

INFORMATOR dla SENIORA



WOJEWÓDZTWO
KUJAWSKO-POMORSKIE

*Publikacja sfinansowana z budżetu
Województwa Kujawsko-Pomorskiego*



WOJEWÓDZTWO
KUJAWSKO-POMORSKIE

INFORMATOR dla SENIORA

Publikacja sfinansowana z budżetu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Toruń, 2016

Opracowanie i aktualizacja:
Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Toruniu
ul. Słowackiego 114
87-100 Toruń

www.rops.torun.pl

Wydanie III uzupełnione

Nakład 3 000

Publikacja bezpłatna, sfinansowana z budżetu
Województwa Kujawsko-Pomorskiego

@ Copyright by Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Toruniu

Wszelkie prawa zastrzeżone. Każda reprodukcja lub adaptacja całości lub części niniejszej publikacji, niezależnie od zastosowanej techniki reprodukcji (drukarskiej, fotograficznej, komputerowej i in.) wymaga pisemnej zgody Wydawcy.

Druk:
Agencja Reklamy Eureka Plus

Spis treści

Wstęp	5
ABC Seniora	6
Bezpieczeństwo osób starszych	10
Senior - bezpieczny obywatel	10
Senior - świadomy konsument	12
Senior - bezpieczny w swoim domu	13
Pomoc instytucjonalna	16
Domy Pomocy Społecznej	16
Dzienne Domy Pomocy	20
Pomoc środowiskowa	22
Usługi Opiekuńcze	22
Zdrowie	24
Poradnie/Oddziały/Kliniki Geriatryczne	24
Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze/Pielęgnacyjno-Opiekuńcze	25
Hospicja	28
Sanatoria i uzdrowiska	30
Sport	32
Edukacja, kultura i rozrywka	35
Kluby Seniora	35
Uniwersytety Trzeciego Wieku	46
Oferta instytucji kultury w województwie kujawsko-pomorskim	54
Senior w życiu publicznym	61
Wojewódzka Rada ds. Polityki Senioralnej	61
Gminne Rady Seniorów	61
Ciekawe inicjatywy realizowane na rzecz seniorów	62

Wstęp

„Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu.”

Benjamin Franklin

Szanowni Państwo

Współcześnie można zaobserwować bardzo budujące zjawisko aktywizacji seniorów w różnych obszarach życia społecznego. Seniorzy stali się grupą docelową działań wielu organizacji pozarządowych, ale także sami podejmują inicjatywy sprzyjające ich rozwojowi.¹ Dzisiejszy senior to nie tylko odbiorca oferty wolontariatu, ale również sam udziela się jako wolontariusz wykorzystując swój potencjał, wiedzę i umiejętności na rzecz zarówno młodych, jak i swoich rówieśników wymagających wsparcia. Jak podkreślają specjaliści „pomyślnie starzenie się” to zespół wielu czynników, takich jak utrzymanie zadowalającego stanu zdrowia, niezależności finansowej i mieszkaniowej, więzi rodzinnych oraz możliwość kształcenia się i samorealizacji. Nie do przecenienia jest możliwość utrzymywania kontaktów z otoczeniem, wpływa to na stan psychiczny i fizyczny osób starszych, ponieważ samotność jest jednym z wielu czynników przyspieszający proces starzenia się. Równie ważnym aspektem jest utrzymanie aktywności ruchowej wśród seniorów. W ostatnim czasie i ten aspekt zyskał na znaczeniu, realizowane są w tym zakresie różnego rodzaju inicjatywy, m.in. powstają siłownie na świeżym powietrzu, organizowane są zajęcia nordic walking.

Oddajemy w Państwa ręce już trzecie wydanie Informatora dla Seniora. Opracowanie z roku na rok poddawane jest modyfikacjom, tak aby informacje w nim zawarte były użyteczne oraz odpowiadały potrzebom seniorów. Gromadzone i aktualizowane informacje dotyczą m. in. sfer: pomocy instytucjonalnej, środowiskowej, zdrowia, edukacji, kultury i rozrywki oraz życia publicznego. Biorąc pod uwagę to, że osoby starsze często wymagają wsparcia ze względu na wiek, choroby czy niepełnosprawność, udostępniamy informacje ułatwiające odnalezienie właściwej instytucji oraz krótki i przystępny opis oferty, z jakiej można skorzystać. Prezentujemy również wykaz klubów seniora oraz innych inicjatyw zrzeszających osoby starsze, jak i rozwijające ich zainteresowania. Niniejsze opracowanie zawiera także opis dobrych praktyk realizowanych na rzecz seniorów. Tegoroczne wydanie poszerzono o informacje z zakresu bezpieczeństwa seniorów. Zawarto praktyczne wskazówki postępowania w sytuacjach zagrożenia i nie tylko. Informacje te zostały przygotowane przez odpowiednie służby takie jak: straż miejska, straż pożarna oraz przedstawiciela rzecznika konsumenta.

Mamy nadzieję, że opracowanie posłuży zarówno instytucjom działającym na rzecz seniorów, jak i samym seniorom, tak aktywnym i chętnym do działania. Zapraszamy do lektury Informatora.

1. Społeczny wymiar życia i aktywności osób starszych, A. Baranowska, E. Kościńska, K. Waliszewski-Ostrowska (red.), Toruń, 2013, s. 65

ABC Seniora

Ważne telefony

112 – TELEFON ALARMOWY
999 – POGOTOWIE RATUNKOWE
997 – POLICJA
998 – STRAŻ POŻARNA
986 – STRAŻ MIEJSKA
991 – POGOTOWIE ENERGETYCZNE
992 – POGOTOWIE GAZOWE
993 – POGOTOWIE CIEPŁOWNICZE
994 – POGOTOWIE WODOCIĄGOWE

ICE – nazwa kontaktu w telefonie komórkowym

Skrót informujący ratowników, do kogo powinni zadzwonić w razie nagłego wypadku. W książce adresowej telefonu komórkowego – jako kontakt „ICE” wpisuje się numer telefonu wybranej osoby. Jeśli takich osób jest kilka, to oznacza się je hasłami „ICE1”, „ICE2” itd.

Kalendarz

1 października – Międzynarodowy Dzień Osób Starszych
20 października – Europejski Dzień Seniora
20 listopada – Ogólnopolski Dzień Seniora

Poniżej zaprezentowane zapowiedzi 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.

Z jakich form pomocy społecznej może skorzystać osoba starsza?

Usługi opiekuńcze (w tym specjalistyczne 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. Specjalistyczne usługi opiekuńcze są to usługi dostosowane do szczególnych potrzeb, wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności.²

W 2015 roku na terenie województwa kujawsko-pomorskiego 123 gminy realizowały usługi opiekuńcze, którymi objęto 1,5 % osób w populacji osób w wieku poprodukcyjnym.³

Dzienne domy pomocy

Dzienny dom pomocy to ośrodek wsparcia świadczący usługi na rzecz osób, które ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają częściowej opieki i pomocy w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb.⁴ Zazwyczaj placówki te adresowane są do osób starszych.

W 2015 roku w województwie kujawsko-pomorskim funkcjonowało 10 dziennych domów pomocy.⁵

Mieszkania chronione

Mieszkanie chronione to miejsce, w którym osoba otrzymuje okresowe bądź stałe wsparcie w funkcjonowaniu w życiu codziennym. Ta forma pomocy przeznaczona jest także dla osób, które wymagają stałego wsparcia, ale nie wymagają usług w takim wymiarze i zakresie, jaki jest świadczony w placówkach opieki całodobowej.⁶

W 2015 roku w województwie kujawsko-pomorskim funkcjonowało 6 mieszkań chronionych, których mieszkańcami były osoby starsze /Barcin, Brodnica miasto, Chełmża miasto, Kruszwica, Inowrocław miasto/⁷

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.⁸

2. Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2015 r. poz. 163 z późn.zm.)

3. http://www.ropstorun.home.pl/pliki/opracowania/ozps_2015.pdf (data korzystania 04.10.2016)

4. Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2015 r. poz. 163 z późn.zm.)

5. http://www.ropstorun.home.pl/pliki/opracowania/ozps_2015.pdf (data korzystania 04.10.2016)

6. <https://www.mpips.gov.pl/aktualnosc-wszystkie/art,7566,8278,wsparcie-dla-osob-starszych.html> (data korzystania 04.10.2016)

7. Dane własne ROPS w Toruniu

8. <https://www.mpips.gov.pl/aktualnosc-wszystkie/art,7566,8278,wsparcie-dla-osob-starszych.html> (data korzystania 04.10.2016)

W 2015 roku w województwie kujawsko-pomorskim funkcjonowało 48 domów pomocy społecznej, w tym 9 dla osób w podeszłym wieku.⁹

Z jakich form pomocy w zakresie zdrowia może skorzystać osoba starsza?

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.¹⁰

W roku 2015 w województwie kujawsko-pomorskim funkcjonowało 5 poradni/oddziałów/klinik geriatrycznych.¹¹

Zakłady opiekuńczo-lecznicze/pielęgniacyjno-opiekuńcze

W zakładzie opiekuńczo-leczniczym/pielęgniacyjno-opiekuńczym 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 niewymagających 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.¹²

W roku 2015 na terenie województwa kujawsko-pomorskiego funkcjonowało 27 zakładów opiekuńczo-leczniczych/pielęgniacyjno-opiekuńczych.¹³

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 pielęgniarskiej, przewidzianych programem leczenia zabiegów, korzystania z naturalnych surowców leczniczych oraz urządzeń lecznictwa uzdrowiskowego, edukacji zdrowotnej.¹⁴

W roku 2015 na terenie województwa kujawsko-pomorskiego funkcjonowały 32 szpitale uzdrowiskowe i sanatoria uzdrowiskowe.¹⁵

9. http://www.ropstorun.home.pl/pliki/opracowania/ozps_2015.pdf (data korzystania 04.10.2016)

10. <http://www.hospicjum-domowe.poznan.pl/pl/dla-porzebuujacych/poradnia-geriatryczna/> (data korzystania 04.10.2016)

11. Informator dla Seniora, ROPS w Toruniu, Toruń, 2015

12. <http://stat.gov.pl/metainformacje/slownik-pojec/pojecia-stosowane-w-statystyce-publicznej/730,pojecie.html?pdf=1> (data korzystania 27.10.2016)

13. Informator dla Seniora, ROPS w Toruniu, Toruń, 2015

14. <http://stat.gov.pl/metainformacje/slownik-pojec/pojecia-stosowane-w-statystyce-publicznej/451,pojecie.html?pdf=1> (data korzystania 27.10.2016)

15. <https://bdl.stat.gov.pl/BDL/dane/podgrup/tablica> (data korzystania 27.10.2016)

Jaka oferta kulturalno-edukacyjna jest dostępna dla seniorów?

Klub seniora

Klub seniora to miejsce spotkań osób starszych. Są to grupy nieformalne, prowadzone przez seniorów i funkcjonujące najczęściej przy organizacjach pozarządowych, ośrodkach kultury, parafiach, spółdzielniach mieszkaniowych.¹⁶

W 2015 roku w województwie kujawsko-pomorskim funkcjonowało ok. 250 klubów seniora.¹⁷

Uniwersytet Trzeciego Wieku

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.¹⁸

W 2015 roku w województwie kujawsko-pomorskim funkcjonowało ok. 61 uniwersytetów trzeciego wieku, w tym 31 filii.¹⁹

16. http://www.centrumis.pl/kluby_seniora.html

(data korzystania 18.10.2016)

17. http://www.ropstorun.home.pl/pliki/opracowania/ozps_2015.pdf (data korzystania 18.10.2016)

18. http://www.ropstorun.home.pl/pliki/opracowania/publikacja_sytuacja_zyciowa_i_potrzeby_osob_starszych.pdf (data korzystania 18.10.2016)

19. Dane własne ROPS w Toruniu

Bezpieczeństwo osób starszych

Senior - bezpieczny 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 nagłaśniaj 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.

Środki komunikacji - tramwaje i autobusy:

- Wracając w godzinach wieczorno – nocnych do domu sprawdź najpierw rozkład jazdy komunikacji miejskiej. Pozwoli to na uniknięcie oczekiwania samotnie na transport.
- Uważaj na kieszonkowców. Do kradzieży dochodzi najczęściej podczas wsiadania i wysiadania z pojazdów. Dlatego też torebkę trzymaj za jej zamknięcie przed sobą, nie wkładaj telefonu komórkowego, portfela do tylnych kieszeni spodni.
- W porze wieczorno – nocnej zajmuj miejsce jak najbliżej kierującego pojazdem.
- Techniki działania kieszonkowców:
 - „Sztuczny tłok” – usypiają czujność ofiary, popychając ją i aranżując ścisk wokół niej.
 - „Na kosę” – kradzież dokonywana jest przez przecięcie kieszeni, torebki czy siatki.

- „Zza parawanu” – sprawca dla ukrycia swego działania posługuje się płaszczem przewieszonym przez rękę.
- „Uwaga, złodzieje” – taki okrzyk sprawia, że każdy odruchowo sięga po portfel, wskazując – obserwującym go złodziejom – miejsce, gdzie go ukrył.

Nocne powroty

- Planując późny powrót do domu zaplanuj również odpowiednią kwotę pieniędzy na tak-sówkę – 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 przedzwoń ze zgłoszeniem do Straży Miejskiej lub Policji.
- 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/osoby mogące udzielić pomocy.

Jeśli jesteś świadkiem/ofiarą napadu:

- Staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących sprawcy i zdarzenia.
- Udziel pomocy ofierze napadu.
- Jeśli zauważyłeś moment kradzieży, krzycz głośno: złodziej!
- Zaczekaj na przyjazd Straży Miejskiej lub Policji na miejscu zdarzenia, przekazaj informacje na temat napadu.²⁰

Telefon alarmowy do Straży Miejskiej - 986

20. Materiał został przygotowany na podstawie informacji przekazanej przez pracowników Straży Miejskiej w Toruniu.

Senior - 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 wszelkich problemów jest zbyt szybkie i nie do końca przemyślane podpisywanie podsuwanych przez sprzedawcę dokumentów, bez choćby pobieżnego zapoznania się z ich treścią.

Sprzedaż w systemie akwizycyjnym

Na pokazach – w hotelach (nierzadko znanych i drogich), restauracjach, domach kultury, sanatoriach albo podczas wycieczek. Zdarza się, że pokazy takie przedstawiane są jako nieodpłatne konsultacje lekarskie. W ten sposób sprzedawane są: garnki i zestawy naczyń, zestawy pościeli z wełny, niekiedy prezentowane jako „zestawy rehabilitacyjne”, materace i urządzenia do masażu, urządzenia, które mają oczyszczać organizm z toksyn, preparaty poprawiające zdrowie (ampułki, tabletki), urządzenia zmniejszające bóle i dolegliwości.

Już po dokonaniu zakupu często okazuje się, że:

- produkt jest niepotrzebny
- cena jest stanowczo za wysoka (ta sama rzecz w innym miejscu jest dużo tańsza, a po przeliczeniu kosztów kredytu okazuje się, że tak naprawdę na jego zakup nas nie stać)
- decyzja o zakupie była nieprzemyślana.

Nowe oferty usług telekomunikacyjnych przez telefonicznych konsultantów

Przedstawiciele handlowi niektórych firm namawiają na zmianę umowy o telefon stosując nieuczciwe metody np.: obiecują niższy abonament telefoniczny, ale nie mówią o innych opłatach związanych z korzystaniem z telefonu. Zdarza się, że podają się za przedstawicieli dotychczasowego operatora i przekonują, że konieczna jest zmiana umowy ze względu np. na zmianę nazwy firmy. Wykorzystując łatwowierność klientów nakłaniają do podpisania dokumentów, które okazują się zamówieniami na usługi innych operatorów. Niekiedy w trakcie podpisywania przez klienta dokumentów zastępują logo swojej firmy, przez co klient nie wie, z jakim operatorem podpisał umowę. Nie pozostawiają egzemplarza podpisanej umowy.

PAMIĘTAJ !

- Jeśli umowę zawarto poza lokalem przedsiębiorstwa lub na odległość, przysługuje prawo do odstąpienia od niej w terminie 14 dni kalendarzowych – bez podawania przyczyny. To tzw. prawo do namysłu. Jeżeli z takiego prawa konsument skorzysta, umowę uważa się za niezawartą i obie strony mają obowiązek rozliczenia się.
- W wyniku złożenia oświadczenia o odstąpieniu od umowy uważa się ją za niezawartą. Przedsiębiorca ma obowiązek niezwłocznie – nie później niż w terminie 14 dni kalendarzowych od dnia otrzymania oświadczenia – zwrócić wszystkie dokonane przez konsumenta płatności, w tym również koszty dostarczenia towaru.
- Jeżeli rzecz została kupiona na raty (zwykle oznacza to zaciągnięcie kredytu) odstąpienie od umowy sprzedaży oznacza także rozwiązanie umowy kredytowej. Dla pewności warto jednak poinformować bank o rezygnacji z zakupu.

**PAMIĘTAJ! Jeśli nie jesteś pewien – NIE PODPISUJ/NIE ZAWIERAJ UMOWY!!!
Z większym sceptycyzmem podchodź do obiecujących złote góry handlowców.²¹**

**Ogólnopolska Infolinia Konsumentcka
tel. 801 440 220 czynna od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 - 18:00**

Senior - bezpieczny w swoim domu

Jednym z podstawowych zagrożeń występujących w naszych domach jest zatrucie tlenkiem węgla, potocznie zwanym czadem. Jest to gaz silnie trujący, bezbarwny i bezwonny, nieco lżejszy od powietrza, co powoduje, że łatwo się z nim miesza i w nim rozprzestrzenia. Powstaje w wyniku niepełnego spalania, które może przebiegać w naszym piecu, a spowodowanego brakiem odpowiedniej ilości tlenu, niezbędnej do spalania całkowitego. Może to wynikać z braku dopływu świeżego (zewnątrznego) powietrza do urządzenia, w którym następuje spalanie albo z powodu zanieczyszczenia, zużycia lub złej regulacji palnika gazowego, a także przedwczesnego zamknięcia paleniska pieca lub kuchni. Jest to szczególnie groźne w mieszkaniach, w których okna są szczelnie zamknięte lub uszczelnione na zimę.

Następstwem ostrego zatrucia może być nieodwracalne uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego, niewydolność krążeniowo-oddechowa i zawał albo nawet śmierć.

Aby zapobiec zatruciu należy pamiętać żeby:

- elektryczne urządzenia grzewcze użytkować jedynie sprawne technicznie i w sposób zgodny z przeznaczeniem oraz warunkami określonymi przez producenta, ustawiać w bezpiecznej odległości, co najmniej 0,5 m od wszelkich materiałów palnych oraz ustawiać je bezpośrednio na podłożu niepalnym,
- użytkować je tylko pod dozorem, w trakcie obecności domowników w mieszkaniu,
- pod dozorem należy również użytkować urządzenia gazowe (kuchenki, piecyki itp.) zasilane z sieci gazu ziemnego oraz gazem propan – butan z butli (niedopuszczalne jest równoczesne korzystanie w jednym budynku z instalacji gazu ziemnego i gazu płynnego z butli),
- uchylić okno w mieszkaniu podczas korzystania z jakiegokolwiek źródła ognia (pieca gazowego z otwartą komorą spalania, kuchenki gazowej lub węglowej),
- nie zasłaniać kratki wentylacyjnych i otworów nawiewnych,
- przy instalacji urządzeń i systemów grzewczych korzystać z usług wykwalifikowanej osoby,
- dokonywać okresowych przeglądów instalacji wentylacyjnej i przewodów kominowych oraz ich czyszczenia; zarządca budynku lub właściciel ma obowiązek m. in. przeglądu instalacji wentylacyjnej nie rzadziej niż raz w roku oraz usuwania zanieczyszczeń z przewodów dymowych i spalinowych od palenisk opalanych paliwem stałym co najmniej raz na 3 miesiące, a od palenisk opalanych paliwem płynnym i gazowym co najmniej raz na 6 miesięcy,

21. Materiał został przygotowany na podstawie informacji przekazanych przez Miejskiego Rzecznika Konsumentów, Urząd Miasta Torunia

- użytkować sprawne techniczne urządzenia, w których odbywa się proces spalania, zgodnie z instrukcją producenta, kontrolować stan techniczny urządzeń grzewczych,
- stosować urządzenia posiadające stosowne dopuszczenia w zakresie wprowadzenia do obrotu, w sytuacjach wątpliwych należy żądać okazania wystawionej przez producenta lub importera urządzenia tzw. deklaracji zgodności, tj. dokumentu zawierającego informacje o specyfikacji technicznej oraz przeznaczeniu i zakresie stosowania danego urządzenia,
- w przypadku wymiany okien na nowe, sprawdzić poprawność działania wentylacji, ponieważ nowe okna są najczęściej o wiele bardziej szczelne w stosunku do wcześniej stosowanych w budynku i mogą pogarszać wentylację,
- systematycznie sprawdzać ciąg powietrza, np. poprzez przykładanie kartki papieru do otworu, bądź kratki wentylacyjnej; jeśli nic nie zakłóca wentylacji, kartka powinna przywrzeć do wyżej wspomnianego otworu lub kratki,
- często wietrzyć pomieszczenie, w których odbywa się proces spalania (kuchnie, łazienki wyposażone w termy gazowe), a najlepiej zapewnić, nawet niewielkie, rozszczelnienie okien,
- rozmieścić czujniki tlenku węgla w części domu, w której sypia twoja rodzina, dla zwiększenia bezpieczeństwa dodatkowe czujniki warto umieścić w każdym pomieszczeniu,
- nie spalać węgla drzewnego w domu, garażu, na zamkniętej werandzie itp., jeżeli pomieszczenia te nie mają odpowiedniej wentylacji,
- nie zostawiać samochodu w garażu z pracującym silnikiem, nawet jeżeli drzwi do garażu pozostają otwarte,
- nie bagatelizować objawów duszności, bólów i zawrotów głowy, nudności, wymiotów, oszołomienia, osłabienia, przyspieszenia czynności serca i oddychania, gdyż mogą być sygnałem, że ulegasz zatruciu czadem; w takiej sytuacji należy natychmiast przewietrzyć pomieszczenie, w którym się znajdujemy i zasięgnąć porady lekarskiej.

Zasady udzielenia pomocy przy zatruciu tlenkiem węgla:

- należy natychmiast zapewnić dopływ świeżego, czystego powietrza,
- jak najszybciej wynieść osobę poszkodowaną w bezpieczne miejsce, na świeże powietrze,
- rozluźnić poszkodowanemu ubranie – rozpiąć pasek, guziki, ale nie rozbierać go, gdyż nie można doprowadzić do jego wychłodzenia,
- wezwać służby ratownicze (pogotowie ratunkowe – tel. 999, straż pożarna – tel. 998 lub 112).²²

Telefon alarmowy do Straży Pożarnej - 998

22. Materiał został przygotowany na podstawie informacji przekazanych przez Komendę Miejską Państwowej Straży Pożarnej w Toruniu

DOBRE PRAKTYKI

■ Senior Patrol

Realizator -> Miasto Starachowice

Odbiorcy dobrej praktyki -> mieszkańcy miasta, osoby starsze

Opis dobrej praktyki -> W ramach trzeciej edycji projektu „ Starachowice – bezpieczne w praktyce” w miasto ruszają Senior Patrole – organizacje mające patrolować wybrane obszary miasta i rejestrować wszelkiego rodzaju potrzeby osób starszych, zagrożenia dla bezpieczeństwa, w tym bariery architektoniczne itp. Obok Patrolu przewidziano również szereg szkoleń i kursów w zakresie samoobrony dla seniorów. Seniorzy biorący udział w Patrolach zostają wyposażeni w plecaki, kijki, apteczkę, kamerkę oraz identyfikatory. Patrole odbywają się raz w tygodniu.^{23,24}

23. <http://www.echodnia.eu/swietokrzyskie/wiadomosci/starachowice/a/senior-patrole-ruszaja-we-wtorek-w-starachowicach,10762846/>,

24. <http://starachowice.naszemiasto.pl/artykul/senior-patrole-wkrotce-na-ulicach-starachowic,3851582,art,t,id,tm.html>
(data korzystania 24.10.2016)

Pomoc instytucjonalna

Domy Pomocy Społecznej

OFERTA

Dom pomocy społecznej jest placówką świadczącą usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne na poziomie obowiązującego standardu. Przeznaczony jest dla osób wymagających całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogących samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, którym nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych.²⁵

ODPŁATNOŚĆ

Pobyt w domu pomocy społecznej jest odpłatny. Całkowity koszt to średnia miesięczna utrzymania mieszkańca. Do wnoszenia opłat za pobyt w domu pomocy zobowiązani są w kolejności: mieszkańiec domu (nie więcej niż 70% swojego dochodu), małżonek, zstępni przed wstępnymi, gmina, z której osoba została skierowana do domu pomocy społecznej. Z opłat za pobyt w domu pomocy społecznej mogą zostać zwolnione osoby, na ich wniosek.

WYKAZ DOMÓW POMOCY SPOŁECZNEJ W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM²⁶

Lp.	Nazwa i adres domu pomocy społecznej	Numer telefonu	Typ domu pomocy społecznej
BYDGOSZCZ			
1	Dom Pomocy Społecznej „Słoneczko” ul. Gałczyńskiego 2, 85-322 Bydgoszcz	52 372-91-51	dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie
2	Dom Pomocy Społecznej „Promień Życia” ul. Łomżyńska 54, 85-836 Bydgoszcz	52 361-22-28	dla osób przewlekle somatycznie chorych
3	Dom Pomocy Społecznej „Jesień Życia” ul. Mińska 15a, 85-442 Bydgoszcz	52 327-72-13	dla osób w podeszłym wieku
GRUDZIĄDZ			
4	Dom Pomocy Społecznej w Grudziądzu ul. Parkowa 12, 86-300 Grudziądz z ZTO V przy ul. Armii Krajowej 39, 86-300 Grudziądz	56 451-75-20	dla osób przewlekle psychicznie chorych, dla osób przewlekle somatycznie chorych, dla osób w podeszłym wieku
TORUŃ			
5	Dom Pomocy Społecznej w Toruniu ul. Szosa Chełmińska 220, 87-100 Toruń	56 654-56-42	dla osób w podeszłym wieku dla przewlekle somatycznie chorych
6	Dom Pomocy Społecznej w Toruniu ul. Rydygiera 23, 87-100 Toruń	56 657-59-29	dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie

25. Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2015 r. poz. 163 z późn.zm.)

26. Wykaz domów pomocy społecznej na podstawie rejestru prowadzonego przez Wojewodę <http://www.bip.bydgoszcz.uw.gov.pl/rejestry/rejestr-domow-pomocy-spolecznej> -stan na październik 2016 r.

Lp.	Nazwa i adres domu pomocy społecznej	Numer telefonu	Typ domu pomocy społecznej
WŁOCŁAWEK			
7	Dom Pomocy Społecznej we Włocławku ul. Nowomiejska 19, 87-800 Włocławek	54 232-26-67	dla osób w podeszłym wieku
8	Dom Pomocy Społecznej we Włocławku ul. Dobrzyńska 102, 87-800 Włocławek	54 237-14-13	dla osób w podeszłym wieku
9	Dom Pomocy Społecznej we Włocławku ul. Żeromskiego 28a, 87-800 Włocławek	54 413-39-12	dla osób przewlekle somatycznie chorych i osób niepełnosprawnych fizycznie
POWIAT ALEKSANDROWSKI			
10	Dom Pomocy Społecznej w Zakrzewie ul. Inowrocławska 20, 87-707 Zakrzewo	54 272-00-15	dla osób przewlekle psychicznie chorych
11	Dom Pomocy Społecznej w Grabiu 87-710 Służewo	54 282-12-70	dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie
POWIAT BRODNICKI			
12	Dom Pomocy Społecznej w Brodnicy ul. Wiejska 1, 87-300 Brodnica	56 498-34-80	dla osób przewlekle somatycznie chorych
13	Dom Pomocy Społecznej w Wichulcu 87-327 Bobrowo	56 49-59-504	dla osób w podeszłym wieku
POWIAT BYDGOSKI			
14	Dom Pomocy Społecznej w Bożenkowie 86-031 Osielesko	52 381-87-16	dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie
15	Dom Pomocy Społecznej w Koronowie ul. Paderewskiego 35 86-010 Koronowo	52 382-25-64	dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie
POWIAT CHEŁMIŃSKI			
16	Dom Pomocy Społecznej w Chełmnie ul. Dominikańska 40, 86-200 Chełmno	56 691-21-00	dla osób przewlekle somatycznie chorych, dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie oraz dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie
17	Dom Pomocy Społecznej w Mgoszczu 86-230 Lisewo	56 676-89-68	dla osób dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie
POWIAT GOLUBSKO-DOBRZYŃSKI			
18	Dom Pomocy Społecznej w Golubiu - Dobrzyniu ul. PTTK 6, 87-400 Golub-Dobrzyń	56 683-21-05	dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie
POWIAT INOWROCŁAWSKI			
19	Dom Pomocy Społecznej w Tarnówku 88-121 Chełmce	52 351-68-84	dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie
20	Dom Pomocy Społecznej w Inowrocławiu ul. Wierzbńskiego 49, 88-100 Inowrocław	52 357-48-24	dla osób w podeszłym wieku

Lp.	Nazwa i adres domu pomocy społecznej	Numer telefonu	Typ domu pomocy społecznej
21	Dom Pomocy Społecznej w Ludzisku 88-160 Janikowo	52 351-34-72	dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie
22	Dom Pomocy Społecznej w Warzynie 88-140 Gniewkowo	52 351-24-76	dla osób przewlekle psychicznie chorych
23	Dom Pomocy Społecznej w Parchaniu Parchanie 9, 88-110 Inowrocław	52 351-27-90	dla osób przewlekle psychicznie chorych
POWIAT LIPNOWSKI			
24	Dom Pomocy Społecznej w Nowej Wsi Nowa Wieś 1, 87-603 Wielgie	54 289-71-92	dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie
POWIAT MOGILEŃSKI			
25	Dom Pomocy Społecznej w Siemionkach 88-324 Jeziora Wielkie	52 318-76-23	dla osób przewlekle psychicznie chorych
POWIAT NAKIELSKI			
26	Dom Pomocy Społecznej w Nakle nad Notecią ul. Parkowa 8, 89-100 Nakło nad Notecią	52 386-77-01	dla osób przewlekle somatycznie chorych
POWIAT RADZIEJOWSKI			
27	Dom Pomocy Społecznej w Piotrkowie Kujawskim ul. Poznańska 98, 88-230 Piotrków Kujawski	54 265-40-25	dla osób przewlekle somatycznie chorych
POWIAT RYPIŃSKI			
28	Dom Pomocy Społecznej w Ugoszczu Ugoszcz 30, 87- 522 Ostrowite	54 270-11-33	dla osób przewlekle somatycznie chorych
POWIAT SĘPOLEŃSKI			
29	Dom Pomocy Społecznej w Suchorączku 89-410 Więcbork	52 389-70-51	dla osób przewlekle psychicznie chorych
30	Dom Pomocy Społecznej w Kamieniu Krajeńskim ul. Podgórna 2, 89-430 Kamień Krajeński	52 388-60-15	dla osób przewlekle somatycznie chorych
31	Dom Pomocy Społecznej w Kamieniu Krajeńskim ul. Dworcowa 1, 89-430 Kamień krajeński	52 388-60-34	dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie
POWIAT ŚWIECKI			
32	Dom Pomocy Społecznej w Gołuszycach 86-120 Pruszcz	52 332-00-19	dla osób przewlekle psychicznie chorych
33	Międzygminny Ośrodek Opiekuńczy w Pruszczu ul. Łowińska 9, 86-120 Pruszcz	52 332-02-90	dla osób w podeszłym wieku
34	Dom Pomocy Społecznej w Świeciu ul. Wojska Polskiego 128, 86-100 Świecie	52 331-18-84	dla osób przewlekle somatycznie chorych

Lp.	Nazwa i adres domu pomocy społecznej	Numer telefonu	Typ domu pomocy społecznej
POWIAT TORUŃSKI			
35	Dom Pomocy Społecznej w Browinie 87-140 Chełmża	56 675-71-11	dla osób przewlekle somatycznie chorych
36	Dom Pomocy Społecznej w Dobrzejewicach 87-123 Dobrzejewice 62	56 678-64-14	dla osób w podeszłym wieku
37	Dom Pomocy Społecznej w Pigży ul. Szkolna 8, 87-152 Łubianka	56 674-08-00	dla osób przewlekle psychicznie chorych
38	Dom Pomocy Społecznej w Wielkiej Nieszawce ul. Toruńska 18, 87-165 Cierpice	56 678-72-80	dla osób w podeszłym wieku
POWIAT TUCHOLSKI			
39	Dom Pomocy Społecznej w Wysokiej 89-502 Raciąż	52 559-23-53	dla osób przewlekle somatycznie chorych
POWIAT WĄBRZESKI			
40	Dom Pomocy Społecznej w Wąbrzeźnie ul. Pod Młynik 4a, 87-200 Wąbrzeźno	56 688-03-70	dla osób przewlekle psychicznie chorych
POWIAT WŁOCŁAWSKI			
41	Dom Pomocy Społecznej w Wilkowiczkach 87-850 Choceń	54 284-71-16	dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie
42	Dom Pomocy Społecznej w Kurowie 87-821 Baruchowo		dla osób przewlekle psychicznie chorych
43	Dom Pomocy Społecznej w Kowalu ul. Kopernika 19, 87-820 Kowal	54 284-18-65	dla osób przewlekle somatycznie chorych
44	Dom Pomocy Społecznej w Rzeżewie 87-840 Lubień Kujawski	54 284-27-26	dla osób w podeszłym wieku
45	Dom Pomocy Społecznej w Izbicy Kujawskiej ul. Narutowicza 40, 65, 87-865 Izbica Kujawska	54 286-50-72	dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie
POWIAT ŻNIŃSKI			
46	Dom Pomocy Społecznej w Podobowicach 49, 88-404 Podobowice	52 302-47-23	dla osób niepełnosprawnych fizycznie
47	Dom Pomocy Społecznej w Tonowie 88-430 Janowiec Wielkopolski	52 302-61-12	dla osób przewlekle psychicznie chorych
48	Dom Pomocy Społecznej w Barcinie ul. Polna 30, 88-190 Barcin	52 383-21-40	dla osób przewlekle psychicznie chorych

Dzienne Domy Pomocy

OFERTA

Dzienne domy pomocy to ośrodki wsparcia świadczące pomoc w ciągu dnia, w tym oferują posiłki, rehabilitację, zajęcia edukacyjno-kulturalne oraz wspólne spędzanie czasu przez osoby, które ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają częściej opieki i pomocy w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych.²⁷ Poprzez działalność dziennych domów wspiera się nie tylko osobę, do której usługa jest adresowana, lecz także rodzinę w sprawowaniu funkcji opiekuńczych zapobiegając jednocześnie konieczności zamieszkania przez takie osoby w placówkach wsparcia całodobowego.²⁸

ODPŁATNOŚĆ

Do dziennych domów pomocy najczęściej przyjmowane są osoby samotne i samotnie gospodarujące, w odpowiednim wieku tj. kobiety w wieku 60 lat i więcej lat oraz mężczyźni powyżej 65 roku życia. Pobyt w DDP wraz z usługami tam świadczonymi jest odpłatny, a zasady ustalania odpłatności są różne w różnych gminach i ustalane są z reguły przez radę miasta czy gminy, w drodze uchwały.

Dzienne domy pomocy w ostatnim czasie powstają w ramach programu ministerialnego Senior-WIGOR. Program, finansowany przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, oferuje wsparcie gmin w tworzeniu i prowadzeniu Dziennych Domów dla osób starszych. W województwie kujawsko-pomorskim powstały dotychczas dwa Domy Dniowego Pobytu Senior-WIGOR w Gostycynie i w Janikowie.

WYKAZ DZIENNYCH DOMÓW POMOCY W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM

Lp.	Nazwa i adres dziennego domu pomocy społecznej	Numer telefonu
BYDGOSZCZ		
1	Dom Dniowego Pobytu „Senior” przy Stowarzyszeniu „Z Potrzeby Serca” ul. Jodłowa 14, 85-630 Bydgoszcz	52 371-01-80
2	Dom Dniowego Pobytu „Kapuściska” Stowarzyszenie „Bydgoska Pomoc Społeczna” ul. Kapuściska 10, 85-807 Bydgoszcz	52 361-28-28
GRUDZIĄDZ		
3	Dom Dniowego Pobytu, ul. Piłsudskiego 111, 86-300 Grudziądz	56 46- 06-37
*	Dzienny Dom Pomocy Społecznej przy DPS nr 3 ul. Dywizjon 303/4, 86-300 Grudziądz	732-758-409
TORUŃ		
4	Dzienny Dom Pomocy Społecznej, ul. Rydygiera 30/32, 87-100 Toruń	56 648-26-72
*	Filia DDPS w Toruniu, ul. Gagarina 152, 87-100 Toruń	56 654-18-57
5	Dzienny Dom Pomocy „Samarytanin” przy Parafii pw. Miłosierdzia i Św. Siostry Faustyny Kowalskiej w Toruniu ul. Św. Faustyny 7, 87-100 Toruń	

27. http://www.ropstorun.home.pl/pliki/opracowania/ozps_2015.pdf (data korzystania 04.10.2016)

28. Domy pomocy społecznej w Polsce. Zuzanna Grabusińska, Warszawa 2013.

Lp.	Nazwa i adres dziennego domu pomocy społecznej	Numer telefonu
WŁOCŁAWEK		
6	Dzienny Dom Pomocy Społecznej, ul. Brzeska 15, 87-800 Włocławek	54 411-27-72
POWIAT INOWROCŁAWSKI		
7	Dom Dziennego Pobytu „Życzliwa Przystań” ul. Wachowiaka 6, 88-100 Inowrocław	52 357-80-90
*	Filia DDPS w Inowrocławiu, ul. Łokietka 12, 88-100 Inowrocław	52 352-32-49
8	Dom Diennej Opieki Senior Wigor Janikowo Dworcowa 1, 88-160 Janikowo	503-821-275
POWIAT SĘPOLEŃSKI		
9	Dom Dziennego Pobytu ul. Wypiańskiego 2, 89-430 Kamień Krajeński	609-556-009
POWIAT ŚWIECKI		
10	NZO Florencja Dom Dziennego Pobytu dla Osób Starszych w Świeciu, ul. Świętego Wincentego 1, 86-105 Świecie	52 330-30-75
POWIAT TUCHOLSKI		
11	Domu Dziennego Pobytu Senior WIGOR ul. Słoneczna 4, 89-520 Gostycyn	531-759-349

DOBRE PRAKTYKI

■ Mieszkania chronione dla osób starszych

Realizator -> Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach

Odbiorcy dobrej praktyki -> osoby, które ze względu na trudną sytuację życiową, wiek, niepełnosprawność lub chorobę potrzebują wsparcia w funkcjonowaniu w codziennym życiu, ale nie wymagają usług w zakresie świadczonym przez jednostkę całodobowej opieki

Opis dobrej praktyki -> Miasto Kielce realizuje nowatorskie działania poprzez tworzenie mieszkań chronionych i aktywizacyjnych, których celem jest wspieranie samodzielności i aktywności osób starszych. Budowa mieszkań chronionych daje szansę na prowadzenie przez najstarsze pokolenie jak najdłużej aktywnego i samodzielnego życia w środowisku, w integracji ze społecznością lokalną. W Kielcach funkcjonują trzy lokalne, w których znajduje się łącznie 65 mieszkań. Mieszkania chronione są formą pomocy przygotowującą osoby tam zamieszkujące, pod opieką specjalistów, do prowadzenia samodzielnego życia albo zastępującą pobyt w placówce zapewniającej całodobową opiekę. Mają zapewnić warunki samodzielnego funkcjonowania w środowisku, w integracji ze społecznością lokalną. Mieszkańcy mają do dyspozycji pokój z balkonem, kuchnię i łazienkę. W każdym mieszkaniu jest sygnał przywoławczy, z którego mieszkaniowiec korzysta w sytuacjach nagłych. Przez całą dobę dyżurują opiekunowie, których zadaniem jest czuwanie nad ich bezpieczeństwem i zdrowiem, a także motywowanie do podejmowania różnych form aktywności, monitorowanie procesów leczenia, natychmiastowe reagowanie na wezwanie alarmowe. Mieszkańcy otrzymują również pomoc w sprawach związanych z ich funkcjonowaniem w mieszkaniach i w środowisku, poradnictwa specjalistycznego, w szczególności prawnego, psychologicznego oraz pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.²⁹

29. Dobre praktyki na rzecz osób starszych. Materiały konferencyjne, Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa, 2016.

Pomoc środowiskowa

Usługi Opiekuńcze

OFERTA

Usługi opiekuńcze obejmują zaspokajanie codziennych potrzeb życiowych (sprząatanie, pranie, zakupy, sporządzanie posiłków), opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację, zapewnianie kontaktów z otoczeniem. Natomiast specjalistyczne usługi opiekuńcze - są dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności. Świadczą je osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym.

ODPŁATNOŚĆ

Usługi te są bezpłatne lub odpłatne w części albo w całości. Decyduje o tym gmina. Aby skorzystać z usług opiekuńczych wystarczy zgłosić taką potrzebę pracownikowi socjalnemu w ośrodku pomocy społecznej w gminie. Pracownik socjalny przeprowadzi wywiad środowiskowy, podczas którego oceni, jakiego rodzaju pomoc jest potrzebna. Ustali wówczas niezbędny zakres usług. Taki wywiad jest koniecznym warunkiem uzyskania pomocy. Aby skorzystać ze specjalistycznych usług opiekuńczych, należy uzyskać zaświadczenie lekarskie od lekarza rodzinnego lub specjalisty, że taka pomoc jest niezbędna. Specjalistyczne usługi opiekuńcze mogą być udzielane w domu lub podczas pobytu w ośrodku wsparcia.³⁰

DOBRE PRAKTYKI

- **Usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze realizowane przez spółdzielnię socjalną**

Realizator -> Ośrodek Pomocy Społecznej w Tucholi, Spółdzielnia Socjalna „PROGRES”

Odbiorcy -> osoby starsze, osoby niepełnosprawne

Opis dobrej praktyki -> Przedsięwzięcie polega na realizacji usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych, w tym dla dzieci z zaburzeniami rozwojowymi (m.in. z autyzmem) przez Spółdzielnię Socjalną „PROGRES” w Tucholi. Usługi te zlecane są przez MGOPS w Tucholi w drodze konkursu.

Rozwiązanie to wyróżnia wykorzystywanie podmiotów ekonomii społecznej w realizację działań na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych w środowisku lokalnym. Z jednej strony praktyka ta zapewnia rozwój ww. podmiotów, w tym aktywizację społeczno-zawodową osób bezrobotnych na lokalnym rynku pracy, z drugiej rozwiązuje problem realizacji usług na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych. Promuje również realizację działań w partnerstwie podmiotów publicznych (ops, gmina) a organizacjami pozarządowymi.³¹

30. <http://www.mpips.gov.pl/aktualnosci-wszystkie/seniorzy/art,8278,wsparcie-dla-osob-starszych.html>

31. http://www.ropstorun.home.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=1373&Itemid=235 (data korzystania 24.10.2016)

■ Pomoc sąsiedzka

Realizator-> Ośrodek Pomocy Społecznej w Świeciu

Odbiorcy -> osoby starsze

Opis dobrej praktyki -> poszukując nowych rozwiązań, gmina Świecie stwarza nowe możliwości wsparcia seniorów poprzez realizację usług opiekuńczych w formie pomocy sąsiedzkiej. Pomoc sąsiedzka polega na świadczeniu czynności pielęgnacyjno-opiekuńczych przez sąsiada. Pomoc ta kierowana jest do osób samotnych, które z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymagają pomocy innych osób, a są jej pozbawione. Może być ona również przyznana osobom, gdzie rodzina, a także wspólne niezamieszkujący małżonek, wstępni, zstępni, nie mogą takiej pomocy zapewnić. Pomoc poza dniami roboczymi, realizowana jest także w dni wolne od pracy (soboty i niedziele oraz w przerwach świątecznych), w godzinach wieczornych, zarówno w środowisku miejskim, jak i wiejskim.

Opieka w formie pomocy sąsiedzkiej, realizowana w warunkach domowych, pozwala na pozostanie osób starszych we własnym środowisku, zapobiega izolacji tych osób i ogranicza poczucie ich osamotnienia. Poza tym z punktu widzenia ekonomicznego, jest to tańsza forma wsparcia, aniżeli pomoc instytucjonalna.³²

32. http://www.ropstorun.home.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=1373&Itemid=235 (data korzystania 24.10.2016)

Zdrowie

Poradnie/Oddziały/Kliniki Geriatryczne

OFERTA

Poradnia geriatryczna zapewnienia kompleksową opiekę pacjentom w wieku podeszłym i propaguje profilaktykę zdrowotną zapewniającą seniorom pomyślnie starzenie. Geriatria jest dziedziną medycyny zajmującą się problemami zdrowia i leczeniem chorób związanych ze starzeniem się u osób powyżej 60-tego roku życia.³³

Oddział geriatryczny realizuje procedury diagnostyczno-terapeutyczne wraz z całościową oceną geriatryczną hospitalizowanego pacjenta. Jest ona niezbędna dla prawidłowego postępowania terapeutycznego u osób w podeszłym wieku. Na oddziale geriatrycznym seniorzy są nie tylko leczeni. Specjaliści wnikliwie oceniają ich stan zdrowia, sprawność fizyczną i umysłową. Wspólna praca lekarza, pielęgniarki, rehabilitanta, psychologa i pracownika socjalnego umożliwia wczesne wykrycie, leczenie i zapobieganie wielu schorzeń.

Klinika geriatryczna zajmuje się wykrywaniem schorzeń i innych problemów geriatrycznych prowadzących do niepełności starczego oraz prowadzeniem promocji zdrowia i rehabilitacji geriatrycznej. Podejście geriatryczne opiera się na solidnej wiedzy internistycznej z rozszerzeniem w kierunku psychiatrii, neurologii, ortopedii i kardiologii.

ODPŁATNOŚĆ

Do poradni geriatrycznej, działającej w ramach NFZ wymagane jest skierowanie wystawione przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego.

WYKAZ PORADNI/ODDZIAŁÓW/KLINIK GERIATRYCZNYCH W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM³⁴

Lp.	Nazwa i adres poradni geriatrycznej	Numer telefonu
1	NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ - WIELOSPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA „BARTODZIEJE” SPÓŁKA Z O.O. W BYDGOSZCZY PORADNIA GERIATRYCZNA, ul. Koszalińska 7, 85-714 Bydgoszcz	telefon do rejestracji: 52 365-06-26 telefon: 52 365-06-14
2	NZOS CENTRUM ZDROWIA „BŁONIE” SP. Z O.O. „KRYSZYNA KOPA I WSPÓLNICY” W BYDGOSZCZY 023 PORADNIA GERIATRYCZNA ul. Broniewskiego 9, 85-316 Bydgoszcz	telefon do rejestracji: 52 325-83-60, 325-83-70 telefon: 52 325-83-60, 325-83-70
3	SAMODZIELNY PUBLICZNY WIELOSPECJALISTYCZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MINISTERSTWA SPRAW WEWNĘTRZNYCH W BYDGOSZCZY PORADNIA GERIATRYCZNA ul. Markwarta 4-6, 85-015 Bydgoszcz	telefon do rejestracji: 52 582-62-99;298 telefon: 52 582-62-00

33. <http://www.spzoz-brzesko.pl/uslugi-medyczne/poradnie-specjalistyczne/poradnia-geriatryczna/> (data korzystania 11.10.2016)

34. <https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/PrzychodnieSpecjalistyczne> (data korzystania 11.10.2016)

Lp.	Nazwa i adres poradni geriatrycznej	Numer telefonu
4	SZPITAL UNIWERSYTECKI NR 1 IM. DR. ANTONIEGO JURASZA W BYDGOSZCZY PORADNIA GERIATRII ul. Marii Skłodowskiej-Curie 9, 85-094 Bydgoszcz	telefon do rejestracji: 52 585-40-56 telefon: 52 585-40-00
5	WOJEWÓDZKI OŚRODEK MEDYCyny PRACY W TORUNIU PORADNIA GERIATRYCZNA ul. Gagarina 39, 87-100 Toruń	telefon do rejestracji: 56 654-20-20 telefon: 56 654-20-20

Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze/Pielęgnacyjno-Opiekuńcze

OFERTA

Zakład opiekuńczo-leczniczy to całodobowa placówka będąca kontynuacją leczenia szpitalnego. Osoba może przebywać w zakładzie opiekuńczo-leczniczym ze względu na: stan zdrowia i niesprawność fizyczną, brak samodzielności w samoopiece i samopielęgnacji, konieczność stałej kontroli lekarskiej, potrzebę profesjonalnej pielęgnacji, rehabilitację.

Pacjent może skorzystać z publicznych i niepublicznych zakładów pielęgnacyjno-opiekuńczych i opiekuńczo-leczniczych. Sposób i tryb kierowania osób do jednostek publicznych oraz zasady ustalania odpłatności za pobyt określa minister zdrowia. W przypadku zakładów niepublicznych decyzję o przyjęciu podejmuje dyrektor zakładu w porozumieniu z lekarzem zakładu.

Pacjentowi przebywającemu w ośrodku przysługują: wszystkie niezbędne leki, przedmioty ortopedyczne, środki pomocnicze (np. pieluchomajtki), badania diagnostyczne, żywienie dojelitowe i pozajelitowe (należy pamiętać, że kwalifikacja pacjenta do żywienia dojelitowego i pozajelitowego odbywa się w szpitalu).³⁵

ODPŁATNOŚĆ

Pacjent przebywający w zakładzie opiekuńczo-leczniczym, pielęgnacyjno-opiekuńczym ponosi koszty wyżywienia i zakwaterowania.³⁶

WYKAZ ZAKŁADÓW OPIEKUŃCZO-LECZNICZYCH/PIELĘGNACYJNO-OPIEKUŃCZYCH W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM³⁷

Lp.	Nazwa i adres zakładu opiekuńczo-leczniczego/pielęgnacyjno-opiekuńczego	Numer telefonu
BYDGOSZCZ		
1	NZOZ DOM SUE RYDER PROWADZONY PRZEZ PALLMED SP. Z O.O. ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY ul. Roentgena 3, 85-796 Bydgoszcz	telefon do rejestracji: 52 329-00-95 telefon: 52 329-00-95
2	SAMODZIELNY PUBLICZNY WIELOSPECJALISTYCZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MINISTERSTWA SPRAW WEWNĘTRZNYCH W BYDGOSZCZY ZAKŁAD/ODDZIAŁU OPIEKUŃCZO-LECZNICZY ul. Markwarta 4-6, 85-015 Bydgoszcz	telefon do rejestracji: 52 582-63-11 telefon: 52 582-63-11

35. [https://zip.nfz.gov.pl/ap-portal/user/menu/open@info?view=058#_EVENT_\(data_korzystania_12.10.2016\)](https://zip.nfz.gov.pl/ap-portal/user/menu/open@info?view=058#_EVENT_(data_korzystania_12.10.2016))

36. tamże

37. Wykaz zakładów opiekuńczo-leczniczych/pielęgnacyjno-opiekuńczych na postawie Zintegrowanego Informatora Pacjenta (<https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/Uniwersalne>) (data_korzystania: 12.10.2016)

Lp.	Nazwa i adres zakładu opiekuńczo-leczniczego/pielęgniacyjno-opiekuńczego	Numer telefonu
3	ZAKŁAD PIELĘGNACYJNO - OPIEKUŃCZY W BYDGOSZCZY ODDZIAŁ PIELĘGNACYJNO-OPIEKUŃCZY ul. Smukalska 251, 85-485 Bydgoszcz	telefon do rejestracji: 52 340-23-01 telefon: 52 340-23-01
GRUDZIĄDZ		
4	REGIONALNY SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. DR WŁADYSŁAWA BIEGAŃSKIEGO W GRUDZIĄDZU ZAKŁAD PIELĘGNACYJNO-OPIEKUŃCZY ul. Szpitalna 6/8, 86-300 Grudziądz	telefon do rejestracji: 56 641-48-46 telefon: 56 641-44-44
TORUŃ		
5	ZAKŁAD OPIEKUŃCZO LECZNICZY FUNDACJI „ŚWIATŁO” PROWADZONY PRZEZ FUNDACJĘ „ŚWIATŁO” ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY FUNDACJI „ ŚWIATŁO” ul. Grunwaldzka 64, 87-100 Toruń	telefon do rejestracji: 56 684-24-71 telefon: 56 684-24-71
6	ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY PROWADZONY PRZEZ ZGROMADZENIE CÓREK MATKI BOSKIEJ BOLESNEJ „SERAFITKI” ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY ul. Paderewskiego 2, 87-100 Toruń	telefon do rejestracji: 56 652-01-73 telefon: 56 652-01-73
7	ZAKŁAD PIELĘGNACYJNO - OPIEKUŃCZY IM. KS. JERZEGO POPIEŁUSZKI W TORUNIU UTWORZONY PRZEZ RADĘ MIEJSKĄ TORUNIA ODDZIAŁ OPIEKI CAŁODOBOWEJ O PROFILU SOMATYCZNYM ul. Ligi polskiej 8, 87-100 Toruń	telefon do rejestracji: 56 657-42-90 telefon: 56 657-42-95
POWIAT ALEKSANDROWSKI		
8	NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ KOLEJOWY SZPITAL UZDROWISKOWY SP. Z O.O. W CIECHOCINKU ZAKŁAD PIELĘGNACYJNO-OPIEKUŃCZY ul. Narutowicza 12, 87-700 Aleksandrów Kujawski	telefon do rejestracji: 54 282-21-11 telefon: 54 282-21-11
9	POWIATOWY SZPITAL W ALEKSANDROWIE KUJAWSKIM SP. Z O.O. ZAKŁAD OPIEKUŃCZO - LECZNICZY ul. Słowackiego 18, 87-700 Aleksandrów Kujawski	telefon do rejestracji: 54 282-80-00 telefon: 54 282-80-00
POWIAT BRODNICKI		
10	NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ ARS MEDICA SP. Z O.O. W BRODNICY ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY ul. Wichulec 14, 87-327 Bobrowo	telefon do rejestracji: 56 495-95-04 telefon: 56 495-95-04
11	ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W BRODNICY ZAKŁAD PIELĘGNACYJNO-OPIEKUŃCZY ul. Wyspiańskiego 6, 87-300 Brodnica	telefon do rejestracji: 56 649-80-41 telefon: 56 498-23-25
12	ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W CHEŁMNIE ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY Plac Rydygiera 1, 86-200 Chełmno	telefon do rejestracji: 56 677-26-65 telefon: 56 677-26-65
POWIAT BYDGOSKI		
13	NICPOŃ KRZYSZTOF NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ CENTRUM MEDYCZNE „EPIMIGREN” ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY ul. Botaniczna 38, 86-031 Osielesko	telefon do rejestracji: 52 343-60-35 telefon: 52 343-60-35

Lp.	Nazwa i adres zakładu opiekuńczo-leczniczego/pielęgnacyjno-opiekuńczego	Numer telefonu
POWIAT GRUDZIĄDZKI		
14	SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ IM. MACIEJA Z MIECHOWA W ŁASINIE ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY ul. Grudziądzka 2, 86-320 Łasin	telefon do rejestracji: 56 466-42-04 telefon: 56 466-42-03
15	SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ IM. MACIEJA Z MIECHOWA W ŁASINIE ZAKŁAD PIELĘGNACYJNO-OPIEKUŃCZY ul. Kościuszki 23, 86-320 Łasin	telefon do rejestracji: 56 466-42-04 telefon: 56 466-42-03
POWIAT INOWROCŁAWSKI		
16	CENTRUM MEDYCZNE SIR MED SP. Z O.O. CAŁODOBOWE CENTRUM MEDYCZNE SIR MED COL ul. Staropoznańska 131-133, 88-100 Inowrocław	telefon do rejestracji: 52 355-79-12 telefon: 52 355 79 12
POWIAT LIPNOWSKI		
17	NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „WIMED” W LIPNIE UTWORZONY PRZEZ JOLANTĘ WIŚNIEWSKĄ ZAKŁAD OPIEKUŃCZO LECZNICZY ul. Suradówek 26A, 87-603 Suradówek	telefon do rejestracji: 54 306-71-11 telefon: 54 306-71-10
18	NZO „SZPITAL LIPNO” UTWORZONY PRZEZ SZPITAL LIPNO SPÓŁKA Z O.O. ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY W LIPNIE ul. Niezawska 6, 87-600 Lipno	telefon do rejestracji: 54 288-02-33 telefon: 54 288-02-21
POWIAT MOGILEŃSKI		
19	SAMODZIELNY PUBL. ICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W MOGILNIE ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY ul. Kościuszki 6, 88-300 Mogilno	telefon do rejestracji: 52 315-23-03 telefon: 52 315-23-03
POWIAT NAKIELSKI		
20	NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „NOWY SZPI- TAL W NAKLE I SZUBINIE SPÓŁKA Z O.O.,, ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY ul. Mickiewicza 7, 89-100 Nakło Nad Notecią	telefon do rejestracji: 41 240-20-46 telefon: 41 240-20-46
POWIAT RADZIEJOWSKI		
21	SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ ZAKŁAD OPIEKUŃCZO - LECZNICZY ul. Szpitalna 3, 88-200 Radziejów	telefon do rejestracji: 54 285-62-30 telefon: 54 285-62-31
POWIAT RYPIŃSKI		
22	SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY ul. 3 Maja 2, 87-500 Rypin	telefon do rejestracji: 54 230-87-55 telefon: 54 230-87-55
POWIAT ŚWIECKI		
23	NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „FLORENCJA II” SP. Z O.O. W ŚWIECIU ZAKŁAD PIELĘGNACYJNO-OPIEKUŃCZY ul. Św. Wincentego 1, 86-100 Świecie	telefon do rejestracji: 52 330-30-75 telefon: 52 330-30-75

Lp.	Nazwa i adres zakładu opiekuńczo-leczniczego/pielęgniacyjno-opiekuńczego	Numer telefonu
POWIAT TORUŃSKI		
24	SZPITAL POWIATOWY SP. Z O.O. W CHEŁMŻY ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY ul. Browina 62, 87-140 Browina	telefon do rejestracji: 56 675-70-48 telefon: 56 675-70-48
POWIAT TUCHOLSKI		
25	„SZPITAL TUCHOLSKI” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY ul. Nowodworskiego 14-18, 89-500 Tuchola	telefon do rejestracji: 52 336-05-37 telefon: 52 336-05-37
POWIAT WĄBRZESKI		
26	NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ NOWY SZPITAL W WĄBRZEŹNIE - NOWY SZPITAL W WĄBRZEŹNIE SP. Z O.O. NZOZ NOWY SZPITAL W WĄBRZEŹNIE ZAKŁAD OPIEKUŃCZO- -LECZNICZY ul. Wolności 27, 87-200 Wąbrzeźno	telefon do rejestracji: 56 689-17-71 telefon: 56 689-17-71
POWIAT WŁOCŁAWSKI		
27	UZDROWISKO WIENIEC SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIE- DZIALNOŚCIĄ ZAKŁAD PIELĘGNIACYJNO-OPIEKUŃCZY „WRZOS” ul. Leśna 12, 87-800 Wieniec-Zdrój	telefon do rejestracji: 54 236-20-21 telefon: 54 236-20-21

Hospicja

OFERTA

Opieka paliatywna i hospicyjna ma na celu poprawę jakości życia chorego i jego bliskich zmagających się z codziennymi problemami związanymi z postępującą, często nieuleczalną chorobą. Podejmowane działania mają na celu zapobieganie cierpieniu, niesienie ulgi, leczenie bólu i innych objawów oraz pomoc w rozwiązywaniu problemów wraz ze wsparciem dla rodziny pacjenta. Pomoc umierającemu, ciężko i nieuleczalnie choremu oraz jego rodzinie zapewnia wielodyscyplinarny zespół osób, w skład którego wchodzi lekarze, pielęgniarki, fizjoterapeuci, psycholog.

Świadczenia w opiece paliatywnej i hospicyjnej udzielane są: w oddziale medycyny paliatywnej oraz hospicjum stacjonarnym, w hospicjum domowym, w poradni medycyny paliatywnej.

Oddział medycyny paliatywnej i hospicjum stacjonarne przeznaczone są przede wszystkim dla pacjentów z trudnymi do kontroli objawami, bez nadziei na wyleczenie, w schyłkowym okresie życia.

W hospicjum domowym całościową opieką objęci są pacjenci z zaawansowanymi, niepoddającymi się leczeniu przyczynowemu, postępującymi, zagrażającymi życiu chorobami przewlekłymi o złym rokowaniu (określonymi w rozporządzeniu ministra zdrowia). Pacjentom objętym opieką przysługują w zależności od potrzeb, porady lekarskie - nie rzadziej niż 2

(dwa) razy w miesiącu, a wizyty pielęgniarskie - nie rzadziej niż 2 (dwa) razy w tygodniu. Wizyty innych członków zespołu hospicjum domowego (psychologa, fizjoterapeuty) ustalane są przez lekarza sprawującego opiekę nad chorym, w zależności od potrzeb pacjenta.

ODPŁATNOŚĆ

Żeby pacjent mógł być objęty opieką paliatywną i hospicyjną konieczne jest skierowanie lekarza ubezpieczenia zdrowotnego.³⁸

HOSPICJA STACJONARNE³⁹

Lp.	Nazwa i adres hospicjum	Numer telefonu
BYDGOSZCZ		
1	HOSPICJUM IM. BŁ. KS. JERZEGO POPIEŁUSZKI PRZY PARAFII ŚWIĘTYCH POLSKICH BRACI MĘCZENNIKÓW HOSPICJUM IM. BŁ. KS. JERZEGO POPIEŁUSZKI PRZY PARAFII ŚW. POLSKICH BRACI MĘCZENNIKÓW W BYDGOSZCZY ul. Ks. Prałata Romualda Biniaka 3, 85-862 Bydgoszcz	telefon do rejestracji: 52 361-48-51 telefon: 52 361-48-51
2	NZOZ DOM SUE RYDER PROWADZONY PRZEZ PALLMED SP. Z O.O. ODDZIAŁ OPIEKI PALIATYWNEJ ul. Roentgena 3, 85-796 Bydgoszcz	telefon do rejestracji: 52 329-00-95 telefon: 52 329-00-95
3	SZPITAL UNIWERSYTECKI NR 1 IM. DR. ANTONIEGO JURASZA W BYDGOSZCZY KATEDRA I ZAKŁAD OPIEKI PALIATYWNEJ ul. Marii Skłodowskiej-Curie 9, 85-094 Bydgoszcz	telefon do rejestracji: 52 585-48-94 telefon: 52 585-48-94
GRUDZIĄDZ		
4	REGIONALNY SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. DR WŁADYSŁAWA BIEGAŃSKIEGO W GRUDZIĄDZU ODDZIAŁ MEDYCZYNY PALIATYWNEJ ul. Szpitalna 6/8, 86-300 Grudziądz	telefon do rejestracji: 56 641-48-59 telefon: 56 641-44-44
TORUŃ		
5	ZESPÓŁ OPIEKI PALIATYWNEJ IM JANA PAWŁA II HOSPICJUM „ŚWIATŁO” W TORUNIU HOSPICJUM STACJONARNE ul. Grunwaldzka 64, 87-100 Toruń	telefon do rejestracji: 56 651-14-37 telefon: 56 651-14-37
WŁOCŁAWEK		
6	WOJEWÓDZKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY WE WŁOCŁAWKU ODDZIAŁ MEDYCZYNY PALIATYWNEJ ul. Wieniecka 49, 87-800 Włocławek	telefon do rejestracji: 54 412-93-80 telefon: 54 412-93-80
POWIAT INOWROCŁAWSKI		
7	SZPITAL WIELOSPECJALISTYCZNY IM. DR. LUDWIKA BŁAŻKA W INOWROCŁAWIU ODDZIAŁ OPIEKI PALIATYWNEJ ul. Poznańska 97, 88-100 Inowrocław	telefon do rejestracji: 52 354-55-79 telefon: 52 354-53-00

38. [https://zip.nfz.gov.pl/ap-portal/user/menu/open@info?view=059#_EVENT_\(data korzystania 13.10.2016\)](https://zip.nfz.gov.pl/ap-portal/user/menu/open@info?view=059#_EVENT_(data%20korzystania%2013.10.2016))

39. Wykaz hospicjów stacjonarnych na podstawie Zintegrowanego Informatora Pacjenta <https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/Uniwersalne> (data korzystania 13.10.2016)

Lp.	Nazwa i adres hospicjum	Numer telefonu
POWIAT RYPIŃSKI		
8	SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE ODDZIAŁ MEDYCZYNY PALIATYWNEJ ul. 3 Maja 2, 87-500 Rypin	telefon do rejestracji: 54 230-87-93 telefon: 54 230-87-93
POWIAT ŚWIECKI		
9	ZOZ „NOWY SZPITAL SP. Z O.O.” PROWADZONY PRZEZ NOWY SZPITAL SP. Z O.O. ODDZIAŁ MEDYCZYNY PALIATYWNEJ ul. Wojska polskiego 126, 86-100 Świecie	telefon do rejestracji: 41 240 16-52 Telefon: 41 240-16-52

Sanatoria i uzdrowiska

OFERTA

Leczenie uzdrowiskowe jest kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego. Jego zadaniem jest rehabilitacja, leczenie chorób przewlekłych oraz szeroko pojęta profilaktyka. Celem pobytu w uzdrowisku jest odzyskanie sprawności po chorobie lub wypadku. Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe wystawia lekarz ubezpieczenia zdrowotnego.⁴⁰

W województwie kujawsko-pomorskim uzdrowiska funkcjonują w: Ciecchocinku, Inowrocławiu (miasto) oraz w Wieńcu Zdrój (gm. Brześć Kujawski). Zakres leczenia uzdrowiskowego jest różny w poszczególnych sanatoriach. Oferuje się: leczenie ambulatoryjne, szpitalne, rehabilitację.⁴¹

ODPŁATNOŚĆ

Każdy pacjent przebywający w sanatorium uzdrowiskowym ponosi częściowe koszty zakwaterowania i żywienia. Wysokość opłaty za jeden dzień pobytu pacjenta dla turnusów trwających 21 oraz 28 dni zależy od standardu pokoju. Wysokość tych opłat nie jest dowolna, ale ściśle określona przez Ministra Zdrowia.⁴²

DOBRE PRAKTYKI

▪ Program bezpłatnych szczepień przeciw pneumokokom

Realizator -> Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Odbiorcy -> osoby 65+

Opis -> Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego, który prowadzi już program bezpłatnych szczepień przeciw pneumokokom skierowany do najmłodszych dzieci, przygotowuje się do uruchomienia podobnego przedsięwzięcia skierowanego do osób starszych. „Program profilaktyki zakażeń pneumokokowych wśród osób dorosłych w oparciu o szczepienia przeciwko pneumokokom w województwie kujawsko-pomorskim” w roku 2016 ma charakter pilotażowy. Pomoc skierowana zostanie do osób powyżej 65 roku życia, zamieszkałych na terenie województwa kujawsko-pomorskiego, które nie były szczepione szczepionką

40. [https://zip.nfz.gov.pl/ap-portal/user/menu/open@info?view=039#_EVENT_\(data korzystania: 19.09.2016\)](https://zip.nfz.gov.pl/ap-portal/user/menu/open@info?view=039#_EVENT_(data%20korzystania:19.09.2016))

41. http://nfz-bydgoszcz.pl/uploads/files/Zalaczniki/2015-04-10/Komunikat_na_stron%C4%99.pdf (data korzystania 10.10.2016)

42. [https://zip.nfz.gov.pl/ap-portal/user/menu/open@info?view=040#_EVENT_\(data korzystania 19.09.2016\)](https://zip.nfz.gov.pl/ap-portal/user/menu/open@info?view=040#_EVENT_(data%20korzystania:19.09.2016))

przeciwko pneumokokom i znajdują się w grupie ryzyka – leczą się z powodu przewlekłego nieżytu oskrzeli i dychawicy oskrzelowej. W roku 2017 planuje się, w porozumieniu z jednostkami samorządu terytorialnego wyrażającymi chęć do przystąpienia, rozpoczęcie właściwego programu szczepień przeciw pneumokokom⁴³.

■ Akademia Seniora

Realizator -> Fundacja NEUCA dla Zdrowia

Odbiorcy -> osoby w wieku 60+

Opis -> Projekt edukacyjny dla seniorów realizowany jest pod patronatem Urzędu Miasta Torunia. Fundacja Neuca dla Zdrowia organizuje co roku (w 2016 roku odbyła się II edycja) bezpłatne spotkania przygotowane specjalnie z myślą o osobach w wieku 60+. W ramach tej inicjatywy do Torunia przyjeżdżają eksperci z całego kraju, by podzielić się swoją wiedzą z osobami dojrzałymi (w zakresie m.in. seksualności osób starszych, dieta i wchłanianie leków, sposoby na zachowanie sprawnego umysłu). Wykłady kończą się poczęstunkiem oraz zaproszeniem na część artystyczną. „Akademia seniora” została sfinansowana ze środków zebranych podczas Marszu dla Zdrowia.⁴⁴

■ Koperta życia

Realizator -> Urząd Miejski w Kruszwicy

Odbiorcy -> osoby przewlekle chore, starsze, samotne

Opis dobrej praktyki -> Głównym celem akcji „Koperta życia” jest dbałość o zdrowie oraz bezpieczeństwo seniorów poprzez usprawnienie niesienia skutecznej pomocy (lekarzom, ratownikom medycznym) osobom przewlekle chorym, starszym i samotnym w stanach zagrożenia zdrowia i życia. „Koperta życia” to specjalnie przygotowany formularz zawierający istotne informacje o stanie zdrowia seniora, umieszczony w kopercie, w domowej lodowce. Lodówka, w której znajdzie się koperta oznaczona jest naklejką podobną do tej na kopercie, co dla osoby udzielającej pomocy jest sygnałem, że znajdują się w niej ważne informacje. Ratownik lub lekarz na tej podstawie zapoznaje się z aktualnym stanem zdrowia pacjenta, co ułatwia mu dalszą diagnozę i pomoc osobie poszkodowanej.

■ Pudełko życia

Realizatorzy -> Urząd Miasta Torunia, Fundacja Neuca dla Zdrowia

Odbiorcy -> osoby starsze i samotne

Opis dobrej praktyki -> „Pudełko życia” to akcja mająca na celu ułatwienie niesienia skutecznej pomocy w stanach zagrożenia zdrowia i życia, głównie w sytuacji, kiedy ratownicy medyczni, lekarze, strażacy, czy pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej muszą szybko reagować, a brak kontaktu z człowiekiem będącym np. po wylewie czy udarze i mającym kłopoty z mówieniem może dramatycznie opóźnić akcję.

W plastikowym pudełku z naklejką „Pudełko życia” ustawionym w lodówce umieszczona jest karta, na której wypisane są najistotniejsze informacje dotyczące pacjenta. Lodówka, w której znajdzie się pudełko oznaczona jest magnesem z napisem „Pudełko życia”, co dla osoby udzielającej pomocy jest sygnałem, że znajdują się w niej ważne informacje.⁴⁵

43. <http://www.kujawsko-pomorskie.pl/informacje-prasowe/30002-dla-zdrowia-seniorow> (data korzystania 21.10.2016)

44. http://fundacjaneuca.pl/o-nas/akademia_seniora (data korzystania 28.10.2016)

45. <http://www.torun.pl/pl/odbierz-pudelko-zycia-0> (data korzystania 24.10.2016)

Sport

Wraz z upływem lat aktywność fizyczna wśród osób starszych jest ważniejsza niż kiedykolwiek i znacząco poprawia jakość życia. Regularne ćwiczenia zwiększają witalność i energię, a tym samym zmniejszają dolegliwości bólowe. Są one nie tylko dobre dla ciała, lecz również i dla umysłu, nastroju i pamięci. Ćwiczenia mogą wpłynąć pozytywnie na samopoczucie, zredukować stres i pomóc w radzeniu sobie z objawami chorób i bólem. W rzeczywistości, ćwiczenia są kluczem do zachowania siły, energii i zdrowia w procesie starzenia się. Poprawiają mobilność, wytrzymałość, elastyczność i postawę, co z kolei pomaga w utrzymaniu równowagi, koordynacji i zmniejsza ryzyko upadków. Trening siłowy pomaga łagodzić objawy przewlekłych chorób, takich jak np. zapalenie stawów.⁴⁶

Siłownie na świeżym powietrzu

Na znaczeniu w ostatnich latach zyskały siłownie na świeżym powietrzu. Zwykle siłownie zewnętrzne tworzone są przy placach zabaw dla dzieci lub boiskach. Dostarczają mieszkańcom możliwości na skorzystanie z ruchu na świeżym powietrzu. Wtedy są oczywiście darmowe, a raczej ich budowa oraz utrzymanie i konserwacja opłacone są przez ich zarządcę np. spółdzielnię mieszkaniową lub miasto czy gminę. Ćwiczyć na nich może każdy. Sprzęty powinny być bowiem dostosowane zarówno dla osób dorosłych, jak też i dla dzieci. Siłownie takie są doskonałą alternatywą płatnych siłowni. Jedyną ich wadą jest brak trenera, który mógłby doradzić odpowiednie ćwiczenia. Dlatego też rodzaj urządzeń zwykle wybierany jest pod kątem wykonywania łatwych ćwiczeń. Coraz częściej na siłowniach zewnętrznych pojawiają się także specjalnie wyselekcjonowane urządzenia dla osób starszych oraz niepełnosprawnych. Urządzenia dla osób starszych mogą być okazją do aktywnego spędzenia czasu z przyjaciółmi na świeżym powietrzu, a także polecane są przez rehabilitantów i fizjoterapeutów. Świetnie wpływają na stawy i poprawiają zdolności ruchowe.

Na podstawie informacji przesłanych przez ośrodki pomocy społecznej województwa kujawsko-pomorskiego (w odpowiedzi na badanie ankietowe przeprowadzone przez ROPS w Toruniu w listopadzie 2016 r.) na terenie 95 gmin (na terenie wszystkich powiatów) funkcjonują siłownie na świeżym powietrzu. Są to następujące gminy:

Lp.	Gmina	Typ gminy	Lp.	Gmina	Typ gminy
1	Aleksandrów Kujawski	wiejska	47	Osięciny	wiejska
2	Bądkowo	wiejska	48	Radziejów	miejska
3	Ciechocinek	miejska	49	Topólka	wiejska
4	Nieszawa	miejska	50	Rogowo	wiejska
5	Waganiec	wiejska	51	Rypin	miejska
6	Bobrowo	wiejska	52	Kamień Krajeński	miejsko-wiejska
7	Brodnica	miejska	53	Sępólno Krajeńskie	miejsko-wiejska
8	Brodnica	wiejska	54	Sośno	wiejska
9	Brzozie	wiejska	55	Bukowiec	wiejska
10	Górzno	miejsko-wiejska	56	Dragacz	wiejska
11	Bartniczka	wiejska	57	Drzycim	wiejska
12	Jabłonowo Pomorskie	miejsko-wiejska	58	Jeżewo	wiejska
13	Białe Błota	wiejska	59	Lniano	wiejska

46. <http://glosseniora.pl/uploads/newspaper/580b49266055d.pdf> (data korzystania 02.11.2016)

Lp.	Gmina	Typ gminy
14	Dąbrowa Chełmińska	wiejska
15	Koronowo	miejsko-wiejska
16	Nowa Wieś Wielka	wiejska
17	Osielsko	wiejska
18	Sicienko	wiejska
19	Solec Kujawski	miejsko-wiejska
20	M. Bydgoszcz	miejska
21	Chełmno	miejska
22	Chełmno	wiejska
23	Kijewo Królewskie	wiejska
24	Papowo Biskupie	wiejska
25	Stolno	wiejska
26	Unisław	wiejska
27	Golub-Dobrzyń	miejska
28	Golub-Dobrzyń	wiejska
29	Kowalewo Pomorskie	miejsko-wiejska
30	Zbójno	wiejska
31	M. Grudziądz	miejska
32	Grudziądz	wiejska
33	Gruź	wiejska
34	Radzyń Chełmiński	miejsko-wiejska
35	Świecie nad Osą	wiejska
36	Dąbrowa Biskupia	wiejska
37	Inowrocław	miejska
38	Pakość	miejsko-wiejska
39	Rojewo	wiejska
40	Kikół	wiejska
41	Lipno	miejska
42	Skępe	miejsko-wiejska
43	Dąbrowa	wiejska
44	Mrocza	miejsko-wiejska
45	Sadki	wiejska
46	Bytoń	wiejska

Lp.	Gmina	Typ gminy
60	Osie	wiejska
61	Pruszcz	wiejska
62	Świecie	miejsko-wiejska
63	Świekatowo	wiejska
64	Warlubie	wiejska
65	M. Toruń	miejska
66	Chełmża	miejska
67	Czernikowo	wiejska
68	Lubicz	wiejska
69	Łysomice	wiejska
70	Obrowo	wiejska
71	Wielka Nieszawka	wiejska
72	Zławieś Wielka	wiejska
73	Kęsowo	wiejska
74	Lubiewo	wiejska
75	Tuchola	miejsko-wiejska
76	Dębowa Łąka	wiejska
77	Książki	wiejska
78	Płużnica	wiejska
79	Wąbrzeźno	miejska
80	Wąbrzeźno	wiejska
81	M. Włocławek	miejska
82	Boniewo	wiejska
83	Brześć Kujawski	miejsko-wiejska
84	Chocień	wiejska
85	Chodecz	miejsko-wiejska
86	Izbica Kujawska	miejsko-wiejska
87	Kowal	miejska
88	Lubanie	wiejska
89	Lubień Kujawski	miejsko-wiejska
90	Lubraniec	miejsko-wiejska
91	Gąsawa	wiejska
92	Janowiec Wielko.	miejsko-wiejska
93	Łabiszyn	miejsko-wiejska
94	Rogowo	wiejska
95	Żnin	miejsko-wiejska

DOBRE PRAKTYKI

▪ „Nordic walking za uśmiech”

Realizator -> Projekt autorski Kazimierza Musiałowskiego

Odbiorcy -> mieszkańcy osiedla Na Skarpie 50+, 60+ i więcej, mieszkańcy Smogorzewca (gm. Obrowo) w każdym wieku

Opis -> Dostrzegając jak ważną rolę w życiu osób starszych spełnia aktywność fizyczna, mieszkańiec gminy Obrowo, Pan Kazimierz Musiałowski, od 2014 roku prowadzi darmowe zajęcia Nordic Walking dla seniorów. Chętni spotykają się w wyznaczonym miejscu i wspólnie przemierzają, nawet ośmiokilometrowy dystans. Zajęcia dedykowane są mieszkańcom toruńskiego osiedla Na Skarpie oraz mieszkańcom Smogorzewca.⁴⁷

▪ Aktywny Senior – Karate 60+

Realizator -> Polski Związek Karate Tradycyjnego

Odbiorcy -> seniorzy 60+ z terenu województwa kujawsko-pomorskiego

Opis -> Celem programu jest wspieranie, upowszechnianie i umożliwianie aktywności fizycznej osobom starszym w atrakcyjnej i odpowiedniej dla ich wieku formie. Program jest realizowany w ramach dofinansowania Ministerstwa Sportu i Turystyki, obejmuje prowadzenie regularnych, nieodpłatnych zajęć sportowych raz w tygodniu z elementami karate tradycyjnego, w których biorą udział osoby w wieku 60 lat i starsze. Zajęcia odbywają się przy ul. Bema 73/89 w Hali Arena. Obowiązują wcześniejsze zapisy pod nr. tel. 607-819-119.⁴⁸

▪ Półmaraton uzdrowisko Ciechocinek

Realizator -> Przedsiębiorstwo Uzdrowisko Ciechocinek S.A. przy współudziale Urzędu Miasta Ciechocinek oraz Towarzystwa Przyjaciół Ciechocinka

Odbiorcy -> Na dystansie półmaratonu i biegu na 10 km prowadzona jest klasyfikacja generalna z podziałem na kobiety i mężczyzn, dodatkowo dla biegu na dystansie półmaratonu prowadzone są klasyfikacje wiekowe: 16 – 20 lat, 21 – 30 lat, 31 – 40 lat, 41 – 50 lat, 51 – 60 lat, powyżej 60 lat.

Opis -> W ramach imprezy pod nazwą „Półmaraton Uzdrowisko Ciechocinek” odbywają się biegi na dystansie półmaratonu i dziesięciu kilometrów. Akcja objęta jest honorowym patronatem Marszałka Województwa Kujawsko-Pomorskiego oraz Starosty Powiatu Aleksandrowskiego. W 2017 r. zawody odbędą się w ostatni weekend sierpnia. Udział w biegu jest płatny. Wysokość opłaty uzależniona jest od terminu dokonania wpłaty – im wcześniej tym taniej. Szczegółowe informacje dotyczące rejestracji i opłat będzie można uzyskać na stronie www.maratonciechocinek.pl. Pierwszych rejestracji będzie można dokonać już na przełomie marca i kwietnia 2017 r. W latach ubiegłych biegi były zaliczane do Grand Prix Województwa Kujawsko-Pomorskiego, w roku 2017 zostaną również podjęte starania wpisanie biegów do harmonogramu GP.

Przedsięwzięcie finansowane jest z opłat startowych wnoszonych przez biegaczy, ze środków własnych głównego organizatora oraz ze środków przekazanych przez sponsorów (jeśli uda się takich pozyskać). Impreza promuje zdrowy styl życia i kierowana jest do osób w każdym wieku. Przedsięwzięciu towarzyszą biegi młodzieżowe, Sanatoryjne Mistrzostwa Polski w Nordic Walking, Charytatywny Bieg/Marsz Karczemki. Podczas „sportowego weekendu” w Ciechocinku odbywają się koncerty, kiermasze, wszelkiego rodzaju prelekcje, wystawy.

47. <http://kazimierzmusialowski.pl/?p=6172> (data korzystania 28.10.2016)

48. <http://www.karate.pl/aktualnosci2.php?news=1499> (data korzystania 25.10.2016)

Edukacja, kultura i rozrywka

Kluby Seniora

OFERTA

Kluby seniora proponują swoim uczestnikom bogatą ofertę kulturalno-edukacyjną. Wiele klubów ma do zaoferowania zajęcia w tworzonych kołach zainteresowań i sekcjach, począwszy od nauki języków obcych, przez taniec i śpiew, a na robótkach ręcznych kończąc. Klubowicze wspólnie ćwiczą, uprawiają różne dyscypliny sportowe, spacerują i zwiedzają. Ponadto organizowane mogą być al. wspólne wyjścia na koncerty, do kina, teatru.

ODPŁATNOŚĆ

Niektóre kluby pobierają składkę członkowską. Taka opłata wynosi z reguły od kilku do kilkunastu złotych miesięcznie.⁴⁹

WYKAZ KLUBÓW SENIORA W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM⁵⁰

Lp.	Miejscowość	Nazwa klubu	Adres
1		Klub Seniora „Złota Jesień”	ul. Pl. Kościeleckich 6, 05-033 Bydgoszcz
2		Klub Seniora „Okatik”	ul. Powstańców Wielkopolskich 33, 85-090 Bydgoszcz
3		Klub Seniora „Cyganeria” Opera Nova	ul. Focha 5, 85-070 Bydgoszcz
4		Klub Seniora „Odnowa” przy Domu Kultury „Odnowa”	Al. Planu 6-letniego 38, 85-806 Bydgoszcz
5	BYDGOSZCZ	Klub Seniora „Uniwerek”	Pl. Kościeleckich 6, 85-033 Bydgoszcz
6		Klub Seniora PTTK Koło nr 18	Pl. Kościeleckich 6, 85-033 Bydgoszcz
7		Pomorsko-Kujawski Klub Seniora Boks w Bydgoszczy	ul. Lelewela 38/31a, 85-638 Bydgoszcz
8		Bydgoski Klub Seniorów Lotnictwa	ul. Biedaszkowo 28d, 85-157 Bydgoszcz
9		Klub Seniora Spółdzielni Mieszkaniowej „Budowlani” przy Domu Kultury „Modraczek”	ul. Ogrody 15, 85-870 Bydgoszcz

49. http://www.centrumis.pl/kluby_seniora.html (data korzystania 18.10.2016)

50. Dane na styczeń 2016 r. zebrane przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Toruniu na podstawie:

- ankiety skierowanej do urzędów miast i gmin województwa kujawsko-pomorskiego,
- publikacji pn. „Informator dla seniora” wydanie II, Toruń 2015 r.,
- stron internetowych wybranych urzędów miast/gmin, ośrodków/domów kultury z naszego województwa.

Lp.	Miejscowość	Nazwa klubu	Adres
10	GRUDZIĄDZ	Klub Seniora przy Klubie Kopernik	ul. Bydgoska 26, 86-300 Grudziądz
11		Klub Seniora „Wesoła Wiara” przy Polskim Komitecie Pomocy Społecz- nej	Adres korespondencyjny: ul. Waryńskiego 36, 86-300 Grudziądz Miejsce spotkań: ul. Śniadeckich 6, 86-300 Grudziądz
12		Klub Seniora „Epicentrum” przy Spółdzielni Mieszkaniowej Strzemię- cin	ul. Śniadeckich 26, 86-300 Grudziądz
13		Grudziądzki Klub Weteranów Boksu	ul. Konarskiego 36, 86-300 Grudziądz
14	TORUŃ	Klub Seniora „Kopernik” SM „Koper- nik” - zajęcia w Ośrodku Sportowym	ul. Świętopełka 15/23, 87-100 Toruń
15		Klub Seniora „Podgórski Walczyk”	ul. Poznańska 52, 87-100 Toruń
16		Klub Seniora przy Klubie „Sobótka”	ul. Wojska Polskiego 43/45, 87-100 Toruń
17		Klub Seniora przy Klubie „Kameleon”	ul. Tuwima 9, 87-100 Toruń
18		Centrum Aktywizacji Seniorów PKPS WOAK Klub Seniora „Supetek”	ul. Szpitalna 8, 87-100 Toruń
19		Klub Seniora „Zacisze”	ul. Bema 38a, 87-100 Toruń
20		Klub Seniora „Zielona Dolina” przy Punkcie Informacyjno-Konsulta- cyjnym MOPR w Toruniu	ul. Olsztyńska 114, 87-100 Toruń
21		Klub Seniora „Kacper” SM „Kopernik” – zajęcia w Świetlicy Osiedlowej	ul. Kaliskiego 9, 87-100 Toruń
22		Klub Seniora „Wrzos”	Plac Wolności 17, 87-800 Włocławek
23		Klub Seniora „Złota Jesień”	ul. Fredry 16, 87-800 Włocławek
24	WŁOCŁAWEK	Klub Seniora „Jubilat”	ul. Chopina 27, 87-100 Włocławek
25		Klub Seniora „Łęgowianie”	ul. Płocka 234, 87-100 Włocławek
26		Klub Seniora „Zazamcze”	ul. Wieniecka 42, 87-100 Włocławek
27		Klub Seniora ZpIT „Piaś”	ul. Chopina 27, 87-100 Włocławek
28		Klub Seniora „Nasz Dom”	ul. Gałczyńskiego 9, 87-100 Włocławek
29		Klub Seniora „Senior Kujawy”	ul. Żabia 8, 87-100 Włocławek
30		Klub Seniora „Stokrotka”	ul. Żabia 8, 87-100 Włocławek

Lp.	Miejscowość	Nazwa klubu	Adres
POWIAT ALEKSANDROWSKI			
31	Aleksandrów Kujawski miasto	Klub Seniora „Złoty Wiek” przy Miejskim Centrum Kultury	ul. Parkowa 3, 87-700 Aleksandrów Kujawski
32	Raciążek	Klub seniora „Raj”	ul. Wysoka 4, 87-721 Raciążek
33	Waganiec	Zespół Seniora „Mimoza”	ul. Dworcowa 9, 87-731 Waganiec
34	Zakrzewo	„Klub Seniora 50+” przy Domu Kultury w Zakrzewie	ul. Dworcowa 1, 87-707 Zakrzewo
POWIAT BRODNICKI			
35	Bobrowo	Klub Seniora w Bobrowie	Bobrowo 20A, 87-327 Bobrowo
36		Klub Seniora w Nieżywięciu	Nieżywieć 150, 87-326 Nieżywieć
37	Brodnica miasto	Klub Seniora – „Cichy Zakątek” przy Osiedlowym Ośrodku Kultury	ul. Wyspiańskiego 10 A, 87-300 Brodnica
38		Związek Sybiraków	ul. Nad Drwęcą 1, 87-300 Brodnica
39		Związek Kombatantów RP i Byłych Więźniów Politycznych	ul. Nad Drwęcą 1, 87-300 Brodnica
40		Klub Seniora – Towarzystwo Przyjaciół Kultury „Ziemia Michałowska”	ul. Przykop 43, 87-300 Brodnica
41		Klub Seniora – Towarzystwo Miłośników Kultury „Brodniczanka”	ul. Przykop 43, 87-300 Brodnica
42		Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów	ul. Nad Drwęcą 1, 87-300 Brodnica
43		Krąg Seniorów ZHP	ul. Nowa 3/16, 87-300 Brodnica
44	Brodnica wieś	Klub Seniora „Źródło Zdrowia”	ul. Nad Drwęcą 1, 87-300 Brodnica
45		Klub Seniora Szczupanki Remiza OSP w miejscowości Szczuka	Szczuka, 87-300 Brodnica
46		Klub Seniora „Karbowanie” przy Wiejskim Domu Kultury	ul. Klubowa 25, Karbowo, 87-300 Brodnica
47	Górzno	Klub Seniora „Radosna Jesień”	ul. Rynek 14, 87-320 Górzno
48	Jabłonowo Pomorskie	Klub Seniora „Złote Kłosa” przy Miejsko-Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej	ul. Główna 22, 87-330 Jabłonowo Pomorskie

Lp.	Miejscowość	Nazwa klubu	Adres	
49	Osiek	Koło Seniora „Serce na Dłoni” przy Gminnym Ośrodku Kultury w Osieku	Osiek 81, 87-340 Osiek	
50	Zbiczno	Klub Seniora „Pokrzydowianki”	Pokrzydowo 23, 87 – 305 Zbiczno	
51	Zbiczno	Klub Seniora „Wesołe Kumoszki” przy Ogólnopolskim Stowarzyszeniu Seniorów w Bydgoszczy	87-305 Zbiczno	
POWIAT BYDGOSKI				
52	Białe Błota	Klub Seniora „Wrzos”	ul. Bydgoska 11, Zielonka, 86-005 Białe Błota	
53		Klub Seniora „Lisy i Lisiczki” przy Świetlicy wiejskiej w Lisim Ogonie	ul. Wyczynowa 2, 86-065 Lisi Ogon, Białe Błota	
54		Klub Seniora „Kwiat Kruszyna”	ul. Czysta 1a, 86-005 Białe Błota	
55		Klub Seniora „Razem Raźniej”	ul. Jałowcowa 7, 86-065 Łochowo	
56		Klub Seniora „Murowianka”	ul. Ogrodowa 2/1, Lipniki, 86-005 Białe Błota	
57		Klub Seniora „Moc Serc”	ul. Szubińska, 86-005 Białe Błota	
58		Klub Seniora „Emerytów i Rencistów”	ul. Turkusowa 4, 86-005 Białe Błota	
59		Klub Seniora „Osiedlanki”	ul. Pogodna 9, Ciele, 86-005 Białe Błota	
60		Dobrcz	Klub Seniora działający przy GOK w Dobrczu	ul. Ogrodowa 1, 86-022 Dobrcz
61		Koronowo	Klub Seniora „Grabina” przy Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury	ul. Szosa Kotomińska 3, 86-010 Koronowo
62	Klub Seniora Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów		ul. Pomianowskiego 1, 86-010 Koronowo	
63	Nowa Wieś Wielka	Klub Seniora „Wrzos”	ul. Ogrodowa 22, 86-060 Nowa Wieś Wielka	
64		Klub Seniora w Brzozie	ul. Przemysłowa 9, 86-061 Brzoza	

Lp.	Miejscowość	Nazwa klubu	Adres
65	Osielsko	Klub Seniora Osielsko	ul. Szosa Gdańska 57, 86-031 Osielsko
66		Klub Seniora Jaruzyn	ul. Starowiejska 26, Jaruzyn, 86-031 Osielsko
67		Klub Seniora „Bożenkowo”	ul. Harcerska 2, Bożenkowo, 86-031 Osielsko
68		Klub Seniora Niwy – Wilcze	ul. Słupsk 4, Wilcze, 86-031 Osielsko
69		Klub Seniora Niemcz	ul. Pod Wierzbami 2b, 86-032 Niemcz
70		Klub Seniora w Żołądowie	ul. Wierzbowa 6, Żołądowo, 86-031 Osielsko
71		Klub Seniora Maksymilianowo	ul. Kościelna 2, Maksymiliano- wo, 86-031 Osielsko
72	Solec Kujawski	Klub Seniora „Szarotka” z siedzibą w Spółdzielni Mieszkaniowej „Trans- portowiec”	ul. Żwirki i Wigury 1, 86-050 Solec Kujawski
73		Komputerowy Klub Seniora przy Cen- trum Aktywności Edukacji	ul. 23 Stycznia 9, 86-050 Solec Kujawski
74		Klub Seniora „Niezapominajka” przy Świetlicy „Jagódka”	ul. Kujawska 17a, 86-050 Solec Kujawski
POWIAT CHEŁMIŃSKI			
75	Chełmno	Klub Seniora „Zgoda” przy Chełmiń- skim Domu Kultury	ul. Dworcowa 40a, 86-200 Chełmno
76		Klubik Seniora przy Miejskim Ośro- dku Pomocy Społecznej w Chełmnie	ul. Dominikańska 40, 86-200 Chełmno
77	Lisewo	Klub Seniora – Związek Emerytów i Rencistów Urzędu Gminy w Lisewie	ul. Chełmińska 2, 86-230 Lisewo
78	Papowo Bi- skupie	Klub Seniora „Malwa” przy Gmin- nym Ośrodku Kultury w Papowie Biskupim	Papowo Biskupie 128, 86-221 Papowo Biskupie
POWIAT GOLUBSKO-DOBZYŃSKI			
79	Golub-Do- brzyń	Klub Seniora w Ostrowitym	Ostrowite, 87-400 Golub-Dobrzyń
80	Kowalewo Pomorskie	Klub Seniora – Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Kowalewie Po- morskim	ul. Plac Wolności 13, 87-410 Kowalewo Pomorskie
POWIAT GRUDZIĄDZKI			
81	Grudziądz	Klub Seniora przy Gminnym Ośrodku Kultury w Małym Rudniku	Mały Rudnik 35a, 86-302 Mały Rudnik, gmina Grudziądz
82	Rogóżno	Klub Seniora w Rogóżnie	Rogóżno 91 c, 86-318 Rogóżno

Lp.	Miejscowość	Nazwa klubu	Adres
83	Świecie nad Osą	Parafialny Klub Seniora przy parafii św. Maksymiliana Kolbe w Świeciu nad Osą	Świecie nad Osą 110, 86-341 Świecie nad Osą
84		Klub Seniora przy Gminnym Ośrodku Kultury w Świeciu nad Osą	86-341 Świecie nad Osą
POWIAT INOWROCŁAWSKI			
85	Gniewkowo	Pracownia Seniora przy Miejsko – Gminnym Ośrodku Kultury, Sportu i Rekreacji w Gniewkowie	ul. Dworcowa 5, 88-140 Gniewkowo
86	Inowrocław miasto	Klub „Kopernik”	ul. Toruńska 60, 88-100 Inowrocław
87		Klub Seniora przy Polskim Komitecie Pomocy Społecznej	ul. Błonie 13, 88-100 Inowrocław
88		Klub Seniora Biblioteki Miejskiej im. J. Kasprowicza	ul. Wilkońskiego 32, 88-100 Inowrocław
89		Klub Osiedlowy „Przydomek” Kujawskiej Spółdzielni Mieszkaniowej	ul. Marulewska 7, 88-100 Inowrocław
90		KSM „Rondo”	ul. Wojska Polskiego 5, 88-100 Inowrocław
91	Inowrocław gmina	Klub Seniora „Łojewianie”	Łojewo 21, 88-101 Inowrocław
92	Janikowo	Klub Seniora „Złoty Wiek”	ul. Przemysłowa 26, 88-160 Janikowo
93	Kruszwica	Klub Seniora „Popiel” – Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Miejsko – Gminny w Kruszwicy	ul. Rybacka 20, 88 – 150 Kruszwica
94		Klub „Oświata” – Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Miejsko – Gminny w Kruszwicy	ul. Rybacka 20, 88 – 150 Kruszwica
95		Klub Seniora Kobylniki – Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Miejsko – Gminny w Kruszwicy	ul. Rybacka 20, 88 – 150 Kruszwica
96		Klub Seniora Janowice – Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Miejsko – Gminny w Kruszwicy	ul. Rybacka 20, 88 – 150 Kruszwica
97		Klub Seniora Polanowice – Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Miejsko – Gminny w Kruszwicy	ul. Rybacka 20, 88 – 150 Kruszwica
98		Klub Seniora Ostrowo – Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Miejsko – Gminny w Kruszwicy	ul. Rybacka 20, 88 – 150 Kruszwica
99		Klub Seniora Brześć – Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Miejsko – Gminny w Kruszwicy	ul. Rybacka 20, 88 – 150 Kruszwica
100		Klub Seniora Chełmce przy świetlicy w Chełmcach	88-121 Chełmce

Lp.	Miejscowość	Nazwa klubu	Adres
101	Pakość	Klub Seniora „Złota Jesień” przy Gminnym Ośrodku Kultury	ul. Św. Jana 12, 88-170 Pakość
102	Rojewo	Stowarzyszenie Gminny Klub Seniora „Wrzos”	Rojewo 105, 88-111 Rojewo
POWIAT LIPNOWSKI			
103	Dobrzyń nad Wisłą	Klub Seniora „Złoty Kłos” przy Dobrzyńskim Domu Kultury Żak	ul. Szkolna 2, 87-610 Dobrzyń nad Wisłą
104		Klub Seniora „Aktywni Dobrzyniaci 55 PLUS” przy Dobrzyńskim Domu Kultury Żak	ul. Szkolna 2, 87-610 Dobrzyń nad Wisłą
105		Klub seniora „Jesienny Liść”	ul. Toruńska 20, 87-620 Kikół
106	Kikół	Koło Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Koło nr 5	Wola 51, 87-620 Kikół
107		Koło Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Koło nr 3	Jarczechowo 18, 87-620 Kikół
108	Lipno	Klub Seniora przy Miejskim Centrum Kulturalnym w Lipnie	ul. Piłsudskiego 22, 87-600 Lipno
109	Tłuchowo	Klub Seniora „Wena” przy Gminnym Ośrodku Kultury	Adres do korespondencji: ul. Szkolna 1c, 87-605 Tłuchowo
110	Wielgie	Klub Seniora w Wielgiem	ul. Starowiejska 8, 87-603 Wielgie
POWIAT MOGILEŃSKI			
111	Jezióra Wielkie	Klub Seniora „Radość”	Jezióra Wielkie 98, 88-324 Jezióra Wielkie
112	Mogilno	Klub Seniora działający przy Mogileńskim Domu Kultury	ul. Ks. P. Wawrzyniaka 1, 88-300 Mogilno
113	Strzelno	Klub Seniora „Kujawianka” przy Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury i Rekreacji	ul. Gimnazjalna 26, 88-320 Strzelno
POWIAT NAKIELSKI			
114	Kcynia	Klub Seniora „Aktywny Senior” działający przy Gminnym Centrum Kultury i Biblioteki im. Klary Prillowej w Kcyni	Libelta 27, 89-240 Kcynia
115		Klub Seniora przy Szubińskim Domu Kultury	ul. Kcyńska 13, 89-200 Szubin
116	Szubin	Klub Seniora w Rynarzewie przy Świetlicy wiejskiej	ul. Bydgoska 2, 89-203 Rynarzewie
117		Klub Seniora w Zalesiu	89-200 Zalesie, 89-200 Szubin
118		Klub Seniora w Zamościu	ul. Wierzbowa 1, Zamość, 89-200 Szubin

Lp.	Miejscowość	Nazwa klubu	Adres
POWIAT RADZIEJOWSKI			
119	Bytoń	Klub Seniora „Bytoniaczy”	Bytoń 72,88-231 Bytoń
120	Osięciny	Klub Seniora „Osiećciny” przy Gminnym Ośrodku Kultury	ul. I Armii Wojska Polskiego 21, 88-220 Osiećciny
121		Klub Seniora „Kujawy Bachorne Nowe” przy Gminnym Ośrodku Kultury	ul. I Armii Wojska Polskiego 21, 88-220 Osiećciny
122	Piotrków Kujawski	Klub Seniora „Polonez” przy Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury Sportu i Rekreacji w Piotrkowie Kujawskim	ul. Strażacka 1, 88-230 Piotrków Kujawski
123	Piotrków Kujawski	Klub Seniora „Złota Jesień” przy Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury Sportu i Rekreacji w Piotrkowie Kujawskim	ul. Strażacka 1, 88-230 Piotrków Kujawski
124	Topólka	Klub Seniora „Złota jesień”	Topólka 19, 87-875 Topólka
POWIAT RYPIŃSKI			
125	Brzuze	Klub Seniora „Przystań”	Brzuze 62, 87-517 Brzuze
126	Rypin	Klub Seniora „Wrzosy” przy Rypińskim Domu Kultury	ul. Warszawska 8, 87-500 Rypin
127		Klub Seniora „Srebrny Włós” przy Rypińskim Domu Kultury	ul. Warszawska 8, 87-500 Rypin
128	Skrwilno	Klub Seniora „Skrwilenianki” Urząd Gminy w Skwilnie	ul. Rypińska 7, 87-510 Skrwilno
POWIAT SĘPOLEŃSKI			
129	Sępólno Krajeńskie	Stowarzyszenie Rodzinni i Klub Seniora	Lutówko 65, 89-400 Sępólno Krajeńskie
130	Więcbork	Klub Seniora w Gminie Więcbork przy Miejsko-Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej	ul. Mickiewicza 22a, 89-410 Więcbork
POWIAT ŚWIECKI			
131	Dragacz	Klub Seniora „Radosne Serca” przy Gminnym Ośrodku Kultury Sportu i Rekreacji w Górnej Grupie	Górna Grupa, ul. Świecka 8, 86-134 Dragacz
132	Drzycim	Klub Seniora „Jarzębina” z Gródka przy świetlicy wiejskiej	ul. Słoneczna 1a, 86-140 Drzycim
133		Klub Seniora „Niezapominajka” w Drzycimiu przy świetlicy gminnej	ul. Szkolna 8, 86-140 Drzycim
134		Związek Emerytów i Rencistów z Drzycimia	ul. Szkolna 6, 86-140 Drzycim
135	Jeżewo	Klub Seniora „Astor” w Jeżewie	ul. Świecka 18, 86-131 Jeżewo
136		Klub Seniora przy Gminnym Ośrodku Kultury w Laskowicach	ul. Kolejowa 9, 86-130 Laskowice

Lp.	Miejscowość	Nazwa klubu	Adres
137	Nowe	Klub Seniora „Nowianie” Urząd Gminy	Pl. Św. Rocha 5, 86-170 Nowe
138	Osie	Klub Seniora „Osiacy” przy Gminnym Ośrodku Kultury w Osiu	ul. Rynek 2, 86-150 Osie
139	Świecie	Klub Seniora „Kociewiaczy”	ul. Wojska Polskiego 139, 86-100 Świecie
140		Klub Seniora „Kalina”	ul. Wyszyńskiego 15, 86-105 Świecie
141		Stowarzyszenie Klub Seniora „Wrzos”	ul. Hallera 9/17, 86-100 Świecie
142		Klub Seniora „Wrzos”	ul. Piłsudskiego 15, 86-105 Świecie
143	Świekatowo	Klub Seniora „Pogodna Jesień”	ul. Dworcowa 20/7, 86-182 Świekatowo
144	Warlubie	Gminne Koło Emerytów Rencistów i Inwalidów	Bąkowska 12 86-160 Warlubie
POWIAT TORUŃSKI			
145	Chełmża	Klub „Niteczka” przy Powiatowej i Miejskiej Bibliotece Publicznej w Chełmży	ul. Rynek 4, 87-140 Chełmża
146	Czernikowo	Klub Seniora „Radość” przy Gminne Centrum Informacji	ul. Toruńska 20, 87-640 Czernikowo
147	Lubicz	Klub Seniora „Lubiczanie”	ul. Lipnowska 11, 87-162 Lubicz Górny
148		Stowarzyszenie Kulturalne „Pokolenie”	ul. Mostowa 1, 87-162 Lubicz Dolny
149		Klub Seniora „Złota Jesień”	ul. Szkolna 8, 87-122 Grębocin
150		Klub Seniora „Dolina Drwący”	korrespondencja: ul. Sportowa 9, zajęcia: ul. Boczna 4, 87-162 Lubicz Górny
151		Klub Seniora „Arka”	ul. Różana 7, 87-162 Lubicz Dolny
152		Klub Seniora „Złota Jesień”	ul. Dworcowa 1, Grębocin (Dom Katolicki)
153	Łubianka	Klub Seniora „Barwy Jesieni” przy Centrum Kultury w Łubiance	ul. Toruńska 4, 87-152 Łubianka
154	Łysomice	Klub Seniora „Szarotka”	ul. Okrężna 7, Turzno, 87-148 Łysomice
155	Obrowo	Klub Seniora „Sami Swoi”	ul. Aleja Lipowa 29, 87-126 Obrowo

Lp.	Miejscowość	Nazwa klubu	Adres
156	Wielka Nieszawka	Klub Seniora „Leśna Kraina”	ul. Brzozowa 7, 87-165 Cierpice
157	Zławieś Wielka	Klub Seniora przy Ośrodku Kultury w Górsku	ul. Leśna 13, Górska, 87-134 Zławieś Wielka
158		Parafialny Klub Seniora w Czarnowie	Czarnowo, 87-134 Zławieś Wielka
159		Klub Seniora przy Gminnym Ośrodku Kultury i Sportu w Złejwi Małej	ul. Topolowa 6, 87-134 Zławieś Wielka
POWIAT TUCHOLSKI			
160	Cekcyn	Klub Seniora „Cisowianie”	ul. Szkolna 4 89-511 Cekcyn
161	Gostycyn	Klub Seniora „Wrzos” w Gostycynie	ul. Bydgoska 35, 89-520 Gostycyn
162		Klub Seniora „Spokojna Przystań” w Kamienicy	Kamienica 16a, 89-520 Gostycyn
163		Klub Seniora „Malwa” w Pruszczu	ul. Kościelna, 89-520 Gostycyn
164	Śliwice	Klub Seniora „Jarzębinka” przy Gminnym Ośrodku Kultury w Śliwicach	ul. Dworcowa 39, 89-530 Śliwice
165		Koło Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów	ul. Dworcowa 39, 89-530 Śliwice
166	Tuchola	Klub Seniora „Jesień” przy Tucholskim Ośrodku Kultury	Plac Zamkowy 8, 89-500 Tuchola
167		Klub Seniora „Jarzębina” przy Spółdzielni Mieszkaniowej w Tucholi	ul. Piastowska 5a, 89-500 Tuchola
168		Klub Seniora „Promyk” przy Wiejskim Domu Kultury w Raciążu	ul. Wczasowa 1, 89-502 Raciąż
POWIAT WĄBRZESKI			
169	Książki	Klub Seniora przy Gminnym Ośrodku Kultury	u. Szkolna 4, 87-222 Książki
170	Płużnica	Klub Seniora „Jesień Życia” w Nowej Wsi Królewskiej	Nowa Wieś Królewska 40, Płużnica 87-214
171		Klub Seniora „Płużniczanie” z siedzibą w świetlicy w Płużnicy	Płużnica 64, 87-214 Płużnica
172		Klub Seniora z siedzibą w świetlicy wiejskiej w Błędowie	Błędowo, 87-214 Płużnica
173		Klub Emerytów i Rencistów w Mgowie	Mgowo, 87-214 Płużnica
174		Klub Seniora z siedzibą w świetlicy wiejskiej w Orłowie	Orłowo, 87-214 Płużnica
175		Klub Seniora z siedzibą w świetlicy wiejskiej w Goryniu	Goryń, 87-214 Płużnica
176		Klub Seniora z siedzibą w świetlicy wiejskiej w Uciążu	Uciąż, 87-214 Płużnica
177	Klub Seniora z siedzibą w świetlicy wiejskiej w Wielzijdzu	Wielzijdz, 87-214 Płużnica	

Lp.	Miejscowość	Nazwa klubu	Adres
178	Wąbrzeźno	Klub Seniora „Echo”	ul. Wolności 47, 87-200 Wąbrzeźno
POWIAT WŁOCŁAWSKI			
179	Baruchowo	Klub Seniora „Jubilatki” przy Świątlicy Wiejskiej w Czarnem Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Baruchowie	Baruchowo 19 B, 87-821 Baruchowo
180	Lubień Kujawski	Klub Aktywnego Seniora przy Gminnym Ośrodku Kultury	ul. Wojska Polskiego 22, 87-840 Lubień Kujawski
181	Lubraniec	Klub Seniora przy Lubranieckim Centrum Dziedzictwa Kulturowego	ul. Brzeska 10, 87-890 Lubraniec
POWIAT ŻNIŃSKI			
182	Barcin	Klub Seniora „Wrzos”	ul. Lotników 23/67, 88-190 Barcin
183		Pracownia Al. Kujawy Piechcin	ul. Okrężna 5/2, 88-192 Piechcin
184		Klub seniora „Białe Zagłębie”	ul. Skalników 5/18, 88-192 Piechcin
185	Gąsawa	Klub Seniora działający przy Gminnym Ośrodku Kultury w Gąsawie	ul. Żnińska 19, 88-410 Gąsawa
186	Janowiec Wielkopolski	Klub Seniora „Uśmiech” przy Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury	ul. Powstańców Wielkopolskich 16, 88-430 Janowiec Wielkopolski
187		Państwowy Związek Emerytów i Rencistów	ul. Powstańców Wielkopolskich 16, 88-430 Janowiec Wielkopolski
188		Harcerski Krąg Seniorów	ul. Powstańców Wielkopolskich 16, 88-430 Janowiec Wielkopolski
189		Koło Seniorów „Sami Swoi” przy Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury	ul. Powstańców Wielkopolskich 16, 88-430 Janowiec Wielkopolski
190		Łabiszyn	Klub Seniora „Tulipan” przy Łabiszyńskim Dom Kultury
191		Klub Seniora „Bratanki”	Jabłówko, 89-210 Łabiszyn
192	Rogowo	Klub Seniora „Aster”	ul. Kościelna 4a, 88-420 Rogowo
193	Żnin	Klub Seniora Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy w Żninie	ul. Pocztowa 15, 88-400 Żnin

Uniwersytety Trzeciego Wieku

OFERTA

Uniwersytety III Wieku realizują program dydaktyczny, będący odpowiedzią na potrzeby intelektualne aktywnych seniorów. UTW realizują programy edukacyjne, służące profilaktyce gerontologicznej, pojmowanemu holistycznie zdrowiu, integracji, aktywizacji.⁵¹ Zakres tematyczny wykładów jest bardzo różnorodny, od przedmiotów historycznych i społecznych, po spotkania o tematyce medycznej, dbania o urodę i stylizację. Podobnie, jak w przypadku wykładów zakres tematyczny zajęć praktycznych organizowanych przez uniwersytety trzeciego wieku jest bardzo szeroki. Dodatkowo celem UTW jest aktywizowanie seniorów w wielu dziedzinach życia oraz zapewnienie możliwości do rozwoju zainteresowań, dlatego uniwersytety prześcigają się w wymyślaniu coraz to ciekawszych rodzajów zajęć. W ofertach programowych UTW spotkać można m.in. lektoraty, kursy komputerowe, zajęcia sportowe i taneczne, zespoły wokalne i rękodzieła, warsztaty dziennikarskie oraz koła zainteresowań.⁵²

ODPŁATNOŚĆ

Uczestnictwo w zajęciach Uniwersytetów Trzeciego Wieku jest najczęściej odpłatne. Formy płatności ponoszone przez uczestników mogą być różne, począwszy od wpisowego, opłaty czesnego za semestr, po dodatkową opłatę za uczestnictwo w regularnych zajęciach.⁵³

51. R. Kijak, Z. Szarota, *Starość. Między diagnozą a działaniem*, Warszawa, 2013 s. 34

52. *Uczenia się przez całe życie – możliwości nauki dla seniorów. Charakterystyka Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Województwa Kujawsko-Pomorskiego*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Toruniu, Toruń, 2015, s. 15

53. *Uczenia się przez całe życie – możliwości nauki dla seniorów. Charakterystyka Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Województwa Kujawsko-Pomorskiego*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Toruniu, Toruń, 2015, s. 4,19,26

WYKAZ UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM ⁵⁴

Lp.	Miejscowość	Uniwersytet	Adres	Nr telefonu
1		Kazimierzowski Uniwersytet Trzeciego Wieku Uniwersytet Kazimierza Wielkiego	ul. J.K. Chodkiewicza 30, 85-064 Bydgoszcz	666 311 267, 52 360 83 86
2		Kujawski Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Kujawsko-Pomorskim Centrum Kultury w Bydgoszczy	Pl. Kościeleckich 6, 85-033 Bydgoszcz	52 585 15 01
3		Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Wyższej Szkole Gospodarki	ul. Naruszewicza 11, 85-229 Bydgoszcz	52 567 07 07
4	BYDGOSZCZ	Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Technologiczno-Przyrodniczym im. Jana i Jędrzeja Śniadeckich, Regionalne Centrum Innowacyjności	al. Al. S. Kaliskiego 7, 85-790 Bydgoszcz	519 15 15 85, 52 374 92 64
5		Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiatrak” w Bydgoszczy	ul. Bołtucia 5, 85-791 Bydgoszcz	52 32 34 810
6		Uniwersytet Każdego Wieku przy Wydziale Zamiejscowym w Bydgoszczy Wyższej Szkoły Bankowej w Toruniu	ul. Fordońska 74, 85-719 Bydgoszcz	52 582 91 08
7		Artystyczny Uniwersytet Trzeciego Wieku „Agora Nestora” przy Miejskim Centrum Kultury	ul. Marcinkowskiego 12-14 85-055 Bydgoszczy	52 325 55 51
8	GRUDZIĄDZ	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Demokracji w Grudziądzu	ul. Legionów 57A, 86-300 Grudziądz	56 465 41 36
9		Akademia Seniora	Al. 23 Stycznia 42, 86-300 Grudziądz	605 860 089
10	TORUŃ	Toruński Uniwersytet Trzeciego Wieku	ul. Gagarina 37, 87-100 Toruń	536 127 880

54. Dane na styczeń 2016 r. z ankiety skierowanej do urzędów gmin i miast województwa kujawsko-pomorskiego, zebrane przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Toruniu, publikacji pn. „Informator dla seniora” oraz na podstawie stron internetowych wybranych m.in. uniwersytetów/szkół wyższych z naszego województwa.

Lp.	Miejscowość	Uniwersytet	Adres	Nr telefonu
11	WŁOCŁAWEK	Kujawsko-Dobrzyński Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Wyższej Szkole Humanistyczno-Ekonomicznej we Włocławku	ul. Okrzei 94, pokój nr 19 (Colegium Maius), 87-800 Włocławek	660 714 516
12		Włocławski Uniwersytet Trzeciego Wieku	ul. Nowomiejska 25, 87-800 Włocławek	54 232 99 56
13	Aleksandrów Kujawski	* Kujawsko-Dobrzyński Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Wyższej Szkole Humanistyczno-Ekonomicznej we Włocławku w Oddział w Aleksandrowie Kujawskim	ul. Parkowa 3, 87-700 Aleksandrów Kujawski	54 282 68 30
14	Bądkowo	Uniwersytet Ludzi Aktywnych w Bądkowie	ul. Włocławska 13, 87-704 Bądkowo	54 272 45 62
15	Ciechocinek	Stowarzyszenie Uniwersytet dla Aktywnych w Ciechocinku Miejskie Centrum Kultury	ul. Żelazna 5, 87-720 Ciechocinek	728 728 452
16	Brodnica	Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Towarzystwie Rodziców Dzieci Specjalnej Troski	ul. Wyspiańskiego 13, 87-300 Brodnica	56 697 02 41
17	Dobrcz	* Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Dobrczu	Zapisy: Gminny Ośrodek Kultury ul. Długa 52, 86-022 Dobrcz	52 381 81 31, 52 364 80 36
18	Dobrcz	* Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Karolewie	Zapisy: Zespół Szkół Agro-Ekonomicznych im. Bronisława Zamojdzina, Karolewie 8, 86-022 Dobrcz	52 381 92 76
19	Koronowo	* Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Koronowie	Zapisy: Zespół Szkół Zawodowych im. gen. S. Maczka, ul. Dworcowa 53, 86-010 Koronowo	52 382 25 04, 52 382 22 47
20	Nowa Wieś Wielka	* Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Brzozie	Zapisy: Gimnazjum im. Karola Wojtyły w Brzozie, ul. Powstańców Wielkopolskich 31 A, 86-061 Brzoza	52 320 15 41

Lp.	Miejscowość	Uniwersytet	Adres	Nr telefonu
21	Osielsko	* Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Osielsku	Zapisy: Gminny Ośrodek Kultury w Osielsku, ul. Szosa Gdańska 57, 86-031 Osielsko	52 381 35 67
22		*Uniwersytet Trzeciego Wieku w Maksymilianowie	ul. Kościelna 2, 86-021 Maksymilianowo	52 335 82 39
23	Sicienko	* Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Sicienku	Zapisy: Gminny Ośrodek Kultury ul. Bydgoska 6, 86-014 Sicienko	52 554 13 05
24	Solec Kujawski	* Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia Solec Kujawski	ul. 23 stycznia 9, 86-050 Solec Kujawski	52 387 29 51
25	Chełmno	Uniwersytet Trzeciego Wieku w Chełmińskim Domu Kultury Chełmiński Dom Kultury	ul. Dworcowa 40a, 86-200 Chełmno	56 686 48 08
26	Lisewo	* Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszcz Filia w Lisewie	Urząd Gminy w Lisewie, ul. Chełmińska 2, 86-230 Lisewo	56 676 89 66, 509 848 185
27	Unistaw	Akademia Dorosłego Człowieka Gminny Ośrodek Kultury w Unistawiu	ul. Parkowa 22, 86-260 Unistaw	56 686 87 34
28	Golub-Dobrzyń	* Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki Filia w Golubiu – Dobrzyniu	Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Ks. F.K. Malinowskiego, ul. Żeromskiego 11, 87-400 Golub-Dobrzyń	56 682 16 90, 56 683 24 05
29	Kowalewo Pomorskie	* Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Kowalewie Pomorskim	Zapisy: Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury Plac Wolności 13, 87-410 Kowalewo Pomorskie	56 684 11 74
30	Dąbrowa Biskupia	* Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Fundacji Ekspert – Kujawy Filia w Dąbrowie Biskupiej	Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Dąbrowie Biskupiej, ul. Długa 48, 88-133 Dąbrowa Biskupia	52 351 20 67

Lp.	Miejscowość	Uniwersytet	Adres	Nr telefonu
31	Gniewkowo	* Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Gniewkowie Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Gniewkowie	Zajęcia: ul. Dworcowa 5, 88-140 Gniewkowo Zapisy: Urząd Miasta i Gminy Gniewkowo ul. 17 stycznia 11 88-140 Gniewkowo	52 335 88 00
32	Inowrocław miasto	Uniwersytet Trzeciego Wieku Fundacja Ekspert – Kujawy przy Wyższej Szkole Pedagogiczne – Technicznej w Koninie	ul. Dworcowa 65, 88-100 Inowrocław	516 213 408, 52 357 62 15
33		Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Fundacji „Bądźmy razem – łączymy Pokolenia”	Al. Niepodległości 4, 88-100 Inowrocław	501 588 21
34	Kruszwica	Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kruszwicy	ul. Kujawska 22, 88-150 Kruszwica	52 569 10 39
35	Pakość	* Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia Pakość	Zapisy: Ośrodek Kultury i Turystyki, ul. Św. Jana 12, 88-170 Pakość	52 351 83 45
36	Złotniki Kujawskie	* Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Złotnikach Kujawskich	Zapisy: Gimnazjum im. Karola Urbańskiego w Złotnikach Kujawskich, ul. Powstańców Wielkopolskich 1, 88-180 Złotniki Kujawskie	523 517 129
37	Dobrzyń nad Wisłą	* Kujawsko-Dobrzyński Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Wyższej Szkole Humanistyczno-Ekonomicznej we Włocławku Oddział w Dobrzyniu nad Wisłą	Kontakt: WSHE we Włocławku Dział Dydaktyki, ul. Okrzei 94, pokój nr 19 (Collegium Maius), 87-800 Włocławek, Zajęcia: Dobrzyński Dom Kultury Żak, ul. Szkolna 2, 87-610 Dobrzyń nad Wisłą	54 253 05 42, 660 714 516
38	Lipno	Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lipnie	ul. Piłsudskiego 22, 87-600 Lipno	54 287 24 40, wew. 23

Lp.	Miejscowość	Uniwersytet	Adres	Nr telefonu
39	Wielgie	* Kujawsko-Dobrzyński Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Wyższej Szkole Humanistyczno-Ekonomicznej we Włocławku Oddział w Wielgiem	Kontakt: WSHE we Włocławku Dział Dydaktyki, ul. Okrzei 94, pokój nr 19 (Collegium Maius), 87-800 Włocławek, Zajęcia: Ośrodek Kultury i Biblioteka Gminy Wielgie, ul. Starowiejska 81, 87-603 Wielgie	54 289 71 22, 54 289 74 70, 796 703 086
40	Mogilno	Uniwersytet Trzeciego – Wieku sekcja Mogileńskiego Domu Kultury	ul. Ks. P. Wawrzyniaka 1, 88-300 Mogilno	52 315 24 80
41	Kcynia	* Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Kcyni przy Gminnym Centrum Kultury i Biblioteki im. Klary Prillowej w Kcyni	ul. Libelta 27, 89-240 Kcynia	52 589 37 56
42	Nakło nad Notecią	Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Nakielskim Domu Kultury w Nakle nad Notecią	ul. Mickiewicza 3, 89-100 Nakło nad Notecią	52 386 08 62
43	Szubin	* Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Szubinie	Szubiński Dom Kultury, ul. Kcyńska 13, 89-200 Szubin	52 384 82 35
44	Szubin	* Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Zamościu k. Bydgoszczy	Świetlica Wiejska, ul. Wierzbowa 1, 89-200 Zamość k. Bydgoszczy	52 384 82 35
45	Radziejów	* Kujawsko-Dobrzyński Uniwersytet Trzeciego Wieku we Włocławku przy Wyższej Szkole Humanistyczno-Ekonomicznej we Włocławku Oddział w Radziejowie	Lokalna Grupa Działania /dla UTW/, ul. Kościuszki 58, 88-200 Radziejów	601 512 349

Lp.	Miejscowość	Uniwersytet	Adres	Nr telefonu
46	Rypin	Uniwersytet Każdego Wieku Miejski Zespół Obsługi Oświaty w Rypinie	ul. Warszawska 40, 87-500 Rypin	54 280 96 48
47		* Kujawsko-Dobrzyński Uni- wersytet Trzeciego Wieku we Włocławku przy Wyższej Szkole Humanistycznej we Włocławku Oddział w Rypinie	ul. Nowy Rynek 20, 87-500 Rypin	608 815 621
48	Sępólno Krajeńskie	Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Stowarzyszeniu „Duże Ró- żowe Słońce”	ul. Jeziorna 6, 89-400 Sępólno Krajeńskie	514 066 891
49	Więcbork	* Uniwersytet Trzeciego Wie- ku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Więcborku	Zapisy: Urząd Miejski w Więcborku, ul. Mickiewicza 22, 89-410 Więcbork Zajęcia: Miejsko-Gmin- ny Ośrodek Kultury, ul. Pocztowa 2, 89-410 Więcbork	52 389 52 25
50	Świecie	Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Spółdzielczym Ośrodku Kultury „STOKROTKA”	ul. Wyszyńskiego 15, 86-105 Świecie	52 331 21 88
51	Pruszcz	* Uniwersytet Trzeciego Wie- ku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Pruszczu	Zajęcia: Gminna Bi- bliotek Publiczna, ul. Sportowa 1, 86-120 Pruszcz	52 52 127 38
52	Chełmża mia- sto	* Uniwersytet Trzeciego Wie- ku Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Chełmży przy Powiatowej i Miejskiej Bi- bliotece Publicznej im. Juliana Prejsa w Chełmży	Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna im. Juliana Prejsa w Chełmży, ul. Rynek 4, 87-140 Chełmża, Zajęcia: Chełmżyński Ośrodek Kultury, ul. Bydgoska 7, 87-140 Chełmża	56 675 61 33
53	Chełmża gmina	* Uniwersytet Trzeciego Wie- ku Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszcz Filia Chełmża	Urząd Gminy Chełmża, ul. Wodna 2, 87-140 Chełmża	56 675 60 77, 56 675 60 76

Lp.	Miejscowość	Uniwersytet	Adres	Nr telefonu
54	Czernikowo	* Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Czernikowie	Zapisy: Urząd Gminy w Czernikowie ul. Słowackiego 12, 87-640 Czernikowo Zajęcia: Aula Szkoły Muzycznej przy Zespole Szkół, ul. Gimnazjalna 1, 87-640 Czernikowo	690 897 358
55	Łysomice	* Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Łysomicach	Centrum Animacji Kultury ul. Warszawska 19, 87-148 Łysomice	56 678 31 52
56	Lubiewo	* Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Lubiewie	Dom Kultury w Lubiewie, ul. W. Witosa 1, 89-526 Lubiewo	512 864 125
57	Tuchola	Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Wyższej Szkole Zarządzania Środowiskiem w Tucholi	ul. Poczтовая 13, 89-500 Tuchola	604 592 102
58	Płużnica	Aktywny Senior – Mobilny Uniwersytet III Wieku	Płużnica 64, 87-214 Płużnica	56 687 39 09
59	Wąbrzeźno	* Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Wąbrzeźnie	Zapisy: Wąbrzeski Dom Kultury, ul. Wolności 47, 87-200 Wąbrzeźno	56 688 17 27 wew. 24
60	Barcin	Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Miejskim Domu Kultury w Barcinie	ul. Mogileńska 3, 88-190 Barcin	52 383 22 50, 723 225 951
61	Żnin	Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Wandy Dobaczewskiej w Żninie	ul. Poczтовая 15 , 88-400 Żnin	52 302 05 17

Oferta instytucji kultury w województwie kujawsko-pomorskim

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Toruniu celem upowszechniania informacji na temat oferty instytucji kultury Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego adresowanej do osób starszych, współpracuje z Departamentem Kultury i Dziedzictwa Narodowego Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Poniżej prezentujemy aktualny wykaz wojewódzkich instytucji kultury realizujących w naszym regionie inicjatywy dla osób starszych.

Bydgoszcz

■ Filharmonia Pomorska

- Cykl poranków muzycznych wyłącznie dla seniorów (raz w miesiącu w godzinach przedpołudniowych w sali kameralnej),
- Specjalne ulgi cenowe, w tym dla seniorów 70+ bilety w cenie 1 zł w ramach określonego limitu,
- Specjalna oferta dla słuchaczy UTW z województwa kujawsko-pomorskiego,
- Na podstawie uzasadnionego wniosku możliwa jest częściowa refundacja kosztów przejazdu autokarem.

Strona internetowa instytucji: www.filharmonia.bydgoszcz.pl

■ Opera nova

- Bilety ulgowe lub specjalne ceny biletów dla emerytów i rencistów.

Strona internetowa: www.opera.bydgoszcz.pl

■ Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. dr. Witolda Betzy

- Bezpłatne zajęcia komputerowe dla osób chętnych,
- Cykliczne spotkania w bibliotece: dyskusje przy kawie o książce i literaturze, spotkania autorskie, imprezy i występy okolicznościowe,
- Cykliczne seanse filmowe w ramach projektu: „Projektor – filmy na strychu”,
- Systematycznie poszerzany księgozbiór książek z dużą czcionką udostępnianych w wypożyczalni FABULA na Starym Rynku oraz w bibliotekach osiedlowych,
- Systematycznie poszerzany zbiór audiobooków w Wypożyczalni Multimedia 39 na ul. Długiej oraz w bibliotekach osiedlowych (w Śródmieściu przy ul. Dworcowej, na Błoniu i Przylesiu),
- Nieformalnie działające kluby seniora przy osiedlowych bibliotekach (na Szwederowie, Kapuściskach, Wyżynach, Wzgórzu Wolności i Czyżkówku). Na comiesięcznych spotkaniach seniorzy rozmawiają nie tylko o literaturze, ale również o zdrowiu, zdrowym odżywianiu, pasjach oraz organizują wspólne wyjścia do innych placówek kultury lub na spacer.

Strona internetowa instytucji: www.biblioteka.bydgoszcz.pl

■ Kujawsko-Pomorskie Centrum Kultury w Bydgoszczy

- Oferta Pracowni Integracji Międzypokoleniowej Kujawsko-Pomorskiego Centrum Kultury w Bydgoszczy:

Akademia Sztuk Wszelakich,

Bookcrossing,

Dancingi Międzypokoleniowe,

Grupa Plastyczna,

Grupa Tańca Nowoczesnego „noWa”,

Grupa Wolontariatu Międzypokoleniowego „Bez Granic”,

Kinowe Wieczory Tematyczne,

Kinowy Klub Dyskusyjny „Kakadu”,

Klub Gier Karcianych i Planszowych „Hetman”,

Klub Pracy Twórczej „Pipszytk”,

Klub Seniora „Koło PTTK nr 18”,

Klub Seniora „Uniwerek”,

Klub Seniora „Złota Jesień”,

Kujawski Uniwersytet Trzeciego Wieku,

Młodzieżowa Akademia Kreatywności,

Ogólnopolski i Wojewódzki Przegląd Artystycznego Ruchu Seniorów „ARS”,

Ogólnopolski Przegląd Twórczości Artystycznej Seniorów „Babie Lato”,

Projekt: Cyfrowy Senior,

Teatr Form Różnych „Nasza Klasa”,

Wakacyjne Podwórko u Hoffmana,

Warsztaty artystyczne i wyjazdy plenerowe,

Wykłady i warsztaty otwarte,

Zajęcia terenowe,

Zespół Form Różnych „Niespodzianka”,

Zespół Wokalny „Tercja”,

Żeński Chór Kameralny „Belcanto”.

Strona internetowa instytucji: www.kpck.pl

Toruń

▪ **Teatr im. Wilama Horzycy**

- Bilety ulgowe lub specjalne ceny biletów dla emerytów i rencistów.

Strona internetowa instytucji: www.teatr.torun.pl

▪ **Muzeum Etnograficzne im. M. Znamierowskiej-Prüfferowej**

- Realizacja programów edukacyjnych dla seniorów, m.in. „Muzeum – panaceum”- comiesięczny cykl interaktywnych spotkań tematycznych dla osób indywidualnych 55+,

- Współpraca z Toruńskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku,

- Korzystane zasady wstępu: zniżkowe ceny butów, wstęp wolny (w środy lub w przypadku grup zorganizowanych po odpowiednim uzgodnieniu).

Strona internetowa instytucji: www.etnomuzeum.pl

▪ **Wojewódzka Biblioteka Publiczna - Książnica Kopernikańska**

- Współpraca z Toruńskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku w zakresie organizacji wystaw prac artystów amatorów w budynku Filii nr 1.

Strona internetowa instytucji: www.ksiaznica.torun.pl

▪ **Galeria Sztuki „Wozownia”**

- Bilety ulgowe dla seniorów na wszystkie wystawy oraz bezpłatny wstęp we wtorki i niedziele na wystawy oraz wykłady.

Strona internetowa instytucji: www.wozownia.pl

▪ **Galeria i Ośrodek Plastycznej Twórczości Dziecka w Toruniu**

- Cykliczne międzypokoleniowe spotkania w ramach Sobotnich poranków Plastycznych skierowane do dzieci 3 i 4-letnich oraz ich rodziców i dziadków.

Strona internetowa instytucji: www.galeriadziecka-eduart.pl

▪ **Wojewódzki Ośrodek Animacji Kultury**

- Działalność Centrum Aktywizacji Seniorów – organizowanie cotygodniowych spotkań, podczas których seniorzy celebryją różne uroczystości i święta, korzystają z propozycji kulturalnych placówek w Toruniu,

- Działalność Zespołu Rękodzieła Artystycznego Klub Supełek – większość członków to osoby starsze, należące do Stowarzyszenia Twórców Ludowych, tworzą wysokiej wartości artystycznej koronki i hafty oraz popularyzują rękodzieło artystyczne,

- Działalność wielopokoleniowej Orkiestry Dętej oraz męskiego chóru Copernicus,

- Cotygodniowe spotkania artystów amatorów zrzeszonych w sekcji plastycznej Toruńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku ,

- Z myślą o osobach pracujących z seniorami organizowane są warsztaty przyspasabiające do takiej pracy.

Strona internetowa instytucji: www.woak.torun.pl

Włocławek

▪ Muzeum Ziemi Kujawskiej i Dobrzyńskiej we Włocławku

- Bilety ulgowe dla seniorów na wystawy czasowe i stałe na terenie: Włocławka (w budynkach Gmachu Głównego, Zbiorów Sztuki oraz w Muzeum Etnograficznym), Nie-szawy (w Muzeum Stanisława Noakowskiego) oraz w Kujawsko-Dobrzyńskim Parku Etno-graficznym w Kłóbce.

Strona internetowa instytucji: www.muzeum.wloclawek.pl

Powiat golubsko-dobrzyński

▪ Ośrodek Chopinowski w Szafarni

- Dla seniorów prowadzone są spotkania z Chopinem z muzyką na żywo w wykonaniu piani-sty oraz prelekcja przewodnika o F. Chopinie. Spotkanie kończy się projekcją filmu Wakacje z Chopinem.

Cena biletu 5 zł od osoby + 20 zł za przewodnika

- Niedzielne koncerty o godz. 17.00 w cenie 15 zł od osoby ,

- Z Chopinem na trawie. To akcja wakacyjna zapraszająca rodziny, dzieci i seniorów do spędzenia wolnego czasu na pikniku w Szafarni a dodatkowo udział w konkursie fotograficznym. Tematem Konkursu jest przedstawienie w formie fotografii sposobów spędzania wolnego czasu w parku Ośrodka Chopinowskiego w Szafarni oraz jego walorów krajobrazowych. Od wtorku do niedzieli.

Strona internetowa instytucji: www.szafarnia.art.pl

Powiat żniński

▪ Muzeum Archeologiczne w Biskupinie

-Bilety ulgowe dla emerytów i rencistów.

Strona internetowa instytucji: www.biskupin.pl

▪ Pałac Lubostron

- Ulgowe bilety dla seniorów na zwiedzanie zabytkowego obiektu Pałacu.

Strona internetowa instytucji: www.palac-lubostron.pl

DOBRE PRAKTYKI

▪ Ogólnopolski Przegląd Artystycznego Ruchu Seniorów „ARS”

Realizator-> Kujawsko-Pomorskie Centrum Kultury w Bydgoszczy

Odbiorcy-> seniorzy

Opis-> Tegoroczny, 17 ogólnopolski przegląd artystycznego ruchu seniorów ARS odbył się we Włocławku, w dniu 29 września 2016 roku. Impreza odbywa się od 1979 roku. Jest to wydarzenie o profilu artystycznym i metodycznym, obejmujące swoim zasięgiem wszyst-

kie województwa. Od 1994 r. na wniosek Seniorów przegląd odbywa się co dwa lata, a poprzedzają go Eliminacje Wojewódzkie. Organizatora Eliminacji Wojewódzkich proponuje Urząd Marszałkowski danego Województwa. Celem przeglądu jest zaprezentowanie dorobku artystycznego Seniorów – solistów, duetów oraz zespołów. „ARS” stwarza możliwości konfrontacji twórczości artystycznej, pielęgnowanie tradycji ludowych i działalności zespołów artystycznych, oddziaływanie na szersze kręgi społeczne poprzez upowszechnianie właściwych wzorców aktywnego spędzania wolnego czasu.^{55,56}

■ Marsz kapeluszy

Realizator-> Stowarzyszenie z Potrzeby Serca

Odbiorcy-> seniorzy

Opis-> W czerwcu 2016 roku po raz ósmy ulicami Bydgoszczy przeszedł Marsz Kapeluszy. Organizatorem wydarzenia jest „Stowarzyszenie z Potrzeby Serca”. Zbiórka uczestników odbywa się na Placu Wolności. Seniorzy otrzymują symboliczne klucze do bram miasta. Uczestnicy zabawy biorą udział w konkursie na najładniejszy i najbardziej pomysłowy kapelusz, słuchają koncertów orkiestry i innych artystów. W wydarzeniu uczestniczą m.in. uniwersytety takie jak: Bydgoski Uniwersytet Trzeciego Wieku, Kazimierzowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, Kujawski Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Kujawsko- Pomorskim Centrum Kultury, Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiatrak” przy Domu Jubileuszowym (WIATRAK), Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Miejskim Centrum Kultury Agora Nestora (MCK).⁵⁷

■ I przegląd chórów i zespołów senioralnych

Realizator-> Urząd Gminy Obrowo, Gminny Ośrodek Kultury w Obrowie oraz Starostwo Powiatowe w Toruniu

Odbiorcy-> seniorzy

Opis-> W październiku 2016 roku z inicjatywy Wójta Gminy Obrowo, Gminnego Ośrodka Kultury w Obrowie, Starostwa Powiatowego w Toruniu odbył się I przegląd chórów i zespołów senioralnych. Organizacja imprezy miała na celu m. in. integrację osób starszych oraz prezentację dorobku kulturalnego klubów seniora, stowarzyszeń kulturalnych i kół gospodyń wiejskich. W przeglądzie wzięło udział ok. 350 osób zrzeszonych z 24 organizacji. Prezentowano; chóry a’capella- mieszane i żeńskie, chóry z towarzyszeniem instrumentów, kapele ludowe, kabarety oraz recytatorów.⁵⁸

■ Kampania 60+ Kultura

Realizator-> Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Odbiorcy-> osoby 60+

Opis-> W dniach 24 – 25 września 2016 r. odbyła się kolejna edycja akcji „60+kultura” - pod hasłem: „Pierwszy weekend jesieni, weekendem seniora z kulturą” organizowana przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. W 300 instytucjach w całej Polsce w tych

55. <http://glosseniara.pl/artykuly/nazwa/przegl-d-artystycznego-ruchu-seniorow-we-w-oc-awku> (data korzystania 19.10.2016)

56. <http://www.kpck.pl/aktualnosci/integracja-miedzypokoleniowa/ars/>(data korzystania 18.11.2016)

57. http://www.bydgoszcz.pl/miasto/aktualnosci/aktualnosci-2016-czerwiec/VIII_Marsz_Kapeluszowy_i_IV_Juwenalia_Bydgoskich_UTW.aspx (data korzystania 19.10.2016)

58. <http://obrowo.pl/i-przeglad-chorow-i-zespolow-senioralnych-w-obrowie,2,pl,news,2,0,336.html> (data korzystania 18.10.2016)

dniach seniorzy mogli bezpłatnie lub za symboliczną opłatą skorzystać z bogatej oferty kin, teatrów, oper, filharmonii, muzeów, galerii i domów kultury.

Kampania „60+Kultura” skierowana jest do osób powyżej sześćdziesiątego roku życia. Ma je zachęcić do aktywnego uczestniczenia w życiu kulturalnym, dzięki wykorzystaniu oferty dostępnej w ich miejscu zamieszkania.

Akcja „Weekend seniora z kulturą” odbywa się w ramach programu „Kultura Dostępna”, którego elementem jest „Kultura dostępna dla seniora”. Program realizowany jest z inicjatywy Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Jego celem jest niwelowanie kompetencyjnych i finansowych barier w dostępie do kultury, szczególnie dla grup z różnych względów (problemy zdrowotne, niskie dochody, wiek, miejsce zamieszkania) narażonych na wykluczenie.

Instytucje z województwa kujawsko-pomorskiego biorące udział w kampanii, w roku 2016:

- Muzeum Okręgowe im. Leona Wyczółkowskiego w Bydgoszczy,
- Muzeum Wojsk Lądowych w Bydgoszczy,
- Galeria Miejska BWA w Bydgoszczy,
- Teatr Polski im. Hieronima Konieczki,
- Filharmonia Pomorska im. Ignacego Jana Paderewskiego,
- Muzeum im. ks. dr. Władysława Łęgi w Grudziądzu
- Muzeum im. Jana Kasprówicza,
- Galeria Sztuki Wozownia.⁵⁹

▪ **Centrum Sztuki Współczesnej Znaki Czasu w Toruniu**

Realizator-> Centrum Sztuki Współczesnej Znaki Czasu w Toruniu

Odbiorcy-> seniorzy

Opis-> Bardzo ważnymi odbiorcami dla działalności Centrum Sztuki Współczesnej Znaki Czasu w Toruniu są seniorzy. Dlatego, na stałe wpisał się comiesięczny blok „Wydarzenia dla seniorów”. Oferta dotyczy najczęściej seansów filmowych połączonych często z dyskusją jak i bezpłatnych warsztatów dla seniorów o przeróżnej tematyce: obsługa aparatu cyfrowego, komputera oraz różnych aplikacji internetowych. Z uwagi na duże zainteresowanie często obowiązują wcześniejsze zapisy.

▪ **Złot Seniorów**

Realizator-> Dzienny Dom Pomocy Społecznej w Toruniu

Odbiorcy-> seniorzy

Opis-> Pierwszy Złot Seniorów odbył się we wrześniu 2015 roku. Inicjatorem imprezy był Dzienny Dom Pomocy Społecznej w Toruniu. Kolejny, drugi Złot miał miejsce w sierpniu 2016r. Spotkania odbyły się w malowniczym ośrodku „Przy Złotej Wyspie” w Złotorii. Imprezę wspiera Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego.

Podczas Złotu można skorzystać z porad specjalistów m.in. z dziedziny zdrowia i prawa. Seniorzy mogą także zbadać słuch oraz zdobyć informacje o badaniach profilaktycznych. Or-

59. <http://www.mkidn.gov.pl/pages/strona-glowna/kultura-i-dziedzictwo/kultura-dostepna/kultura-dostepna-dla-seniorow.php> (data 25.10.2016)

ganizatorzy zapewniają również rozrywkę dla seniorów. Odbywa się wspólne biesiadowanie przy muzyce oraz prezentacja twórczości seniorów.^{60 61}

■ **Kujawsko-Pomorskie Forum Seniorów**

Realizator -> Kujawska Szkoła Wyższa we Włocławku oraz Urząd Marszałkowski w Toruniu

Odbiorcy-> seniorzy

Opis -> W czerwcu 2016 roku we Włocławku odbyło się I Kujawsko-Pomorskie Forum Seniorów. Spotkanie zostało zorganizowane przy współudziale Kujawskiej Szkoły Wyższej we Włocławku oraz Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Toruniu. Patronat honorowy nad Forum objął Marszałek Województwa Piotr Całbecki. Głównym celem spotkania była wymiana doświadczeń, konsolidacja środowiska seniorów, promowanie zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej osób starszych. W ramach Forum odbyły się również zajęcia warsztatowe we włocławskich instytucjach kultury oraz zwiedzanie najciekawszych miejsc we Włocławku. Udział w imprezie wzięło ponad tysiąc uczestników, zarówno osoby starsze jak i mieszkańcy miasta Włocławek. Kolejne Forum planowane jest w czerwcu 2018 roku.⁶²

■ **Ośrodek Integracji Dzieci, Młodzieży i Seniorów w Czerniewicach**

Realizator -> Stowarzyszenie Kultury Chrześcijańskiej Toruń-Czerniewice

Odbiorcy -> dzieci, młodzież, seniorzy

Opis dobrej praktyki -> Wychodząc naprzeciw potrzebom mieszkańców Osiedla, Stowarzyszenie podjęło szereg działań na rzecz dzieci, młodzieży i seniorów. Zorganizowano m.in. pogotowie szkolne (korepetycje), utworzono Akademię Czerniewicką dla dzieci i dorosłych (comiesięczne spotkania z ciekawymi ludźmi, zajęcia sportowe, poradnictwo), powołano klub seniora w którym odbywają się spotkania przy kawie i dobrej książce, ćwiczenia pamięci, wyjścia do teatru, zajęcia rękodzielnicze, wycieczki do miast naszego województwa, kurs nordic walking.

■ **Toruńska Senioriada**

Realizator -> Rada Seniorów przy Prezydencie Miasta Torunia oraz Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Miasta Torunia

Odbiorcy dobrej praktyki -> mieszkańcy Torunia 60+

Opis dobrej praktyki -> Senioriada to festyn dla seniorów z wieloma wydarzeniami, w których uczestniczy społeczność Torunia. Jest to swego rodzaju święto osób w trzecim wieku oraz ich rodzin i przyjaciół. Podczas imprezy prezentowane są grupy społeczne seniorów i senierek. Celem pierwszej Senioriady, która odbyła się 2015 roku była edukacja, aktywizacja i integracja wewnątrz- i międzypokoleniowa seniorów z Torunia (szczególnie zaś tych, którzy pozostają nieaktywni i niezrzeszeni). Podczas Senioriady 2015 zaprezentowano oferty stowarzyszeń, fundacji, przedsiębiorstw, klubów i innych organizacji pozarządowych

60. <http://www.kujawsko-pomorskie.pl/biuro-prasowe-kontakt/informacje-prasowe/28180-regionalny-zlot-seniorow> (data korzystania 20.09.2016)

61. <http://www.kujawsko-pomorskie.pl/sprawy-spoeczne/wojewodzka-rada-ds-polityki-senioralnej/29777-ii-zlot-seniorow-w-zlotorii> (data korzystania 20.09.2016)

62. <http://www.kujawsko-pomorskie.pl/sprawy-spoeczne/29413-i-kujawsko-pomorskie-forum-seniorow> (data korzystania 20.09.2016)

i instytucji mających w statucie działania na rzecz seniorów. Na stanowiskach wystawienniczych odbyły się pokazy, zapisy na zajęcia, prezentacje, edukacja szeroko pojętej rekreacji ruchowej w wykonaniu seniorów i przeznaczona dla seniorów. W roku 2016 odbyła się II Toruńska Senioriada celem której było zachęcanie osób starszych do aktywizacji na różnych płaszczyznach i spędzania wolnego czasu w sposób twórczy. Pierwszego dnia Senioriady odbył się blok imprez lekkoatletycznych z udziałem weteranów sportu zaś drugiego dnia podczas festynu zaprezentowały się m.in. kapele, zespoły śpiewacze i koła gospodyń wiejskich. Można było podziwiać rękodzieło, degustować potrawy, wziąć udział w różnych formach aktywności ruchowej oraz skorzystać z edukacji prozdrowotnej.^{63, 64}

Senior w życiu publicznym

Wojewódzka Rada ds. Polityki Senioralnej

- W 2014 roku Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego powołał Wojewódzką Radę ds. Polityki Senioralnej.
- Podstawową rolą Rady jest dostarczanie informacji na temat działalności związanych ze środowiskiem senioralnym naszego regionu. Rada podejmuje działania zmierzające do aktywizacji seniorów, zmiany obrazu starości oraz budowania autorytetu osób starszych w społeczności regionu. Ponadto Rada opiniuje regionalne i lokalne rozwiązania prawne dotyczące seniorów.
- W skład Rady wchodzi maksymalnie 19 członków, których powołuje Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Radę tworzą seniorzy, przedstawiciele organizacji pozarządowych oraz przedstawiciele innych podmiotów zajmujących się problemami osób starszych.
- Spotkania Rady odbywają się według potrzeb jednak nie rzadziej niż raz na kwartał.⁶⁵

Gminne Rady Seniorów

Gminne rady seniorów działają na podstawie ustawy o samorządzie gminnym. Rada gminy, z inicjatywy własnej lub na wniosek zainteresowanych środowisk może utworzyć gminną radę seniorów. W jej skład wchodzi przedstawiciele osób starszych, osoby działające na rzecz osób starszych, organizacje pozarządowe i podmioty prowadzące uniwersytety trzeciego wieku. Rada gminy, powołując gminną radę seniorów, nadaje jej statut określający tryb wyboru jej członków i zasady działania, dążąc do wykorzystania potencjału działających organizacji osób starszych oraz podmiotów działających na rzecz osób starszych, a także zapewnienia sprawnego sposobu wyboru członków gminnej rady seniorów. Rady seniorów mogą powstawać także przy jednostkach pomocniczych gmin np. w sołectwach, dzielnicach lub

63. <http://www.torun.pl/pl/pierwsza-torunska-senioriada> (data korzystania 25.10.2016)

64. <http://www.torun.pl/pl/ii-torunska-senioriada> (data korzystania 25.10.2016)

65. <http://www.kujawsko-pomorskie.pl/sprawy-spoeczne/wojewodzka-rada-ds-polityki-senioralnej> (data korzystania 20.09.2016)

osiedlach – musi to jednak zaakceptować gmina. Rada gminy może w statucie jednostki pomocniczej upoważnić radę seniorów do utworzenia rady seniorów jednostki pomocniczej.⁶⁶

Na podstawie informacji przesłanych przez ośrodki pomocy społecznej województwa kujawsko-pomorskiego (w odpowiedzi na badanie ankietowe przeprowadzone w listopadzie 2016 r. przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Toruniu) w regionie funkcjonuje 14 gminnych rad seniorów, w następujących gminach:

- miście Bydgoszczy,
- miście Grudziądzu,
- miście Toruniu,
- miście Włocławku,
- miście Ciechocinek,
- miście Chełmnie,
- miście Kowalu,
- miście Lipno,
- miście Chełmża,
- gminie Barcin,
- gminie Dąbrowa,
- gminie Gąsawa,
- gminie Pakość,
- gminie Szubin.

Ciekawe inicjatywy realizowane na rzecz seniorów

▪ Bydgoska Karta Seniora

Realizator -> Urząd Miasta Bydgoszcz

Odbiorcy dobrej praktyki -> bydgoszczanie po 60 roku życia

Opis dobrej praktyki -> Karta Seniora będzie przysługiwała wszystkim bydgoszczanom po ukończeniu 60. roku życia. Podobne karty, uprawniające do ulg, wprowadzono już w kilku polskich miastach, m.in. w Krakowie, Lublinie czy Wrocławiu. Karta będzie obejmowała zniżki na bilety do Muzeum Okręgowego, do Teatru Polskiego, zniżki w kawiarniach, restauracjach, w punktach usługowych, na basen. „Bydgoska Karta Seniora 60+” ma zaktywizować i zintegrować osoby starsze, zachęcić ich do spędzania czasu poza domem, ma także promować firmy i miejsca przyjazne seniorom.⁶⁷

66. <http://serwisy.gazetaprawna.pl/samorzad/artykuly/937405,samorzad-gminne-rady-seniorow.html> (data korzystania 28.10.2016)

67. <https://bydgoszcz.tvp.pl/27385700/seniorom-po-60-nad-brda-szykuje-sie-moc-znizek> (data korzystania 21.10.2016)

■ **Brodnicka Karta Seniora**

Realizator -> Urząd Miejski w Brodnicy

Odbiorcy dobrej praktyki -> Seniorzy 60+, mieszkańcy Brodnicy

Opis dobrej praktyki -> Z inicjatywą wprowadzenia Programu Brodnicka Karta Seniora wyszedł Burmistrz Brodnicy. Przeprowadzono konsultacje w zakresie potrzeb seniorów oraz zebrano pomysły dotyczące oferty usług i ulg, o które przyszli posiadacze karty będą mogli się ubiegać. Warto zaznaczyć, że seniorzy osobiście pozyskiwali deklaracje brodnickich usługodawców o zainteresowaniu Programem. Rada Miejska w Brodnicy uchwałą przyjęła w maju 2016 r. Program Brodnicka Karta Seniora, w ślad za uchwałą opracowano szczegóły takie jak: regulamin, wzory wniosków dla seniorów i partnerów oraz wzór karty. Informacje nt. „Brodnickiej Karty Seniora” można uzyskać na stronie internetowej: www.brodnica.miasto.biz⁶⁸

■ **Aktywizacja społeczna na rzecz osób starszych**

Realizator -> Miejsko – Gminny Ośrodek Kultury

Odbiorcy dobrej praktyki -> osoby starsze, mieszkańcy gminy Strumień, województwo śląskie

Opis dobrej praktyki -> Gmina Strumień leży w powiecie cieszyńskim. Jest gminą miejsko-wiejską, której 12% to mieszkańcy powyżej 65 roku życia. Polityka senioralna w gminie Strumień realizowana jest na wielu płaszczyznach. W działania na rzecz seniorów angażuje się Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury, który poprzez współpracę ze świetlicami prowadzi politykę aktywizującą seniorów jak również również politykę związaną z wychowaniem dzieci i młodzieży na potrzeby osób starszych. Miejska Biblioteka Publiczna prowadzi również działalność skierowaną dla seniorów. Seniorzy nie tylko wypożyczają lektury, ale mogą korzystać z bezpłatnych, otwartych zajęć i warsztatów, np.: tworzenia ozdób z wikliny, wykładów historycznych czy spotkań z dietetykiem. Seniorzy mogą również liczyć na transport do kin czy teatrów. Realizatorzy przedsięwzięć na rzecz seniorów w Strumieniu wychodzą z założenia, że podstawową kwestią aktywizującą i integrującą, którą trzeba zapewnić seniorom jest udostępnienie miejsca spotkań. W gminie Strumień w każdej miejscowości zagospodarowano pomieszczenie gdzie seniorzy mogą porozmawiać przy kawie i herbacie. Potencjał i zaangażowanie osób starszych wykorzystywane są przy okazji organizacji różnego rodzaju imprez w gminie takich jak: spotkania świąteczne, Dzień Matki, Dni Seniora, Dzień Kobiet.⁶⁹

■ **Działalność harcerskich kręgów seniora przy Chorągwi Kujawsko-Pomorskiej ZHP**

Realizator -> Związek Harcerstwa Polskiego

Odbiorcy -> seniorzy

Opis -> W Chorągwi Kujawsko Pomorskiej jest zarejestrowanych 11 kręgów seniora ZHP (120 członków) przy hufcach w Aleksandrowie Kujawskim, w Brodnicy, w Bydgoszczy (2 kręgi), w Inowrocławiu, w Janowcu Wielkopolskim, w Żninie, w Mogilnie (2 kręgi), w Toruniu i w Świeciu. Szczególnie istotną rolę w pracy seniorów odgrywają corocznie organizowane przy współudziale poszczególnych Chorągwi - Złazy Seniorów. Referat Seniorów Chorągwi

68. Materiał opracowano na podstawie informacji przesłanych przez pracowników Urzędu Miejskiego w Brodnicy

69. Materiał opracowano na podstawie informacji przesłanych przez pracowników Urzędu Miejskiego w Strumieniu

gwi Kujawsko-Pomorskiej od dwóch lat organizuje Złazy Seniorów, które wypracowały sobie tradycję spotkań w dniu 8 sierpnia w rocznicę pierwszej zbiórki harcerskiej Pierwszej Bydgoskiej Drużyny Skautowej im. Stanisława Staszica (rok 1917) założonej przez p.hm. Jana Wierzejewskiego przy parafii Św. Trójcy w Bydgoszczy. W dniu 2 listopada 2016 roku w Ratuszu, w Bydgoszczy odbyło się uroczyste spotkanie, podczas którego Przewodniczący Rady Miasta wraz z v-ce Przewodniczącym wręczyli Uchwałę Rady Miasta Bydgoszczy organizacjom harcerskim ZHP i ZHR ustanawiającą rok 2017 „Rokiem Bydgoskiego Harcerstwa”.

Chorągiew Kujawsko-Pomorska ZHP w „Roku Bydgoskiego Harcerstwa” 2017 będzie gospodarzem XXVI Ogólnopolskiego Złazu Seniorów ZHP w Toruniu, w mieście w którym również obchodzimy objęty Patronatem Prezydenta Torunia Jubileusz 100-lecia powstania harcerstwa.

Kręgi Seniorów w porozumieniu z Główną Kwaterą ZHP w Warszawie realizują różne inicjatywy w ramach projektu „Z przeszłości w przyszłość - wzmocnienie roli seniorów w działaniach ZHP”, a więc uczestniczą w Rządowym Programie współfinansowanym ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, w ramach programu Aktywizacji Społecznej Osób Starszych (ASOS) na lata 2014-2020. Seniorki bydgoskie są w trakcie realizacji inicjatywy „Piosenka jest dobra na wszystko”, inicjatywy muzycznej dla harcerzy i instruktorów bydgoskich w „Roku Harcerstwa Bydgoskiego” 2017 ogłoszonego przez Radę Miasta Bydgoszcz.⁷⁰

70. Materiał opracowano na podstawie informacji przesłanych przez przedstawicieli Chorągwi Kujawsko-Pomorskiej ZHP

NOTATKI

NOTATKI

NOTATKI

NOTATKI



WOJEWÓDZTWO
KUJAWSKO-POMORSKIE

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Toruniu
ul. Słowackiego 114
87-100 Toruń

www.rops.torun.pl