Szanowni Państwo!

Z przyjemnością przekazuję Państwu Poradnik Seniora, przygotowany przez seniorów dla seniorów. Autorzy zebrali w nim najpotrzebniejsze informacje nie tylko o działaniu gminnych instytucji i o miejscach przyjaznych osobom w wieku dojrzałym, ale również szereg podpowiedzi, które pomogą Państwu w załatwianiu ważnych spraw. Czytając Poradnik dowiecie się także, jak dbać o swoje zdrowie, gdzie szukać pomocy oraz rozwijać swoje zainteresowania w lokalnych placówkach. Nie brakuje tu również wskazówek ułatwiających udział w życiu społecznym Miasta i Gminy Serock.

Publikacja powstała, by ułatwić korzystanie z przysługujących Państwu praw. Mam nadzieję, że wskaże Wam rozwiązania i udogodnienia stworzone specjalnie w celu poprawienia jakości życia seniorów.

To pierwsze wydanie Poradnika Seniora. Wspólnie z autorami chcemy, by publikacja ukazywała się co roku, uwzględniając dynamikę zdarzeń lokalnych i odnosząc się do ogólnopolskich, aktualnych rozwiązań dedykowanych seniorom.

Gorąco polecam Państwu ten poradnik skierowany do serockich seniorów. Wierzę, że spotka się on z zainteresowaniem i życzliwym przyjęciem.

Burmistrz Miasta i Gminy Serock
Artur Borkowski

Dojrzali i Wspaniali,

z wielką satysfakcją przekazujemy w Wasze ręce Poradnik Seniora, który mamy nadzieję ułatwi dostęp do wielu potrzebnych nam informacji, podpowie gdzie możemy szukać pomocy i wsparcia.

Poradnik powstał z inicjatywy Rady Seniorów, we współpracy z Referatem Komunikacji Społecznej Urzędu Miasta i Gminy w Serocku. Wydany został ze środków budżetowych gminy.

Jest to pierwsza edycja Poradnika Seniora, którą zamierzamy aktualizować i wydawać co roku w formie papierowej oraz internetowej, dostępnej na stronie Rady Seniorów.

Sugestie i uwagi co do poruszanych w publikacji spraw oraz zamieszczanych informacji prosimy kierować na adres: serock.radaseniorow@gmail.com

Przewodniczący Rady Seniorów
Miasta i Gminy Serock

Piotr Kowalczyk

I. AKTYWNY SENIOR

I.1 Organizacje, kluby i stowarzyszenia

Na terenie Miasta i Gminy Serock funkcjonuje wiele organizacji i stowarzyszeń. Mają różne cele i obszary działania – kultura, sport, historia, ochrona praw zwierząt. Istnieją również stowarzyszenia integrujące określone grupy, m.in. Seniorów oraz takie, które reprezentują ich sprawy, często pomagają dostrzec problemy i wspólnie znaleźć ich rozwiązanie.

I.1.1 RADA SENIORÓW

e-mail: serock.radaseniorow@gmail.com
www.radaseniorowserock.pl

Rada Seniorów powołana została w celu reprezentowania spraw osób starszych zamieszkujących Miasto i Gminę Serock. Rada Seniorów może opiniować projekty Rady Miejskiej oraz inicjatywy Burmistrza MiG Serock, doradzać w sprawach dotyczących Seniorów, ale też podejmować własne inicjatywy służące osobom starszym.
Dotychczasowa współpraca Rady Seniorów oraz Samorządu umożliwiła m.in. przystąpienie do Ogólnopolskiej Karty Seniora, czy uruchomienie Klubu Senior+ w Szadkach, ale przede wszystkim przyczyniła się do powstania Serockiego Programu Strategicznego na rzecz seniorów do 2020 roku. Program wyznaczył trzy główne obszary działań: zdrowie i rekreacja, sfera obywatelska, edukacja i kultura.
Przedstawiciel Rady Seniorów dyżuruje w każdą środę od godziny 12:00 do 14:00 w Klubie Aktywności Społecznej, przy ul. Kościuszki 8a w Serocku. W związku z pandemią forma spotkania oraz godziny mogą zostać zmienione lub całkowicie zawieszone.

I.1.2 SEROCKA AKADEMIA SENIORA

Serocka Akademia Seniora
ul. Pułtuska 35, 05-140 Serock
e-mail: sas2015@wp.pl
www.serockaakademia.pl
tel. 504 128 229; 519 653 543

Serocka Akademia Seniora działa od 2015 r. w miejsce filii Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Misją SAS jest przeciwdziałanie marginalizacji i wykluczeniu społecznemu osób starszych oraz szeroko pojęta poprawa jakości życia Seniorów w gminie Serock. Główne cele to poszerzanie wiedzy i umiejętności seniorów, popularyzacja zdrowego stylu życia, ułatwianie dostępu do kultury oraz aktywizacja społeczna i integracja seniorów.

Serocka Akademia Seniora organizuje:

- wykłady o różnorodnej tematyce np. dotyczące historii, prawa, psychologii, medycyny oraz innych dziedzin wiedzy,
- zajęcia fakultatywne np.: nauka angielskiego, zajęcia komputerowe i warsztaty pamięci
- zajęcia ruchowe – gimnastyka i inne aktywności
- wyjazdy do teatrów, muzeów, zwiedzanie zabytków itp.
- spotkania okolicznościowe i integracyjne

I.1.3 KLUB AKTYWNEGO SENIORA

e-mail: alina.twardowska56@gmail.com
tel. 795 204 713

Klub Aktywnego Seniora skupia osoby powyżej 65 roku życia. Powołany został w celu integrowania Seniorów z terenu Miasta i Gminy Serock. Obecnie spotkania Klubu odbywają się dwa razy w miesiącu, w Klubie Aktywności Społecznej przy ul. Kościuszki 8a w Serocku.

I.1.4. SEKCJA AKTYWNE ZEGRZE PRZY KLUBIE CSŁII W ZEGRZU

Klub Centrum Szkolenia Łączności i Informatyki
ul. Juzistek 2, 05-131 Zegrze
Kierownik Klubu - tel. 261 883 614, 261 883 226
Instruktorzy - tel. 261 883 226

Klub odpowiada na potrzeby kulturalne, artystyczne i turystyczno-krajoznawcze kadry, pracowników wojska Centrum Szkolenia Łączności i Informatyki oraz mieszkańców Garnizonu Zegrze. Sekcja Aktywne Zegrze powołana została z myślą o wszystkich zegrzyńskich seniorach, nie tylko wojskowych. W ramach sekcji prowadzone są zajęcia warsztatowe: plastyczne, krajoznawcze, wspólnie realizowane są pasje seniorów, wyjazdy do teatrów i muzeów. Działa również klub brydżystów oraz organizowany jest aerobik.
Klub utrzymuje stały kontakt z regionalnymi stowarzyszeniami i ośrodkami kultury Garnizonu Zegrze, a w szczególności z Centrum Kultury i Czytelnictwa w Serocku, Gminnym Ośrodkiem Kultury w Nieporęcie oraz Miejskim Ośrodkiem Kultury w Legionowie.

I.1.5 OCHOTNICZA STRAŻ POŻARNA

Ratownictwo pożarnicze to nie jedyny obszar aktywności OSP. Ich misją są także:

- informowanie ludności o istniejących zagrożeniach pożarowych i ekologicznych oraz sposobach ochrony przed nimi,
- rozwijanie wśród członków ochotniczej straży pożarnej kultury fizycznej i sportu oraz prowadzenie działalności kulturalno-oświatowej i rozrywkowej,
- działania na rzecz ochrony środowiska.

Na terenie Miasta i Gminy Serock działają:
OSP Serock - tel. 793 722 994, 605 842 303; e-mail: serock@web.osp.org.pl
OSP Gąsiorowo - tel. 667 695 015, 509 942 483
OSP Wola Kiełpińska - tel. 22 768 10 88
OSP Stanisławowo - tel. 603 719 344, 501 269 445

I.1.6 POZOSTAŁE STOWARZYSZENIA

NASZE ZEGRZE - tel. 691227055; e-mail: naszezegrze@wp.pl
KLUB SPORTOWY „SOKÓŁ" SEROCK - tel. 533 077 566, 535 500 581;
e-mail: sokol.serock@op.pl
STOWARZYSZENIE SYMPATYKÓW NOWEJ WSI - tel. 501 277 882; www.nowawies.org.pl
FUNDACJA SUWAK - tel. 512630591; e-mail: fundacjasuwak@gmail.com
FUNDACJA NOWA - tel. 669371570; www.fundacjanowa.pl
STOWARZYSZENIE KULTURALNY SEROCK - tel. 691 376 541;
e-mail: kulturalnyserock@gmail.com
STOWARZYSZENIE MIŁOŚNIKÓW SKUBIANKI - tel. 726 250 250
STOWARZYSZENIE NASZA BORÓWKA - tel. 692 449 402
STOWARZYSZENIE MIESZKAŃCÓW JADWISINA „TRAMWAJ WIEJSKI"
- tel. 505 575 355; www.jadwisin.org.pl

Na terenie gminy Serock działają ponadto Koła Gospodyń Wiejskich: w Maryninie, Dębinkach, Dosinie, Izbicy, Jachrance, Jadwisinie, Ludwinowie Zegrzyńskim, w Zegrzu oraz w Gutach.

I.1.7 KLUB AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ

Klub powstał na potrzeby organizacji i stowarzyszeń działających na terenie gminy. Mogą odbywać się w nim spotkania w ramach ich działalności statutowej.
Przedstawiciele organizacji i stowarzyszeń, którzy chcą zarezerwować salę, powinni skontaktować się mailowo z Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Serocku - e-mail: ops@serock.pl - z podaniem proponowanego terminu rezerwacji.

I.1.8 KLUB SENIOR+ W SZADKACH

Z działalności Klubu korzystają osoby nieaktywne zawodowo, powyżej 60. roku życia, zamieszkujące teren Miasta i Gminy Serock. Dla seniorów przygotowana została oferta prozdrowotna, edukacyjna, kulturalna, rekreacyjna oraz opiekuńcza. W działalność

placówki włączone zostały grupy seniorów, działające na terenie gminy Serock. Klub czynny jest w poniedziałki, wtorki i piątki.
W Klubie odbywają się zajęcia w zakresie:
• gimnastyki usprawniającej • fizjoterapii • zdrowego odżywiania • poradnictwa psychologicznego • poradnictwa prawnego • rozwijające umiejętności i zainteresowania.
Uczestnicy otrzymują harmonogramy zajęć z podanymi godzinami. Uczestnikom zapewniamy dojazd. Szczegółowe informacje dotyczące uczestnictwa w zajęciach znajdują się na stronie www.ops.serock.pl oraz w Ośrodku Pomocy Społecznej w Serocku.

I.2 Kultura

I.2.1 CENTRUM KULTURY I CZYTELNICTWA W SEROCKU

Centrum Kultury i Czytelnictwa w Serocku
ul. Pułtuska 35, 05-140 Serock
tel. 22 782 80 70
e-mail: biuro@kultura.serock.pl

Centrum Kultury i Czytelnictwa w Serocku jest samorządową instytucją kultury działającą na terenie Miasta i Gminy Serock. Centrum prowadzi działalność społeczno-kulturalną, a także edukacyjną. Placówka organizuje wydarzenia o różnym charakterze: teatralnym, artystycznym, muzycznym, rozrywkowym, których odbiorcami są mieszkańcy w każdym wieku. W Centrum prowadzone są również zajęcia tematyczne: teatralne, wokalno-muzyczne, plastyczno-artystyczne, w tym również dedykowane Seniorom. Szczegóły dotyczące oferty są stale aktualizowane i dostępne na stronie internetowej: www.kultura.serock.pl.

I.2.2 BIBLIOTEKA

Biblioteka w Serocku
ul. Kościuszki 15, 05-140 Serock
tel. 22 782 74 32
czynna: poniedziałek – piątek w godz. 9.00. – 17.00, sobota w godz. 8.00 – 14.00
Filia w Jadwisinie
ul. Szkolna 46 (przy świetlicy), Jadwisin
czynna w poniedziałki w godz. 10:00 - 18.00

W ramach Centrum Kultury i Czytelnictwa, na terenie Miasta i Gminy funkcjonuje miejsko-gminna biblioteka z siedzibą w Serocku oraz jej filia w Jadwisinie. Księgozbiór stanowią pozycje o różnorodnej tematyce, jest on stale powiększany. Klasyczne papierowe wydania uzupełniają audiobooki, czyli książki do słuchania. W księgozbiorach podręcznych bibliotek znajdują się ponadto publikacje o charakterze naukowym, wydawnictwa encyklopedyczne, słowniki, informatory, materiały o regionie oraz czasopisma. Z materiałów tych użytkownicy korzystać mogą na miejscu.
Katalog biblioteczny dostępny jest w internecie na stronie www.kultura.serock.pl w zakładce biblioteka – katalog biblioteczny. Również bibliotekarze udzielają informacji o zbiorach, usługach oraz korzystaniu z bibliotecznego systemu komputerowego, na miejscu w bibliotekach, telefonicznie i e-mailowo, w godzinach pracy placówek.
W każdej naszej placówce bibliotecznej czytelnicy mają do dyspozycji stanowiska komputerowe z bezpłatnym dostępem do internetu. W Bibliotece Publicznej w Serocku użytkownicy korzystający z własnych laptopów mają zapewniony dostęp do internetowej sieci bezprzewodowej.
Osoby, m.in. starsze, które osobiście nie mogą przyjść do biblioteki mogą skorzystać z usługi Książka z biblioteki na telefon. Wystarczy zadzwonić pod nr tel. 22 782 74 32, a bibliotekarz dostarczy wybrane tytuły do domu.
Biblioteka Publiczna w Serocku prowadzi również działania kulturalno-edukacyjne, których celem jest promocja i popularyzacja książki i czytelnictwa m.in. spotkania literackie z autorami, spotkania Dyskusyjnego Klubu Książki.

I.2.3 IZBA PAMIĘCI I TRADYCJI RYBACKICH W SEROCKU

Izba Pamięci i Tradycji Rybackich w Serocku
ul. Św. Wojciecha 1, 05-140 Serock
tel. 22 768 32 95
www.historia.serock.pl
e-mail: izbapamieci@serock.pl

ZWIEDZANIE IZBY JEST BEZPŁATNE

Izba Pamięci i Tradycji Rybackich jest samorządową placówką pełniącą rolę lokalnego muzeum. Izba Pamięci mieści się w odnowionym budynku XIX-wiecznej szkoły. Wystawa opiera się na multimedialnym i interaktywnym przekazie. Większość informacji prezentowana jest w dotykowych monitorach. Treści wzbogacone są fotografiami pochodzącymi z archiwów i muzeów z terenu całej Polski.
Ekspozycja zajmuje trzy sale. W pierwszej znajdują się informacje na temat wykopalisk archeologicznych prowadzonych na terenie Serocka, grodu - istniejącego przed powstaniem miasta, późnogotyckiego kościoła – najstarszego zabytku. Prezentowane są dzieje mieszkańców średniowiecznego Serocka, losy społeczności żydowskiej, która przed II wojną światową stanowiła ponad połowę mieszkańców. Tu również znajdują

się kopie zabytków znalezionych podczas badań prowadzonych na wzgórzu grodowym nazywanym „Barbarka", w latach 60. XX wieku. Druga sala poświęcona jest historii Zegrza i innych miejscowości leżących w granicach gminy, a także zbrojnym wydarzeniom w dziejach regionu.
W trzeciej sali można uzyskać informacje na temat atrakcji turystycznych znajdujących się w mieście i na terenie gminy. Na dużym ekranie dotykowym wyświetlany jest plan miasta, dzięki któremu z łatwością można odnaleźć poszukiwane obiekty. Izba Pamięci to nie tylko stała ekspozycja. Można tu otrzymać materiały promocyjne i uzyskać informacje przydatne podczas pobytu w Serocku. Placówka podejmuje szereg działań popularyzujących wiedzę o gminie i jej historii - można je śledzić na stronie internetowej www.historia.serock.pl oraz za pośrednictwem mediów społecznościowych - fanpage'a Izba Pamięci na Facebooku i kanału Izby w serwisie YouTube.

I.2.4 KINO

Najbliższe kina, poza Warszawą:

KINO W POMIECHÓWKU
ul. Jana Kilińskiego 1, 05-180 Pomiechówek, tel. +48 531 517 517
e-mail: kino@pomiechowek.pl

KINO HELIOS W LEGIONOWIE
Gondola Legionowo, ul. J. Piłsudskiego 31c, 05-120 Legionowo
tel. 22 206 38 13, www.helios.pl

KINO NIWA
Nasielski Ośrodek Kultury, ul. Kościuszki 12, 05-190 Nasielsk
tel. 23 306 70 25, Kasa Kina Niwa: tel. 23 306 70 22 lub 662 901 454
e-mail: kino@noknasielsk.pl, www.kino.noknasielsk.pl

KINO NAREW
Miejskie Centrum Kultury i Sztuki, pl. Teatralny 4, 06-100 Pułtusk
tel. 23 692 95 27 (od godz. 16.00), www.mckis.pultusk.pl
Kino czynne od piątku do środy
Kasa kina czynna godzinę przed pierwszym seansem

I.3 Sport i rekreacja

I.3.1 SZLAKI PIESZO-ROWEROWE

Gmina Serock to region urokliwy i zróżnicowany w rzeźbie terenu. Bogactwo przyrody, w której króluje Jezioro Zegrzyńskie wraz z Narwią i Bugiem, pośród równin i wzniesień zachęca do aktywnego wypoczynku i rekreacji. Doskonałym pomysłem na spędzenie wolnego czasu w sposób aktywny oraz poznanie dokładnie gminy Serock są wycieczki piesze i rowerowe. Na chętnych czekają wytyczone i oznakowane szlaki.
Mapy szlaków dostępne są w formie papierowej w budynku Izby Pamięci oraz w Internecie – www.serock.pl w zakładce dla turysty – szlaki rowerowe.

I.3.2 PLAŻA I MOLO W SEROCKU

Plaża w Serocku wraz z molem, przystanią i zapleczem sanitarnym jest doskonałym miejscem rekreacji i wypoczynku dla mieszkańców Serocka. W sezonie letnim plaża tętni życiem, dając możliwość czynnego i biernego odpoczynku. Znajdują się tu boiska, leżaki, stoły do szachów i tenisa, siłownia zewnętrzna. Z molo organizowane są rejsy po Jeziorze Zegrzyńskim. Jesienią i zimą plaża, łącząca się z Bulwarem Nadnarwiańskim, jest doskonałym miejscem na spacer wzdłuż malowniczego brzegu.

I.3.3 BASEN

Aqua Park
Hotel Warszawianka Centrum Kongresowe Sp. z o.o.
Jachranka 77, 05-140 Serock, Recepcja Aqua Park - tel. 22 768 95 10
e-mail: aquapark@warszawianka.pl
www.warszawianka.pl

Aqua-Park w hotelu Warszawianka posiada specjalną ofertę dla Seniorów. Za godzinę korzystania z basenu, od poniedziałku do piątku, do godziny 15.00, osoby po 60. roku życia zapłacą 9 zł. Powyżej godziny opłata naliczana jest na zasadach ogólnych.

I.3.4 SEROCKIE INWESTYCJE SAMORZĄDOWE

Spółka SIS ma w swojej ofercie dla mieszkańców zajęcia sportowe.
Wśród nich: • tenis stołowy, • piłka siatkowa, • badminton, • szachy • Klub Chudnijmy Razem, • drużyna piłki nożnej weterani/oldboy.
Cennik zajęć, regulaminy oraz harmonogramy zajęć znajdują się na stronie www.sis.serock.pl w zakładce sekcje sportowo-rekreacyjne. Szczegółowe informacje udzielane są również telefonicznie - 22 782 73 50. Spółka SIS udziela zniżek posiadaczom Karty Serocczanina i Karty Seniora (Informacje o Karcie Serocczanina i Karcie Seniora na stronie…).

II. ZDROWY SENIOR

O wartości jaką jest zdrowie nikogo przekonywać nie trzeba. Warto jednak podkreślić, że podstawą zdrowia jest – zdrowy styl życia! Aktywność fizyczna i psychiczna, kontakt z ludźmi, odpowiednia dieta – to czynniki, które mają ogromny wpływ na zdrowie, długość i jakość życia!

II. 1. COVID-19

Koronawirus, wywołujący chorobę COVID-19, jest szczególnie groźny dla osób starszych. Aby zminimalizować ryzyko zarażenia lekarze apelują o przestrzeganie zasad - zakrywanie ust i nosa, unikanie dużych skupisk ludzi, a najlepiej - niewychodzenie bez potrzeby z domu.
Zasady i ograniczenia związane z pandemią zmieniają się. Zmianie ulegają również formy wsparcia Seniorów, dlatego bardzo ważne jest śledzenie informacji w telewizji, radiu lub internecie – na stronach rządowych: www.gov.pl oraz UMiG w Serocku www.serock.pl, gdzie oprócz ogólnopolskich przepisów zamieszczane są również komunikaty dotyczące naszej gminy.

II.2. Placówki opieki zdrowotnej w Mieście i Gminie Serock

Pacjent ma prawo do bezpłatnego wyboru podstawowej opieki zdrowotnej. Na terenie naszej gminy funkcjonują dwie placówki SP ZOZ w Serocku wraz z filią w Dębem, oraz Centrum Medyczne Goldenmed w Serocku, a w 2021 roku planowane jest również uruchomienie ośrodka zdrowia w Zegrzu.
To pacjent decyduje, który ośrodek zdrowia wybierze. Wyboru lub zmiany dokonuje się bezpośrednio w przychodni, nie częściej niż dwa razy w roku. Nie trzeba tego faktu potwierdzać w oddziale Narodowego Funduszu Zdrowia.

II.2.1 SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W SEROCKU

ul. A.A. Kędzierskich 2
telefony do rejestracji: 22 782 66 00; 22 782 66 01; 793 875 536;
fax 22 782 74 05
e-mail: spzoz@serock.pl, recepty@zdrowie.serock.pl,
ksiegowosc@zdrowie.serock.pl
www.zdrowie.serock.pl

Opieka medyczna w ramach Podstawowej Opieki Zdrowotnej obejmuje konsultacje lekarza medycyny rodzinnej, opiekę pielęgniarki środowiskowo–rodzinnej, diagnostykę laboratoryjną, EKG, USG, RTG, szczepienia ochronne, profilaktykę zdrowotną, edukację pacjentów oraz promocję zdrowego trybu życia.

Gdzie wykonać zlecone, bezpłatne badania?

Zdjęcia RTG:
Zespół Opieki Zdrowotnej Legionowo Sp. z o.o.
Legionowo, ul. Sowińskiego 4, tel. 22 774 51 51
od poniedziałku do piątku w godzinach: 8.00-13.00 oraz 14.00-18.30
soboty po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym

Ultrasonografia (USG):
- SPZOZ w Serocku ul. A.A. Kędzierskich 2, tel. 22 782 66 00, 22 782 66 01
- Centrum Medyczne Goldenmed, ul. Pułtuska 53 D w Serock tel. 22 100 41 10

Mammografia, Kolposkopia, Elektrokoagulacja i Kriokonizacja szyjki macicy:
Mediq NZOZ Jerzy Petz, ul. J.Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo tel. 22 774 26 40

Spirometria:
Centrum Medyczne Goldenmed, ul. Pułtuska 53 D w Serocku, tel. 22 100 41 10

Wizyty w domu pacjenta realizowane są w przypadkach uzasadnionych wskazaniami medycznymi, zgodnie z harmonogramem pracy poradni oraz po uzgodnieniu wizyty z lekarzem rodzinnym.

Godziny pracy:
od poniedziałku do piątku w godz. 7.00 - 19.00
(Lekarze przyjmują w godz. 8.00 - 18.00)

Punkt pobrań:
od poniedziałku do piątku w godz. 7.00 do 10.00

Aby zostać przyjętym przez lekarza należy się zarejestrować. Rejestracji można dokonać osobiście, ale może zrobić to również osoba trzecia – znajomy, członek rodziny. Należy udać się do placówki lub zadzwonić w celu wybrania terminu wizyty.
W SP ZOZ nie trzeba umawiać się aby otrzymać receptę na leki przyjmowane na stałe – można to zrobić za pośrednictwem formularza znajdującego się na stronie internetowej www.zdrowie.serock.pl w zakładce ZAMÓW RECEPTĘ.

II.2.2 SPZOZ – FILIA W DĘBEM

Dębe 38
tel. 22 774 64 22
e-mail: spzoz.debe@serock.pl
Godziny pracy:
poniedziałek, środa, piątek 7.30-13.00, wtorek, czwartek 14.00-18.00

Ośrodek jest filią Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Serocku, świadczy usługi podstawowej opieki zdrowotnej.

II.2.3 CENTRUM MEDYCZNE GOLDENMED

ul. Pułtuska 53 D, 05-140 Serock
tel. 22 100 41 10, fax 22 100 41 20
www.goldenmedserock.pl

W placówce można bezpłatnie korzystać ze świadczeń zdrowotnych w ramach NFZ: m.in. podstawowej opieki zdrowotnej, stomatologii, opieki pielęgniarskiej.
W ramach Podstawowej Opieki Zdrowotnej pacjenci mogą korzystać z usług lekarzy internistów i pielęgniarki, oraz wykonać zlecone przez lekarza: EKG, USG, spirometrię, badania hematologiczne, badania biochemiczne i immunochemiczne w surowicy, badania moczu, badania kału, badania układu krzepnięcia, badania mikrobiologiczne.
Rejestracji wizyty w Centrum Medycznym Goldenmed można dokonać osobiście, telefonicznie lub przez Internet korzystając z e-Rezerwacji – wcześniej jed0nak należy założyć w tej placówce Konto Pacjenta. W tym celu należy udać się do Centrum. Po założeniu konta, pacjent otrzyma indywidualny login oraz hasło. Dostęp do e-Rezerwacji jest możliwy natychmiast po utworzeniu konta.
Seniorzy posiadający Ogólnopolską Kartę Seniora otrzymają 10% zniżki na płatne usługi w CM Goldenmed.

II.3 Internetowe Konto Pacjenta (IKP)

W internetowym Koncie Pacjenta znajdują się informacje medyczne o stanie zdrowia, do których pacjent ma nieograniczony dostęp za pośrednictwem internetu:

- e-recepty
- e-skierowania (na badanie lub wizytę u specjalisty)
- historię wizyt u lekarza w ramach NFZ
- informację o zaplanowanych wizytach u lekarza w ramach NFZ
- dla pracujących – informacje o zwolnieniach lekarskich (e-zwolnienie)
- listę leków na receptę

- informację o lekach (można sprawdzić każdy lek dopuszczony do obrotu w Polsce)
- informacje ważne w czasie pandemii:
  - wynik testu na korona wirusa
  - informacje, do kiedy trwa kwarantanna lub izolacja domowa

Aby korzystać z IKP po pierwsze — trzeba się zalogować. W tym celu konieczne jest potwierdzenie tożsamości przez internet (szczegółowy opis w rozdziale III. Senior w Urzędzie), do tego służy podpis elektroniczny, profil zaufany lub na przykład bankowe konto internetowe PKO, Inteligo lub konto w banku spółdzielczym.
Jeśli korzystanie z internetu sprawia trudność – do obsługi IKP można upoważnić kogoś z rodziny lub opiekuna. Osoba upoważniona m.in. łatwiej wykupi leki, przypomni o wizytach u lekarza i terminach badań.

II.4 Pomoc Społeczna

W trudnej sytuacji życiowej Senior może zwrócić się o pomoc społeczną. Na terenie gminy Serock pomocy społecznej udziela Ośrodek Pomocy Społecznej.

OPS w Serocku, ul. Kościuszki 15
tel. +48 22 782 61 18; +48 22 782 71 39; +48 22 506 51 18
e-mail: ops@serock.pl
www.ops.serock.pl

Seniorzy mogą korzystać z ogólnopolskich programów wsparcia oraz inicjatyw gminnych dedykowanych mieszkańcom. Poniżej przedstawiamy najważniejsze informacje dotyczące pomocy społecznej, szczegóły, wnioski i dalsze informacje udzielane są przez pracowników Ośrodka Pomocy Społecznej w Serocku.

II.4.1 USŁUGI OPIEKUŃCZE

Usługi opiekuńcze - w tym specjalistyczne - zapewniane są w miejscu zamieszkania, w ośrodkach wsparcia oraz w domach pomocy. Przysługują osobom samotnym lub tym, którym rodzina pomóc nie może.
Na co może liczyć Senior, który otrzymuje wsparcie opiekuna?
Na pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz, w miarę możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem. Korzystając ze specjalistycznych usług opiekuńczych Senior otrzyma usługi dostosowane do jego indywidualnych, szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności - będą one świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym.

II.4.2 TELEOPIEKA

Seniorzy oraz osoby niesamodzielne z terenu miasta i gminy Serock mogą skorzystać z usług teleopieki. Na czym to polega?

Osoby, które przystąpią do usługi otrzymają opaskę na nadgarstek, która zapewnia:

- dwustronną komunikację głosową
- wykrywanie omdleń
- przycisk ratunkowy SOS
- lokalizację użytkownika opaski
- przypomnienie o konieczności zażycia leków

Szczegółowe informacje oraz regulamin dostępne są w Internecie – na stronie www.ops.serock.pl oraz w Ośrodku Pomocy Społecznej w Serocku.

II.4.3 POSIŁEK

Jest to pomoc doraźna albo okresowa w postaci jednego gorącego posiłku dziennie, przysługująca osobie, która nie może go sobie zapewnić.

II.4.4. DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

W razie niemożności zapewnienia przez rodzinę i gminę usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania osoba wymagająca całodobowej opieki może ubiegać się o skierowanie do Domu Pomocy Społecznej. DPS świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające oraz edukacyjne wynikające z indywidualnych potrzeb.

Pobyt w domu pomocy społecznej jest odpłatny do wysokości średniego miesięcznego kosztu utrzymania.

II.4.5 WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU WSPOMAGAJĄCEGO I PIELĘGNACYJNEGO

W gminie Serock funkcjonuje Wypożyczalnia Sprzętu Wspomagającego i Pielęgnacyjnego prowadzona przez serocki OPS. Z wypożyczalni mogą korzystać mieszkańcy miasta i gminy, którzy posiadają zaświadczenie lekarskie wskazujące na konieczność korzystania z określonego sprzętu. W niektórych przypadkach konieczne jest przedstawienie orzeczenia o niepełnosprawności.

Adres wypożyczalni:
Klub Aktywności Społecznej
ul. Kościuszki 8A
tel. 504 447 825
czynna w środy w godz. 11.00 – 13.00

Kopia aktualnego orzeczenia o niepełnosprawności potrzebna do wypożyczenia:

- schodołazu
- podnośnika wannowego
- szyn podjazdowych teleskopowych

Pozostały sprzęt (bez orzeczenia o niepełnosprawności):

- Balkonik rehabilitacyjny
- Chodzik rehabilitacyjny
- Wózek inwalidzki
- Kule rehabilitacyjne
- Uchwyty rehabilitacyjne
- Ławeczka wannowa
- Mata antypoślizgowa
- Siedzisko wannowe obrotowe
- Taboret pod prysznic
- Podnośnik wannowy
- Laska dla osób niewidomych
- Naklejka brajlowska na klawiaturę

Wypożyczenie sprzętu jest bezpłatne na podstawie umowy użyczenia, maksymalnie na 12 miesięcy. Osoba zainteresowana wypożyczeniem składa pisemny wniosek oraz niezbędne zaświadczenia. Szczegółowe informacje oraz regulamin dostępne są w Internecie – na stronie www.ops.serock.pl oraz w Ośrodku Pomocy Społecznej w Serocku.

II.4.6 WSPARCIE FINANSOWE

Świadczenia pieniężne uzależnione są od dochodów Seniora. Dla osoby samotnie gospodarującej kryterium dochodowe wynosi 701 zł, dla osoby w rodzinie - 528 zł.

ZASIŁEK STAŁY

Zasiłek stały przysługuje:

- osobie samotnie gospodarującej, niezdolnej do pracy m.in. z powodu wieku, jeżeli jej dochód jest niższy od kryterium dochodowego. Kwota zasiłku stanowi wówczas różnicę między kryterium dochodowym, a dochodem (od kwoty 701 zł odejmujemy dochód). WAŻNE: kwota zasiłku nie może być wyższa niż 645 zł miesięcznie.
- osobie pozostającej w rodzinie, niezdolnej do pracy m.in. z powodu wieku, jeżeli jej dochód, jak również dochód na osobę w rodzinie są niższe od kryterium dochodowego (od kwoty 528 zł odejmujemy dochód).

KWOTA ZASIŁKU STAŁEGO NIE MOŻE BYĆ NIŻSZA NIŻ 30 ZŁ MIESIĘCZNIE

ZASIŁEK OKRESOWY

Przysługuje w szczególności ze względu na długotrwałą chorobę, niepełnosprawność, bezrobocie, możliwość utrzymania lub nabycia uprawnień do świadczeń z innych systemów zabezpieczenia społecznego. Zasiłki okresowe ustalane są na określony czas.

KWOTA ZASIŁKU OKRESOWEGO NIE MOŻE BYĆ NIŻSZA NIŻ 20 ZŁ MIESIĘCZNIE

ZASIŁEK CELOWY

Zasiłek celowy przyznawany jest w celu zaspokojenia niezbędnej potrzeby bytowej. W szczególności przyznany może być na pokrycie części lub całości kosztów zakupu żywności, leków i leczenia, opału, odzieży, niezbędnych przedmiotów użytku domowego, drobnych remontów i napraw w mieszkaniu, a także kosztów pogrzebu.

Zasiłek celowy może być przyznany również osobie albo rodzinie, które poniosły straty w wyniku zdarzenia losowego, klęski żywiołowej lub ekologicznej.

ZASIŁEK CELOWY MOŻE BYĆ PRZYZNANY NIEZALEŻNIE OD DOCHODU I MOŻE NIE PODLEGAĆ ZWROTOWI

SPECJALNY ZASIŁEK CELOWY

Przyznawany jest w szczególnie uzasadnionych przypadkach osobie albo rodzinie o dochodach przekraczających kryterium dochodowe. Jego wysokość nie może przekraczać odpowiednio kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej lub kryterium dochodowego rodziny.

ZASIŁEK TEN NIE PODLEGA ZWROTOWI

SKŁADKA NA UBEZPIECZENIE EMERYTALNE I RENTOWE

Opłacana jest za osobę, która zrezygnuje z zatrudnienia w związku z koniecznością sprawowania bezpośredniej, osobistej opieki nad długotrwale lub ciężko chorym członkiem rodziny oraz wspólnie zamieszkującymi matką, ojcem (również współmałżonka) lub rodzeństwem, jeżeli dochód na osobę w rodzinie osoby opiekującej się nie przekracza 150% kwoty kryterium dochodowego na osobę w rodzinie, i osoba opiekująca się nie podlega obowiązkowo ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowemu z innych tytułów lub nie otrzymuje emerytury albo renty. Dotyczy to również osób, które w związku z koniecznością sprawowania opieki pozostają na bezpłatnym urlopie.

ZASIŁEK PIELĘGNACYJNY

Zasiłki pielęgnacyjne przyznawane są m.in. osobie, która ukończyła 75 lat. Wysokość zasiłku to 215,84 zł miesięcznie. Zasiłek pielęgnacyjny nie przysługuje osobie przebywającej w instytucji zapewniającej całodobowe utrzymanie. Nie przysługuje również osobie uprawnionej do dodatku pielęgnacyjnego.

DODATEK PIELĘGNACYJNY

Dodatek pielęgnacyjny przysługuje osobie, która jest całkowicie niezdolna do pracy i samodzielnej egzystencji lub ukończyła 75 lat. Dodatek pielęgnacyjny jest świadczeniem wypłacanym co miesiąc, łącznie z emeryturą lub rentą przez organ wypłacający świadczenie.

Osobom, które ukończyły 75 lat, wypłacany jest z urzędu bez konieczności składania dodatkowych dokumentów.

DOFINANSOWANIE DO LEKÓW
(w jaki sposób uzyskać zwrot części wydatków na leki?)

LEKI 75+

Seniorom w wieku 75 lat lub więcej przysługują bezpłatne leki w ramach programu 75+. Nie wszystkie leki są dostępne za darmo. Recepta musi zostać wypisana na lek, który znajduje się w wykazie. Musi ją wypisać lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, uprawniona do wystawiania recept pielęgniarka podstawowej opieki zdrowotnej lub lekarz dowolnej specjalności, który posiada prawo wykonywania zawodu, ale zaprzestał jego wykonywania (recepty dla siebie i najbliższych).

Leki są przepisywane na receptach w postaci papierowej lub elektronicznej zgodnych ze wzorem recept zawartym w aktualnym Rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie recept. Wystarczy, że wystawiający receptę wpisze w polu „kod uprawnień dodatkowych" literę S.

URZĄD SKARBOWY

W sytuacji, kiedy senior ma orzeczony stopień niepełnosprawności może uzyskać zwrot części pieniędzy, które zapłacił za leki, odliczając je na koniec roku podatkowego w urzędzie skarbowym.

Prawo skarbowe mówi, że odliczyć można wydatki powyżej 100 zł. Zatem, jeżeli koszt leków to 135 zł - kwota, którą można odliczyć, wynosi 35 zł.

OPS

Wiele rodzin o trudnej sytuacji finansowej wnioskuje do ośrodków pomocy społecznej o tzw. zasiłek celowy na leki. O zasiłku celowym na stronie…

II.5 Opieka paliatywna

Opieka paliatywna to działanie poprawiające jakość życia chorych oraz ich rodzin, gdy pojawiają się problemy związane z zagrażającą życiu chorobą. Ma – w miarę możliwości m.in. poprawić jakość życia chorych, zapobiegać bólowi (lub go uśmierzać), łagodzić cierpienia psychiczne. Jest to wszechstronna i całościowa opieka nad chorymi.
Opieka paliatywna i hospicyjna możliwa jest w warunkach domowych, hospicjach lub Zakładach Opiekuńczo-Leczniczych (do Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego nie są przyjmowani pacjenci z chorobą nowotworową, karani czy z chorobą psychiczną. Osoby z chorobą nowotworową powinny zgłosić są do hospicjum).
Pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej w Serocku pomogą wydrukować wniosek, wypełnić go i wysłać. Wymagane dokumenty to wypis ze szpitala o zakończonym procesie leczenia, wywiad pielęgniarski lub orzeczenie lekarskie.
Na terenie gminy Serock działa Niepubliczny Dom Seniora Barka przy ul. Zacisze 4 w Serocku, a na terenie powiatu - Dom Pomocy Społecznej Kombatant przy ulicy Jagiellońskiej 71 w Legionowie.

II.6 Usługi geriatryczne

W poradni geriatrycznej lekarz zajmuje się problemami zdrowotnymi osób w podeszłym wieku, w szczególności ich leczeniem oraz sposobami właściwej pielęgnacji. Wskazania do wizyty u lekarza geriatry to wiek powyżej 65. roku życia oraz wiele współistniejących chorób, terapii lekowych, niespecyficzne objawy, zaburzenia osobowości i zachowania.
Lekarz geriatra pomoże wyjaśnić problemy, zdiagnozować chorobę i jednocześnie, we współpracy z zespołem innych specjalistów, zaproponuje najlepszy plan terapeutyczny. Wizyta w poradni geriatrycznej wymaga skierowania od lekarza pierwszego kontaktu lub specjalisty. Istnieje wiele placówek świadczących usługi geriatryczne w ramach NFZ.

Oto niektóre z nich:

SZPITAL POWIATOWY GAJDA-MED SP. Z O.O.
Oddział Geriatryczny
ul. T. Kwiatkowskiego 19
tel. 23 691 99 30
Pułtusk

SZPITAL WOLSKI IM. DR ANNY GOSTYŃSKIEJ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Oddział Geriatryczny
ul. M. Kasprzaka 17
tel. 22 389 47 25
Warszawa

SAMODZIELNY PUBL. ZESP. ZAKŁ. LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBORZ
PORADNIA GERIATRYCZNA
ul. Elbląska 35
tel. 22 639 80 62

NARODOWY INSTYTUT GERIATRII, REUMATOLOGII I REHABILITACJI
IM. PROF. DR HAB. MED. ELEONORY REICHER
ul. Spartańska 1
02-637 Warszawa
tel. 22 670 91 00

SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL KLINICZNY
IM. PROF. WITOLDA ORŁOWSKIEGO
CENTRUM MEDYCZNEGO KSZTAŁCENIA PODYPLOMOWEGO W WARSZAWIE
ul. Czerniakowska 231
00-416 Warszawa
Centrala Telefoniczna Szpitala: 22 58 41 400
Telefon do Rejestracji Przychodni Specjalistycznej: 22 58 41 227

SZPITAL KLINICZNY DZIECIĄTKA JEZUS
Przychodnia Specjalistyczna Lindleya
ul. Lindleya 4
02-005 Warszawa
Centrala tel. 22 502 20 00

III. SENIOR W URZĘDZIE

III.1 Załatw sprawę przez Internet

Sprawy w Urzędzie Miasta i Gminy w Serocku można załatwić bez wychodzenia z domu – przez Internet. Wszystkie sprawy, które można załatwić zdalnie oraz gotowe do uzupełnienia wnioski, dostępne są na platformie www.serock.epuap.online.
Jeśli dana sprawa nie znajduje się w spisie na wyżej wspomnianej stronie należy zadzwonić do Urzędu Miasta i Gminy w Serocku, tel. 22 782 88 05.
Aby móc załatwić sprawę przez internet konieczne jest posiadanie PROFILU ZAUFANEGO.
Profil Zaufany to bezpłatne narzędzie, dzięki któremu można potwierdzać swoją tożsamość w Internecie. Profil zaufany to zestaw danych, które jednoznacznie identyfikują jego posiadacza w usługach podmiotów publicznych w internecie. Te dane to imię (imiona), nazwisko, data urodzenia oraz numer PESEL. Profil zaufany jest tak zabezpieczony, aby nikt — poza jego właścicielem — nie mógł go użyć. Dzięki temu każda osoba, która ma profil zaufany i użyje go w usłudze internetowej podmiotu publicznego, jest wiarygodna.
Za pomocą profilu zaufanego można skutecznie potwierdzić swoją tożsamość w internecie oraz podpisać wniosek, jeśli jest to niezbędne do załatwienia sprawy.
Dzięki profilowi zaufanemu można korzystać z usług online, nie tylko UMiG w Serocku, ale również na wielu portalach urzędowych, między innymi: Elektronicznej Platformie Usług Administracji Publicznej (ePUAP); Platformie Usług Elektronicznych Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (PUE ZUS) — można tu umówić się na wizytę w placówce ZUS, wysłać wnioski, sprawdzić informacje o stanie swojego konta ubezpieczeniowego w ZUS; Centralnej Ewidencji Działalności Gospodarczej (CEIDG).
Korzystając z profilu zaufanego można ponadto sprawdzić: swoje punkty karne, dane w Rejestrze Dowodów Osobistych, dane w rejestrze PESEL, dane medyczne w Internetowym Koncie Pacjenta (IKP).
Informacje jak założyć profil zaufany znaleźć można na stronie www.obywatel.gov.pl w zakładce Załóż profil zaufany

III.2 Mobilny Urzędnik

Urząd Miasta i Gminy Serock uruchomił usługę mobilnego urzędnika. Pracownik Urzędu Miasta i Gminy w Serocku dojedzie do tych osób, które nie mają możliwości załatwienia pilnej sprawy urzędowej, ze względu na poważną chorobę, niepełnosprawność czy sprawowanie opieki nad osobą niepełnosprawną. Rozwiązanie dedykowane jest także dla mieszkańców gminy Serock w wieku 75+. Urzędnik dostarczy potrzebne druki, pomoże w ich wypełnieniu, przyjmie je a następnie zarejestruje w urzędzie.
Mobilny Urzędnik pomoże szczególnie w sprawach związanych z wyrobieniem dowodu osobistego, zameldowania i wymeldowania z pobytu stałego/czasowego, zgłoszeniem zgonu.
Aby skorzystać z usługi Mobilnego Urzędnika należy skontaktować się telefonicznie – tel. 22 782 88 05, w godzinach pracy Urzędu.
Usługa jest realizowana w granicach administracyjnych Miasta i Gminy Serock.

III.3 Aplikacja na telefon i powiadomienia SMS

Od kilku lat Urząd Miasta i Gminy w Serocku oferuje mieszkańcom bezpłatny system informacji SMS, za pomocą którego przekazywane są najważniejsze informacje z gminy.
Do wyboru są dwa rodzaje powiadomień - SMS lub aplikacja Blisko.
Użytkownicy tradycyjnych telefonów komórkowych wybierają usługę informacyjną sms, natomiast użytkownicy smartfonów aplikację BLISKO.
Szczegóły oraz instrukcje dotyczące aplikacji oraz powiadomień SMS znajdują się na stronie www.serock.pl, w zakładce Dla mieszkańca – aplikacje mobilne.

IV. PRZYWILEJE SENIORA

IV.1 Karta Serocczanina

Karta Serocczanina uprawnia do zniżek i ulg przygotowanych specjalnie do mieszkańców Miasta i Gminy Serock przez samorząd, jednostki gminne oraz firmy partnerskie. Wprowadzenie Karty ma na celu zwiększenie mieszkańcom dostępności obiektów, wydarzeń kulturalnych, sportowych i rekreacyjnych oraz lokalnego transportu zbiorowego.

Wniosek o wydanie karty należy złożyć w Urzędzie Miasta i Gminy w Serocku w referacie Spraw Obywatelskich. O wydanie karty mogą ubiegać się mieszkańcy Miasta i Gminy Serock, którzy rozliczają podatek dochodowy (PIT) w urzędzie Skarbowym w Legionowie ze wskazaniem miejsca zamieszkania na terenie gminy Serock. Karta jest dokumentem imiennym, ze zdjęciem, wydawanym bezpłatnie na okres 2 lat.

Więcej informacji uzyskać można w Referacie Spraw Obywatelskich UMiG Serock – tel. 22 782 88 32 lub 22 782 88 52.

IV.2 Ogólnopolska Karta Seniora

Gmina Serock jest uczestnikiem Programu Gmina Przyjazna Seniorom, dzięki temu każdy senior, zamieszkujący w gminie, który ukończył 60 lat, może dołączyć do programu i otrzymać własną Ogólnopolską Kartę Seniora.

Karta ta upoważnia do zniżek w wielu punktach w całej Polsce, np.: w sanatoriach, uzdrowiskach, przychodniach, gabinetach rehabilitacji, instytucjach zdrowia i kultury. Lista wszystkich 2500 punktów honorujących Ogólnopolską Kartę Seniora znajduje się na stronie internetowej www.glosseniora.pl. Wniosek o wydanie Karty Seniora należy złożyć w Ośrodku Pomocy Społecznej w Serocku, przy ulicy Kościuszki 15. Szczegółowe informacje uzyskać można w OPS w Serocku oraz na stronie internetowej www.ops.serock.pl.

Ogólnopolska Karta Seniora
znalazła wielu partnerów na terenie Miasta i Gminy Serock:

- **BIOMAX** *20% zniżki na masaż leczniczy kręgosłupa*, ul. Pułtuska 27, Serock, e-mail: e.a.biomax@wp.pl, tel. 502 053 399
- **Centrum Kultury i Czytelnictwa w Serocku** *10% zniżki*, ul. Pułtuska 35, Serock, e-mail: biuro@kultura.serock.pl, tel. 22 782 80 70
- **Centrum Medyczne GOLDENMED** *10% zniżki*, ul. Pułtuska 53D, Serock, e-mail: biuro@goldenmedserock.pl, tel. 22 100 41 10
- **Delikatesy Bogusław Nalewajek Sklep Spożywczo – Przemysłowy** *5% zniżki z wyłączeniem promocji i wyrobów tytoniowych*, Karolino 8A, e-mail: sklep.boguslaw.nalewajek@gmail.com, tel. 22 782 66 31
- **Dom Handlowy „U Włada”** *10% zniżki przy zakupie kartą w kasach z wyjątkiem produktów objętych specjalną promocją*, ul. Nasielska 9B, Serock, e-mail: Wado62@wp.pl, tel. 501 417 355
- **Figaro Salon Fryzjerski Damsko-Męski** *10% zniżki na usługi fryzjerskie*, ul. Pułtuska 14, tel. 22 782 77 11
- **Gabinet Kosmetyczny „ODNOWA”** *Rabat 10 zł na zabieg na stopy*, ul. Rynek 17, e-mail: salon@salonodnowa.pl, tel. 662 330 530
- **Kwiaciarnia - Jakub Kaznowski** *10% zniżki na artykuły upominkowe i zabawki 15% zniżki na kwiaty*, ul. Pułtuska 33, Serock, e-mail: jakubkaznowski@op.pl, tel. 509 284 557
- **Kwiaciarnia MARZENIE** *10% zniżki*, ul. Pułtuska 26, Serock, e-mail: barticon@onet.pl, tel. 22 782 65 56
- **Serockie Inwestycje Samorządowe** *10% zniżki*, ul. Pułtuska 47, Serock, tel. 22 782 73 50, 508 550 028
- **P.H.U. Barbara Kuchnia Polska** *10% zniżki*, ul. Pułtuska 25, tel. 509 897 839
- **P.H.U. IMP-EKS** *Na zakupy powyżej 100 zł jednorazowo: 10% zniżki na art. drobne, 5% zniżki na urządzenia i sprzęt AGD*, ul. Pułtuska 37, e-mail: Wroslaw@o2.pl, tel. 22 782 75 38; 22 782 75 17
- **PIZZERIA „Nowa Diabolica”** *10% zniżki na pizzę*, ul. Pułtuska 50, tel. 604 520 780
- **Salon Urody u Jagody** *Wtorki i Czwartki zniżka 10% na usługi fryzjersko - kosmetyczne*, ul. Warszawska 32, e-mail: ad.salonfryzjerski@gmail.com, tel. 573 122 905
- **Złoty Lin Sp. z o.o.** *10% zniżki*, ul. Wierzbica 9, e-mail: zlotylin@zlotylin.pl, tel. 22 782 74 73

IV.3 Transport

IV.3.1 LOKALNA KOMUNIKACJA AUTOBUSOWA

Gmina Serock zapewnia komunikację autobusową. Szczegóły dotyczące linii oraz częstotliwości kursowania znajdują się na przystankach autobusowych oraz w Internecie na stronie www.serock.pl w zakładce Dla Mieszkańca - Lokalna Komunikacja Autobusowa.

IV.3.2 PKP INTERCITY - BILET DLA SENIORA

Bilet dla Seniora to stała oferta dla każdego, kto ukończył 60 lat. Zniżka 30% obowiązuje na przejazdy w komunikacji krajowej pociągami „PKP Intercity" S.A. wszystkich kategorii w 1. i 2. klasie. Aby potwierdzić uprawnienie do zniżki, wystarczy okazać konduktorowi dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość i wiek, np. dowód osobisty.
Ulga ustawowa 37%
Emeryci i renciści mają prawo do dwóch przejazdów w ciągu roku z ulgą 37% w 2. klasie wszystkich kategorii pociągów PKP Intercity S.A. w komunikacji krajowej.
(Przejazd „tam" i „z powrotem" jest traktowany jako dwa oddzielne przejazdy).
Prawo do zniżki przysługuje na podstawie odpowiedniego zaświadczenia (wydawanego m.in. przez terenowe jednostki Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów) okazywanego wraz z dowodem osobistym lub innym dokumentem potwierdzającym tożsamość. Z dwóch ulgowych przejazdów w ciągu roku mogą też skorzystać współmałżonkowie, na których pobierane są zasiłki rodzinne.

IV.3.3 WARSZAWSKA KOLEJ DOJAZDOWA – PRZEJAZDY DLA SENIORÓW

Senior, który ukończył 60 lat może zakupić bilet jednorazowy lub okresowy imienny z ulgą 50% - bez konieczności zakupu legitymacji.
Ulgę 50% stosuje się na podstawie dokumentu stwierdzającego wiek. Ulga ma zastosowanie przy przejazdach pociągami WKD bez ograniczeń.
Szczegółowe informacje można uzyskać w kasach biletowych.

IV.3.4 KOLEJE MAZOWIECKIE 20

Koleje Mazowieckie oferują 35% zniżki Seniorom, którzy ukończyli 60 lat.
Zniżka dotyczy biletów: jednorazowych, strefowych czasowych KM oraz okresowych i sieciowych.

IV.3.5 SKM WARSZAWA

Dodatkowo emeryci i renciści, którzy nie ukończyli 65 roku życia, mają prawo do 50% zniżki w pociągach warszawskiej SKM.
Pociągami Szybkiej Kolei Miejskiej w Warszawie można podróżować na podstawie biletu całorocznego uprawniającego do korzystania ze wszystkich linii dziennych i nocnych organizowanych przez ZTM Warszawa w strefie 1 i 2.
Bilet jest dostępny dla osób, które ukończyły 65. rok życia. Jednorazowy koszt biletu Seniora to 50 zł.

IV.4 Abonament RTV

Opłata abonamentowa pobierana jest za używanie odbiorników radiowych i telewizyjnych. Z opłat zwolnieni są m.in. Seniorzy, którzy ukończyli 60 lat i mają prawo do emerytury, której wysokość nie przekracza miesięcznie kwoty 50% przeciętnego wynagrodzenia oraz ci, którzy ukończyli 75 lat – bez żadnych warunków. Aby uzyskać zwolnienie od opłat abonamentowych należy przedstawić dokumenty uprawniające do ulgi oraz oświadczenie w urzędzie pocztowym. Wszelkie informacje związane z kontem abonenta można uzyskać poprzez Infolinię Poczty Polskiej tel. 43 842 06 06 lub mailowo rtv.eod@poczta-polska.pl.

IV.5 Opłata za posiadanie psa

W Mieście i Gminie Serock Seniorzy w wieku powyżej 65 lat, prowadzący samodzielne gospodarstwo domowe, zwolnieni są z opłaty z tytułu posiadania jednego psa.

IV.6 Ulga paszportowa

Seniorom przysługuje zniżka na uzyskanie paszportu. 50% ulga przysługuje m.in. emerytom, rencistom, osobom przebywającym w domu pomocy społecznej albo w zakładzie opiekuńczym.
Całkowicie zwolnione z opłaty za wydanie paszportu są osoby, które ukończyły 70 rok życia. Opłaty paszportowej nie pobiera się także od osób przebywających w domach pomocy społecznej lub w zakładach opiekuńczych albo korzystających z pomocy społecznej w formie zasiłków stałych, jeżeli ich wyjazd za granicę następuje w celu długotrwałego leczenia lub w związku z koniecznością poddania się operacji.

V. BEZPIECZNY SENIOR

Aby zachować bezpieczeństwo Senior powinien pamiętać o pewnych żelaznych zasadach.

Gdy jesteś w domu:

- nie wpuszczaj nieznajomych do mieszkania
- nie przechowuj w domu dużej ilości gotówki
- przed otwarciem drzwi zawsze zapytaj kto za nimi stoi
- zawsze zamykaj drzwi wejściowe na klucz
- postaraj się nie wychodzić z domu po zmroku
- nie przekazuj żadnych informacji przez telefon, zwłaszcza danych osobowych

Sposoby oszustów:

- **na wnuczka** – oszuści przedstawiają się za wnuka lub wnuczkę, siostrzeńca, siostrzenicę i proszą o pieniądze tłumacząc się najczęściej trudną sytuacją życiową. Po pieniądze nie mogą przyjechać osobiście – wysyłają kolegę lub koleżankę. Seniorze! Jeśli znajdziesz się w takiej sytuacji – zadzwoń do prawdziwego wnuczka i upewnij się, że to on dzwonił.
- **na hydraulika** – oszuści podają się za fachowców, po wpuszczeniu ich do domu kradną lub wyłudzają pieniądze za usługę, której nie wykonali. Nigdy nie wpuszczaj „fachowca", którego sam wcześniej nie wezwałeś.
- **na policjanta** – oszuści podszywają się pod funkcjonariuszy, dzwoniąc proszą o pieniądze tłumacząc na przykład, że konto Seniora w banku jest zagrożone i trzeba przelać pieniądze na bezpieczny rachunek. Seniorze pamiętaj! Policja nigdy nie prosi o przekazanie pieniędzy i nigdy nie informuje telefonicznie o prowadzonych śledztwach.

Prezentacje i akwizytorzy

Seniorze bądź czujny kiedy otrzymasz zaproszenie na prezentację garnków, kołder itp. Podczas takich spotkań nieuczciwi handlowcy mogą próbować sprzedać towar za dużo większe pieniądze niż w rzeczywistości jest wart. Podobnie jest z akwizytorami, zarówno tymi, którzy chcą coś sprzedać, jak i tymi, którzy oferują podpisanie „korzystniejszej" umowy na prąd, czy gaz – najbezpieczniej nie wpuszczać ich do domu.

Seniorze, jeśli sądzisz, że masz do czynienia z oszustwem śmiało dzwoń na policję – numer alarmowy – 112.

VI. CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA I ODPOWIEDZI

❖ Na jakie zniżki w przejazdach PKP mogą liczyć seniorzy?

Zniżki dla seniorów wahają się w przedziale 10% - 50% w zależności od przewoźnika. Największą zniżkę oferuje Warszawska Kolej Dojazdowa tj. 50%. Z kolei w pociągach PKP Intercity zniżka wynosi 30% na podstawie dokumentu stwierdzającego wiek.

❖ Czy niepełnosprawni mogą kupić bilet u konduktora?

Tak, niepełnosprawni bez ważnego biletu mogą przejazd opłacić u konduktora.

❖ Czy jest pobierana dodatkowa opłata za zakup biletu u konduktora?

Nie, nie jest pobierana dodatkowa opłata.

❖ Od którego roku życia przysługuje bezpłatny przejazd komunikacją miejską?

Od 70. roku życia przysługuje prawo do przejazdów bezpłatnych.

❖ Czy istnieje bilet roczny seniora?

Tak, roczny bilet seniora (65+) przysługuje do nieograniczonej ilości przejazdów.

❖ Gdzie kupić roczny bilet?

Roczny bilet można kupić w każdym zaakceptowanym punkcie ZTM (kioski, sklepy).

❖ Czy osoby niepełnosprawne mają zapewniony bezpłatny przejazd?

Osoby z uznaną niepełnosprawnością lub całkowitą niezdolnością podróżują bezpłatnie. Natomiast z umiarkowanym stopniem ze zniżką 50%.

❖ Komu przysługuje bilet seniora?

Bilet seniora przysługuje osobom, które ukończyły 70. rok życia.

❖ Gdzie koduje się bilet seniora?

Bilet seniora można kodować na każdym zaakceptowanym przez ZTM nośniku, np.: Karcie Płatniczej czy Karcie Miejskiej.

❖ Ile kosztuje bilet seniora?

Bilet seniora uprawniający do korzystania ze wszystkich linii nocnych i dziennych kosztuje ok. 50 zł.

❖ Jak zarejestrować odbiornik RTV?

Można tego dokonać w każdej placówce Poczty Polskiej lub na stronie internetowej Poczty Polskiej.

❖ Jakie są sposoby płatności za odbiornik?

Opłat można dokonać na Poczcie przy użyciu formularzy przelewów lub za pomocą przelewów bankowych z kont indywidualnych.

❖ **Jak sprawdzić czy nie zalegam z opłatą RTV?**

Najlepiej pod numerem tel. 43 842 06 06 w godz. 8.00– 20.00

❖ **Kto zwolniony jest z opłat abonamentu RTV?**

Osoby zwolnione z opłat abonamentu to m.in. osoby, które ukończyły 75. rok życia, osoby zaliczane do I grupy inwalidzkiej, kombatanci.

❖ **Komu przysługuje Ogólnopolska Karta Seniora?**

Karta seniora przysługuje osobom, które ukończyły 60. rok życia.

❖ **Do czego upoważnia Ogólnopolska Karta Seniora?**

Karta seniora upoważnia do zniżek w wielu punktach w całej Polsce, są to m.in. przychodnie, sklepy, instytucje zdrowia i kultury.

❖ **Gdzie wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora?**

Kartę seniora uzyskujemy w Ośrodku Pomocy Społecznej po uprzednim wypełnieniu druku również dostępnym w OPS.

❖ **Jakie stowarzyszenia i kluby są dostępne na terenie gminy Serock?**

Wykaz stowarzyszeń i klubów jest szczegółowo opisany w poradniku.

❖ **Jak zapisać się do stowarzyszenia lub klubu?**

Indywidualnie, poprzez kontakt z osobą prowadzącą daną jednostkę. Wszelkie dane kontaktowe są zawarte w poradniku.

❖ **Czy bilety do kina czy teatru są ze zniżką dla seniorów?**

Tak, bilety dla seniorów są ulgowe, również niektóre kina czy teatry prowadzą wyszczególnione dni seansów czy sztuk tylko dla seniorów.

❖ **Gdzie znajduje się najbliższe kino?**

Najbliższe kino znajduje się w Legionowie.

❖ **Czy w Serocku są organizowane spotkania kulturalne?**

W Serocku w Sali Widowiskowej są dość często organizowane widowiska teatralne czy projekcje filmów.

❖ **Kiedy iść na wizytę do geriatry?**

Gdy cierpimy na kilka dolegliwości jednocześnie i wolimy korzystać z jednego specjalisty - geriatry.

❖ **Co leczy geriatra?**

Geriatra zajmuje się leczeniem wszelkich chorób dotykających osób starszych np. układu krążenia, ruchu itp. aż do leczenia bólu przewlekłego.

❖ **O czym należy pamiętać przed wizytą u geriatry?**

Należy zabrać ze sobą wszelką dotychczasową dokumentację medyczną.

❖ **Czy każdy pacjent powinien posiadać przy sobie dokument ubezpieczenia?**

Nie jest to konieczne, ponieważ prawo do opieki zdrowotnej jest weryfikowane za pomocą systemu elektronicznego e-WUŚ, gdzie znajdują się wszelkie informacje o ubezpieczeniu pacjenta.

❖ **Gdzie uzyskać nocną i świąteczną opiekę zdrowotną?**

W razie nagłego zachorowania lub pogorszenia stanu zdrowia pacjent może udać się do dowolnego punktu nocnej i świątecznej opieki. W przypadku gminy Serock najbliższy punkt mieści się w Legionowie przy ul. Sowińskiego 4 lub można dzwonić na numer alarmowy pogotowia ratunkowego (999 lub 112).

❖ **Czy przy ubieganiu się o zasiłek pielęgnacyjny obowiązuje kryterium dochodowe?**

Nie, zasiłek pielęgnacyjny przysługuje niezależnie od dochodów rodziny.

❖ **Jakie dokumenty należy dołączyć do wniosku o zasiłek pielęgnacyjny?**

Należy dołączyć skrócony odpis aktu urodzenia oraz orzeczenie o niepełnosprawności.

❖ **Czy można starać się o dodatek pielęgnacyjny przed ukończeniem 75 lat?**

Tak, trzeba złożyć do oddziału ZUS zaświadczenie o stanie zdrowia, które wystawia lekarz rodzinny. Zaświadczenie to ważne jest 30 dni od daty wystawienia.

❖ **Ile czasu ZUS ma na wydanie decyzji?**

ZUS wydaje decyzję w terminie 30 dni.

❖ **Czy można przyznać usługi opiekuńcze osobie zamieszkującej z rodziną?**

Tak, można przyznać usługi opiekuńcze dla osób gospodarujących we wspólnym gospodarstwie domowym.

❖ **Czy w trakcie trwania usług opiekuńczych można zwiększyć ilość przyznanych godzin?**

Tak, jeśli są ku temu wskazania. Podopieczny składa pisemną prośbę o zwiększenie usług do Ośrodka Pomocy Społecznej.

❖ **Ile wynosi czas oczekiwania przyjęcia do Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego, a ile do hospicjum?**

Do ZOL czas oczekiwania jest dość długi, ok. 3 miesięcy, do hospicjum znacznie krócej.

❖ **Czy pacjenci płacą za opiekę w ZOL lub hospicjum?**

Jeśli są objęci ubezpieczeniem za hospicjum - nie płacą, natomiast osoba przebywająca w ZOL ponosi koszty wyżywienia i zakwaterowania. Wysokość opłaty ustala kierownik ZOL. Opłata nie może być wyższa niż 70% miesięcznego dochodu.

VII. PRZYDATNE ADRESY I TELEFONY

URZĘDY I INSTYTUCJE:

Urząd Miasta i Gminy w Serocku
ul. Rynek 21,
tel. 22 782 88 05, fax. 22 782 74 99
www.serock.pl, e-mail: umg@serock.pl

Centrum Kultury i Czytelnictwa w Serocku
ul. Pułtuska 35,
tel. +48 22 782 80 70,
fax. +48 22 782 80 71
www.kultura.serock.pl,
e-mail: biuro@kultura.serock.pl

Miejsko-Gminny Zakład Wodociągowy w Serocku
ul. Nasielska 21,
tel. 22 782 73 58, 782 67 44
fax 22 782 61 51,
www.wodociagiserock.pl,
e-mail: wod.serock@post.pl

Miejsko-Gminny Zakład Gospodarki Komunalnej
05-140 Serock, ul. Nasielska 21,
tel. 22 782-75-73, 782 67 11
fax. 22 782-61-51,
www.mgzgk.serock.pl,
e-mail: mgzgk@serock.pl, kzb@serock.pl

Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. T. Kościuszki 15
tel./fax 22 782 71 39, 782 61 18
www.ops.serock.pl,
e-mail: ops_serock@poczta.onet.pl

Zespół Obsługi Szkół i Przedszkoli
ul. T. Kościuszki 15, tel. 22 768 35 65
www.oswiata.serock.pl,
e-mail: zosip@serock.pl

Serockie Inwestycje Samorządowe Sp. z o.o.
05-140 Serock, ul. Rynek 21
(siedziba działów i sekcji ul. Pułtuska 47)
tel. +48 22 782 73 50,
e-mail: biuro@sis.serock.pl

Poczta w Serocku
ul. Rynek 12, tel. 22 782 71 00, 782 73 37

Poczta w Jadwisinie
ul. Szkolna 5, Jadwisin 05-140 Serock
tel. 22 782 73 37

Starostwo Powiatowe w Legionowie
ul. Gen. Sikorskiego 11, 05-119 Legionowo
tel. 22 764 01 00, 22 764 04 00
www.powiat-legionowski.pl

Zakład Ubezpieczeń Społecznych w Legionowie
ul. Słowackiego 20, 05-120 Legionowo
tel. 22 767 40 00, fax 22 767 42 54

Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego
ul. Okrzei 3,
05-100 Nowy Dwór Mazowiecki,
tel. 22 775 91 87, 775 26 26
tel./fax 22 775 33 03

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Legionowie
ul. Gen. Sikorskiego 11, 05-119 Legionowo
tel. 22 774 15 76, 22 774 02 52

BEZPIECZEŃSTWO:

Komisariat Policji w Serocku
ul. Pułtuska 7, tel. 22 782 75 07

Straż Miejska w Serocku
siedziba: Urząd Miasta i Gminy w Serocku,
ul. Rynek 21 pok. 22;
kontakt: tel. stacjonarny 22 782 72 92,
22 782 88 33, 22 782 88 00;
tel. kom. 603 873 290
e-mail: straz.miejska@serock.pl

Ochotnicza Straż Pożarna
w Serocku, tel. 793 722 994, 605 842 303
w Gąsiorowie, tel. 667 695 015,
509 942 483
w Woli Kiełpińskiej, tel. 22 768 10 88
w Stanisławowie, tel. 603 719 344,
501 269 445
Państwowa Straż Pożarna w Legionowie,
22 774 28 28 lub 998

W przypadku zidentyfikowania zagrożenia prosimy o skorzystanie z jednego z poniższych numerów:
112 - Europejski Numer Alarmowy
999 - Pogotowie Ratunkowe
998 - Straż Pożarna
997 - Policja
Europejski Numer Alarmowy 112, to numer alarmowy do wykorzystania wtedy, gdy nie umiemy zidentyfikować zagrożenia w wymiarze 3 aktualnych numerów ratunkowych, zaczynających się od «9» lub kiedy wymagana jest interwencja wszystkich służb równocześnie.
Informujemy, że używanie powyższych numerów telefonów w sposób nieuzasadniony będzie skutkowało przewidzianymi prawem sankcjami karnymi.

INNE PRZYDATNE NUMERY TELEFONÓW:

22 774 21 22 - Pogotowie ratunkowe w Legionowie
22 774 51 51 - Nocna Pomoc Lekarska w Legionowie
22 782 66 00, 22 782 66 01 - Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Serocku
22 782 88 41 - Centrum zarządzania kryzysowego i ochrony przeciwpożarowej.

ZDROWIE:

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Serocku
ul. A. A. Kędzierskich 2,
tel. 22 782 66 00, 782 66 01
tel./fax 22 782 74 05, biuro 22 782 74 35
www.zdrowie.serock.pl,
e-mail: spzoz@serock.pl
czynny: pn.-pt. w godz. 7.30-19.00

Centrum medyczne Goldenmed
ul. Pułtuska 53D, Serock
tel. 22 100 41 10, www.goldenmed.pl

NZOZ Mazowiecki Szpital Onkologiczny Uczelni Warszawskiej
im. Marii Skłodowskiej - Curie
ul. Kościelna 61, 05-135 Wieliszew
tel. 22 766 15 00, 22 766 15 99
www.szpitalonkologiczny.pl

Nocna Pomoc Lekarska
SPZLO Legionowo, ul. Sowińskiego 4,
tel./fax 22 767 07 67
pn.-pt. w godz. 8.00 - 18.00, soboty, święta - całodobowo wizyty w ramach NFZ

Pogotowie ratunkowe:
ambulatorium chirurgiczne
ul. Sowińskiego 4,
tel. 22 774 21 22, 774 29 09

APTEKI:

Apteka Syrenka
ul. Pułtuska 27, tel. 22 782 72 39
godziny otwarcia: pon.-pt. 8.00-20.00,
sob. 8.00-14.00

APTEKA AFI
ul. Rynek 17, tel. 22 782 85 67
godziny otwarcia: pon.-pt. 8.00-19.00,
sob. 8.00-14.00

Nasza Apteka,
ul. T. Kościuszki 3, tel. 22 699 46 33
godziny otwarcia: pon.-pt. 8.00-20.00,
sob. 8.00-14.00

Apteka całodobowa
ul. Piłsudskiego 13, 05-120 Legionowo
tel. 22 732 04 80, kom. 724 317 001

PARAFIE:

Parafia Rzymsko-Katolicka w Serocku
ul. Farna 7, tel. 22 782 73 22,
www.parafia-serock.pl

Parafia Rzymsko-Katolicka
w Woli Kiełpińskiej
tel. 22 782 75 60 www.parafia-antoni.pl

Parafia Garnizonowa Rzymsko-Katolicka
w Zegrzu
05-131 Zegrze, ul. Drewnowskiego 1a,
tel. 22 688 30 32
www.zegrze.ordynariat.opoka.org.pl

BANKI:

Bank Spółdzielczy w Wyszkowie
O/Serock
ul. Pułtuska 25, 05-140 Serock,
tel. 22 782 60 20, pon.-pt. 8.00-18.00

PKO Bank Polski SA, Agencja
ul. Pułtuska 40, 05-140 Serock,
tel. 22 782 60 66
pon.-pt. 9.00-18.00, sob. 9.00-12.00
tel. 22 782 67 02, infolinia: 801 445 252

Bank Spółdzielczy w Legionowie
filia w Serocku
ul. 11 Listopada 8 lok. 4, pon. 8.00 - 18.00
wt. - pt. - 8.00 - 16.00, tel. 22 782 67 04,
fax 22 782 85 10

BANKOMATY:

Bankomat Banku Spółdzielczego
w Wyszkowie o/Serock,
Serock ul. Pułtuska 25

Bankomat Banku Spółdzielczego
w Legionowie
filia w Serocku, Serock ul. 11 Listopada 8
(przy rynku)

Bankomat PKO BP w Domu Handlowym
„Wodnik"
Serock ul. Pułtuska 38

Bankomat przy Biedronce
Serock, ul. Warszawska 32 A

Bankomat przy Netto
Serock, ul. Pułtuska 3