasta i Gminy Nowy Dwór Gdański	18
Żuławski Park Historyczny, Kino Żuławy	19
BEZPIECZEŃSTWO OSÓB STARSZYCH	19
Senior - bezpieczny i świadomy obywatel	19
Świadomy konsument, podejrzany telefon od wnuczka – co robić?	22
Oszustwa na policjanta	23
Pamiętaj o tych zasadach, przezorność popłaca	24
Koperta Życia	25
WYKAZ PORADNI LEKARSKICH	26
Lekarze rodzinni	26
Okulistyka	27
Ginekologia	28
Neurologia, laryngologia, dermatologia, pulmonologia	29
Stomatologia	30
Chirurgia i ortopedia, szpital i Zakład opiekuńczo – leczniczy, rehabilitacja i fizjoterapia	31
Endokrynologia, punkty laboratoryjne	32
APTEKI W NOWYM DWORZE GDAŃSKIM	32
KARTA DUŻEJ RODZINY	34
PROGRAM MAMA 4+	35
ORGANIZACJE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ SENIORÓW I OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH, NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA	35
NIEODPŁATNA POMOC PSYCHOLOGICZNA	36

WARTO ZAPAMIĘTAĆ!

NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH

112 EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY

999 POGOTOWIE RATUNKOWE

997 POLICJA

998 STRAŻ POŻARNA

55 625 77 94 STRAŻ MIEJSKA

991 POGOTOWIE ENERGETYCZNE

992 POGOTOWIE GAZOWE

993 POGOTOWIE CIEPŁOWNICZE

994 POGOTOWIE WODOCIĄGOWE

INNE PRZYDATNE NUMERY TELEFONÓW

800 190 590 Telefoniczna Informacja Pacjenta (NFZ)

22 560 16 00 Infolinia Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS)

22 505 11 11 Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów dot. Covid – 19

22 635 09 54 Telefon Zaufania dedykowany Osobom Starszym

55 247 57 01 Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna N.D.G.

KALENDARZ

1 października Międzynarodowy Dzień Osób Starszych

20 października Europejski Dzień Seniora

14 listopada Ogólnopolski Dzień Seniora

Poniżej zaprezentowane dane stanowią skrótowy przegląd informacji uszczegółowionych w dalszej części Informatora. Przegląd informacji podzielono na kategorie odnoszące się do form pomocy środowiskowej i instytucjonalnej, form pomocy w zakresie zdrowia oraz oferty kulturalno-edukacyjnej.

WSPARCIE W RAMACH POMOCY SPOŁECZNEJ

POMOC W RAMACH PFRON

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

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

Co można dofinansować w ramach środków PFRON?

- uczestnictwo w turnusach rehabilitacyjnych osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów
- zaopatrzenie w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze (np. aparat słuchowy),
- likwidację barier architektonicznych
- likwidację barier w komunikowaniu się (np. zakup aparatu telefonicznego ze wzmacniaczem dla osób z dysfunkcją narządu słuchu/ mowy)
- likwidację barier technicznych (np. zakupy łóżka ortopedycznego)
- zaopatrzenie w sprzęt rehabilitacyjny (np. zakup materaca rehabilitacyjnego lub urządzenia do masażu)

**Szczegółowych informacji udziela Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Nowym Dworze Gdańskim przy ul. Warszawskiej 28A
tel. 55 246 82 05**

USŁUGI OPIEKUŃCZE

Usługi opiekuńcze to forma pomocy świadczona w miejscu zamieszkania osoby, która wymaga wsparcia w codziennym zaspokajaniu potrzeb życiowych, opieki higienicznej, pielęgnacji zleconej przez lekarza, jak również w miarę możliwości zapewnienia kontaktów z otoczeniem. Obejmuje także prace gospodarcze i porządkowe, pomoc w przygotowywaniu posiłków, robienie zakupów czy podawanie leków.

**Szczegółowych informacji udziela Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym Dworze Gdańskim przy ul. M. Konopnickiej 19
tel. 55 506 55 36**

SPECJALISTYCZNE USŁUGI OPIEKUŃCZE

Specjalistyczne usługi opiekuńcze to usługi dostosowane do szczególnych potrzeb, wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności.

**Szczegółowych informacji udziela Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym Dworze Gdańskim przy ul. M. Konopnickiej 19
tel. 55 506 55 36**

DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ

Domy pomocy społecznej są przeznaczone dla osób wymagających całodobowej opieki ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność. Podopieczni mają zapewnione usługi bytowe, opiekuńcze oraz wspomagające.

Typy domów pomocy społecznej dla:

- osób w podeszłym wieku
- osób przewlekle somatycznie chorych
- osób przewlekle psychicznie chorych
- dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie
- osób niepełnosprawnych fizycznie i intelektualnie
- osób uzależnionych od alkoholu

**Szczegółowych informacji udziela Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym Dworze Gdańskim przy ul. M. Konopnickiej 19
tel. 55 247 22 39, 55 506 55 36**

ZASIŁEK PIEŁĘGNACYJNY

Senior, który nie otrzymuje dodatku pielęgnacyjnego wypłacanego przez organ rentowo – emerytalny, jest uprawniony do zasiłku pielęgnacyjnego. Przyznaje się go w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia osobie z niepełnosprawnościami opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji. Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje m. in. osobie o znacznym stopniu niepełnosprawności oraz osobie, która ukończyła 75 lat.

Zasiłek pielęgnacyjny nie przysługuje osobie przebywającej w instytucji zapewniającej całodobowe utrzymanie.

Szczegółowych informacji udziela Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej (Dział Wsparcia Finansowego Rodzin) w Nowym Dworze Gdańskim przy ul. M. Konopnickiej 19 tel. 55 506 55 44, 55 506 55 34

ŚWIADCZENIE PIELEGNACYJNE I SPECJALNY ZASIŁEK OPIEKUŃCZY

Świadczenia te przysługują osobom, które nie podejmują lub rezygnują z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w celu sprawowania opieki nad osobą legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności albo orzeczeniem o niepełnosprawności.

Szczegółowych informacji udziela Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej (Dział Wsparcia Finansowego Rodzin) w Nowym Dworze Gdańskim przy ul. M. Konopnickiej 19 tel. 55 506 55 44, 55 506 55 34

DODATEK MIESZKANIOWY I ENERGETYCZNY

Komu przysługuje dodatek mieszkaniowy?

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

Jak ubiegać się o dodatek mieszkaniowy?

Dodatek mieszkaniowy i energetyczny przyznawany jest na wniosek, do którego dołącza się deklarację o dochodach gospodarstwa domowego

oraz dokumenty potwierdzające dochody osób wspólnie zamieszkujących i gospodarujących. Dodatek mieszkaniowy i energetyczny przyznawany jest na okres 6 miesięcy.

Szczegółowych informacji udziela Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej (Dział Wsparcia Finansowego Rodzin) w Nowym Dworze Gdańskim przy ul. M. Konopnickiej 19 tel. 55 506 55 34

WSPARCIE DLA SENIORÓW W ZWIĄZKU Z PANDEMIĄ COVID-19

Pomoc dla seniorów w związku z Covid - 19 odbywa się głównie poprzez rządowy program „Wspieraj Seniora”. W ramach Solidarnościowego Korpusu Wsparcia Seniorów uruchomiona została specjalna, bezpłatna infolinia przeznaczona dla seniorów pod nr tel. 22 505 11 11. Za jej pośrednictwem osoby starsze mogą zgłaszać swoje potrzeby m.in. w dostarczeniu niezbędnej żywności, leków, artykułów higienicznych itp.

W jaki sposób zgłosić swoje potrzeby w ramach Solidarnościowego Korpusu Wsparcia Seniorów?

1. Należy zadzwonić na infolinię 22 505 11 11 (infolinia działa od poniedziałku do niedzieli w godzinach 08:00-21:00).
2. Osoba przyjmująca zgłoszenie przekazuje prośbę o pomoc do ośrodka pomocy społecznej zlokalizowanego na terenie miejsca zamieszkania osoby zgłaszającej potrzeby.
3. Pracownik ośrodka pomocy społecznej weryfikuje zgłoszenie telefonicznie przeprowadzając rozmowę ze Zgłaszającym. Ustala, czy są osoby z rodziny, znajomi bądź sąsiedzi. Jeżeli są, to oni w pierwszej kolejności udzielają pomocy. Jeżeli nie, to w dalszej części rozmowy pracownik ośrodka pomocy społecznej ustala zgłaszane potrzeby oraz podaje imię i nazwisko osoby świadczącej pomoc wraz z datą.

4. W razie wątpliwości można skontaktować się z lokalnym ośrodkiem pomocy społecznej.
5. W przypadku pomocy w formie zrobienia zakupów senior przekazuje pieniądze osobie świadczącej pomoc przed dokonaniem zakupów. Zasady i sposób rozliczania ośrodek pomocy społecznej ustala podczas pierwszego kontaktu.
6. Odbiór zakupów od osoby świadczącej pomoc.
7. Należy pamiętać o zachowaniu zasad bezpieczeństwa: mieć maseczkę, zachować dystans, w miarę możliwości używać rękawiczek jednorazowych.

WAŻNE! Opłata dotyczy tylko rzeczywistego kosztu zakupów. Pozostałe usługi są bezpłatne! Szczegółowych informacji udziela Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym Dworze Gdańskim przy ul. M. Konopnickiej 19 tel. 55 506 55 36

POMOC I WSPARCIE W ZAKRESIE ZDROWIA

PORADNIE, ODDZIAŁY, KLINIKI GERIATRYCZNE

Działalność poradni geriatrycznej ma na celu zapewnienie kompleksowej opieki medycznej osobom, które ukończyły 65 rok życia. Cechą charakterystyczną opieki geriatrycznej, odróżniając ją od medycyny wieku średniego, jest jej interdyscyplinarność. Opieka realizowana jest przez zespół geriatryczny.

1. **Uniwersyteckie Centrum Kliniczne - Klinika Chorób Wewnętrznych, Chorób Tkanki Łącznej i Geriatrii w Gdańsku przy ul. Dębinki 7 tel. 58 349 28 32**

2. Szpital Miejski im. J. Pawła II w Elblągu przy ul. Żeromskiego 22
tel. 55 230 42 28

**ZAKŁADY OPIEKUŃCZO – LECZNICZE, PIELĘGNACYJNO -
OPIEKUŃCZE**

W takich zakładach udzielane są stacjonarne i całodobowe świadczenia zdrowotne inne niż szpitalne. Świadczenia mogą polegać w szczególności na udzielaniu całodobowych świadczeń zdrowotnych, które obejmują swoim zakresem pielęgnację, opiekę i rehabilitację pacjentów nie wymagających hospitalizacji, oraz zapewnieniu im produktów leczniczych i wyrobów medycznych, pomieszczeń i żywienia odpowiednich do stanu zdrowia, a także prowadzeniu edukacji zdrowotnej dla pacjentów i członków ich rodzin oraz przygotowaniu tych osób do samoopieki i samopielęgnacji w warunkach domowych. Odpłatność ustala Dyrektor Szpitala.

SANATORIA I UZDROWISKA

Sanatorium uzdrowiskowe to zakład lecznictwa uzdrowiskowego, do którego zadań należy zapewnienie pacjentowi, którego skierowano na leczenie uzdrowiskowe albo rehabilitację uzdrowiskową: całodobowych świadczeń opieki zdrowotnej w warunkach stacjonarnych, całodobowej opieki lekarskiej i pielęgniarstwa, przewidzianych programem leczenia zabiegów, korzystania z naturalnych surowców leczniczych oraz urządzeń lecznictwa uzdrowiskowego, edukacji zdrowotnej.

**Informacji udzielają lekarze rodzinni oraz Powiatowe Centrum Pomocy
Rodzinie w Nowym Dworze Gdańskim przy ul. Warszawskiej 28a**
tel. 55 246 82 05

OFERTA KULTURALNO – EDUKACYJNA DLA SENIORÓW MIASTA I GMINY NOWY DWÓR GDAŃSKI

ŻUŁAWSKI KLUB SENIORA

Żuławski Klub Seniora to miejsce spotkań osób starszych, funkcjonujący przy Miejsko – Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Nowym Dworze Gdańskim. Klub ma sprzyjać aktywnej formie spędzania czasu wolnego seniora, nawiązywaniu i podtrzymywaniu kontaktów towarzyskich oraz tworzeniu więzi społecznych. W klubie odbywają się m. in. zajęcia warsztatowe, zajęcia integracyjno – edukacyjne, spotkania międzypokoleniowe, spotkania tematyczne ze specjalistami oraz swobodne spotkania towarzyskie przy kawie, herbacie i ciastku. W klubie prowadzona jest również biblioteczka – WEŹ KSIĄŻKĘ I ZOSTAW KSIĄŻKĘ. CZYTAJ I DZIEL SIĘ Z INNYMI.

**Szczegółowych informacji udziela Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym Dworze Gdańskim przy ul. M. Konopnickiej 19
tel. 55 247 22 39**



zdj. Żuławski Klub Seniora

Żuławski Klub Seniora mieści się w Nowym Dworze Gdańskim przy ul. 3 Maja 7 (obok Szkoły Podstawowej Nr 1). Dysponuje m.in. salą konferencyjną, salą komputerową, pokojem do wypoczynku i kuchnią.



ŻUŁAWSKI KLUB SENIORA

ul. 3 Maja 7 Nowy Dwór Gdański

zdj. Żuławski Klub Seniora

Żuławski Klub Seniora zaprasza seniorów z terenu miasta i gminy Nowy Dwór Gdański od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00 do 14.00.



zdj. Żuławski Klub Seniora (spotkanie przy kawie, herbacie i ciastku)



zdj. archiwalne Żuławski Klub Seniora (warsztaty ogrodnicze)



zdj. Żuławski Klub Seniora (warsztaty krawieckie)



zdj. Żuławski Klub Seniora (warsztaty kulinarne)



zdj. Żuławski Klub Seniora (spotkania międzypokoleniowe)



zdj. Żuławski Klub Seniora (spotkania międzypokoleniowe)



zdj. Żuławski Klub Seniora (spotkania tematyczne)

INTEGRACJA - MOTYWACJA - AKTYWNOŚĆ - ROZWÓJ

ŻUŁAWSKI KLUB SENIORA

ZAPRASZA MIESZKAŃCÓW MIASTA I GMINY NOWY
DWÓR GDAŃSKI - SENIORÓW
DO AKTYWNEJ FORMY SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO
I UCZESTNICTWA W KLUBIE.



W ramach działań Klubu Seniora proponujemy:

- *zajęcia warsztatowe (prozdrowotne, psychologiczne, plastyczne, ćwiczenia ruchowe, itp.),*
- *spotkania integracyjno-edukacyjne (tworzenie wspólnej biblioteki, wspólne czytanie, prezentacje, realizowanie wspólnych pomysłów),*
- *spotkania tematyczne z przedstawicielami instytucji, placówek, organizacji pozarządowych i innych,*
- *spotkania okolicznościowe,*
- *integracje międzypokoleniowe,*
- *swobodne spotkania przy ciastku, kawie i herbacie.*

Dysponujemy m.in. salą konferencyjną, salą komputerową, pokojem do wypoczynku, kuchnią.

BĄDŹ AKTYWNY! PRZYJDŹ! PRZEKONAJ SIĘ! NIE BĄDŹ SAM!

UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU (UTW)

Uniwersytet Trzeciego Wieku to placówka dydaktyczna, której celem jest poprawa jakości życia osób starszych. Służy przede wszystkim rozwijaniu sprawności intelektualnej, kulturalnej i fizycznej osób starszych oraz pomaga w integracji seniorów z różnymi środowiskami.

Uniwersytet od października do czerwca oferuje:

- wykłady z takich dziedzin jak prawo, zdrowie, kultura i sztuka, psychologia dzięki współpracy z Wyższą Szkołą Bankową w Gdańsku
- rękodzieło – zajęcia warsztatowe pozwalające na naukę nowych technik artystycznych, wymianę wiedzy i rozwój własnych pasji
- wycieczki – wspólne odkrywanie bogactwa kulturowego regionu
- zajęcia ruchowe – gimnastyka relaksacyjna, dzięki której uczestnicy utrzymują świetną formę, tai chi – relaksujący i wzmacniający kręgosłup trening dla ciała
- kursy językowe – dostosowane do potrzeb grupy kursy języków obcych wraz z wiedzą o kulturze innych krajów

Szczegółowych informacji udziela Żuławski Ośrodek Kultury w Nowym Dworze Gdańskim przy ul. Sikorskiego 21 tel. 55 533 01 44, 55 247 22 30, 509 270 268

ŻUŁAWSKI OŚRODEK KULTURY (ŻOK)

1. Chór męski „Rewelersi”

Zajęcia prowadzi kompozytor i pianista, poszukiwacz talentów i popularyzator muzyki. Chór tworzą mężczyźni z Żuław, których łączy pasja do śpiewu. Próby odbywają się w piątki od godziny 18.00.

2. „Chór po 16ej”

Dla osób w każdym wieku, które kochają śpiewać oraz które chcą spróbować swoich sił w muzyce. Próby odbywają się w każdy piątek od godziny 16.00.

Ponadto w Żuławskim Ośrodku Kultury dla seniorów odbywają się:

- Warsztaty rękodzieła
- Malarstwo sztalugowe
- Zajęcia relaksacyjno - ruchowe
- Szkoła pleców - zdrowy kręgosłup
- Tai chi

Szczegółowych informacji udziela Żuławski Ośrodek Kultury w Nowym Dworze Gdańskim przy ul. Sikorskiego 21 tel. 55 533 01 44, 55 247 22 30, 509 270 268

BIBLIOTEKA PUBLICZNA MIASTA I GMINY NOWY DWÓR GDAŃSKI

Biblioteka służy rozwijaniu i zaspakajaniu potrzeb czytelniczych społeczeństwa oraz upowszechnianiu wiedzy i rozwojowi kultury na terenie miasta i gminy Nowy Dwór Gdański. Biblioteka prowadzi:

- Wypożyczalnię dla Dorosłych w Nowym Dworze Gdańskim.
- Czytelnię dla Dorosłych w Nowym Dworze Gdańskim oraz Czytelnię Internetową.
- Oddział dla Dzieci w Nowym Dworze Gdańskim. Filie Biblioteczną w Marynowach, Lubieszewie, Kmiecinie, Jazowej i Marzęcinie.

Szczegółowych informacji udziela Biblioteka Publiczna Miasta i Gminy w Nowym Dworze Gdańskim przy ul. Sikorskiego 23 tel. 55 247 26 49

ŻUŁAWSKI PARK HISTORYCZNY, MUZEUM ŻUŁAWSKIE

Żuławski Park Historyczny (którego częścią jest Muzeum Żuławskie) to placówka kulturalno - muzealna, która prowadzona jest przez Stowarzyszenie Miłośników Nowego Dworu Gdańskiego - Klub Nowodworski. W części muzealnej prezentowane są wystawy stałe. Znajduje się tam również kolekcja dawnych przedmiotów codziennego użytku, narzędzi rzemieślniczych oraz zabytków techniki użytkowej. Muzeum jest miejscem wielu wydarzeń artystycznych, jest obiektem całorocznym.

Szczegółowych informacji udziela Żuławski Park Historyczny w Nowym Dworze Gdańskim przy ul. Kopernika 17 tel. 55 247 57 33, 518 263 676

KINO ŻUŁAWY

Szczegółowych informacji udziela Żuławski Ośrodek Kultury w Nowym Dworze Gdańskim przy ul. Sikorskiego 21 tel. 55 533 01 44, 55 247 22 30, 509 270 268

BEZPIECZEŃSTWO OSÓB STARSZYCH

SENIOR - BEZPIECZNY I ŚWIADOMY OBYWATEL

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 cały 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 skracaj 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.

Jeśli jesteś świadkiem lub ofiarą napadu:

- Staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących sprawcy i zdarzenia.
- Jeśli zauważyłeś moment kradzieży, krzycz głośno: ZŁODZIEJ!
- Zaczekaj na przyjazd Straży Miejskiej lub Policji na miejscu zdarzenia

ŚWIADOMY KONSUMENT

Ogólnopolska Infolinia Konsumentka **tel. 801 440 220** czynna od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 18.00

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 zapoznania się z ich treścią.

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 wnuk i prosi o określoną sumę pieniędzy. Następnie ofiara dostaje kolejny telefon – oszust podszywa się pod policjanta lub funkcjonariusza CBŚP (Centralne Biuro Śledcze Policji). 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

- Jakie są cechy charakterystyczne tego typu oszustw i co zrobić, żeby nie dać się zmanipulować?
- 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).

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 o pieniądze.

- Wyprzedź 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.

KOPERTA ŻYCIA

„**Koperta życia**” to projekt skierowany do osób starszych, schorowanych oraz samotnych mający na celu ułatwienie niesienia skutecznej pomocy w stanach zagrożenia zdrowia i życia.

Pomoże w sytuacji, kiedy ratownicy medyczni, lekarze, strażacy muszą szybko reagować, a brak kontaktu z człowiekiem będącym np. po wylewie czy udarze może dramatycznie opóźnić akcję.

Projekt zakłada umieszczenie wszystkich ważnych informacji o pacjencie w jednym miejscu. W kopertach znajdą się ważne dane - telefony do osób najbliższych, informacje o chorobach, alergiach, przyjmowanych lekach oraz o tym, kto zajmie się zwierzętami pod nieobecność chorego gospodarza.



Sześć kroków przygotowania KOPERTY ŻYCIA:

1. Przeczytaj dokładnie formularz. W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem pierwszego kontaktu.
2. Wypełnij dokładnie formularz drukowanymi literami.
3. Formularz włóż do „Koperty życia”.
4. Jedną naklejkę umieść na „Kopercie życia”.
5. Magnes naklej na drzwiach swojej lodówki.
6. „Kopertę życia” dokładnie zamknij, a następnie umieść w lodówce w łatwo dostępnym miejscu (sugerowane miejsce: półka na drzwiach lodówki).

**Szczegółowych informacji udziela Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym Dworze Gdańskim przy ul. M. Konopnickiej 19
tel. 55 247 22 39, 55 506 55 36**

WYKAZ PORADNI LEKARSKICH

LEKARZE RODZINNI

1. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Spółka Partnerska Lekarzy Wojciech Dobrzyński i Grzegorz Brzuszek w Nowym Dworze Gd. przy ul. Warszawskiej 17, czynny od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 18.00 tel. 55 246 20 10
2. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Twój Lekarz” w Nowym Dworze Gd. przy ul. Sienkiewicza 17, czynny od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 18.00 tel. 55 246 00 00

3. Kontraktowa Praktyka Medycyny Rodzinnej Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Nowym Dworze Gd. przy ul. Sienkiewicza 17, czynna od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 18.00
tel. 55 246 23 12
4. Przychodnia Przychodnia w Nowym Dworze Gdańskim przy ul. Dworcowej 12, czynna od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 18.00 **tel. 55 247 24 71**
5. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Praktyka Lekarza Rodzinnego „Medyk” w Nowym Dworze Gd. przy ul. Os. Nad Tugą 4 oraz Marzęcinie przy ul. Polnej 5 **tel. 55 247 12 29, 55 246 26 62**

OKULISTYKA

1. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Medyk” w Nowym Dworze Gd. Osiedle nad Tugą 4 oraz Marzęcinie **tel. 55 247 12 29, 246 26 62**
2. Poradnia Okulistyczna w Nowym Dworze Gd. przy ul. Dworcowej 12
tel. 55 247 24 71
3. Optyk Optylux w Nowym Dworze Gd. przy ul. Morskiej 27
tel. 55 272 06 60
4. Prywatny Gabinet Okulistyczny w Nowym Dworze Gd. przy ul. Pl. Wolności 22 **tel. 502 644 256**
5. Vision Optyk w Nowym Dworze Gd. przy ul. Gdańskiej 2
tel. 55 247 27 74

GINEKOLOGIA

1. Specjalistyczna Praktyka Położniczo - Ginekologiczna Małgorzata Karoń w Nowym Dworze Gd. przy ul. Sienkiewicza 17 tel. 55 246 22 33, 601 916 021
2. Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska Tomasz Neumann w Nowym Dworze Gd. przy ul. Warszawskiej 17 tel. 55 246 22 00
3. Poradnia Ginekologiczna w Nowym Dworze Gd. przy ul. Dworcowej 12 tel. 55 247 24 71

Poradnia ginekologiczna w szpitalu w Nowym Dworze Gdańskim realizuje następujący program profilaktyczny:

- badanie cytologiczne
- badanie ginekologiczne
- badanie piersi
- poradnictwo w zakresie chorób nowotworowych (jajników, macicy, dróg rodnych)
- skierowania na badania laboratoryjne w kierunku chorób narządów rodnych
- leczenie wysiłkowego nietrzymania moczu i udzielanie informacji na ten temat

NEUROLOGIA

Poradnia Neurologiczna w Nowym Dworze Gd. przy ul. Warszawskiej 17
tel. 55 246 20 10

LARYNGOLOGIA

1. Poradnia Otolaryngologiczna w Nowym Dworze Gd. przy ul. Warszawskiej 17 tel. 55 246 20 10
2. Poradnia Otolaryngologiczna w Nowym Dworze Gd. przy ul. Dworcowej 12 tel. 55 247 24 71

DERMATOLOGIA

1. Poradnia Dermatologiczna w Nowym Dworze Gd. przy ul. Warszawskiej 17 tel. 55 246 20 10
2. Przychodnia Przychodnia w Nowym Dworze Gd. przy ul. Dworcowej 12 tel. 55 247 24 71

PULMUNOLOGIA

Poradnia Gruźlicy i Chorób Płuc w Nowym Dworze Gd. przy ul. Dworcowej 12 tel. 55 247 24 71

STOMATOLOGIA

1. Centrum Stomatologiczne Asdent w Nowym Dworze Gd. przy ul. M. Kopernika 5 tel. 509 326 780, 55 648 25 25
2. Praktyka Lekarska Smile Est w Nowym Dworze Gd. przy ul. Dworcowej 11/3 lek. Agnieszka Ruzik – Bolek tel. 512 094 315
3. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Mewa” Ewa Buła w Nowym Dworze Gd. przy ul. Dworcowej 23 tel. 55 246 23 65
4. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Uśmiech” w Nowym Dworze Gd. przy ul. Sikorskiego 2 tel. 55 247 57 16
5. Indywidualna Praktyka Lekarska Monika Wrońska - Galas w Nowym Dworze Gd. przy ul. Sienkiewicza 17 tel. 55 246 01 44
6. Indywidualna Praktyka Stomatologiczna w Nowym Dworze Gd. przy ul. M. Konopnickiej 2e lek. Krzysztof Krasnowski tel. 55 246 00 67
7. Gabinet Stomatologiczny DentAnia w Nowym Dworze Gd. przy ul. Sienkiewicza 17 lek. Anna Krasnowska tel. 500 198 910

CHIRURGIA I ORTOPEDIA

1. Poradnia Chirurgii Ogólnej w Nowym Dworze Gd. przy ul. Dworcowej 12 tel. 55 247 24 71
2. Poradnia Ortopedyczna w Nowym Dworze Gd. przy ul. Dworcowej 12 tel. 55 247 24 71

SZPITAL I ZAKŁAD OPIEKUŃCZO – LECZNICZY (ZOL)

1. Powiatowe Centrum Zdrowia w Malborku Sp. z o. o. Szpital w Nowym Dworze Gd. przy ul. Dworcowej 12 tel. 55 247 24 11, 55 247 22 13
2. Zakład Opiekuńczo – Leczniczy w Nowym Dworze Gd. przy ul. Dworcowej 12 tel. 55 247 28 63

REHABILITACJA I FIZJOTERAPIA

1. REHOSP NZOZ w Nowym Dworze Gd. przy ul. Sienkiewicza 17 lek. Z. Nowak, J. Żyśko, B. Maciejewska tel. 55 246 01 44
2. Samodzielny Publiczny Ośrodek Terapii i Rehabilitacji dla Dzieci i Młodzieży w Nowym Dworze Gd. przy ul. Obr. Westerplatte 9 tel. 55 246 27 87

ENDOKRYNOLOGIA

Poradnia Endokrynologiczna w Nowym Dworze Gd. przy ul. Sienkiewicza 17 tel. 55 246 22 33

PUNKTY LABORATORYJNE

1. Kompleksowe laboratorium medyczne w Nowym Dworze Gd. przy ul. Warszawskiej 17 tel. 55 246 20 10
2. Laboratorium analityczne w Nowym Dworze Gd. przy ul. Dworcowej 12 tel. 55 247 24 71
3. Nowy Dwór Gd. przy ul. Sienkiewicza 17 tel. 55 246 00 00
4. Laboratoria Medyczne Bruss Grupa Alab Sp. z o. o. przy ul. Dworcowej 11 tel. 55 255 04 15

APTEKI W NOWYM DWORZE GDAŃSKIM

Miasto Nowy Dwór Gdański dysponuje kilkoma aptekami. Apteki te poza określonymi godzinami pracy pełnią również dyżury nocne. Dyżur nocny aptek zaczyna się o godz. 20.00 i trwa do godz. 8.00 dnia następnego.

Szczegółowe informacje uzyskacie Państwo w wybranej aptece.

Rozkład godzin pracy aptek ogólnodostępnych na terenie miasta Nowy Dwór Gdański przedstawia się następująco:

Lp.	Nazwa apteki	Adres	Godziny otwarcia aptek		
			Poniedziałek- Piątek	Sobota	Niedziela
1.	„Centrum Leków”	Nowy Dwór Gdański ul. Sienkiewicza 17 55-247-20-30	8.00 - 20.00	8.00 - 20.00	-
2.	„Nowa”	Nowy Dwór Gdański ul. Sikorskiego 24 55-247-46-61	8.30 - 20.00	8.30 - 15.00	-
3.	„Morska”	Nowy Dwór Gdański ul. Konopnickiej 4 55-247-29-95	8.00 - 18.00	8.30 - 14.00	-
4.	„Wracam do Zdrowia”	Nowy Dwór Gdański ul. Morska 1 55-247-92-32	7.00 - 20.00	7.00 - 19.00	-
5.	„Dbam o Zdrowie”	Nowy Dwór Gdański ul. Warszawska 2E 736 698 020	8.00 - 18.00	8.00 - 15.00	-

6.	„Medfarm”	Nowy Dwór Gdański ul. Dworcowa 18 55-246-26-46	8.00 - 20.00	8.00 - 20.00	8.00 - 20.00
----	-----------	--	--------------	-----------------	-----------------

KARTA DUŻEJ RODZINY



KARTA DUŻEJ RODZINY

O Kartę Dużej Rodziny mogą ubiegać się wszystkie rodziny wielodzietne zamieszkałe na terenie miasta i gminy Nowego Dworu Gdańskiego, składające się z rodziców, którzy wychowali co najmniej troje dzieci.

Karta Dużej Rodziny oferuje system zniżek oraz dodatkowych uprawnień. Jej posiadacze będą mieli możliwość korzystania z katalogu oferty kulturalnej, rekreacyjnej czy transportowej na terenie całego kraju.

Karta Dużej Rodziny wydawana jest bezpłatnie. Wnioski w celu jej wyrobienia można składać w Urzędzie Stanu Cywilnego w Nowym Dworze Gdańskim przy ul. Warszawskiej 28a **tel. 55 625 77 96**

PROGRAM MAMA 4+



Program „**Mama 4+**” jest rodzicielskim świadczeniem uzupełniającym przeznaczonym dla osób, które żeby wychować co najmniej czworo dzieci nie mogły podjąć pracy zarobkowej lub z niej zrezygnowały. Więcej informacji znajdą państwo na stronie internetowej gov.pl/rodzina bądź w najbliższym oddziale Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS).

ORGANIZACJE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ SENIORÓW I OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

1. Polski Związek Niewidomych w Nowym Dworze Gd. przy ul. 3 Maja 7 (w budynku Żuławskiego Klubu Seniora) tel. 724 888 838
2. Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Nowym Dworze Gd. przy ul. Sikorskiego 21 tel. 55 247 23 93
3. Stowarzyszenie „Sprawni Inaczej” Warsztaty Terapii Zajęciowej (WTZ) w Nowym Dworze Gd. przy ul. Kościuszki 23 tel. 55 247 27 97
4. Fundacja Marzęcino „Pomocna Dłoń” Stowarzyszenie dla Osób Niepełnosprawnych – Warsztaty Terapii Zajęciowej w Marzęcinie przy ul. Głównej 12 tel. 55 247 12 43

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

1. Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Nowym Dworze Gd. przy ul. Warszawskiej 52 tel. 55 261 73 04
2. Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej w Nowym Dworze Gd. przy ul. Warszawskiej 28B (budynek Sądu Rejonowego) tel. 504 935 958

NIEODPŁATNA POMOC PSYCHOLOGICZNA

1. Konsultacje psychologiczne w Miejsko – Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Nowym Dworze Gd. przy ul. M. Konopnickiej 19
tel. 55 506 55 31, 55 506 55 42
2. Nieodpłatne porady psychologiczne w Powiatowym Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Nowym Dworze Gd. przy ul. Warszawskiej 52 tel. 55 261 73 04
3. Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia w Nowym Dworze Gd. przy ul. Sienkiewicza 17 tel. 695 175 029
4. Poradnia Zdrowia Psychicznego w Nowym Dworze Gd. przy ul. Sienkiewicza 17 tel. 55 246 22 33

*Informator zrealizowany w ramach projektu socjalnego dla seniorów miasta i gminy
Nowy Dwór Gdański sfinansowany przez Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy
Społecznej w Nowym Dworze Gdańskim.*