



Serock

PORADNIK SENIORA



Mazowsze >> dla **seniorów** >

Zadanie pn. „Serock dla seniorów – przeciw bierności i wykluczeniu”
współfinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.



SPIS TREŚCI

I. AKTYWNY SENIOR	6	II.3.4. Dom Pomocy Społecznej	17
I.1 ORGANIZACJE, KLUBY I STOWARZYSZENIA	6	II.3.5 Wypożyczalnia sprzętu wspomagającego i pielęgnacyjnego	17
I.1.1 Rada Seniorów	6	II.3.6 Wsparcie finansowe	18
I.1.2 Serocka Akademia Seniora (SAS)	6	II.4 Opieka paliatywna	20
I.1.3 Klub Aktywnego Seniora	7	II.5 Usługi geriatryczne	21
I.1.4. Sekcja Aktywne Zegrze Przy Klubie CSłil w Zegrzu	7	III. SENIOR W URZĘDZIE	23
I.1.5 Klub Aktywności Społecznej	7	III.1 Załatw sprawę przez Internet	23
I.1.6 Klub Senior+ w Szadkach	7	III.2 Mobilny Urzędnik	24
I.1.7 Inne stowarzyszenia	8	III.3 Aplikacja na telefon	24
I.1.8 Ochotnicza Straż Pożarna	8	III.4 Biuro Obsługi Mieszkańców	24
I.2 KULTURA	9	IV. PRZYWILEJE SENIORA	25
I.2.1 Centrum Kultury i Czytelnictwa w Serocku	9	IV.1 Karta Serocczanina	25
I.2.2 Biblioteka	9	IV.2 Ogólnopolska Karta Seniora	25
I.2.3 Izba Pamięci i Tradycji Rybackich w Serocku	10	IV.3 Transport	27
I.2.4 Kino	11	IV.3.1 Lokalna Komunikacja Autobusowa	27
I.3 SPORT I REKREACJA	11	IV.3.2 PKP Intercity	27
I.3.1 Szlaki pieszo-rowerowe	11	IV.3.3 Warszawska Kolej Dojazdowa (WKD)	28
I.3.2 Plaża i molo w Serocku	12	IV.3.4 Koleje Mazowieckie (KM)	28
I.3.3 Basen	12	IV.3.5 Szybka Kolej Miejska (SKM - Warszawa)	28
I.3.4 Serockie Inwestycje Samorządowe	12	IV.4 Abonament RTV	29
II. ZDROWY SENIOR	13	IV.5 Opłata za posiadanie psa	29
II.1. Placówki opieki zdrowotnej	13	IV.6 Ulga paszportowa	29
II.1.1 Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Serocku	13	V. BEZPIECZNY SENIOR	30
II. 1.2 SPZOZ – filia w Zegrzu	14	VI. PRZYDATNE ADRESY I TELEFONY	32
II.1.3 SPZOZ – filia w Dębem	15	Kalendarz	35
II.1.4 Centrum Medyczne Goldenmed	15		
II.2 Internetowe Konto Pacjenta (IKP)	15		
II.3 Ośrodek Pomocy Społecznej w Serocku (OPS)	16		
II.3.1 Usługi opiekuńcze	16		
II.3.2 Teleopieka	16		
II.3.3 Posiłek	17		

Szanowni Państwo,

z nieukrywaną radością przekazuję na Państwa ręce drugą edycję Poradnika Seniora, przygotowanego przez Serocką Radę Seniorów dla Seniorów.

Publikacja powstała z myślą o dostarczeniu Państwu praktycznych informacji i cennych wskazówek, które pozwolą sprawnie załatwiać niezbędne sprawy w różnych instytucjach i placówkach. Znajdziecie w niej także szeroki wachlarz tematów, które - mam nadzieję - zainspirują do aktywności i owocnego spędzania czasu. Wierzę, że zawarte w Poradniku materiały, okażą się pomocne i spotkają się z Państwa życzliwym przyjęciem.

Wraz z Poradnikiem, przyjmijcie proszę życzenia zdrowia oraz niewyczerpanej energii do realizacji wszelkich planów. Bądźcie świadomi siły, jaką dysponujecie i wartości, jaką stanowicie dla kolejnych pokoleń.

Burmistrz Miasta i Gminy Serock

Artur Borkowski

Drodzy Seniorzy,

z ogromną satysfakcją przekazuję Wam, drugie wydanie Poradnika Seniora.

Autorzy publikacji, gromadząc i aktualizując materiały, korzystali ze swojej wiedzy oraz bogatego doświadczenia. Rada Seniorów opracowała dla Was wszechstronne kompendium informacyjne, które ułatwi nie tylko załatwienie spraw w lokalnych instytucjach czy placówkach ochrony zdrowia, ale także zainspiruje do podejmowania nowych aktywności.

W dzisiejszym, dynamicznym świecie, w którym zmiany i nowości towarzyszą nam na każdym kroku, chcemy zadbać o Wasze poczucie bezpieczeństwa. Niech ten poradnik stanie się Waszym towarzyszem w codziennych wyborach i źródłem inspiracji do podejmowania ciekawych działań. Serdecznie zachęcam do zgłębiania jego treści, zadawania pytań i odkrywania nowych dróg, które pojawią się jeszcze przed Wami. Wszelkie sugestie i uwagi do spraw, poruszanych w publikacji, proszę kierować na adres serock.raasenirow@gmail.com.

Z najlepszymi życzeniami

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](http://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 Miasta i Gminy 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. Przedstawiciel Rady Seniorów dyżuruje w każdą środę od godziny 12:00 do 14:00 w Klubie Aktywności Społecznej, przy ul. Kościuszki 8a w Serocku.

I.1.2 SEROCKA AKADEMIA SENIORA (SAS)

ul. Pułtуска 35, Serock; e-mail: sas2015@wp.pl; serockaakademia.pl
Sławomir Jackowski, tel. 606 196 836

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 na terenie Miasta i Gminy Serock. Główne cele to poszerzanie wiedzy i umiejętności seniorów, popularyzacja zdrowego stylu życia, ułatwianie dostępu do kultury oraz aktywizacja społeczna i integracja seniorów.

SAS organizuje:

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

I.1.3 KLUB AKTYWNEGO SENIORA

ul. Kościuszki 8a, Serock; 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 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, 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, w ramach sekcji działa klub brydżystów, a także zajęcia z aerobiku. 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 KLUB AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ

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

I.1.6 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 jest zapewniany dojazd. Szczegółowe informacje dotyczące uczestnictwa w zajęciach znajdują się na stronie www.ops.serock.pl oraz w Ośrodku Pomocy Społecznej w Serocku.

I.1.7 INNE STOWARZYSZENIA

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

NAZWA	TELEFONY	E-MAIL/WWW
NASZE ZEGRZE	691 227 055	naszezegrze@wp.pl
KLUB SPORTOWY „SOKÓŁ” SEROCK	533 077 566, 535 500 581	sokol.serock@op.pl
FUNDACJA SUWAK	512 630591	fundacjasuwak@gmail.com
FUNDACJA NOVA	669 371 570	biuro@fundacjanova.pl facebook.com/fundacjanova/
STOWARZYSZENIE KULTURALNY SEROCK	691 376 541	kulturalnyserock@gmail.com ankutko@gmail.com monikapro@poczta.onet.pl
STOWARZYSZENIE MIŁOŚNIKÓW SKUBIANKI	726 250 250	
STOWARZYSZENIE MIESZKAŃCÓW JADWISINA „TRAMWAJ WIEJSKI”		facebook.com/jadwisin.org

I.1.8 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. 603719344, 501 269 445

I.2 KULTURA

I.2.1 CENTRUM KULTURY I CZYTELNICTWA W SEROCKU
ul. Pułtuska 35, 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 charakterze teatralnym, artystycznym, muzycznym, rozrywkowym, których odbiorcami są mieszkańcy w każdym wieku. W Centrum prowadzone są również zajęcia tematyczne – teatralne, wokalne-muzyczne, plastyczno-artystyczne, w tym również dedykowane Seniorom. Szczegóły dotyczące oferty są stale aktualizowane. Szczegóły na stronie internetowej: kultura.serock.pl.

I.2.2 BIBLIOTEKA

Na terenie Miasta i Gminy funkcjonuje miejsko-gminna biblioteka z siedzibą w Serocku oraz jej filia w Jadwisinie. Księgozbiór stanowią pozycje o różnorodnej tematyce i jest on stale powiększany.

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. Klasyczne papierowe wydania uzupełniają audiobooki, czyli książki do słuchania.

Biblioteka	Adres	Telefon	Godziny pracy
Biblioteka w Serocku	ul. Kościuszki 15, 05-140 Serock	22 782 74 32	pon.- pt. 9 - 17 sob. 8 - 14
Filia w Jadwisinie	ul. Szkolna 46, 05-140 Jadwisin (przy świetlicy)	516 397 717	pon. 9 - 17 nieczynna w przerwie wakacyjnej

Katalog biblioteczny dostępny jest w Internecie na stronie kultura.serock.pl w zakładce biblioteka/katalog biblioteczny.

Czytelnicy mają do dyspozycji stanowiska komputerowe z bezpłatnym dostępem do Internetu. W bibliotece w Serocku użytkownicy korzystający z własnych laptopów mają zapewniony dostęp do internetowej sieci bezprzewodowej.

Osoby, które nie mogą przyjść osobiście do biblioteki mają możliwość skorzystania z usługi „Książka z biblioteki na telefon”. Wystarczy zadzwonić pod nr telefonu 22 7827432, 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

ul. Św. Wojciecha 1, 05-140 Serock, tel. 22 768 32 95, WSTĘP BEZPŁATNY
historia.serock.pl, e-mail: izbapamieci@serock.pl

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. Na dotykowych monitorach prezentowane są informacje podzielone na kilka bloków tematycznych. Treści wzbogacone są fotografiami pochodzącymi z archiwów i muzeów z terenu całej Polski. Ekspozycja podzielona jest na kilka sekcji. 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. Następną sekcją poświęconą jest historii Zegrza i innych miejscowości leżących w granicach gminy, a także zbrojnym wydarzeniom w dziejach regionu. W kolejnej sekcji można uzyskać in-

formacje na temat atrakcji turystycznych znajdujących się wmieście i na terenie gminy. 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 historia.serock.pl oraz za pośrednictwem mediów społecznościowych - fanpage'a Izba Pamięci na Facebooku i kanału Izby w serwisie YouTube.

I.2.4 KINO

Dane kontaktowe najbliższych kin zawarte są w poniższej tabeli:

Kino	Adres	Telefon	E-mail / adres www
KINO W POMIECHÓWKU	ul. J. Kilińskiego 1 05-180 Pomiechówek	531 517 517	kino@pomiechówek.pl
KINO HELIOS W LEGIONOWIE	Gondola Legionowo ul. J. Piłsudskiego 31c 05-120 Legionowo	22 206 38 13	helios.pl
KINO NIWA	Nasielski Ośrodek Kultury ul. Kościuszki 12 05-190 Nasielsk	23 306 70 25 Kasa: 23 306 70 22, 662 901 454	kino@noknasielsk.pl kino.noknasielsk.pl
KINO NAREW Kino czynne od piątku do środy, kasa na godzinę przed pierwszym seansem	Miejskie Centrum Kultury i Sztuki pl. Teatralny 4 06-100 Pułtusk	23 692 95 27 (od 16.00)	mckis.pultusk.pl

■ 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 – **serock.pl** w zakładce Dla Turysty – Szlaki rowerowe, a także w aplikacji mobilnej Serock.

I.3.2 PLAŻA I MOLO W SEROCKU

Plaża w Serocku wraz z mołem, 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, Serock, Recepcja Aqua Park tel. 22 768 95 10
e-mail: aquapark@warszawianka.pl; warszawianka.pl

Aqua-Park w hotelu Warszawianka posiada specjalną ofertę dla Seniorów. Za godzinę korzystania z basenu, od poniedziałku do piątku, do godziny 14.00, osoby po 60. roku życia zapłacą 20 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,
- szachy,
- Klub Chudnijmy Razem,
- boks,
- kolarstwo.

Cennik zajęć, regulaminy oraz harmonogramy zajęć znajdują się na stronie sis.serock.pl w zakładce sekcje sportowo-rekreacyjne. Szczegółowe informacje udzielane są również telefonicznie - 22 782 73 50 (wewn. 101). Spółka SIS udziela zniżek posiadaczom Karty Seniora i Serockiej Karty 3+.

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 umysłowa, kontakt z ludźmi, odpowiednia dieta – to czynniki, które mają ogromny wpływ na zdrowie, długość i jakość życia.

■ II.1. PLACÓWKI OPIEKI ZDROWOTNEJ

Pacjent ma prawo wyboru bezpłatnej podstawowej opieki zdrowotnej. Na terenie naszej gminy funkcjonują trzy placówki SP ZOZ w Serocku wraz z filią w Dębem, Centrum Medyczne Goldenmed w Serocku oraz Ośrodek 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.1.1 SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W SEROCKU

ul. A.A. Kędzierskich 2, Serock

telefony do rejestracji: 22 782 66 00, 22 782 66 01, 793 875 536

e-mail: spzoz@serock.pl, recepty@zdrowie.serock.pl, zdrowie.serock.pl

godziny pracy: pon. - pt. w godz. 7 - 19 (godziny przyjęć 8 - 18)

punkt pobrań: pon. - pt. w godz. 7 - 10

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.

Aby zostać przyjętym przez lekarza należy się zarejestrować na wizytę. Rejestracji można dokonać telefonicznie, osobiście przychodząc do placówki, ale może zrobić to również osoba trzecia – znajomy, członek rodziny.

Recepty na leki przyjmowane na stałe

Aby otrzymać receptę na leki przyjmowane na stałe nie trzeba umawiać wizyty w SP ZOZ. Wystarczy złożyć zamówienie za pośrednictwem formularza znajdującego się na stronie internetowej zdrowie.serock.pl (zakładka ZAMÓW RECEPTĘ). E-mail: recepty@zdrowie.serock.pl

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

Gdzie wykonać zlecone badania bezpłatne?

Badanie	Dane kontaktowe
Zdjęcia RTG:	Zespół Opieki Zdrowotnej Legionowo Sp. z o.o. ul. Sowińskiego 4, Legionowo, tel. 22 774 51 51 Pon. - pt. 8.00-13.00, 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. Pułtуска 53 D, Serock tel. 22 100 41 10
Mammografia, Kolposkopia, Elektrokoagulacja Kriokonizacja szyjki macicy	MediQ NZOZ Jerzy Petz, Legionowo, ul. J. Piłsudskiego 20 tel. 22 774 26 40
Spirometria	Centrum Medyczne Goldenmed ul. Pułtуска 53 D w Serocku tel. 22 100 41 10 SPZOZ w Serocku ul. A.A. Kędzierskich 2 tel. 22 782 66 00, 22 782 66 01

II. 1.2 SPZOZ – FILIA W ZEGRZU

ul. Drewnowskiego 1, Zegrze, tel. 22 611 19 77

e-mail: zegrze@zdrowie.serock.pl

godziny pracy: poniedziałek: 11-17; wtorek, środa, piątek: 8-15; czwartek: 9-15

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

II.1.3 SPZOZ – FILIA W DĘBEM

Dębe 38, Dębe. tel. 22 774 64 22, 512 310 509, 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.1.4 CENTRUM MEDYCZNE GOLDENMED

ul. Pułtуска 53 D, Serock, tel. 22 100 41 10, fax.: 22 100 41 20, 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 skorzystać z usług lekarzy internistów i pielęgniarki oraz wykonać badania zlecone przez lekarza takie jak: 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. Umówienie wizyty przez system e-Rezerwacji możliwe jest po wcześniejszym założeniu w tej placówce elektronicznej Karty 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 karty.

W CM Goldenmed Seniorzy posiadający Ogólnopolską Kartę Seniora otrzymają 10% zniżki na płatne usługi.

■ II.2 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),
- historia wizyt u lekarza w ramach NFZ,
- informacje o zaplanowanych wizytach u lekarza w ramach NFZ,
- dla pracujących – informacje o zwolnieniach lekarskich (e-zwolnienie),
- lista leków na receptę,
- informacje o lekach (można sprawdzić każdy lek dopuszczony do obrotu w Polsce).

Korzystanie z IKP możliwe jest po zalogowaniu. 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.3 OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W SEROCKU (OPS)

ul. Kościuszki 15, tel. 22 782 61 18, 22 782 71 39, 22 506 51 18

e-mail:ops@serock.pl; ops.serock.pl

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

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.3.1 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 nie może pomóc. W ramach wsparcia opiekuna Senior może liczyć na pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz w miarę możliwości na 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.3.2 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 ops.serock.pl oraz w Ośrodku Pomocy Społecznej w Serocku.

II.3.3 POSIŁEK

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

II.3.4. 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.3.5 WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU WSPOMAGAJĄCEGO I PIELĘGNACYJNEGO

W gminie Serock funkcjonuje Wypożyczalnia Sprzętu Wspomagającego i Pielęgnacyjnego prowadzona przez serocki Ośrodek Pomocy Społecznej. 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, Serock,
tel. 504 447 825, godziny pracy 11 – 13**

Kopia aktualnego orzeczenia o niepełnosprawności potrzebna do wypożyczenia następującego wyposażenia:

- schodółaz,
- podnośnik wannowy,
- szyny podjazdowe teleskopowe.

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. Osoba zainteresowana wypożyczeniem składa pisemny wniosek oraz niezbędne zaświadczenia. Szczegółowe informacje oraz regulamin dostępne są w Internecie – na stronie ops.serock.pl oraz w Ośrodku Pomocy Społecznej w Serocku.

II.3.6 WSPARCIE FINANSOWE

Świadczenia pieniężne uzależnione są od dochodów Seniora.

Zasiłek stały przysługuje:

- osobie samotnie gospodarującej, niezdolnej do pracy m.in. z powodu wieku, jeżeli jej dochód jest niższy od kryterium dochodowego.
- 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.

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.

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, opatu, 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 w rodzinie osoby opiekującej się nie przekracza 150% kwoty kryterium dochodowego, 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 przyznawany jest m.in. osobie, która ukończyła 75 lat. Zasiłek pielęgnacyjny nie przysługuje osobie przebywającej w instytucji zapewniającej całodobowe utrzymanie. Nie przysługuje również osobie uprawnionej do dodatku pielęgnacyjnego.

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**.

Szczegółowych informacji nt. wysokości zasiłków udziela Ośrodek Pomocy Społecznej w Serocku.

Urząd Skarbowy

W sytuacji, kiedy senior ma orzeczonego 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.

Stopień niepełnosprawności orzeka Powiatowy Zespół

ds. Orzeczenia o Niepełnosprawności.

Dane kontaktowe:

ul. Władysława Sikorskiego 11 (wejście B), Legionowo, tel. 22 764 01 42

■ II.4 OPIEKA PALIATYWNA

Opieka paliatywna to działanie poprawiające jakość życia chorych oraz ich rodzin, gdy pojawiają się problemy związane z chorobą zagrażającą życiu. Jej celem jest poprawa jakości życia chorych, zapobieganie bólowi lub uśmierzanie go, a także łagodzenie cierpienia psychicznego. 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 się do hospicjum).

Pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej w Serocku pomagają wydrukować i wypełnić wniosek, jak również mogą go wysłać. Wymagane dokumenty to wypis ze szpitala o zakończonym procesie leczenia, wywiad pielęgniarski lub orzeczenie lekarskie.

Na terenie gminy Serock działają **Niepubliczny Dom Seniora Barka** przy ul. Zacisze 4 w Serocku i w Wierzbicy **Rodzinny Dom Spokojnej Starości Słoneczny Las**, ul. Wierzbica 10e, a na terenie powiatu - **Dom Pomocy Społecznej Kombatant** przy ul. Jagiellońskiej 71 w Legionowie.

■ II.5 USŁUGI GERIATRYCZNE

Lekarz w poradni geriatrycznej 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. Poniżej lista niektórych z nich:

WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY SZPITAL W LEGIONOWIE

ul. Zegrzyńska 8, Legionowo, Izba Przyjęć: 261 866 297

NOWODWORSKIE CENTRUM MEDYCZNE

ul. Miodowa 2, Nowy Dwór Mazowiecki, tel. 22 765-83-00

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ W WYSZKOWIE

ul. Komisji Edukacji Narodowej 1, Wyszaków, tel. 29 74 376 00

SZPITAL POWIATOWY GAJDA-MED SP. Z O.O.

Oddział geriatryczny, ul. T. Kwiatkowskiego 19, Pułtusk, tel. 23 691 99 30

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

SAMODZIELNY PUBL. ZESP. ZAKŁ. LECZNICTWA OTWARTEGO
WARSZAWA-ŻOLIBORZ
Poradnia geriatryczna, ul. Elbląska 35, Warszawa, tel. 22 639 80 62

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

SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL KLINICZNY IM. PROF. WITOLDA ORŁOWSKIEGO
ul. Czerniakowska 231, Warszawa, tel. 22 58 41 400
Rejestracja Przychodni Specjalistycznej: 22 58 41 227
Program „ProSenior65+,”
godz. 10.00-12.00
tel. 22 58 411 283, 606 474 778
e-mail: prosenior65@szpital-orlowskiego.pl

SZPITAL KLINICZNY DZIECIĄTKA JEZUS
Przychodnia Specjalistyczna Lindleya
ul. Lindleya 4, Warszawa, 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 udostępnione zostały na platformie **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 załatwić sprawę przez Internet konieczne jest posiadanie Profilu Zaufanego.

Profil Zaufany to bezpłatne narzędzie, dzięki któremu można potwierdzać swoją tożsamość w Internecie. Jest to potwierdzony 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 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 Urzędzie Miasta i Gminy w Serocku, ale również na wielu innych portalach urzędowych, a należą do nich między innymi:

- Elektroniczna Platforma Usług Administracji Publicznej (ePUAP),
- Platforma 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;
- Centralna Ewidencja 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 dostępne są na stronie **obywatel.gov.pl** w zakładce Załóż profil zaufany.

IV. PRZYWILEJE SENIORA

■ III.2 MOBILNY URZĘDNIK

Urząd Miasta i Gminy Serock uruchomił usługę mobilnego urzędnika. Pracownik Urzędu może dojechać 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 naszej gminy będących 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 zadzwonić pod numer tel. 22 782 88 05 w godzinach pracy Urzędu. Usługa jest realizowana w granicach administracyjnych Miasta i Gminy Serock.

■ III.3 APLIKACJA NA TELEFON

Mieszkańcy posiadający smartfony mają możliwość korzystania z bezpłatnej aplikacji mobilnej Serock, którą można pobrać ze sklepów Google Play oraz AppStore. Aplikacja zawiera wiele przydatnych informacji o gminie, pracy urzędów, placówek medycznych itp. W zakładce Dla Seniora znajduje się także elektroniczna wersja niniejszego poradnika. W aplikacji zamieszczane są regularnie ważne gminne komunikaty, np. o przerwach w dostawie wody, zmianach w organizacji ruchu itp. Posiadacze aplikacji z pewnością po jej instalowaniu będą mieć łatwy dostęp do najważniejszych informacji i gminnych wydarzeń. Szczegółowe informacje o aplikacji znajdują się na **stronie serock.pl**, w zakładce Dla Mieszkańca – Aplikacje mobilne.

■ III.4 BIURO OBSŁUGI MIESZKAŃCÓW

W 2022 roku w Urzędzie Miasta i Gminy w Serocku uruchomiono nowe Biuro Obsługi Mieszkańca (BOM). Wprowadzono szereg udogodnień dla osób z niepełnosprawnościami. W budynku zamontowano przesuwne drzwi wejściowe, pionową platformę, dzięki której osoby mające trudności w poruszaniu się, będą mogły swobodnie dostać się na wyższe kondygnacje. Parter wyposażony został w toaletę dla osób z niepełnosprawnością. Ponadto jedno ze stanowisk przystosowano do pełnej obsługi osób niepełnosprawnych (głuchych i niedosłyszących, niemych i niewidomych). Cała przestrzeń parteru została czytelnie oznakowana i wyposażona w pętle indukcyjne ułatwiające funkcjonowanie osobom niedosłyszącym.

■ 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. Informacje na temat partnerów karty dostępne są na stronie internetowej serock.pl w zakładce Dla Mieszkańca – Karta Serocczanina oraz w Aplikacji mobilnej Serock.

Korzyści Dla Posiadaczy Karty Serocczanina:

- darmowa komunikacja lokalna (LKA),
- rabaty udzielane przez Partnerów Programu Karta Serocczanina,
- promocyjne bilety na wydarzenia kulturalne i rekreacyjne na terenie Miasta i Gminy Serock.

■ 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 glosseniara.pl.

Wniosek o wydanie Karty Seniora należy złożyć w Ośrodku Pomocy Społecznej w Serocku, przy ul. Kościuszki 15.

Szczegółowe informacje uzyskać można w OPS w Serocku oraz na stronie internetowej ops.serock.pl.

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

BIOMAX – Salon Kosmetyczny

20% zniżki na masaż leczniczy kręgosłupa
ul. Pułtуска 27, Serock
e-mail: e.a.biomax@wp.pl
tel. 502 053 399

Centrum Kultury i Czytelnictwa w Serocku

10% zniżki
ul. Pułtуска 35, Serock
e-mail: biuro@kultura.serock.pl
tel. 22 782 80 70

Centrum Medyczne GOLDENMED

10% zniżki
ul. Pułtуска 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
ul. Karolino 8A, Serock
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. Pułtуска 14, Serock
tel. 22 782 77 11

Gabinet Kosmetyczny „ODNOWA”

Rabat 10 zł na zabieg na stopy
ul. Rynek 17, Serock
e-mail: salon@salonodnowa.pl
tel. 662 330 530

Kwiaciarnia - Jakub Kaznowski

10% zniżki na artykuły upominkowe
i zabawki
15% zniżki na kwiaty
ul. Pułtуска 33, Serock
e-mail: jakubkaznowski@op.pl
tel. 509 284 557

Kwiaciarnia MARZENIE

10% zniżki
ul. Pułtуска 26, Serock
e-mail: barticon@onet.pl
tel. 22 782 65 56

Serockie Inwestycje Samorządowe

10% zniżki
ul. Pułtуска 47, Serock
tel. 22 782 73 50, 508 550 028

Salon Urody u Jagody

10% zniżki na usługi fryzjersko–kosme-
tyczne we wtorki i czwartki
ul. Warszawska 32, Serock
e-mail: ad.salonfryzjerski@gmail.com
tel. 573 122 905

Złoty Lin Sp. z o.o.

10% zniżki w restauracji i hotelu
ul. Wierzbica 9, Serock
e-mail: zlotylin@zlotylin.pl
tel. 22 782 74 73

AGD Wroniak Paweł i Świerczek Anna

10% zniżki przy zakupie powyżej 100 zł na
artykuły drobne
5% zniżki na urządzenia i sprzęt AGD
ul. Pułtуска 37, Serock
tel. 22 782 75 38

Sklep Spożywczo-Przemysłowy

5% zniżki na artykuły spożywcze,
przemysłowe bez alkoholu i papierosów
i kart prepaid
ul. Zegrzyńska 80, Jachranka

CAT FIT Katarzyna Tulin

15% zniżki
ul. Miła 1, Serock
tel. 664 548 500

■ IV.3TRANSPORT

IV.3.1 LOKALNA KOMUNIKACJA AUTOBUSOWA

W 2023 roku przejazdy liniami 1-6 obsługiwanymi przez Miasto i Gminę Serock pozostają bezpłatne dla wszystkich pasażerów poruszających się komunikacją po terenie Miasta i Gminy Serock. Oznacza to, że nie tylko mieszkańcy, ale także osoby przebywające w gminie i chcące się po niej poruszać autobusami lokalnej komunikacji zrobią to bezpłatnie. Jednak już przekroczenie granicy gminy wiąże się z koniecznością wykupienia biletu jednorazowego u kierowcy lub posiadania biletu miesięcznego, który można zakupić od przewoźnika w wybrane dni miesiąca. Szczegółowe informacje na temat cen biletów i dostępnych zniżek znajdują się na stronie **serock.pl** w zakładce Dla Mieszkańca – Lokalna Komunikacja Autobusowa. Jednocześnie informujemy, że posiadaczom ważnej Karty Serocczanina przysługuje 50% zniżka od regularnej ceny biletu.

IV.3.2 PKP INTERCITY

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 wynosi 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 (WKD)

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 (KM)

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

IV.3.5 SZYBKA KOLEJ MIEJSKA (SKM - WARSZAWA)

Emeryci i renciści, którzy nie ukończyli 70 roku życia, mają prawo do 50% zniżki w pociągach warszawskiej SKM. Jednorazowy koszt biletu Seniora to 50 zł.

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.

Osoby które ukończyły 70 rok życia mają prawo do bezpłatnych przejazdów, na podstawie ważnego dokumentu tożsamości potwierdzającego wiek.

Szczegóły oferty dla Seniorów dostępne są na stronie utk.gov.pl

tel. 22 460 40 80

**Infolinia dot. praw pasażerów w transporcie kolejowym
czynna w dni robocze w godz. 8:15 – 16:15.**

Gdzie kupić bilet seniora?

- 1) Punkt Obsługi Pasażera,
- 2) Biletomaty,
- 3) stacjonarne punkty sprzedaży (kioski, sklepy).

■ 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 dodatkowych 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 0606 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 kilku 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.

Popularne 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 wyłudniają 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.
- **na pracownika banku** – oszuści najczęściej telefonują do nas i podszywają się pod pracownika banku, informując o ataku cyberprzestępców na nasze konto. Oszuści przeważnie proszą o podanie danych osobowych, danych kontaktowych lub danych do logowania do systemu bankowego. Czasem wysyłają smsy z danymi „technicznego” rachunku bankowego, na który proszą o przesłanie środków z twojego konta, tłumacząc, że stary rachunek nie jest już bezpieczny. Łatwo dać się oszukać ponieważ wiadomości SMS czy e-mail, które przesyłają przestępcy wyglądają bardzo autentycznie, a osoby podające się za pracowników banku prowadzą rozmowę w profesjonalny sposób.

Drogi Seniorze, bądź czujny i pamiętaj, że pracownik banku, który telefonuje do Ciebie nie ma prawa pytać Cię o żadne dane, prosić o zmianę hasła, czy przelanie środków na inne konto. W takiej sytuacji przerwij połączenie i Ty skontaktuj się z infolinią swojego banku informując o zaistniałej sytuacji. Nigdy nie podawaj nikomu swoich haseł ani kodów BLIK.

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 wpuszczaj ich do domu.

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

VI. PRZYDATNE ADRESY I TELEFONY

URZĘDY I INSTYTUCJE:

Urząd Miasta i Gminy w Serocku

ul. Rynek 21, Serock
tel. 22 782 88 05
serock.pl, e-mail: umg@serock.pl

Centrum Kultury i Czytelnictwa w Serocku

ul. Pułtуска 35, Serock
tel. 22 782 80 70
kultura.serock.pl,
e-mail: biuro@kultura.serock.pl

Miejsko-Gminny Zakład Wodociągowy w Serocku

ul. Nasielska 21A, Serock
tel. 22 782-73-58, 782 67 44, 22 782-61-51
wodociagiserock.pl,
e-mail: wod.serock@post.pl

Miejsko-Gminny Zakład Gospodarki Komunalnej

ul. Nasielska 21, Serock
tel. 22 782 75 73, 782 67 11, 22 782 61 51,
mgzkg.serock.pl,
e-mail: mgzkg@serock.pl

Ośrodek Pomocy Społecznej

ul. T. Kościuszki 15, Serock
tel. 22 782 71 39, 782 61 18
ops.serock.pl, e-mail: ops@serock.pl

Zespół Obsługi Szkół i Przedszkoli

ul. T. Kościuszki 15, Serock
tel. 22 768 35 65
oswiata.serock.pl, e-mail: zosip@serock.pl

Serockie Inwestycje

Samorządowe Sp. z o.o.

ul. Rynek 21, Serock,
siedziba działów i sekcji ul. Pułtуска 47
tel. 22 782 73 50,
e-mail: biuro@sis.serock.pl

Poczta w Serocku

ul. Rynek 12, Serock
tel. 22 782 71 00, 782 73 37

Poczta w Jadwisinie

ul. Szkolna 5, Jadwisin
tel. 22 782 73 37

Starostwo Powiatowe w Legionowie

ul. Gen. Sikorskiego 11, Legionowo
tel. 22 764 01 00, powiat-legionowski.pl

Lokalna Organizacja Turystyczna „Przystań w sercu Serocka”

05-119 Legionowo
ul. gen. W. Sikorskiego 11 lok. 506
tel. 606 509 548
e-mail: lot@zegrze.org

Zakład Ubezpieczeń Społecznych w Legionowie

ul. Słowackiego 20, Legionowo
tel. 22 767 40 00, fax. 22 767 42 54

Kasa Rolniczego

Ubezpieczenia Społecznego

ul. Okrzei 3, 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, Legionowo
tel. 22 774 15 76, 22 774 02 52

BEZPIECZEŃSTWO:

Komisariat Policji w Serocku

ul. Pułtуска 7, Serock
tel. 22 782 75 07

Straż Miejska w Serocku

Urząd Miasta i Gminy w Serocku,
ul. Rynek 21 pok. 19
tel. 22 782 72 92, 22 782-88-33,
22 782-88-00, 603 873 290
e-mail: straz.miejska@serock.pl

Ochotnicza Straż Pożarna

w Serocku, tel. 793-722-994, 605842303
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,
tel. 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

- 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. Należy pamiętać, że używanie powyższych numerów telefonów w sposób nieuzasadniony będzie skutkowało przewidzianymi prawem sankcjami karnymi.

INNE PRZYDATNE

NUMERY TELEFONÓW:

Pogotowie ratunkowe w Legionowie,
tel. 22 774 21 22

Nocna Pomoc Lekarska w Legionowie,
tel. 22 774 51 51

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Serocku,
tel. 22 7826600, 22 782 66 01

Centrum zarządzania kryzysowego i ochrony przeciwpożarowej,
tel. 22 7828841

ZDROWIE:

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Serocku

ul. A. A. Kędzierskich 2,
tel. 22 782 66 00, 22 782 66 01
tel. 22 782 74 05, biuro 22 782 74 35
zdrowie.serock.pl, e-mail: spzoz@serock.pl
czynny: pn.-pt. w godz. 7.30-19.00

Centrum medyczne Goldenmed

ul. Pułtуска 53D, Serock
tel. 22 100 41 10,
goldenmed.pl

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

Nocna Pomoc Lekarska
SPZLO Legionowo, ul. Sowińskiego 4
tel./fax. 261 866 232
pn.-pt. w godz. 8 - 18,
soboty, święta - całodobowo
wizyty w ramach NFZ

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

SZPITALE:
**Wojskowy Instytut Medyczny Szpital
w Legionowie**
ul. Zegrzyńska 8, Legionowo
Izba Przyjęć: 261 866 297

Nowodworskie Centrum Medyczne
ul. Miodowa 2, Nowy Dwór Mazowiecki
tel. 22 765-83-00

**Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów
Opieki Zdrowotnej w Wyszku**
ul. Komisji Edukacji Narodowej 1
Wyszków
tel. 29 74 376 00

Szpital Powiatowy Gajda-Med Sp. z o.o.
Oddział Geriatryczny
ul. T. Kwiatkowskiego 19, Pułtusk
tel. 23 691 99 30

**Szpital wolski im. Dr Anny Gostyńskiej,
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej**
Oddział Geriatryczny
ul. M. Kasprzaka 17, Warszawa
tel. 22 389 47 25

**Samodzielny Publiczny Zespół
Zakładowy Lecznictwa Otwartego
Warszawa-Żoliborz**
Poradnia geriatryczna
ul. Elbląska 35, Warszawa
tel. 22 639 80 62

**Narodowy Instytut Geriatrii,
Reumatologii i Rehabilitacji
im. Prof. Dr hab. Med. Eleonory Reicher**
ul. Spartańska 1, Warszawa
tel. 22 670 91 00

**Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny
im. Prof. Witolda Orłowskiego**
Rejestracja do Przychodni
Specjalistycznej: 22 58 41 227
ul. Czerniakowska 231, Warszawa
tel. 22 58 41 400

Program 65+ „ProSenior65+”
godz. 10.00-12.00
tel. 22 58 411 283. 606 474 778
e-mail:
prosenior65@szpital-orlowskiego.pl

Szpital Kliniczny Dzieciątka Jezus
Przychodnia Specjalistyczna Lindleya
ul. Lindleya 4, Warszawa
tel. 22 502 20 00

APTEKI:
Apteka Syrenka,
tel. 22 782 72 39
ul. Pułtуска 27, Serock
godziny otwarcia: pon.-pt. 8-20, sob. 8-14

Apteka Afi,
tel. 22 782 85 67
ul. Rynek 17, Serock
godziny otwarcia: pon.-pt. 8-19, sob. 8-14

Nasza Apteka,
tel. 22 699 46 33
ul. T. Kościuszki 3, Serock
godziny otwarcia: pon.-pt. 8-20, sob. 8-14

Apteka (przy Goldenmedzie)
tel. 22 768 38 35
Pułtуска 53D, Serock

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

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

**Parafia Rzymsko-Katolicka
w Woli Kiełpińskiej**
Wola Kiełpińska 6, Wola Kiełpińska,
tel. 22 782 75 60, parafia-antoni.pl

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

BANKI:
Bank Spółdzielczy w Wyszku o/Serock
tel. 22 782 60 20, ul. Pułtуска 25, Serock
pon.-pt. 8-18

**Bank Spółdzielczy w Legionowie
filia w Serocku**
tel. 22 782 67 04, fax. 22 782 85 10
ul. 11 Listopada 8 lok. 4, Serock
pon. 8-18, wt. - pt. 8-16

BANKOMATY:
**Bankomat Banku Spółdzielczego
w Wyszku o/Serock,**
ul. Pułtуска 25, Serock
**Bankomat Banku Spółdzielczego
w Legionowie**
filia w Serocku,
ul. 11 Listopada 8, Serock (przy rynku)

**Bankomat PKO BP
w Domu Handlowym „Wodnik”**
ul. Pułtуска 38, Serock

Bankomat w Biedronce
ul. Warszawska 32 A, Serock

Bankomat przy Netto
ul. Pułtуска 3, Serock

KALENDARZ:
21 stycznia Dzień Babci
22 stycznia Dzień Dziadka
21 sierpnia Narodowy Dzień Seniora
1 października Międzynarodowy Dzień
Osób Starszych
20 października Europejski Dzień Seniora
14 listopada Ogólnopolski Dzień Seniora



SEROCK 2023

Urząd Miasta i Gminy w Serocku
ul. Rynek 21, 05-140 Serock, tel. 22 782 88 05
e-mail: umg@serock.pl, www.serock.pl

Skład i druk: MERITUM Bożena Zimmermann, tel. 602 177 266, e-mail: meritum@by.home.pl