



BEZPIECZNY SENIOR - PORADNIK -





SPIS TREŚCI:

Miejska Rada Seniorów w Sejnach - informuje	3
Apel do mieszkańców miasta	4
Koperta życia	5
Pomoc z Ośrodka Pomocy Społecznej	6



Miejska Rada Seniorów w Sejnach

- informuje

Uchwałą Rady Miasta Sejny nr XX/85/16 powołano Miejską Radę Seniorów w Sejnach i nadano jej Statut. Zgodnie z uchwałą, Rada jest organem o charakterze doradczym, inicjatywnym i konsultacyjnym organów Miasta Sejny.

Rozdział 2. Statutu określa zakres zadań Rady.

Do podstawowych należą:

- wspieranie aktywności osób starszych,
- profilaktyka i promocja zdrowia,
- budowanie pozytywnego wizerunku osób starszych,
- podejmowanie inicjatyw i działań zmierzających do zapobiegania i marginalizacji seniorów.

Podczas obrad pierwszego posiedzenia 27 lipca 2016 r. Rada ukonstytuowała się.

Przewodniczącą Rady została **Wanda Czarniewska**, zastępcą **Wacław Szruba**, Sekretarzem **Olgierd Wiaktor**, a członkami Rady **Zofia Daniłowicz**, **Zyta Ogórkis**, **Celina Anuszkiewicz** i **Ireneusz Zdancewicz**.

Jednym z pierwszych działań Rady na rzecz seniorów było wdrożenie w życie „Koperty Życia”, a niniejszy Poradnik jest następnym działaniem służącym poprawie bezpieczeństwa osób starszych. Aby Poradnik powstał zaangażowanych zostało wiele instytucji działających w naszym mieście, powiecie i województwie, które posiadają odpowiednią wiedzę i umiejętności przydatne w sytuacjach kryzysowych. To od nas będzie zależało czy z tej wiedzy skorzystamy.

Serdecznie dziękujemy wszystkim instytucjom, osobom za pomoc i współpracę przy tworzeniu Poradnika.

Miejska Rada Seniorów





*A*pel do mieszkańców miasta

Miejska Rada Seniorów prosi
mieszkańców o większe
zainteresowanie się życiem miasta,
bo Miasto - to MY !

Mamy prawo i obowiązek brać udział w życiu miasta, zgłaszać uwagi i wnioski do pracy Rady Miasta, Burmistrza, Urzędów i instytucji miejskich, we wszystkich nurtujących nasze środowisko (i nie tylko) sprawach.

Uwagi i wnioski prosimy umieszczać w skrzynce pocztowej „Miejska Rada Seniorów” znajdującej się w budynku Urzędu Miasta Sejny (przy wejściu do budynku).

Mamy nadzieję , że pomoże to poszczególnym instytucjom w lepszym i sprawniejszym funkcjonowaniu oraz rozwiązywaniu problemów mieszkańców.

Miejska Rada Seniorów





Koperta Życia

Miasto Sejny na wniosek Miejskie Rady Seniorów, przystąpiło do Ogólnopolskiej akcji „Koperta Życia.”

„Koperta Życia” to bezpłatny zestaw składający się z:

- plastikowej koperty,
- karty informacyjnej zawierającej dane osobowe pacjenta, numery telefonów, informacje medyczne (główne choroby, przyjmowane leki oraz uczulenia),
- naklejki „Tu jest Koperta Życia” do umieszczenia na drzwiach lodówki,

„Koperta Życia” powinna być umieszczona w widocznym miejscu w lodówce. Naklejkę „Tu jest Koperta Życia” należy umścić na drzwiach lodówki.

Karta informacyjna może być wypełniona przez pacjenta w porozumieniu z lekarzem pierwszego kontaktu (rodzinnym) lub przez lekarza, ale zawsze podpisana przez lekarza.

„Koperta Życia” to gwarancja, że informacje o stanie zdrowia i chorobach dotrą do lekarzy i ratowników medycznych w najbardziej krytycznym momencie i ta pomoc będzie bardziej skuteczna.

Wspólnie zadbajmy o nasze zdrowie i życie.

„Koperta Życia” jest dostępna dla mieszkańców 60+ w Urzędzie Miasta, pokój nr1 na parterze.





Pomoc z Ośrodka Pomocy Społecznej

Uwaga: W przypadku, gdy nasz bliski choruje przewlekłe warto wystąpić z wnioskiem o ustalenie stopnia niepełnosprawności. Zajmują się tym Zespoły ds. Orzekania o Niepełnosprawności. Istnieją dwa rodzaje świadczeń przeznaczonych na częściowe pokrycie kosztów związanych z opieką nad starszą, chorą osobą. Są to: zasiłek pielęgnacyjny oraz specjalny zasiłek opiekuńczy.

1. ZASIŁEK PIEŁĘGNACYJNY

Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje osobom:

- › które ukończyły 75 rok życia,
- › osobom, które posiadają orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności,
- › osobom posiadającym orzeczenie o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, jeżeli niepełnosprawność powstała przed 21. rokiem życia.

Wysokość zasiłku pielęgnacyjnego wynosi obecnie 153 zł miesięcznie. Wysokość zasiłku nie jest uzależniona od dochodu osoby niepełnosprawnej i dochodu rodziny. Pomoc jest wypłacana bezterminowo lub do momentu ważności orzeczenia o niepełnosprawności.

Aby otrzymać zasiłek pielęgnacyjny, trzeba złożyć wniosek w Ośrodku Pomocy Społecznej.

Uwaga:

- › Zasiłek nie przysługuje, jeżeli osoba pobiera dodatek pielęgnacyjny przyznany przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych.
- › Zasiłek pielęgnacyjny nie przysługuje osobie umieszczonej w instytucji zapewniającej nieodpłatnie całodobowe utrzymanie.

2. SPECJALNY ZASIŁEK OPIEKUŃCZY

Specjalny zasiłek opiekuńczy przysługuje osobom, na których zgodnie z przepisami ustawy z dnia 25 lutego 1964 r. – Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Dz. U. z 2012 r. poz. 788 i 1529) ciąży obowiązek alimentacyjny - czyli np. dzieciom w stosunku do rodziców - jeżeli rezygnują z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w związku z koniecznością sprawowania stałej opieki nad osobą:

- › legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności lub
- › orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniem: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji.

Specjalny zasiłek opiekuńczy przysługuje w kwocie 520 zł miesięcznie.

Zasiłek opiekuńczy zależny jest od dochodu. Przysługuje, jeżeli łączny





dochód rodziny osoby sprawującej opiekę oraz rodziny osoby wymagającej opieki w przeliczeniu na osobę nie przekracza kwoty kryterium dochodowego wynoszącego 623 zł (netto).

Specjalny zasiłek opiekuńczy nie przysługuje, jeżeli:

- 1) osoba sprawująca opiekę:
 - a) ma ustalone prawo do emerytury, renty, renty rodzinnej z tytułu śmierci małżonka przyznanej w przypadku zbiegu prawa do renty rodzinnej i innego świadczenia emerytalno-rentowego, renty socjalnej, zasiłku stałego, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego, zasiłku przedemerytalnego lub świadczenia przedemerytalnego,
 - b) podlega obowiązkowo ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym z innych tytułów,
 - c) ma ustalone prawo do specjalnego zasiłku opiekuńczego lub świadczenia pielęgnacyjnego,
 - d) legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności.
- 2) osoba wymagająca opieki została umieszczona w rodzinie zastępczej z wyjątkiem rodziny zastępczej spokrewnionej, w rodzinnym domu dziecka albo, w związku z koniecznością kształcenia, rewalidacji lub rehabilitacji, w placówce zapewniającej całodobową opiekę, w tym w specjalnym ośrodku szkolno-wychowawczym, z wyjątkiem podmiotów wykonujących działalność leczniczą, i korzysta w niej z całodobowej opieki przez więcej niż 5 dni w tygodniu;
- 3) na osobę wymagającą opieki inna osoba ma ustalone prawo do wcześniejszej emerytury;
- 4) członek rodziny osoby sprawującej opiekę ma ustalone prawo do dodatku do zasiłku rodzinnego, o którym mowa w art. 10 ustawy, specjalnego zasiłku opiekuńczego lub świadczenia pielęgnacyjnego;
- 5) na osobę wymagającą opieki jest ustalone prawo do dodatku do zasiłku rodzinnego, o którym mowa w art. 10 ustawy, prawo do specjalnego zasiłku opiekuńczego lub prawo do świadczenia pielęgnacyjnego;
- 6) na osobę wymagającą opieki członek rodziny jest uprawniony za granicą do świadczenia na pokrycie wydatków związanych z opieką, chyba że przepisy o koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego lub dwustronne umowy o zabezpieczeniu społecznym stanowią inaczej.

W celu uzyskania szczegółowych informacji na temat warunków otrzymania specjalnego zasiłku opiekuńczego w indywidualnej sprawie, osoby zainteresowane powinny zwrócić się do gminnego lub miejskiego ośrodka pomocy społecznej.

3. USŁUGI OPIEKUŃCZE

Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz.U. z 2003 r., poz. 182 z późn. zm.) zawiera katalog świadczeń przysługujących osobom, które ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają częściowej opieki i pomocy w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych.





Osobie samotnej, która z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymaga pomocy innych osób, a jest jej pozbawiona, przysługuje pomoc w formie usług opiekuńczych lub specjalistycznych usług opiekuńczych.

Usługi opiekuńcze mogą być przyznane również osobie, która wymaga pomocy innych osób, a rodzina, a także wspólnie niezamieszkujący małżonek, wstępni, zstępni nie mogą takiej pomocy zapewnić. A zatem osobie niebędącej osobą samotną można przyznać usługi dopiero wtedy, gdy najbliżsi członkowie rodziny nie mogą jej zapewnić opieki.

Usługi opiekuńcze obejmują pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz, w miarę możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem. Możemy mówić o czynnościach takich jak: mycie, kąpanie, zmiana pościeli, pomoc w dotarciu do lekarza, podawanie leków, karmienie, robienie podstawowych zakupów, bieżące porządki.

W jaki sposób można uzyskać przyznanie usługi opiekuńczej?

Usługi opiekuńcze przyznawane są na wniosek osoby zainteresowanej, który trzeba złożyć w ośrodku pomocy społecznej w miejscu zamieszkania.

Do wniosku należy dołączyć orzeczenie o stopniu niepełnosprawności lub niezdolności do pracy, zaświadczenie lekarskie, zaświadczenie o dochodach osoby zainteresowanej i członków rodziny. Pracownik socjalny dołącza również wywiad środowiskowy.

Decyzja o przyznaniu lub nie ww. usług zapada w ciągu 30 dni. Wymiar i zakres przyznawanych usług zależy od stanu zdrowia osoby zainteresowanej, jej sytuacji rodzinnej oraz sytuacji materialnej jej i jej rodziny.

Decyzja przyznająca pomoc w formie usług opiekuńczych określa: okres trwania przyznanych usług; liczbę godzin tygodniowo; warunki odpłatności; zasady częściowego lub całkowitego zwolnienia od opłat.

Warto pamiętać:

Wysokość opłat za usługi opiekuńcze pokrywana przez ośrodek pomocy społecznej zależy od dochodu netto przypadającego na osobę mieszkającą samotnie lub średniego dochodu na jedną osobę w rodzinie. Im większy dochód, tym niższy jest udział w opłatach ponoszony przez ośrodek pomocy społecznej. Osobom i rodzinom o najniższym dochodzie (nieprzekraczającym kryterium dochodowego określonego w art. 8 ust. 1 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej) usługi świadczone są nieodpłatnie.

4. PRZEMOC W RODZINIE

Przemoc w rodzinie to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste członków rodziny, a także innych osób wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszenie ich godności, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym,





a także wywołujące cierpienia i krzywdy u osób dotkniętych przemocą.

Kto może być ofiarą przemocy w rodzinie?

- współmałżonkowie
- partnerzy w związkach nieformalnych
- dzieci
- osoby starsze
- osoby niepełnosprawne

W każdej gminie jest utworzony Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

Zespół Interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Sejnach. Zespół Interdyscyplinarny działa na mocy ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie oraz towarzyszących jej regulacji prawa miejscowego. Podstawowym zadaniem Zespołu Interdyscyplinarnego jest realizacja działań określonych w gminnym programie przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz ochrona ofiar przemocy w rodzinie, a także integrowanie i koordynowanie działań podmiotów działających na rzecz ochrony ofiar przemocy w rodzinie, oraz specjalistów w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Zadania te są wykonywane w szczególności przez:

- › inicjowanie działań w stosunku do osób stosujących przemoc w rodzinie,
- › dokonywanie diagnozy problemu przemocy w rodzinie,
- › inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą w rodzinie,
- › podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą w rodzinie mających na celu przeciwdziałanie temu zjawisku,
- › rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielenia pomocy w środowisku lokalnym.

W skład zespołu interdyscyplinarnego wchodzi przedstawiciele: jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, policji, oświaty, ochrony zdrowia, organizacji pozarządowych, kuratorzy sądowi.

Pamiętaj !

Prawo zabrania stosowania przemocy i krzywdzenia swoich bliskich. Jeżeli Ty lub ktoś z Twoich bliskich jest ofiarą przemocy ze strony osoby najbliższej, nie wstydź się prosić o pomoc. Prawo stoi po twojej stronie.

Pamiętaj!

Przemoc, czy to ze strony osoby obcej, czy w rodzinie, czy też wobec dziecka jest często przestępstwem. Polskie prawo ściga sprawców przestępstw przeciwko osobom bliskim za: znęcanie się fizyczne lub psychiczne nad osobą najbliższą lub nad inną.

Kontakt z policją:

tel. 997 lub tel. 112 gdzie można zgłosić zdarzenie, uzyskać informacje prawną. Zawsze też można zawiadomić dzielnicowego policjanta. Je-





śli jesteś ofiarą lub świadkiem przemocy – szukasz wsparcia i chcesz wybrać drogę postępowania: jeżeli nie wiesz co zrobić, jak zareagować, nie jesteś pewien/na czy to co widzisz lub słyszysz jest popełnieniem przestępstwa, możesz porozmawiać o tym z osobami zajmującymi się problematyką przemocy i udzielającymi wsparcia i informacji w takich sytuacjach.

JEŻELI JESTEŚ OFIARĄ LUB ŚWIADKIEM PRZEMOCY W RODZINIE POWIADOM:

- policję (997) lub (112)

- prokuraturę



ZWRÓĆ SIĘ DO:

- Niebieska Linia – od poniedziałku do piątku 10.00 - 22.00
sobota, niedziela 10.00 – 16.00, tel. 800 120 002
(Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
„Niebieska Linia”);
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sejnach
- od poniedziałku do piątku 7.00 - 15.00, tel. 87 516 21 13;
- Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Sejnach
- od poniedziałku do piątku 7.30 – 15.30 tel. 87 517 34 15;
- Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
w Sejnach – środa 16.00 – 18.00 tel. 87 516 20 30.

Tam otrzymasz wsparcie, konsultacje psychologiczne, pomoc prawną.





Inspektor Farmaceutyczny - informuje

1. Do korzystania z usług farmaceutycznych poza kolejnością mają prawo inwalidzi wojenni i wojskowi, kombataneci oraz osoby posiadające tytuł - Zasłużony Dawca Przeszczepu i Zasłużony Honorowy Dawca Krwi.
2. Farmaceuta ma obowiązek poinformować o możliwości nabycia tańszego odpowiednika produktu (leku), o ile lekarz nie zaznaczy na receptce nie zamieniać.
Odpowiedniki leków mają taką samą dawkę i takie samo działanie, a są tańsze.
3. W aptece można zaopatrzyć się w produkty lecznicze bezpłatnie, za opłatą ryczałtową i pełnopłatnie. Leki refundowane przez państwo mają ceny urzędowe, czyli w każdej aptece cena ich jest taka sama. Tylko leki z odpłatnością 100% różnią się ceną.
4. Suplementy diety nie są lekami, są tylko uzupełnieniem diety, a w połączeniu ze stosowanymi lekami mogą spowodować niepożądane działania.
5. Produkty lecznicze zakupione w aptece nie podlegają reklamacji. Nie dotyczy to wyrobu zwracanego z powodu wady jakościowej lub niewłaściwego ich wydania.





Powiatowa Stacja Sanitarno

– Epidemiologiczna w Sejnach

1. Odżywianie ludzi w podeszłym wieku.

W momencie przejścia na emeryturę zwykle obniża się aktywność fizyczna, więcej czasu spędza się w domu i dlatego zmniejsza się zapotrzebowanie na energię.

Zubożenie diety może być spowodowane różnymi czynnikami takimi jak: kłopotami materialnymi, co wiąże się z kupowaniem najtańszych, gorszej jakości produktów spożywczych, opuszczanie posiłków, przyjmowaniem większej ilości leków, apatią, ograniczeniem poruszania się.

Ważną sprawą jest prawidłowe żywienie, codzienne posiłki należy tak zaplanować, aby każdy z nich dostarczał różnorodnych składników odżywczych, tj. białka, tłuszczy, węglowodanów, składników mineralnych, wody i witamin.

W prawidłowym żywieniu należy zwracać uwagę na to, aby spożywać 4-5 posiłków w ciągu dnia w tym co najmniej 1 posiłek ciepły, spożywanie posiłków regularnie, o stałej porze w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu, nie dopuszczanie, aby przerwy między posiłkami były dłuższe niż 3-4 godziny.

- ograniczenie spożycia cukru, słodczy, soli, tłuszczu zwierzęcego,
- unikanie potraw ostrych, wzdymających, ciężkostrawnych,
- dokładne mycie owoców i warzyw.

a. Zasady przygotowywania posiłków i przechowywania produktów spożywczych.

- zwracać uwagę na termin przydatności do spożycia kupowanych produktów spożywczych,
- w lodówce należy oddzielić żywność surową od gotowej do spożycia, produkty żywnościowe należy przechowywać w lodówce w odpowiedniej temperaturze, umieszczając poszczególne produkty, tj. mięso, wędliny, warzywa, nabiał itp. na oddzielnych półkach lub zamkniętych pojemnikach,
- produktów raz rozmrożonych nie wolno powtórnie zamrażać,
- warzywa i owoce przed jedzeniem należy dokładnie umyć,
- produkty żywnościowe, których świeżość budzi wątpliwość lub są nadpsute należy wyrzucić w całości, a nie tylko zepsutą część,
- przed przystąpieniem do przygotowywania posiłków zawsze należy dokładnie umyć ręce.

b. Szczepienia ochronne

W profilaktyce u osób starszych zaleca się szczepienia m.in. przeciw grypie, pneumokokom, wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (WZW B), kleszczowemu zapaleniu mózgu. W podjęciu decyzji o zasadności szczepienia,





typu B, wymienia się: całowanie się, karmienie piersią, kaszel, kichanie, używanie tych samych talerzy, szklanek czy sztućców co inne osoby, pokarmy, woda, przytulanie, podanie ręki.

3. Kleszczowe zapalenie mózgu i borelioza

Borelioza to najczęstsza choroba przenoszona przez kleszcze. Jest niezwykle trudna do zdiagnozowania, choć na początku łatwa do leczenia. Boreliozę trudno wykryć, bo nie zawsze dostrzegamy kleszcza na swoim ciele. Jeśli go nawet zauważymy i usuniemy, to np. ból kolana po jakimś czasie nie kojarzy się nam z kleszczem, więc nawet lekarzowi o tym nie wspominamy. Czas płynie, krętki borelii trafiają do krwi, rozsiewają się po całym organizmie. To choroba wielonarządowa.

Kontakt z kleszczem grozi także kleszczowym zapaleniem mózgu (KZM). Wirus znajduje się w gruczołach ślinowych kleszcza, więc może nim zainfekować człowieka jeszcze przed spijaniem krwi. Najpierw kleszcz nacina naskórek, następnie wstrzykuje ślinę zawierającą środek znieczulający, a dopiero potem zabiera się do konsumpcji.

Człowiek może się zarazić wirusem KZM nie tylko przez ukąszenie, ale także drogą pośrednią - jeśli pije surowe mleko od krowy z kleszczami albo je domowe masło czy serek. Okazuje się, że zdrowa agroturystyka też może stwarzać zagrożenie. Zwierzęta nie chorują na KZM, są uodpornione.

Na szczęście układ immunologiczny człowieka radzi sobie na tyle dobrze z wirusami, że zainfekowanie nie oznacza jeszcze zachorowania. 70 proc. zakażeń wirusem KZM organizm pokonuje samodzielnie. W 30 proc. zakażenie może się objawić symptomami podobnymi do grypy. To też dowód, że układ odpornościowy pracuje. Ale jeśli sobie nie poradzi, dochodzi do choroby o niezwykle poważnych następstwach.

Pewną ochronę daje szczepienie. Obecnie dostępna jest tylko szczepionka przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu. Pełny cykl szczepienia obejmuje podanie 3. dawek szczepionki, po upływie miesiąca i pół roku od pierwszego szczepienia. Aby zabezpieczenie było skuteczne należy przed okresem żerowania kleszczy przyjąć co najmniej 2. dawki szczepionki. Aby utrwalić odporność należy przyjmować 1 dawkę przypominającą szczepionki co 3-5 lat.

4. Ruch to zdrowie

Aktywność fizyczna wzmacnia ciało, przeciwdziała zmianom fizycznym i psychicznym, wypełnia wolny czas, poprawia samopoczucie, wzmacnia odporność. Do aktywności fizycznej zaliczamy: ćwiczenia ruchowe, np. spacer, nordic walking, turystykę, uprawianie sportów np. pływanie, gimnastykę, aerobik, taniec, gry i zabawy ruchowe, pracę na działce, czynności związane z prowadzeniem gospodarstwa domowego.

Podczas zajęć fizycznych ważne jest odpowiednie ubranie, np. stabilne, nieśliskie obuwie, przewiewna odzież, nakrycie głowy.





Inspektor Ubezpieczeń Społecznych informuje

Zakład Ubezpieczeń Społecznych znajduje się w Suwałkach
przy ul. 1-go Maja 33.

Bezpośrednia obsługa klientów odbywa się w sali
- poniedziałek od 8.00 do 17.00 - wtorek - piątek od 8.00 do 15.00

Klienci Zakładu obsługiwani są też telefonicznie oraz elektronicznie.

Informacje telefonicznie otrzymamy poprzez Centrum Obsługi Telefonicznej dzwoniąc na nr. 22 - 5601600 z telefonów stacjonarnych i komórkowych.

Elektronicznie poprzez Platformę Usług Elektronicznych (PUE) tam w panelu znajdziemy:

informacje o świadczeniach emerytalnych (emeryturach, rentach i zasiłkach), formularzach PIT.

W Sali Obsługi Klienta znajduje się wydzielone stanowisko do obsługi emerytów i rencistów, co zapewnia atmosferę poufności i intymności podczas załatwiania spraw. Budynek Inspektoratu przystosowany jest dla osób niepełnosprawnych. Zmiany w przepisach dostępne są poprzez ulotki, broszury, a także na stronie internetowej

www.zus.pl

Każdy Emeryt powinien wiedzieć, że:

1. Wypłata świadczeń przez ZUS odbywa się za pośrednictwem Poczty Polskiej lub wpływa na konta bankowe klientów.
2. Obsługa klientów odbywa się wyłącznie w placówce ZUS.
3. Pracownicy ZUS odwiedzają klientów w domach w dwóch sytuacjach:
 - kiedy Lekarz Orzecznik Zakładu przeprowadza badania w miejscu zamieszkania ze względu na stan zdrowia klienta, osoba ta powiadami-
na jest przez ZUS pisemnie,
 - pracownik ZUS odwiedza klienta w domu, gdy dokonuje kontroli prawidłowego wykorzystywania zwolnienia lekarskiego (zawsze posiada stosowne upoważnienie).

Zakład Ubezpieczeń Społecznych jest organizatorem tzw. Dni otwartych, które umożliwiają bezpośredni kontakt z ekspertami.

Pracownicy Inspektoratu uczestniczą w spotkaniach organizowanych poza Inspektoratem w trakcie których udzielają przydatnych informacji z zakresu działalności Zakładu, bezpieczeństwa seniorów.

W każdej sytuacji można też korzystać z numerów:

85-74866542 lub 85-7486543





Delegatura Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej - informuje

Istnieją dwa rodzaje sprzedaży tradycyjna i poza lokalem na tzw. pokazach i prezentacjach.

1. Sprzedaż tradycyjna - mamy prawo do:

- informacji o produkcie, to sprzedawca powinien udzielić jasnych i zrozumiałych odpowiedzi na nasze pytania,
- reklamacji towaru i usług przez dwa lata od zakupu,
- reklamację najlepiej złożyć na piśmie i dokładnie opisać swoje żądania,
- sprzedawca nie może uzależniać przyjęcia reklamacji od paragonu fiskalnego (to tylko jeden z dowodów zakupu), dowodami zawarcia umowy kupna/sprzedaży są: wydruki z karty płatniczej, wiad. e-mail.

- aby złożyć reklamację nie musimy posiadać tzw. oryginalnego opakowania - ważne aby produkt był prawidłowo zabezpieczony,

- reklamując produkt poraz pierwszy mamy prawo żądać:

1. naprawy towaru, 2. wymiany, 3. obniżenia ceny, 4. odstąpienia od umowy.

Uwaga!

Przy pierwszej reklamacji sprzedawca na nasze żądania może odpowiedzieć inną propozycją np.

1. żądanie naprawy - propozycją zamiany,
2. żądanie odstąpienia od umowy - propozycją wymiany.

Reklamując towar po raz drugi żądanie nasze, winno być przez sprzedawcę uwzględnione.

Sprzedaż na pokazach i prezentacjach:

Pamiętajmy, że:

- przedsiębiorca czy tylko sprzedający ma obowiązek poinformowania nas o wszystkich danych dotyczących naszej umowy,
- nie podpisujemy umowy zanim nie przeczytamy,
- od każdej umowy zawartej na pokazie lub prezenyacji możemy, odstąpić w ciągu 14 dni kalendarzowych od otrzymania towaru,
- jeżeli nie zostaliśmy poinformowani o prawie do odstąpienia od umowy to termin wydłuża się do 12 miesięcy.

Pamiętajmy o tym, że mimo możliwości odstąpienia od umowy i możliwości zwrotu towaru zakupionego na pokazach, przez internet, koszty jego zwrotu ponosimy my, dlatego każdy zakup należy dokładnie przemyśleć.





POWIATOWA KOMENDA POLICJI - OSTRZEGA

UWAŻAJ NA „WNUCZKA”!

Sprawcy posługujący się metodą „na wnuczka” często działają w zorganizowanych grupach - w celu osiągnięcia korzyści majątkowych wprowadzają osoby pokrzywdzone w błąd co do swojej tożsamości, podając się za bliskiego członka rodziny: wnuczka, bratanka, kuzyna, siostrzeńca, synową lub podając się za członka rodziny znajomych, sąsiadów, przyjaciół.

Najpierw typują swoje potencjalne ofiary – najczęściej wybierają osoby starsze, mieszkające samotnie w dużych miastach. Wykorzystują głównie dane zawarte w książkach telefonicznych, wyszukując imiona, które rzadko występują współcześnie.

Następnie dzwonią do tych osób i w czasie rozmowy, wzbudzając przekonanie, że są ich krewnymi czy znajomymi, proszą o pilne pożyczenie pieniędzy na różnego rodzaju cel. Oszust, podszywający się pod krewnego, opisuje jakieś zdarzenie i prosi o pomoc finansową związaną z pokryciem jakichś kosztów. Częstym motywem jest okazjonalny zakup samochodu lub mieszkania, zakup leków, pokrycie kosztów związanych ze skutkami kolizji czy wypadku drogowego lub leczenia szpitalnego.

Oszuści prowadzą rozmowę w specyficzny sposób, tak aby potencjalna ofiara sama domyśliła się i „zgadła” z kim rozmawia, często też aby sama zaoferowała udzielenie wsparcia finansowego. Kiedy już zdecyduje się na pomoc, sprawca sam deklaruje odbiór pieniędzy w miejscu zamieszkania ofiary, po czym dzwoni po raz kolejny, podaje błahy powód, dla którego nie może osobiście odebrać pieniędzy i mówi, że wysła zaufaną osobę, której należy je przekazać.

Dlatego zazwyczaj sprawców jest co najmniej dwóch – jeden typuje ofiarę i wprowadza ją w błąd, a kolejna osoba odbiera pieniądze. Coraz częściej jednak pojawia się sytuacja, gdzie sprawca zamiast bezpośredniego odbioru pieniędzy prosi o przelew środków finansowych na konto bankowe, podając jego numer.

Aby ustrzec się przed tego typu oszustwem, należy przede wszystkim jak najszybciej skontaktować się z osobą, do której mają trafić pieniądze. W ten sposób można się upewnić, że to rzeczywiście krewny czy znajomy osoby





odbierającej telefon zwracał się z prośbą o pomoc finansową. Oszuści wielokrotnie dzwonią do potencjalnej ofiary, w ten sposób próbują uniemożliwić osobie, którą chcą oszukać, zweryfikowanie tego czy faktycznie dzwoni krewny.

Pamiętajmy, że nie należy przekazywać żadnych pieniędzy osobom, które telefonicznie podają się za członków rodziny lub proszą o przekazanie pieniędzy przez osoby pośredniczące – należy sprawdzić, czy jest to prawdziwy krewny, dzwoniąc do niego. Bezwzględnie należy potwierdzić, czy dzwoniący jest osobą, za którą się podaje oraz czy rzeczywiście potrzebuje takiej pomocy. Pamiętajmy również, że zawsze o swoich podejrzeniach powinniśmy powiadomić Policję.

2. W przypadku prośby o nagłą pożyczkę, zawsze należy:

- › skontaktować się osobiście z osobą, do której pieniądze miałyby trafić, a w przypadku rzekomych policjantów z dyżurnym najbliższej jednostki Policji,
- › nigdy nie ulegać presji czasu, którą wywierają oszuści,
- › potwierdzić informację u innych członków naszej rodziny.

3. Jak nie stać się ofiarą oszustów?

W każdej sytuacji bądźmy ostrożni i czujni i nie dajmy się oszukać!

W przypadku jakichkolwiek podejrzeń, że mamy do czynienia z oszustem natychmiast powiadamiamy Policję dzwoniąc na numer alarmowy 997 lub 112.

Sprawcy dokonują przestępstw na osobach starszych działając w różny sposób, zazwyczaj wykorzystując ich zaufanie i „dobre serce” dlatego też seniorko/seniorze:

- › nie przechowuj w mieszkaniu dużych ilości gotówki i kosztowności, a jeśli masz je w domu schowaj w miejscu trudno dostępnym,
- › miej przy telefonie listę z użytecznymi numerami, np. do rodziny, komendy policji, urzędu, lekarza rodzinnego,
- › będąc w domu zawsze zamykaj drzwi wejściowe na zamki,
- › nie zostawiaj otwartych drzwi do mieszkania nawet gdy wychodzisz na chwilę, np. do piwnicy, czy wyrzucić śmieci,
- › nie zapraszaj do domu osób przypadkowo poznanych,
- › zanim otworzysz drzwi sprawdzaj przez wizjer lub okno kto stoi pod drzwiami,
- › nie przekazuj żadnych pieniędzy osobom, które telefonicznie podają się za członków rodziny lub proszą o przekazanie pieniędzy poprzez osoby pośredniczące,
- › nie dawaj żadnych pieniędzy akwizytorom czy inkasentom i nie podpisuj z nimi żadnych umów; nigdy nie podpisuj umów, co do których nie ma pewności że są prawdziwe,
- › nie wpuszczaj obcych do mieszkania, osoby „urzędowe”, pracownicy gazowni, elektrowni, spółdzielni zawsze ogłaszają wcześniej swoją wizytę. Pracownicy ZUS nie odwiedzają emerytów i rencistów w domach. Jeśli musisz kogoś wpuścić nie zostawiaj go ani na chwilę samego





- pamiętaj o tym by zakręcić zawory z wodą i gazem,
- gdyby po powrocie okazało się, że dokonano włamania do Twojego mieszkania,

- niczego nie ruszaj i natychmiast powiadom Policję.

Aby nie stać się ofiarą kieszonkowca, w miejscach niebezpiecznych pamiętaj:

- trzymaj swoją torebkę z przodu, zamknięciem do siebie,
 - nie trzymaj pieniędzy w jednym miejscu, rozdziel je i umieść w różnych miejscach,
 - klucze do mieszkania noś w innym miejscu niż dokumenty z adresem - jeżeli złodziej zdobędzie taki komplet może okraść Twoje mieszkanie zanim zdążysz zareagować,
 - jeśli masz przy sobie większą ilość pieniędzy - unikaj zatłoczonych pojazdów; lepiej poczekać kilka minut na następny autobus, niż zostać okradzionym,
 - nie trzymaj portfela i dokumentów w tylnych kieszeniach spodni, zewnętrznych kieszeniach kurtek, w bocznych kieszeniach toreb,
 - płacąc za zakupy nie pokazuj całej zawartości portfela, najlepiej mieć wcześniej odliczoną kwotę pieniędzy,
 - podczas mierzenia ubrań, pakowania zakupów, płacenia w sklepie nie odstawiaj torebki na podłogę lub ladę - złodziejowi wystarczy nawet taki krótki moment,
 - zwracaj uwagę na „sztuczny tłok” i zamieszanie wokół Ciebie w sklepie, autobusie czy hali targowej,
 - zwiększ czujność, jeśli na przystanku autobusowym zauważysz grupę młodych ludzi z reklamówkami lub odzieżą przewieszoną przez rękę, służy to maskowaniu momentu penetracji, być może właśnie Twoich kieszeni,
 - gdy wychodzisz z samochodu zawsze go zamknij i jeśli to możliwe włącz alarm, nie pozostawiaj w aucie cennych rzeczy ani pieniędzy, a jeżeli już musisz coś zostawić nie zostawiaj tego w widocznym miejscu.
- W sytuacji zagrożenia należy jak najszybciej powiadomić najbliższy patrol Policji lub zadzwonić na numer alarmowy.



Zwracaj uwagę na przemoc domową wobec osób starszych

Przemoc w rodzinie to:

- jednorazowe lub powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie działania wykorzystujące przewagę sił, naruszające prawa lub dobra osobiste (w szczególności narażające na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne).





Przemoc w rodzinie (inaczej nazywana „przemocą domową”) nie jest rzadkim zjawiskiem.

Na przemoc najczęściej narażone są kobiety, dzieci, ludzie starsi, osoby niepełnosprawne. Do przemocy może dojść w każdej rodzinie, niezależnie od jej statusu społecznego i materialnego.

W zależności od tego jakiej sfery przemoc dotyka można wyróżnić następujące jej rodzaje:

- przemoc fizyczną – popychanie, przytrzymywanie, policzkowanie, bicie, kopanie, szarpanie, wykręcanie rąk itp.,
- przemoc psychiczną – wyśmiewanie, wmawianie choroby psychicznej, izolowanie, wyzywanie, poniżanie, stosowanie gróźb, krytykowanie, kontrolowanie, szantażowanie, ciągle niepokojenie itp.
- przemoc seksualną – gwałt, wymuszanie pożycia seksualnego, nieakceptowanych form współżycia seksualnego, demonstrowanie zazdrości, wyśmiewanie ciała, krytyka zachowań seksualnych itp.,
- przemoc ekonomiczną – ograniczanie dostępu do wspólnych środków finansowych, niezaspokajanie podstawowych potrzeb materialnych rodziny, okradanie, odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, zaciąganie kredytów bez zgody małżonka, uniemożliwianie korzystania z pomieszczeń niezbędnych do zaspokajania potrzeb (kuchnia, łazienka) itp.

Przemocą jest także zaniedbywanie – np. żywieniowe, higieniczne, medyczne... Dotyczy ono najczęściej dzieci, osób starszych, niepełnosprawnych, chorych. Przemoc w rodzinie najczęściej dzieje się za zamkniętymi drzwiami, bez świadków. Trzymana jest w tajemnicy – ponieważ powszechnym FAŁSZYWYM przekonaniem jest, że w sprawy rodzinne nikt nie powinien się wtrącać. To jeden z hamulców, który powstrzymuje sięgnięcie po pomoc przez osobę doznającą przemocy oraz reakcję innych ludzi – sąsiadów, krewnych ale też przedstawicieli różnych instytucji.

Z punktu widzenia prawa przemoc w stosunku do członka rodziny jest przestępstwem określonym w art. 207 Kodeksu Karnego i jest przestępstwem ściganym z urzędu, zagrożonym karą do 12 lat pozbawienia wolności.



DANE TELEADRESOWE;
KOMENDA POWIATOWA POLICJI
W SEJNACH
UL. 1 MAJA 13. 16 – 500 SEJNY
TEL. 87 564 16 00 FAX. 87 564 16 15





Straż Pożarna informuje i ostrzega

Komenda Powiatowej Straży Pożarnej w Sejnach przypomina
Numery Alarmowe do straży pożarnej to: **998 lub 112**

Numer 112 jest jednolitym numerem alarmowym obowiązującym na terenie całej Unii Europejskiej, widzisz zagrożenie dzwoń!

■ **Prąd elektryczny!** Zabezpiecz wszystkie przerwane, przetarte przewody elektryczne. Niesprawna lub przeciążona instalacja elektryczna może doprowadzić do pożaru lub porażenia prądem przypadkowej osoby, w tym Twoich wnuków.

■ **Gaz!** Zastanów się, czy Twoja kuchenka gazowa znajduje się w pobliżu okna. Podmuch wiatru oraz przeciąg mogą doprowadzić do zdmuchnięcia płomienia w palniku kuchenki i niekontrolowanego wydobywania się gazu.

■ **Przewody kominowe!** Sprawdź instalację grzewczą. Najczęstszą przyczyną pożarów w budynkach mieszkalnych są niesprawne, nieszczelne lub nieczyszczone elementy urządzeń grzewczych. Pamiętaj, że pęknięcia w kominach oraz przewodach odprowadzających gorący dym mogą spowodować zatrucie mieszkańców budynku czadem oraz spowodować pożar.

■ **Wentylacja!** Nie daj się udusić. Brak tlenu poznasz po senności i osłabieniu. Nie zaklejaj kratki wentylacyjnych.

■ **Leki!** Schowaj leki przed dziećmi. Bądź pewny, że nikt się nie zatrue.

■ **Gaśnica!** Co zrobisz jak będziesz miał pożar w mieszkaniu? Daj przykład młodszemu i zaopatrzyć się w gaśnicę.

■ **Ewakuacja!** Nie zastawiaj przejść. Zachowaj możliwość ucieczki.

■ **Czad!** (tlenek węgla). Czy wiesz czym jest czad? Podczas pożaru nawet nie zauważysz jego zadziać. Większość ofiar śmiertelnych w pożarach umiera najpierw na skutek zatrucia, a nie na skutek wysokiej temperatury.

■ **Czujka!** Zainwestuj w czujkę czadu i dymu. Koszt urządzeń dobrej jakości to około 100 zł. Czujka jest bardzo dobrym pomysłem np. na świąteczny prezent. Poinformuje Ciebie i sąsiadów o niebezpieczeństwie.

■ **Pogoda!** Pamiętaj o pogodzie. Burze, silne wiatry, wyładowania atmosferyczne. Zagrożenie może przyjść z zewnątrz.





STRAŻ GRANICZNA - INFORMUJE

Straż Graniczna jest jednolitą, umundurowaną i uzbrojoną formacją przeznaczoną do ochrony granicy państwowej, kontroli ruchu granicznego oraz zapobiegania i przeciwdziałania nielegalnej migracji.

Do zadań Straży Granicznej między innymi należy: rozpoznawanie, zapobieganie i wykrywanie przestępstw i wykroczeń oraz ściganie ich sprawców, w zakresie właściwości Straży Granicznej, a w szczególności:

- zapewnienie bezpieczeństwa w komunikacji międzynarodowej i porządku publicznego w zasięgu terytorialnym przejścia granicznego, a w zakresie właściwości Straży Granicznej – także w strefie nadgranicznej.

1. Każdy obywatel państwa strefy Schengen (w tym Polski) ma prawo do swobodnego wjazdu na terytorium innego państwa strefy. Nie są z tym związane żadne szczególne formalności. Ale trzeba pamiętać, że nie można przekroczyć granicę w każdym miejscu.

2. Podczas pobytu na terytorium innego państwa strefy Schengen powinniśmy posiadać ważny dokument potwierdzający tożsamość – paszport lub dowód osobisty.

3. Dokumentem niezbędnym do przekroczenia granicy zewnętrznej jest paszport. Należy również pamiętać, że w przypadku niektórych państw trzecich, konieczne jest również posiadanie wizy.

4. Od 1 maja 2004 r. na przejściach granicznych na granicach zewnętrznych UE istnieją specjalnie wyznaczone pasy odpraw dla obywateli Państw Członkowskich

Bezpieczna podróż

Pamiętaj by:

Przed wyjazdem za granicę zawsze należy pamiętać o wykupieniu ubezpieczenia. Opieka konsularna nie obejmuje kosztów pomocy lekarskiej. W przypadku braku ubezpieczenia koszty leczenia obciążają bezpośrednio obywatela, któremu została udzielona pomoc lekarska za granicą.

Zanim wyruszysz w podróż, sprawdź:

- czy posiadasz wszystkie wymagane dokumenty: prawo jazdy, dowód rejestracyjny, polisa OC,
- sprawność hamulców oraz obecność niezbędnego wyposażenia: koła zapasowego, gaśnicy, trójkąta ostrzegawczego, apteczki, zestawu zapasowych żarówek i bezpieczników, kamizelki odblaskowej,
- siadaj za kierownicą wyłącznie w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej, spokojny i wypoczęty,
- jeżeli przyjmujesz leki, prowadź samochód tylko za zgodą lekarza,
- planując podróż miej na uwadze pogodę,
- ogranicz prowadzenie samochodu podczas upałów oraz między godziną 3.00 a 7.00 rano,
- zawsze zapinaj pasy bezpieczeństwa i pilnuj aby pasażerowie również byli zapięci,
- jedź z prędkością dostosowaną do warunków drogowych, pogody, na-





- tężenia ruchu i swoich możliwości,
- przestrzegaj przepisów ruchu drogowego,
- trzymaj się zawsze prawej strony jezdni i zachowuj bezpieczną odległość od poprzedzającego pojazdu,
- zatrzymuj się co 2 godziny na 15 minutowy odpoczynek,
- włączaj światła mijania w ciągu dnia aby być lepiej widocznym dla innych uczestników dróg,
- przekraczając granicę upewnij się czy masz uruchomioną w twojej sieci komórkowej usługę roamingu w celu możliwości dokonywania połączeń telefonicznych do Polski,
- przy wyjeździe za granicę upewnij się czy posiadasz walutę danego kraju,
- wykup w rzetelnym towarzystwie ubezpieczeniowym odpowiednie ubezpieczenie,
- w przypadku wyjazdu do jednego z państw członkowskich UE lub EFTA- uzyskaj w najbliższym oddziale Narodowego Funduszu Zdrowia bezpłatną Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego, uprawniającą do podstawowego leczenia na terenie danego kraju.

UNIKAJ!

- ofert uzyskania łatwego zarobku,
- miejsc zatłoczonych,
- przebywania w nieznanych miejscach po zmroku,
- podróżowania nocą, zwłaszcza bocznymi drogami; zatrzymuj się wyłącznie w miejscach do tego wyznaczonych i chronionych,
- wypraw w tereny nieznane lub niebezpieczne (sprawdź ostrzeżenia dla podróżujących).

Postępowanie w kontaktach z obcokrajowcami

- nie rozpowiadajmy i unikajmy przekazywania jakichkolwiek informacji o naszym stanie majątkowym, nie obnośmy się z tym, rzeczy wartościowe- gotówkę, biżuterię odpowiednio zabezpieczmy,
- nie zawierajmy przypadkowych znajomości i nie sprowadzajmy przypadkowych gości,
- nie wsiadaj do samochodu nieznanej ci osoby,
- nie zgadzajmy się na przewiezienie przez granicę rzeczy osobistych innych osób np. plecaków, toreb, walizek.

Dbaj o swoje bezpieczeństwo!

- udając się w rejon granicy państwa (np. na grzyby, na ryby), zabierz ze sobą paszport lub dowód osobisty, jednocześnie poinformuj najbliższych w jakim rejonie będziesz przebywał, w jakich godzinach i kiedy planujesz powrót,
- w przypadku zauważenia podejrzanego, porzuconego pakunku, torby, walizki poinformuj o tym niezwłocznie pracownika sklepu, ochronę bądź najbliższą jednostkę Policji.





Dane kontaktowe Straży Granicznej:

- Tel. Interwencyjny Straży Granicznej - Telefon interwencyjny służy do przekazywania informacji dotyczących zdarzeń, mających wpływ na ochronę granicy państwowej i kontrolę ruchu granicznego.

Telefon interwencyjny **800 422 322** bezpłatny numer SG w całym kraju.

Połączenie jest bezpłatne z telefonów stacjonarnych oraz telefonów komórkowych należących do polskich sieci.

W przypadku innych spraw prosimy o kontakt z właściwą komórką organizacyjną Komendy Głównej Straży Granicznej.

Placówka Straży Granicznej

w Sejnach

ul. Łąkowa 5, 16-500 Sejny

**Tel. Kierownik Zmiany 87 5173720,
797 337 450.**

Fax - 87 51 73 725

e-mail: sejny@strazgraniczna.pl

Pomocne strony internetowe:

www.strazgraniczna.pl

www.podlaski.stazgraniczna.pl

www.polakzagranica.msz.gov.pl





Urząd Telekomunikacji Elektronicznej

Delegatura w Białymstoku - ostrzega

Abonencie sprawdzaj co podpisujesz !

Masz prawo do zmiany operatora telekomunikacyjnego i wybrania korzystniejszej oferty - tylko rób to świadomie. Uważaj na nieuczciwych przedstawicieli handlowych, którzy nakłaniają do zmiany dostawcy usług telekomunikacyjnych.

Bardzo często celowo wprowadzają w błąd lub nie informują jakiego operatora reprezentują i jakie są ewentualne skutki tej zmiany.

Pamiętaj! Nie daj się oszykać, przeczytaj umowę zanim podpiszesz.

- Jeżeli masz wątpliwości co do warunków przedstawionej oferty - nie musisz podpisywać umowy.

- Jeżeli dzwoni telefon i rozmówca prosi Cię o podanie danych osobowych lub danych z rachunku - rachunku - Bądź Czujny ! Jeżeli nie zamierzasz zawierać nowej umowy nie podawaj swoich danych.

Bądź Czujny ! Jeżeli nie zamierzasz zawierać nowej umowy nie podawaj swoich danych.

- Jeżeli odwiedzi Cię w domu przedstawiciel handlowy/kurier z gotową umową i twierdzi że Twój dostawca zmienił np. nazwę: upewnij się czy przedstawiciel handlowy mówi prawdę, poproś o Jego imię i nazwisko oraz nazwę firmy, którą reprezentuje, żądaj okazania identyfikatora służbowego lub legitymacji.

Jeśli odmówi, to wystarczający znak, że masz do czynienia z potencjalnym oszustem.

Pamiętaj ! - Jeżeli podpiszesz umowę dopilnuj, aby kurier zostawił Ci kopię zawartej umowy, regulaminu i cennik. Jest to jego obowiązek a dla Ciebie ważna informacja, z kim została zawarta umowa.

- Jeśli nieświadomie podpisałeś umowę z nowym operatorem, a nie chciałeś zmienić swojego dotychczasowego operatora, masz prawo odstąpić od zawartej umowy w terminie 14 dni bez finansowych konsekwencji.

Należy wysłać stosowne oświadczenie, które powinno zawierać Twoje dane wskazane w zawartej umowie, imię i nazwisko, adres, numer telefonu, którego dotyczy umowa, numer umowy i datę jej zawarcia oraz własnoręczny podpis.

Urząd Komunikacji Elektronicznej prowadzi Kampanię Sprawdź co podpisujesz

tel. 85- 6578310 adres :ul. Warszawska 1A , 15- 062 Białystok
e- mail : skargi bialistok@uke.gov.pl





Urząd Komunikacji Elektroniczej - OSTRZEGA

Często jesteśmy zachęcani, aby oddać swój głos w różnego rodzaju konkursach, loteriach w radiu, telewizji, oraz w Internecie za pomocą wiadomości SMS; np. wysyłając i płacąc SMS możemy poznać swój horoskop, pobrać dzwonek, tapetę czy uzyskać dostęp do transmisji video itp. Musimy pamiętać, że wysyłamy wiadomość SMS na specjalny numer. Jest to tzw. SMS Premium Rate, czyli SMS o podwyższonej opłacie.

Opłaty za wysłanie wiadomości SMS Premium, MMS Premium doliczane są do rachunku wystawianego przez Twojego operatora lub pobierane automatycznie z kart jeżeli telefon jest na kartę.

Szczególnym zastosowaniem SMSa Premium MMS Premium jest serwis subskrypcyjny. Użytkownik zapisując się do subskrypcji/poprzez wysłanie SMS na darmowy numer/wyraża zgodę na otrzymywanie płatnych wiadomości SMS z określoną częstotliwością. Za każdy przychodzący SMS płaci użytkownik. Po wysłaniu SMSa aktywującego serwis, użytkownik powinien otrzymać wiadomość z informacją o koszcie przychodzących SMSów oraz o sposobie, w jaki można zrezygnować z serwisu.

Uwaga ! po zapisaniu się do serwisu użytkownik musi AKTYWNIE wypisać z subskrypcji, poprzez wysłanie SMS o treści np. STOP, aby nie ponosić dalszych kosztów.

Pamiętaj! Operator telekomunikacyjny, na każde żądanie abonenta, jest zobowiązany do nieodpłatnego blokowania połączeń na numery usług o podwyższonej opłacie połączeń. Abonent może określić próg kwotowy, po przekroczeniu którego, operator zablokuje możliwość dalszego przesyłania SMS Premium, MMS Premium.

W przypadku dodatkowych pytań bądź wątpliwości informacji udziela:

Centrum Informacji Konsumentów UKE - Tel. 801 900 853

Lub 22 534 91 74 / poniedziałek – piątek 08,15

- 16,15 /

Oraz za pomocą formularza kontaktowego na stronie www.uke.gov.pl





Wykaz instytucji współpracujących

Miejska Rada Seniorów w Sejnach dziękuje za pomoc w przygotowaniu Poradnika:

- Komendzie Powiatowej Straży Pożarnej w Sejnach,
- Komendzie Powiatowej Policji w Sejnach,
- Inspektorowi Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Suwałkach,
- Powiatowej Stacji Sanitarno- Epidemiologicznej w Sejnach,
- Placówce Straży Granicznej w Sejnach,
- Urzędowi Komunikacji Elektronicznej Delegaturze w Białymstoku,
- Miejskiemu Ośrodkowi Pomocy Społecznej w Sejnach,
- Podlaskiemu Wojewódzkiemu Inspektoratowi Inspekcji Handlowej w Białymstoku,
- Delegaturze Wojewódzkiego Inspektora Farmaceutycznego w Suwałkach.

Materiały zawarte w publikacji ułatwią życie seniorom, Ich rodzinom, znajomym i przyczynią się do wzrostu poczucia bezpieczeństwa.

Opracowania i materiały przygotowane przez poszczególne instytucje były znacznie obszerniejsze, ale ograniczone środki jak i objętość poradnika uniemożliwiła ich publikację w całości. Wszystkich zainteresowanych poszczególną tematyką zapraszamy do bezpośredniego kontaktu z wybraną instytucją.

Dziękujemy!!!





Wykaz telefonów i adresów

Numer alarmowy 112

Pogotowie Ratunkowe 999

Szpital w Sejnach, 87 5 172 314

Pogotowie energetyczne 991

**Pogotowie energetyczne w Sejnach,
ul. Elektryczna 1, 87 5 162 087**

Policja 997

**Komenda Powiatowa Policji w Sejnach,
ul. 1 Maja 13, 87 5641600**

Urząd Miejski w Sejnach 87 5162073

**Powatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Sejnach,
ul. Edwarda Ritllera 2, tel. 87 517 3350**

**Inspektorat Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Suwałki,
ul. 1- Maja 33, tel. 87 5652700**

**UKE Delegatura w Białymstoku ul. Warszawska 1 a,
tel. 85 6578310**

**Podlaski Woj. Inspektorat Inspekcji Handlowej w Białymstoku,
tel. 85 7428052 i 85 7428059**

**Delegatura Woj. Inspektoratu Farmaceutycznego w Suwałkach,
ul. M. Konopnickiej 6 tel. 87 5666113**

**Straż Pożarna 998
KP PSP w Sejnach, ul. Strażacka 2, tel. 87 5163830 – 31**





Centrum Ortopedyczno-Protetyczne

to producent zaawansowanych, indywidualnych przedmiotów ortopedycznych dla każdej grupy pacjentów.

Produkty indywidualne wykonujemy we własnych pracowniach ortopedycznych, z wykorzystaniem komponentów najwyższej jakości i przy zastosowaniu najlepiej rozwiniętych technologii. W naszej ofercie znajdują się: protezy kończyn dolnych i górnych, gorsety ortopedyczne, gorsety do leczenia skolioz i kifozy, aparaty na kończyny dolne i górne, łuski ortopedyczne, wkładki ortopedyczne, obuwie ortopedyczne.

Wybór sprzętu ortopedycznego seryjnego jest bardzo szeroki, tak aby nieść pomoc pacjentom niepełnosprawnym w każdej dziedzinie życia – od drobnego sprzętu ortopedycznego, jakim są kule, laski, wózki inwalidzkie, stabilizator, ortezy, po bardzo zaawansowany sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny.

Jako jedna z nielicznych firm w Polsce posiadamy także innowatorski, zaawansowany sprzęt do diagnostyki stóp i postawy ciała.

Stajemy na przeciw oczekiwaniom pacjentów w różnym wieku, angażujemy się w różnego rodzaju akcje i przedsięwzięcia promujące zdrowie i dobrą kondycję fizyczną.

Wszystkich Seniorów zapraszamy w każdą środę do naszego salonu w ramach Programu Środy Seniora do skorzystania z bezpłatnego badania stóp, oferujemy również atrakcyjne zniżki na wkładki i buty ortopedyczne.

+ adres + telefon (dośła)



CENTRUM
ORTOPEDYCZNO
PROTETYCZNE

Masz **wybór.**



super optyk

lider optyczny w regionie

Zapraszamy

SEJNY ul. 1 Maja 4

w budynku przychodni FALMED

Tel 535 869 016

Pn - Pt 9 - 17 www.e-superoptyk.pl

OKULISTA

- Badanie dna oka
(cukrzyca, nadciśnienie)
- Diagnostyka chorób oczu
(zaćma, jaskra)
- Duży wybór okularów
- Okulary progresywne

Jesteśmy ekspertem w doborze
okularów progresywnych

