

DOLNOŚLĄSKA FUNDACJA ALZHEIMEROWSKA

ul. Sikorskiego 7h
53-659 Wrocław

tel. 533 260 085

www.fundacja-alzheimer.pl

FORMY WSPARCIA

ORAZ MOŻLIWOŚCI AKTYWIZACJI

PORADNIK DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH
CHOROBAMI OTĘPIENNYMI
ORAZ ICH OPIEKUNÓW

Organizator



Współpraca



„Projekt dofinansowany ze środków Programu Rządowego
na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020”

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

- 1 Wprowadzenie.
- 2 Rzecznicy i pełnomocnicy seniorów i osób niepełnosprawnych.
- 3 Wrocławski Punkt Informacji dla Osób Niepełnosprawnych.
- 4 Asystent osoby niepełnosprawnej.
- 5 Jak uzyskać orzeczenie o stopniu niepełnosprawności?
- 6 Jak uzyskać zasiłek pielęgnacyjny.
- 7 Jak uzyskać dodatek pielęgnacyjny?
- 8 Jak uzyskać specjalny zasiłek opiekuńczy?
- 9 Ulga rehabilitacyjna.
- 10 Dofinansowanie zaopatrzenia w przedmioty medyczne i środki pomocnicze.
- 11 Dofinansowanie do sprzętu rehabilitacyjnego.
- 12 Dofinansowanie do turnusu rehabilitacyjnego.
- 13 Wypożyczenia sprzętu rehabilitacyjnego.
- 14 Dofinansowanie do likwidacji barier architektonicznych.
- 15 Program Taxi Senior 75+.
- 16 Wrocławska Karta Seniora.
- 17 Czym jest ubezwłasnowolnienie?
- 18 Dienne domy pobytu oraz miejsca dedykowane osobom z chorobami otępiennymi.
- 19 Jak stworzyć grupę wsparcia i samodzielnie organizować zajęcia?
- 20 Usługi opiekuńcze lub specjalistyczne.
- 21 Dolnośląska Fundacja Alzheimerowska, Wrocławskie Centrum Alzheimerowskie.
- 22 Kto może pomóc?



Oddajemy w Wasze ręce poradnik skierowany do osób dotkniętych chorobami otępiennymi, ich opiekunów, rodzin oraz najbliższego otoczenia.

Poradnik podzielony jest na dwie części. W pierwszej z nich dostarczamy informacji o możliwościach finansowego i rzeczowego wsparcia oferowanych przez rządowe i samorządowych instytucje. Większość z nich jest dostępna dla osób posiadających urzędowe poświadczenie swojej niepełnosprawności, czyli tak zwane orzeczenie o niepełnosprawności lub równoważne. Dlatego w jednym z rozdziałów omawiamy procedurę uzyskania takiego orzeczenia.

Druga część poświęcona jest aktywizacji społecznej osób chorych oraz ich opiekunów. Ma ona z jednej strony zachęcić Was do częstszego przebywania poza domem, spotkania się z innymi, oraz brania udziału w wydarzeniach kulturalnych, edukacyjnych, sportowych oraz towarzyskich. Ma także dostarczyć wiedzy, jak takie zajęcia zorganizować samodzielnie.

Z roku na rok oferta dodatkowych zajęć, spotkań i warsztatów przeznaczonych dla seniorów powiększa się. Niestety jej skala jest wciąż za mała w stosunku do istniejących potrzeb. Jeszcze trudniej znaleźć propozycje dostosowane do potrzeb osób zależnych oraz ich opiekunów. Dzieje się

tak ponieważ nie każde z zajęć, które są dostępne dla przeciętnego seniora są odpowiednie dla osób chorych oraz ich opiekunów.

Trudność w dobraniu osób dotkniętych chorobami otępiennymi oraz ich opiekunów powoduje, że ta grupa jest w wysokim stopniu zagrożona społecznym wykluczeniem. Zajęcia odpowiednie dla osób chorych to takie, które stwarzają im poczucie bezpieczeństwa, są dostosowane do ich tempa, pozbawione zbyt wielu bodźców, a także realizowane w gronie osób, którym ufamy i które ze zrozumieniem podejną do odmiennych potrzeb uczestników zajęć wynikających z choroby oraz wykluczenia.

Ponieważ nie ma zbyt wielu takich zajęć będziemy zachęcać Was do wzięcia spraw we własne ręce. Naprawdę niewiele potrzeba, aby samodzielnie zebrać niewielką grupę i umówić się na pierwsze zajęcia, które sami sobie wybieriecie, sami zdecydujecie o czasie ich trwania i miejscu realizacji.

Wiemy, że najtrudniej jest zacząć dlatego podpowiemy Wam jakiego typu zajęcia warto przeprowadzić, pokażemy gdzie je zorganizować, a także wskażemy instytucje i organizacje które mogą pomóc Wam rozpocząć.

Rzecznik ds. Osób Niepełnosprawnych we Wrocławiu

Wrocław Bez Barrier

Dyrektor Biura Bartłomiej Skrzyński
ul. Gabrieli Zapolskiej 4
50-032 Wrocław, piętro III, pokój 342
e-mail: bartlomiej.skrzynski@um.wroc.pl

Rzecznik ds. Osób Niepełnosprawnych spotyka się z mieszkańcami po wcześniejszym telefonicznym uzgodnieniu terminu. Telefon: +48 71 777 89 61

Do części zadań Biura Wrocław Bez Barrier należą:

- Udzielanie wsparcia osobom z niepełnosprawnościami w kontaktach i załatwianiu spraw w komórkach organizacyjnych urzędu miasta Wrocławia.
- Współpraca, wymiana doświadczeń i wypracowywanie rozwiązań aktywizujących oraz ułatwiających funkcjonowanie osobom z niepełnosprawnościami. Działania te prowadzone są we współpracy z przedstawicielami parlamentu, administracji rządowej i samorządowej; instytucji i organizacji pozarządowych.
- Promowanie pozytywnego wizerunku osób z niepełnosprawnością poprzez wypracowanie rekomendacji do szkoleń, edukacji i realizacji kampanii społecznych.
- Współpraca z komórkami organizacyjnymi Urzędu, miejskimi jednostkami organizacyjnymi, spółkami miejskimi, radami osiedli oraz innymi podmiotami przy realizacji zadań na rzecz osób z niepełno sprawnosćiami oraz na rzecz seniorów.

Rzecznik Seniora i Opiekuna

Przy Wrocławskim Centrum Seniora działa Rzecznik Seniora i Opiekuna. Pierwszą rzeczniczką została Ilona Zakowicz.

Do zadań Rzecznika Seniora należy, między innymi:

- Zapewnienie kompleksowej i przyjaznej informacji na temat rodzajów wsparcia.
- Pomoc w postaci poradnictwa, w tym psychologicznego i prawnego.
- Interwencja w sprawach osób starszych.
- Wspieranie seniorów w interwencji w instytucjach, gdy zajdzie taka potrzeba.
- Wsparcie seniorów w sytuacjach spornych.

Wrocławskie Centrum Seniora

pl. Dominikański 6

Telefon: +48 668 010 360

Od poniedziałku do piątku od godziny 10:00 do 14:00.

Pełnomocnik Marszałka ds. Osób z Niepełnosprawnościami

Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego

Pełnomocnikiem Marszałka ds. osób z niepełnosprawnościami jest Paweł Parusul.

Wybrzeże Słowackiego 12-14, pokój 406

50-411 Wrocław

Telefon: +48 603 765 771

e-mail: pawel.parus@dolnyslask.pl

www.pelnomocnikON.pl

Wybrane zadania pełnomocnika:

- Szerzenie wiedzy na temat możliwości wykorzystania środków z różnych programów na rzecz osób z niepełnosprawnościami.
- Integrowanie i budowanie współpracy między organizacjami pozarządowymi wspierającym osoby z niepełnosprawnością oraz przedstawicielami urzędu marszałkowskiego oraz jego instytucji.
- Wspieranie marszałka w działaniach na rzecz osób z niepełnosprawnością.
- Wzmacnianie głosu osób z niepełnosprawnościami w opracowywaniu i wdrażaniu rozwiązań przez zarząd województwa w obszarze polityk społecznych.

WROCŁAWSKI PUNKT INFORMACJI DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

We Wrocławiu funkcjonuje **Punkt Informacji dla Osób Niepełnosprawnych**.

W zakresie swojej działalności udziela on porad i informacji w kwestiach dotyczących niepełnosprawności prawnych, ekonomicznych, organizacyjnych, psychologicznych, edukacyjnych, w kwestii programów pomocowych.

Komu punkt udziela porad:

- Osobom mieszkającym na terenie Wrocławia.
- Posiadającym orzeczenie o stopniu niepełnosprawności lub niepełnosprawności.
- Opiekunom lub członkom rodzin osób z niepełnosprawnością, a także osobom z ich otoczenia.
- Osobom z organizacji, które działają na rzecz niepełnosprawnych.

Punkt zlokalizowany jest przy ulicy Psie Budy 14/15, lokal 1a i czynny jest w godzinach od 10:00 do 18:00, od poniedziałku do piątku.

Poradę można otrzymać wyłącznie osobiście w siedzibie punktu.

Porady są udzielane z zachowaniem zasad: poufności, rzetelności, profesjonalizmu, dostępności i współpracy. Udzielane porady są bezpłatne.



ASYSTENT OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ

Niestety nie funkcjonuje obecnie stałe rozwiązanie, które gwarantowałoby każdej potrzebującej osobie z niepełnosprawnością pozyskanie bezpłatnych usług asystenckich lub opiekuńczych w nieograniczonym zakresie.

Natomiast możecie Państwo liczyć na pomoc w pozyskaniu bezpłatnych lub częściowo odpłatnych usług asystenta osoby z niepełnosprawnością w ramach projektów.

Na przykład: wybrana organizacja jest w stanie zapewnić Państwu bezpłatną lub niskopłatną pomoc asystenta, ale w ograniczonym zakresie godzinowym, a same usługi może świadczyć w określonym roku lub latach. Instytucje i organizacje, o których wspominamy starają się zapewnić usługi w sposób ciągły, ale nie zawsze mają taką możliwość.

Czym się różni asystent od opiekuna?

Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością to osoba, która ma umożliwić osobie z niepełnosprawnością niezależne życie. **Wsparcie świadczone przez asystenta osobistego** nie może prowadzić do uzależnienia osoby niepełnosprawnej od asystenta, ale wręcz odwrotnie ma spowodować, że osoba z niepełnosprawnością będzie mogła samodzielnie podejmować decyzje i jednocześnie ponosić za nie odpowie-

dzialność. Czyli będzie mogła w pełniejszy wymiarze sprawować kontrolę nad swoim życiem we wszystkich jego aspektach. Dlatego też zakres usług asystenckich powinien być określany przez samą osobę z niepełnosprawnością i dostosowany do jej aktualnych potrzeb, możliwości i aspiracji. Przykładowy zakres zadań asystenta może obejmować wsparcie w czynnościach codziennych, zakupach, korzystaniu z instytucji kultury, wizytach w restauracjach, w ubieraniu się, a także w załatwianiu spraw urzędowych, wizytach w ośrodkach zdrowia, korzystaniu z komunikacji publicznej. Jej zadania mogą dotyczyć również czynności pielęgnacyjno-higienicznych.

Opiekun faktyczny osoby z niepełnosprawnością jest to osoba, która pomaga w osobistych czynnościach życiowych osobie niepełnosprawnej, pomaga w myciu, jedzeniu, pielęgnacji. Ale również aktywizuje osobę z niepełnosprawnością do większej samodzielności życiowej, współdziała z terapeutami, asystuje pielęgniarce przy zabiegach pielęgniarstwach.

Natomiast **opiekun prawny** to osoba, która została ustanowiona przez sąd dla osoby ubezwłasnowolnionej.

Gdzie uzyskać informacje o możliwościach wsparcia we Wrocławiu?

FUNDACJA PROMYK SŁOŃCA

Fundacja Promyk Słońca prowadzi projekt SAMO-dzielni, w ramach którego można uzyskać bezpłatne wsparcie asystenckie, projekt jest realizowany do listopada 2019.

Adres i dane kontaktowe:

ul. Swobodna 8a, Wrocław

Telefon: +48 71 795 09 51, fax +48 71 782 77 77, w. 40

e-mail: samodzielni@promykslonca.pl, a także fundacja@promykslonca.pl

www.promykslonca.pl

FUNDACJA EUDAJMONIA

Fundacja Eudajmonia ma możliwość świadczenia usług asystenckich między innymi na terenie miasta Wrocławia. Fundacja oferuje wsparcie Asystenta Funkcjonalnego- jest to osoba, która pomaga w codziennych aktywnościach, towarzyszy w czasie wolnym, pomaga załatwiać sprawy w urzędzie, w razie potrzeby pomaga w przemieszczaniu się i w komunikacji z otoczeniem. Usługa może być świadczona nieodpłatnie w ramach projektów finansowanych ze środków publicznych (np. EFS lub PFRON) lub za odpłatnością w ramach własnej działalności (25 zł za każdą rozpoczętą godzinę pracy asystenta). Fundacja świadczy również usługi przerwy wytchnieniowej, adresowanej do opiekunów faktycznych osób zależnych.

Adres i dane kontaktowe:

ul. Kościuszki 80a, Wrocław

Telefon: +48 881 476 976

e-mail: j.rejmer@eudajmonia.pl

www.eudamojnia.pl

FUNDACJA IMAGO

W ramach prowadzonych przez Fundację Imago programów można uzyskać dwojake wsparcie: ■ Asystentura dla osoby z niepełnosprawnością. ■ Przerwa wytchnieniowa- pomoc dla opiekunów faktycznych osób z niepełnosprawnościami. Asystent czasowo zastępuje opiekuna, który w tym czasie ma możliwość zajęcia się własnymi obowiązkami lub odpoczynkiem.

Adres i dane kontaktowe:

ul. Hallera 123, Wrocław

Telefon.: 509 771 751, 519 055 411

mail: joanna.swist@fundacjaimago.pl

www.fundacjaimago.pl

JAK UZYSKAĆ ORZECZENIE O STOPNIU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI?

Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności można uzyskać w dwóch celach:

- w celu uzyskania renty - tym zajmuje się Zakład Ubezpieczeń Społecznych,
- w celach pozarentowych - tym we Wrocławiu zajmuje się Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej.

W niniejszym poradniku omówimy drogę uzyskania orzeczenia w celach pozarentowych, które jest dokumentem potwierdzającym niepełnosprawność i jego stopień. Uzyskanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności pozwala na korzystanie z licznych ulg i ułatwień.

Uzyskanie takiego orzeczenia pozwala na:

- pozyskanie odpowiedniego zatrudnienia,
- udział w szkoleniach,
- uczestnictwo w warsztacie terapii zajęciowej,
- zaopatrzenie w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze,
- korzystanie ze wsparcia w samodzielnej egzystencji,
- uzyskanie karty parkingowej,
- uzyskanie świadczenia z pomocy społecznej,
- otrzymanie zasiłku pielęgnacyjnego,
- uzyskanie ulg i uprawnień.

Aby uzyskać orzeczenie o stopnia niepełnosprawności należy:

- złożyć wniosek o wydanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności,
- do wniosku należy dołączyć zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia na druku do pobrania w siedzibie Zespołu, który wydaje orzeczenie lub na www.mops.wroclaw.pl,
- do wniosku należy dołączyć także dokumentację medyczną, w tym wyniki badań diagnostycznych, karty informacyjne pobytu w szpitalu, wyniki konsultacji specjalistycznych. Dokumenty należy złożyć w oryginałach lub poświadczonych przez MOPS kopiach.



Uwaga, jeśli nie zgadzacie się Państwo z wydanym orzeczeniem, to macie prawo w ciągu 14 dni od doręczenia orzeczenia, wnieść odwołanie do Wojewódzkiego Zespołu do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności. Takie odwołanie, mimo że kieruje się je do Wojewódzkiego Zespołu, należy złożyć w siedzibie Zespołu Powiatowego.

Orzeczenie można uzyskać w trzech stopniach: znaczny, umiarkowany, lekki.

Stopień niepełnosprawności osoby zainteresowanej orzeka się na czas określony lub na stałe. Decyduje ocena możliwości poprawy funkcjonowania osoby zainteresowanej. Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności wydaje się osobie, która ukończyła 16 rok życia.

Termin rozpatrzenia wniosku

Wniosek powinien być rozpatrzony nie później niż w ciągu miesiąca od dnia jego złożenia. W przypadkach bardziej skomplikowanych spraw, wniosek powinien być rozpatrzony nie później niż w ciągu 2 miesięcy od daty jego złożenia.

O każdym przypadku niezatawienia sprawy w wyżej wymienionych terminach zespół powiatowy obowiązany jest zawiadomić wnioskodawcę, podając przyczyny zwłoki i wskazując nowy termin zatawienia sprawy.

Osoby mające ważne orzeczenie, mają prawo do wyrobienia **Legitymacji osoby niepełnosprawnej**. Aby wyrobić legitymację należy dostarczyć:

- wypełniony i podpisany wniosek,
- aktualne zdjęcie (**tło jasnobiałe**), o wymiarach 35 x 45 mm,
- dokument potwierdzający tożsamość

- osoby niepełnosprawnej - do wglądu, kserokopię dokumentu tożsamości osoby niepełnosprawnej w przypadku, gdy wniosek składa w jej imieniu inna osoba. Kserokopia powinna mieć zaczerpnięte pola dotyczące imion rodziców oraz nazwiska rodowego.
- ostatnie prawomocne orzeczenie wydane przez Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności lub wyrok sądu, od którego nie wniesiono środka zaskarżenia – do wglądu. Prawomocne oznacza, że musi minąć przynajmniej 14 dni od momentu doręczenia orzeczenia.

Opłata za wydanie legitymacji to 15 zł.

Uwaga! Prawo do ulg i uprawnień z tytułu posiadania orzeczenia daje dokument orzeczenia. Legitymacja jedynie jest dowodem, że takie orzeczenie posiadamy.

Adres i dane kontaktowe:

Powiatowy Zespół Do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności

Wrocław, pl. Solidarności 1/3/5 - III p.

Zainteresowani przyjmowani są od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8.00 do 15.00, w pokoju nr 316.

Telefon: +48 71 78 22 360, 071 78 22 362

e-mail: zon@mops.wroclaw.pl

JAK UZYSKAĆ ZASIŁEK PIELEGNACYJNY?

Adres i dane kontaktowe:

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Godziny otwarcia:

poniedziałek, wtorek, środa i piątek w godzinach od 7:30 do 15:00,
czwartek w godzinach od 7:30 do 16:00.

Biuro Obsługi Klienta

ul. Namysłowska 8, I piętro
Wrocław



Zasiłek ten przyznaje się w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia osobie niepełnosprawnej opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji.

Zasiłek pielęgnacyjny w przypadku seniorów przysługuje osobom po 75 roku życia, za wyjątkiem osób umieszczonych w placówkach zapewniających całodobowe utrzymanie oraz osobom uprawnionym do dodatku pielęgnacyjnego.

W 2018 roku zasiłek pielęgnacyjny wynosił 153 zł miesięcznie.

Aby uzyskać zasiłek pielęgnacyjny należy złożyć:

- wniosek,
- orzeczenie o stopniu niepełnosprawności,
- poświadczoną za zgodność z oryginałem kopię dokumentu stwierdzającego tożsamość osoby ubiegającej się o zasiłek,
- zaświadczenie ZUS o niepobieraniu dodatku pielęgnacyjnego.

JAK UZYSKAĆ DODATEK PIELĘGNACYJNY?

Dodatek pielęgnacyjny może otrzymywać osoba, która została uznana za całkowicie niezdolną do pracy i samodzielnej egzystencji. Dodatek przyznaje się na podstawie orzeczenia lekarza orzecznika ZUS.

Osoba, która ukończyła 75 lat ma prawo do dodatku pielęgnacyjnego bez potrzeby składania wniosku.

Dodatek pielęgnacyjny nie przysługuje osobie uprawnionej do emerytury, jeśli przebywa w zakładzie opiekuńczo-leczniczym lub w zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym.

Dodatek przysługuje, jeśli emeryt przebywa poza tymi zakładami przez okres dłuższy niż 2 tygodnie.

Można pobierać albo zasiłek pielęgnacyjny albo dodatek pielęgnacyjny.

W celu ustalenia prawa do dodatku pielęgnacyjnego należy złożyć wniosek do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Z tego obowiązku zwolnione są osoby, które ukończyły 75 lat. Ci emeryci otrzymują dodatek z urzędu, ZUS sam nadaje im prawo do dodatku. Wysokość dodatku w kwietniu 2019 r. wynosi 221,01 zł.

JAK UZYSKAĆ SPECJALNY ZASIŁEK OPIEKUŃCZY?

Przysługuje on osobom w 1. i 2. stopniu pokrewieństwa (dzieci – rodzice, wnuki – dziadkowie, rodzeństwo). Zasiłek przysługuje również współmałżonkom jeżeli rezygnują z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w związku z koniecznością sprawowania stałej opieki nad osobą legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności, albo orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji.

Kwota świadczenia w 2019 r. to 620 zł miesięcznie.

Specjalny zasiłek opiekuńczy przysługuje, jeżeli osoba sprawująca opiekę rezygnuje lub nie podejmuje zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w celu jej sprawowania.

Kryterium decydującym o przyznaniu specjalnego zasiłku opiekuńczego jest łączny dochód rodziny osoby sprawującej opiekę oraz rodziny osoby wymagającej opieki w przeliczeniu na jedną osobę.

Aby otrzymać omawiane wsparcie wskazany dochód nie może przekroczyć kwoty 764 zł. W okresie zasiłkowym 2019/2020 wykazać należy dochody za rok 2018.

ULGA REHABILITACYJNA

Z ulgi rehabilitacyjnej w zeznaniu rocznym mogą skorzystać osoby niepełnosprawne lub osoby które mają na utrzymaniu osobę niepełnosprawną.

Do wydatków limitowanych należą:

- opłacenie przewodników osób niewidomych zaliczonych do I lub II grupy inwalidztwa oraz osób z niepełnosprawnością narządu ruchu zaliczonych do I grupy inwalidztwa – maksymalna kwota odliczenia w roku podatkowym wynosi 2280 zł,
- utrzymanie psa asystującego, o którym mowa w ustawie o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, tj. odpowiednio wyszkolonego i specjalnie oznaczonego psa, który ułatwia osobie niepełnosprawnej aktywne uczestnictwo w życiu społecznym – maksymalna kwota odliczenia w roku podatkowym wynosi 2280 zł,
- używanie samochodu osobowego stanowiącego własność (współwłasność) osoby niepełnosprawnej lub podatnika mającego na utrzymaniu osobę niepełnosprawną, albo dzieci niepełnosprawne, które nie ukończyły 16. roku życia – maksymalna kwota odliczenia w roku podatkowym wynosi 2280 zł,
- leki, jeśli lekarz specjalista stwierdzi, że osoba niepełnosprawna powinna stosować określone leki stale lub czasowo. W tym przypadku odliczeniu podlegają wydatki w wysokości stanowiącej różnicę pomiędzy wydatkami faktycznie poniesionymi w danym miesiącu, a kwotą 100 zł.



WYDATKI NIELIMITOWANE



Należą do nich wydatki poniesione na:

- adaptację i wyposażenie mieszkań oraz budynków mieszkalnych, stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności,
- przystosowanie pojazdów mechanicznych do potrzeb wynikających z niepełnosprawności,
- zakup i naprawę indywidualnego sprzętu, urządzeń i narzędzi technicznych niezbędnych w rehabilitacji oraz ułatwiających wykonywanie czynności życiowych, stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności, z wyjątkiem sprzętu gospodarstwa domowego,
- zakup wydawnictw i materiałów szkoleniowych, stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności, odpłatny pobyt na turnusie rehabilitacyjnym,
- odpłatny pobyt na leczeniu w zakładzie lecznictwa uzdrowiskowego,
- pobyt w zakładzie rehabilitacji leczniczej, zakładach opiekuńczo-leczniczych i pielęgnacyjno-opiekuńczych oraz odpłatność za zabiegi rehabilitacyjne,
- opiekę pielęgniarstwa w domu nad osobą niepełnosprawną, w okresie przewlekłej choroby uniemożliwiającej poruszanie się oraz usługi opiekuńcze świadczone dla osób niepełnosprawnych zaliczonych do I grupy inwalidztwa,
- opłacenie tłumacza języka migowego,
- kolonie i obozy dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej oraz dzieci osób niepełnosprawnych, które nie ukończyły 25. roku życia,
- odpłatny, konieczny przewóz na niezbędne zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne: osoby niepełnosprawnej – karetką transportu sanitarnego, osoby niepełnosprawnej zaliczonej do I lub II grupy inwalidztwa oraz dzieci niepełnosprawnych do lat 16, również innymi niż karetka środkami transportu sanitarnego, odpłatne przejazdy środkami transportu publicznego związane z pobytem:
 - na turnusie rehabilitacyjnym,
 - w zakładach lecznictwa uzdrowiskowego,
 - zakładach rehabilitacji leczniczej,
 - zakładach opiekuńczo-leczniczych i pielęgnacyjno-opiekuńczych,
 - na koloniach i obozach dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej oraz dzieci osób niepełnosprawnych, które nie ukończyły 25. roku życia.

DOFINANSOWANIE ZAOPATRZENIA W PRZEDMIOTY MEDYCZNE I ŚRODKI POMOCNICZE

O dofinansowanie ze środków **Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych** do zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze, mogą ubiegać się osoby niepełnosprawne stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności, jeżeli:

przeciętny miesięczny dochód, w rozumieniu przepisów o świadczeniach rodzinnych, podzielony przez liczbę osób we wspólnym gospodarstwie domowym, obliczony za kwartał poprzedzający miesiąc złożenia wniosku nie przekracza kwoty:

50% przeciętnego wynagrodzenia na osobę we wspólnym gospodarstwie domowym, 65% przeciętnego wynagrodzenia w przypadku osoby samotnej.

W celu ubiegania się o dofinansowanie należy złożyć wniosek wraz z załącznikami:

- wniosek o dofinansowanie do przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych dla osoby dorosłej,
- kopię orzeczenia o stopniu niepełnosprawności lub kopię wypisu z treści orzeczenia traktowanego na równi z tym orzeczeniem (dotyczy osób dorosłych) albo kopię orzeczenia o niepełnosprawności (dotyczy dzieci i młodzieży) - oryginał do wglądu,
- ksero karty zaopatrzenia w sprzęt ortopedyczny, środki pomocnicze z dofinansowaniem Narodowego Funduszu Zdrowia, potwierdzoną za zgodność z oryginałem przez Narodowy Fundusz Zdrowia,
- dowód osobisty do wglądu,
- oświadczenie o dochodach,
- kosztorys lub rachunek proforma, albo faktura VAT - zapłacona gotówką z informacją:
 - Koszt całkowity
 - Udział Narodowego Funduszu Zdrowia
 - Udział Pacjenta



UWAGA!

WNIOSKI DOTYCZĄ WYŁĄCZNIE MIESZKAŃCÓW WROCŁAWIA.

Kompletne wnioski są rozpatrywane w ciągu 30 dni od dnia złożenia. W przypadku braku środków finansowych z PFRON wnioski będą rozpatrzone negatywnie. Aby ubiegać się o dofinansowanie należy ponownie złożyć komplet dokumentów.

Faktury za zaopatrzenie comiesięczne, tj. worki, cewniki, pampersy, składa się raz na miesiąc, co kwartał lub raz na rok, wraz z pełną dokumentacją. Za każdym razem należy złożyć nowy wniosek. Wnioski i faktury należy składać najpóźniej do 15 grudnia bieżącego roku.

W przypadku składania wniosku przez osobę inną niż wnioskodawca, wymagany jest dowód osobisty wnioskodawcy oraz podpisy złożone przez wnioskodawcę na składanych wnioskach oraz oświadczeniu o dochodach.

Osoba inna niż wnioskodawca może złożyć podpis na dokumentach tylko w przypadku przedstawienia upoważnienia potwierdzonego notarialnie lub sądownie. Dotyczy to również osób upoważnionych do odbioru dofinansowania - gotówki w kasie MOPS.

Upoważnienie do odbioru gotówki w kasie MOPS, podpisane w obecności pracownika socjalnego, ważne jest przez 6 miesięcy od daty podpisania.



DOFINANSOWANIE DO SPRZĘTU



O dofinansowanie zaopatrzenia ze środków Funduszu w sprzęt rehabilitacyjny ubiegać się mogą osoby niepełnosprawne stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności, jeżeli:

- przeciętny miesięczny dochód, w rozumieniu przepisów o świadczeniach rodzinnych, podzielony przez liczbę osób we wspólnym gospodarstwie domowym, obliczony za kwartał poprzedzający miesiąc złożenia wniosku nie przekracza kwoty o 50% przeciętnego wynagrodzenia na osobę we wspólnym gospodarstwie domowym, o 65% przeciętnego wynagrodzenia w przypadku osoby samotnej,
 - zachodzi potrzeba prowadzenia rehabilitacji w warunkach domowych przy użyciu tego sprzętu, dołączając następujące dokumenty:
 - wniosek o dofinansowanie do sprzętu rehabilitacyjnego dla osoby dorosłej,
 - kopię orzeczenia o stopniu niepełnosprawności lub kopię wypisu z treści orzeczenia traktowanego na równi z tym orzeczeniem (dotyczy osób dorosłych),
 - zaświadczenie od lekarza specjalisty - zgodnie ze schorzeniem - zawierające nazwę schorzenia po polsku oraz uzasadnienie wykorzystania sprzętu rehabilitacyjnego do indywidualnej rehabilitacji w warunkach domowych oraz nazwę sprzętu rehabilitacyjnego (ważne w danym roku bieżącym),
 - kosztorys lub rachunek proforma, wraz z pieczęcią sklepu, numerem konta bankowego oraz podpisem osoby wystawiającej dany dokument,
 - dowód osobisty do wglądu.
- Osoba ubiegająca się o ten rodzaj dofinansowania obowiązana jest złożyć wniosek o dofinansowanie ze środków PFRON do sprzętu rehabilitacyjnego.
- Wysokość dofinansowania do zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny ze środków PFRON wynosi do 80 % kosztów tego sprzętu, jednak nie więcej niż do wysokości pięciokrotnego przeciętnego wynagrodzenia.
- Kompletne wnioski są rozpatrywane w ciągu 30 dni od dnia złożenia przez MOPS. W przypadku braku środków finansowych z PFRON wnioski będą rozpatrzone negatywnie.
- Aby ubiegać się o dofinansowanie należy złożyć komplet dokumentów. Zaświadczenie lekarskie wydane na potrzeby MOPS w związku z dofinansowaniem zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny ważne jest w roku kalendarzowym, w którym zostało wydane.

DOFINANSOWANIE DO TURNUSU REHABILITACYJNEGO

Wnioski o dofinansowanie do turnusu rehabilitacyjnego rozpatrywane są w terminie 30 dni od dnia złożenia kompletnego wniosku.

W zależności od otrzymanych środków z **Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych** ustala się kryteria obowiązujące na dany rok zatwierdzone przez **Dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej**, które zespół opiniujący uwzględnia w pierwszej kolejności przy rozpatrywaniu wniosków na turnus rehabilitacyjny.

Warunkiem uczestnictwa w turnusie jest:

- posiadanie ważnego orzeczenia o niepełnosprawności lub innego orzeczenia traktowanego na równi z tym orzeczeniem, złożenie wniosku o przyznanie dofinansowania do pobytu na turnusie rehabilitacyjnym.

Osoba niepełnosprawna może ubiegać się o dofinansowanie pod warunkiem, że:

- została skierowana na turnus na wniosek lekarza, pod którego opieką się znajduje,
- w roku, w którym ubiega się o dofinansowanie, nie uzyskała na ten cel dofinansowania ze środków Funduszu;
- weźmie udział w turnusie, który odbędzie się w ośrodku wpisanym do rejestru ośrodków, prowadzonego przez wojewodę, albo poza takim

ośrodkiem, w przypadku gdy turnus jest organizowany w formie niestacjonarnej;

- wybierze organizatora turnusu, który posiada wpis do rejestru organizatorów turnusów;
- będzie uczestniczyła w zajęciach przewidzianych w programie turnusu, który wybrała;
- nie będzie pełniła funkcji członka kadry na tym turnusie ani nie będzie opiekunem innego uczestnika tego turnusu;
- złoży oświadczenie o wysokości przeciętnego miesięcznego dochodu, w rozumieniu przepisów o świadczeniach rodzinnych, podzielony przez liczbę osób we wspólnym gospodarstwie domowym obliczony za kwartał poprzedzający miesiąc złożenia wniosku, nie przekracza kwoty:
 - 50 % przeciętnego wynagrodzenia na osobę we wspólnym gospodarstwie domowym,
 - 65 % przeciętnego wynagrodzenia w przypadku osoby samotnej,
- w przypadku turnusu, którego program przewiduje także zabiegi fizjoterapeutyczne, przedstawi podczas pierwszego badania lekarskiego na turnusie, zaświadczenie lekarskie o aktualnym stanie zdrowia, w szczególności o chorobie zasadniczej, uczuleniach i przyjmowanych lekach informacja o stanie zdrowia.

Osobie niepełnosprawnej o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności albo równoważnym oraz osobie niepełnosprawnej w wieku do 16 lat, może być przyznane dofinansowanie pobytu na turnusie rehabilitacyjnym jej opiekuna, pod warunkiem, że:

- wniosek lekarza, o którym mowa powyżej, zawiera wyraźne wskazanie wraz z uzasadnieniem konieczności pobytu opiekuna.

Opiekun:

- nie będzie pełnił funkcji członka kadry na tym turnusie,
- nie jest osobą niepełnosprawną wymagającą opieki innej osoby,
- ukończył 18 lat albo ukończył 16 lat i jest wspólnie zamieszkującym członkiem rodziny osoby niepełnosprawnej.

Wnioski na turnus rehabilitacyjny dotyczą wyłącznie mieszkańców Wrocławia.

W trakcie złożenia wniosku wymagane jest przedstawienie:

- wniosku na turnus rehabilitacyjny (oryginał), który jest dostępny w **Dziale Adaptacji Osób Niepełnosprawnych (DAON)**, ul. Strzegomska 6 (parter, sala 25), tel. +48 71 78 22 357 lub na stronie www.mops.wroclaw.pl (świadczona dla osób niepełnosprawnych),
- ważnego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności lub grupy inwalidzkiej (oryginał i ksero),
- aktualny wniosek lekarza o skierowanie na turnus rehabilitacyjny (oryginał i ksero),
- w przypadku zalecenia przez lekarza pobytu opiekuna na turnusie rehabilitacyjnym, we wniosku lekarskim należy wypełnić dodatkowo informację dotyczącą niezbędnych danych opiekuna (dotyczy tylko osób ze znacznym i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności lub równoważnym oraz osób niepełnoletnich),
- dowód osobisty wnioskodawcy (do wglądu) lub ksero dowodu osobistego,
- w przypadku składania wniosku w imieniu osoby niepełnosprawnej, pełnomocnictwo notarialne/sądowe do działania w imieniu wnioskodawcy, w przypadku składania podpisu za wnioskodawcę.

W PRZYPADKU OTRZYMANIA DOFINANSOWANIA DO TURNUSU REHABILITACYJNEGO NALEŻY:

- w terminie 30 dni od otrzymania powiadomienia o przyznaniu dofinansowania, nie później jednak niż na 21 dni przed dniem rozpoczęcia turnusu (powyższy termin 21 dni, dotyczy sytuacji, w której turnusy rehabilitacyjne rozpoczynają się w znacznie krótszym okresie czasu, tj. w terminie miesiąca od dnia zawiadomienia osoby niepełnosprawnej o przyznaniu jej dofinansowania przekazuje do DAON informację o wyborze turnusu, w którym będzie uczestniczyła. Wzór informacji o wyborze turnusu stanowi załącznik Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie turnusów rehabilitacyjnych.
- niedotrzymanie powyższych terminów będzie traktowane, jako rezygnacja z otrzymanego dofinansowania,
- jeżeli Wnioskodawca nie wykorzysta przyznanego dofinansowania do turnusu rehabilitacyjnego zobowiązany jest niezwłocznie powiadomić pisemnie MOPS o rezygnacji z przyznanego dofinansowania.
- w przypadku turnusu, którego program przewiduje także zabiegi fizjoterapeutyczne, przedstawi podczas pierwszego badania lekarskiego na turnusie, zaświadczenie lekarskie o aktualnym stanie zdrowia, w szczególności o chorobie zasadniczej, uczelniach i przyjmowanych lekach, informację o stanie zdrowia.

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO

W wypożyczalni znajduje się sprzęt rehabilitacyjny, taki jak: łóżka ortopedyczne, wózki inwalidzkie, chodziki, materace przeciwoślizgowe, rowery rehabilitacyjne, itp.

Wypożyczaniem sprzętu we Wrocławiu zajmuje się:

Fundacja Ewangelickie Centrum Diakonii i Edukacji im. ks. Marcina Lutra.

Wypożyczalnia mieści się przy
ul. Ks. Marcina Lutra 2-8.
(boczna ul. Wejherowskiej)
Telefon +48 736 050 069

DOFINANSOWANIE DO LIKWIDACJI BARIER ARCHITEKTONICZNYCH

O dofinansowanie ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych na likwidację barier architektonicznych mogą ubiegać się osoby niepełnosprawne, które mają trudności w poruszaniu się, jeżeli są właścicielami nieruchomości lub użytkownikami wieczystymi nieruchomości, albo posiadają zgodę właściciela lokalu lub budynku mieszkalnego, w którym stale zamieszkują.

Bariera architektoniczna to wszelkie utrudnienie występujące w budynku i w jego najbliższej okolicy, które ze względu na rozwiązania techniczne, konstrukcyjne lub warunki użytkowania uniemożliwiają lub utrudniają swobodę ruchu osobom niepełnosprawnym.

Likwidacja barier architektonicznych w miejscu zamieszkania osoby niepełnosprawnej ma na celu umożliwienie jej lub w znacznym stopniu ułatwienie, wykonywania podstawowych, codziennych czynności.

O dofinansowanie ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych na likwidację barier w komunikowaniu się i technicznych, mogą ubiegać się osoby niepełnosprawne, jeżeli jest to uzasadnione potrzebami wynikającymi z niepełnosprawności.

Bariera techniczna to bariera uniemożliwiająca lub utrudniająca osobie niepełnosprawnej funkcjonowanie społeczne.

Likwidacja tych barier powinna powodować sprawniejsze działanie tej osoby w społeczeństwie, umożliwienie lub ułatwienie w korzystaniu z przestrzeni życiowej. Likwidacja barier technicznych polega między innymi na przystosowaniu urządzeń technicznych (np. schodów, podnośniki wannowe, czy transportowe) oraz na umożliwieniu funkcjonowania w życiu codziennym (np. rower trójkołowy, tandem) czy też w gospodarstwie domowym (np. zegarek z funkcją budzenia wibracjami, mówiący ciśnieniomierz).

Osoba niepełnosprawna musi przedstawić orzeczenie o niepełnosprawności, stopniu niepełnosprawności, grupie inwalidzkiej lub niezdolności do pracy. Należy także złożyć wniosek o dofinansowanie likwidacji barier funkcjonalnych. **Pomoc udzielana jest bez względu na dochód, w miarę posiadanych środków.**





UWAGA!

Dofinansowanie likwidacji barier w komunikowaniu się i technicznych nie przysługuje osobom niepełnosprawnym, które w ciągu trzech lat przed złożeniem wniosku uzyskały odpowiednio na te cele dofinansowanie ze środków Funduszu.

W przypadku dofinansowania likwidacji barier architektonicznych nie jest możliwe dofinansowanie powtórne takiego samego zakresu prac, chyba że nastąpiło istotne pogorszenie stanu zdrowia osoby niepełnosprawnej, potwierdzone odpowiednią dokumentacją lekarską. Dofinansowanie nie może obejmować kosztów realizacji zadania poniesionych przed przyznaniem środków finansowych i zawarciem umowy o dofinansowanie ze środków Funduszu.

Wysokość dofinansowania likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych wynosi do 95 % kosztów przedsięwzięcia, nie więcej jednak niż do wysokości piętnastokrotnego przeciętnego wynagrodzenia.

Wnioski są rozpatrywane w terminie 30 dni od dnia złożenia kompletnego wniosku.

Wnioski dotyczą wyłącznie mieszkańców Wrocławia.

Zaświadczenie lekarskie wydane na potrzeby MOPS w związku z likwidacją barier architektonicznych, technicznych i w komunikowaniu się jest ważne w danym roku kalendarzowym.



Dla osób, które ukończyły 75 lat i mieszkają we Wrocławiu stworzono miejski program TAXI 75+, który upoważnia do bezpłatnych przejazdów taksówkami do lekarza lub urzędu.

Jak skorzystać z Programu?

1. REJESTRACJA.

- Przyjdź z dowodem osobistym do punktu rejestracji przy Stowarzyszeniu Żółty Parasol, ul. Wyszyńskiego 75a lub przy Wrocławskim Centrum Seniora, pl. Dominikański 6.
- Rejestracja działa od poniedziałku do piątku, od godz. 10:00 do 14:00.
- Po rejestracji otrzymasz **Złotą Kartę Seniora** z własnym numerem.

2. JAK ZAMÓWIĆ TAKSÓWKĘ?

- Zadzwoń na numer **+48 794 123 124** i zamów taksówkę podając numer swojej Złotej Karty Seniora.
- Taksówkę zamawiaj przynajmniej **3 dni przed planowanym kursem**.
- Przyjmowanie zamówień jest możliwe w godzinach od 9:00 do 17:00. Powiedz, o której ma przyjechać taksówka, skąd ma cię zabrać i dokąd chcesz jechać. Pamiętaj, że możesz jechać tylko **do lekarza lub urzędu na terenie Wrocławia**.
- Kursy realizowane są tylko w dni robocze, od godz. 7:00-18:00.
- Możesz zabrać osobę towarzyszącą, ale musisz to zgłosić przy zamawianiu taksówki, osoba towarzysząca musi mieć ukończone 16 lat.
- Jeśli chcesz wrócić taksówką, z góry określ dokładną godzinę powrotu. Kurs powrotny to osobny kurs, który wlicza się do Twojego limitu przejazdów. W 2019 r. możesz skorzystać z maksymalnie dwóch przejazdów w miesiącu.
- Przyjmiemy Twoje zlecenie pod warunkiem dostępności środków finansowych.

Wrocławska Karta Seniora- złota i srebrna
- to karty przeznaczone dla wrocławskich seniorów,
zapewniające dostęp do wyjątkowych promocji:

- darmowe lub zniżkowe wejścia na wydarzenia kulturalne, edukacyjne i międzypokoleniowe (organizowane, m.in. przez: teatry, kina, muzea, domy kultury, centra inicjatyw twórczych, stowarzyszenia, fundacje czy firmy),
- zniżki na zajęcia sportowe i rekreacyjne, turnusy rehabilitacyjno-wypoczynkowe, rajdy terenowe i wycieczki;
- specjalne rabaty na usługi prozdrowotne, konsultacje i porady ze specjalistami i lekarzami,
- zniżki na wybrane produkty i usługi w sklepach, w salonach kosmetycznych, portalach internetowych, itp.,
- korzystanie z gwarantujących bezpłatne usługi programów miejskich, takich jak przejazdy taksówką - Taxi 75+ (Złota Karta 75+).

Do programu może przystąpić każdy mieszkaniec Wrocławia, mający 60 lat i więcej.

W celu przystąpienia do programu Wrocławska Karta Seniora należy zgłosić się osobiście wraz z dokumentem tożsamości do siedziby **Wrocławskiego Centrum Seniora**, mieszczącego się przy placu Dominikańskim 6.



CZYM JEST UBEZWŁASNOWOLNIENIE?

Art. 13 Kodeksu Cywilnego mówi:

"Osoba, która ukończyła trzynaście lat, może być ubezwłasnowolniona całkowicie, jeżeli skutek choroby psychicznej, niedorozwoju umysłowego, albo innego rodzaju zaburzeń psychicznych, w szczególności pijaństwa lub narkomanii, nie jest w stanie kierować swym postępowaniem".

Ubezwłasnowolnienie polega na pozbawieniu, albo ograniczeniu przez sąd zdolności do czynności prawnych z uwagi na chorobę danej osoby lub problemy psychiczne. Ubezwłasnowolnienie całkowite oznacza zupełne pozbawienie danej osoby zdolności do czynności prawnych, czynności te podejmuje zamiast niej opiekun. Ubezwłasnowolnienie częściowe zasadniczo polega na tym, że dana osoba może osobiście podejmować czynności prawne - jednak zgodę na konkretną transakcję musi wyrazić jej kurator; osoba ubezwłasnowolniona częściowo może samodzielnie rozporządzać swoim zarobkiem oraz przedmiotami oddanymi do jej swobodnego użytku.

Konsekwencje ubezwłasnowolnienia całkowitego to, m.in.:

- niemożność zawarcia małżeństwa,
- niemożność uznania swego ojcostwa lub wytoczenia samodzielnie powództwa o ustalenie, albo zaprzeczenie ojcostwa lub macierzyństwa,
- niemożność sprawowania władzy rodzicielskiej,
- niemożność nawiązania stosunku pracy,
- brak czynnego i biernego prawa wyborczego oraz udziału w referendach,
- niemożność sporządzenia i odwołania testamentu.

W Polsce ponad 2/3 składanych wniosków o ubezwłasnowolnienie jest przez sądy rozpatrywana pozytywnie. Obecnie 90 tysięcy osób w Polsce jest ubezwłasnowolnionych.

Decyzja o ubezwłasnowolnieniu jest decyzją niezwykle trudną i dramatyczną dla rodzin i opiekunów faktycznych osób chorujących. Sama instytucja ubezwłasnowolnienia jest krytykowana przez Rzecznika Praw Obywatelskich. Postuluje on zastąpienie jej systemem wspólnego podejmowania decyzji.

W polskim systemie prawnym można znaleźć instytucje mniej ograniczające wolność decydowania: ubezwłasnowolnienie częściowe oraz kuratora dla osoby z niepełnosprawnością.

Do złożenia wniosku o ubezwłasnowolnienie uprawniony jest zamknięty krąg osób: małżonek, krewny w linii prostej (np. dzieci, rodzice, dziadkowie) lub rodzeństwo.

Wniosek o ubezwłasnowolnienie składa się do wydziału cywilnego sądu okręgowego, właściwego ze względu na miejsce zamieszkania osoby, która ma być ubezwłasnowolniona. Nie ma ustalonego formularza, natomiast wniosek powinien zawierać informacje:

- Kto ma zostać ubezwłasnowolniony (imię, nazwisko i adres)?
- Kim jest wnioskodawca dla osoby, która ma zostać ubezwłasnowolniona?
- Jakie są przyczyny złożenia wniosku?

Do wniosku należy dołączyć akt stanu cywilnego potwierdzający pokrewieństwo. Kopie wszelkich dokumentów potwierdzających fakt leczenia osoby, która ma zostać ubezwłasnowolniona.

Poświadczenie uiszczenia opłaty sądowej w wysokości 40 zł oraz pokrycia kosztów pracy biegłych sądowych. Istnieje możliwość zwolnienia z tych kosztów.

Po tym, jak wniosek zostanie złożony należy czekać na termin rozprawy, należy od razu poinformować sąd czy osoba, która ma zostać ubezwłasnowolniona może stawić się na badanie i brać udział w rozprawie. W czasie rozprawy sąd wydaje decyzję o ubezwłasnowolnieniu częściowym, całkowitym lub odmawia ubezwłasnowolnienia.

Po uprawomocnieniu się decyzji sądu należy udać się do wydziału rodzinnego sądu rejonowego w celu ustanowienia kuratora dla osoby ubezwłasnowolnionej. Jako opiekunowie prawni/kuratorzy wyznaczani są zazwyczaj bliscy członkowie rodziny. Po uprawomocnieniu się wyroku sąd wydaje dokument poświadczający zaświadczenie o byciu prawnym opiekunem osoby ubezwłasnowolnionej. Do załatwiania zwykłych spraw życiowych wystarczy wyżej wspomniany dokument. Natomiast kwestie, np. majątku osoby ubezwłasnowolnionej, załatwia się za zgodą sądu.

Bezpłatną pomoc prawną w zakresie ubezwłasnowolnienia oferują:

Uniwersytecka Poradnia Prawa

(od pon. do czw. w godz. 13.30-18.00;
w piątki w godz. 13.30-16.30).

ul. Więzienna 10/12 (budynek C),
pok. 104, Wrocław

Tel. +48 71 375 20 09

e-mail: poradnia@prawo.uni.wroc.pl

Biuro Porad Obywatelskich

(poniedziałek, czwartek w godz.
od 10.00 – 18.00, wtorek, środa, piątek
w godz. 10.00 – 16.00).

ul. Szajnochy 12, Wrocław

Tel. +48 71 344 84 39

DZIENNE DOMY POBYTU SENIORA ORAZ MIEJSCA DEDYKOWANE OSOBOM Z CHOROBAМИ OTĘPIENNYMI

Dzienny Dom Seniora Wrocław - Klub Seniora Ludwisia

ul. Skrzydlata 11a/1a, Wrocław
Czynne od pon.- pt. od 7:00 do 17:00
Tel: +48 665 050 152

Klub Seniora Ludwisia to placówka opiekuńczo-aktywizacyjna, zapewniająca Seniorom opiekę i organizację wolnego czasu, gwarantowaną przez interdyscyplinarny zespół złożony z personelu medycznego oraz niemedycznego. Placówka spełnia najwyższe standardy

europejskie i jest w pełni przystosowana dla osób niepełnosprawnych. Wszystkie toalety wyposażone są w systemy przywoławcze oraz mają zamontowane uchwyty dla osób niepełnosprawnych. Pobyt w placówce może mieć charakter nieregularny, np. kilka razy w tygodniu lub miesiącu, lub przyjmować formę codziennych wizyt. Placówka jest skoncentrowana na podnoszeniu jakości życia seniorów poprzez zapewnianie im opieki, aktywizowanie, organizowanie ciekawych zajęć i spotkań.



DZIENNE DOMY POBYTU MIEJSKIEGO CENTRUM USŁUG SOCJALNYCH WE WROCŁAWIU

Prawo pobytu w dziennych domach pomocy przysługuje osobie, która ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymaga częściowej opieki i pomocy w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych.

Zespół dziennych domów pomocy świadczy usługi opiekuńcze oraz specjalistyczne usługi opiekuńcze: wspierające, terapeutyczne, poradnictwo psychologiczne, terapię ruchową oraz zajęcia kulturalno-oświatowe. Organizowane są różne formy wypoczynku i rekreacji. Dzienny Dom Pobytu zapewnia, co najmniej jeden gorący posiłek, uwzględniający obowiązujące normy żywienia. Podejmowane są działania integracyjne ze środowiskiem lokalnym poprzez organizowanie i uczestniczenie w rozmaitych imprezach kulturalnych i edukacyjnych.

Adresy Dziennych Domów Pobytu we Wrocławiu:

- ul. Skwierzyńska 23/2
- ul. Tadeusza Kościuszki 67
- ul. Komuny Paryskiej 11
- ul. Stefana Żeromskiego 37/1

Jak uzyskać miejsce w Dziennym Domu Pomocy?

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej po przeprowadzonym postępowaniu wydaje indywidualną decyzję administracyjną o skierowaniu do dziennego domu pomocy oraz odpłatności za pobyt w tym domu. Podstawą do podjęcia decyzji jest wizyta pracownika socjalnego i przeprowadzenie wywiadu środowiskowego w miejscu zamieszkania osoby starającej się o tę formę pomocy.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Strzegomska 6, 53-611 Wrocław
tel. +48 71 78-22-300 do 03

ODPŁATNOŚĆ

Pobyt w Dziennym Domu Pobytu jest odpłatny. Z opłat zwolnione są osoby, których dochód jest niższy niż 634 zł dla osoby samotnie gospodarującej oraz 514 zł na osobę w rodzinie.

DZIENNY DOM DLA OSÓB STARSZYCH SENIOR+

Przeznaczony jest dla osób w wieku 60 +.

Funkcjonowanie Domu jest współfinansowane ze środków Gminy Wrocław, dlatego miesięczny koszt pobytu jest bardzo niski i dostosowany do możliwości finansowych seniorów i ich rodzin.

Dom jest otwarty w godzinach od 8:00 do 16:00

W ramach pobytu Dom Zapewnia:

- opiekę psychologa i pielęgniarki,
- szeroki program aktywizacji ruchowej i fizjoterapii - różnorodne ćwiczenia usprawniające umysł, pamięć, sprawność manualną i koordynację wzrokowo-ruchową,
- dostęp do kulturalnej oferty miasta,
- możliwość udziału w spotkaniach integracyjnych i międzypokoleniowych,
- bogatą ofertę rekreacji, zajęć artystycznych i kulinarnych oraz relaksacji i arteterapii,
- codzienny dwudaniowy obiad przygotowany w naszej kuchni pod okiem dietetyka.

Dodatkowo w każdy poniedziałek, środę i czwartek jest realizowany nowatorski Program Centrum Spotkań skierowany

do osób cierpiących na choroby otępienne we wczesnej i umiarkowanej fazie.

Dzienny Dom Senior+ mieści się przy ulicy Kazimierza Wielkiego 31-33, usytuowany został w pełni odrestaurowanym kompleksie budynków, w podwórzu gwarantującym ciszę i spokój.

Warunki przyjęcia:

Z usług DDSW mogą korzystać osoby:

- samodzielne w zakresie podstawowych czynności życiowych,
- maksymalnie w umiarkowanej fazie chorób otępiennych,
- po udzieleniu zgody kierownika DDSW skierowanie na podstawie decyzji administracyjnych wydanych przez MOPS.

Dzienny Dom dla Osób Starszych Senior+

ul. Kazimierza Wielkiego 31-33,
Wrocław

Informacje oraz zapisy na zajęcia
u pani Aliny Lorek, pod numerem
telefonu: +48 505 057 589

JAK STWORZYĆ GRUPĘ WSPARCIA I SAMODZIELNIE ZORGANIZOWAĆ SOBIE ZAJĘCIA?

W tym rozdziale będziemy zachęcać Państwa do tworzenia grup wsparcia oraz samodzielnej animacji czasu dla siebie oraz dla swoich podopiecznych.

PO PIERWSZE GRUPA

Radzimy, aby grupa osób, które biorą udział w zajęciach nie była większa niż 8-10 osób. Przynajmniej tyle osób warto zgromadzić na początku. Jeśli okaże się, że skład grupy się nie zmienia i większość uczestniczy w zajęciach w miarę regularnie, to wtedy warto pomyśleć o powiększeniu ilości osób.

Dobrze jeśli Wasza grupa składa się z osób, które zamieszkują niedaleko od siebie. To zwiększa szanse na rzadsze nieobecności, a także pozwoli pomyśleć o miejscu spotkań, które znajduje się w maksymalnej odległości 20 minut spacerem od miejsca Waszego zamieszkania.

Jest kilka powodów, dla których warto korzystać z zajęć w grupie:

Po pierwsze udział innych osób motywuje. Nie zawsze będziemy jednakowo zmotywowani do tego aby wyjść z domu i uczęszczać w zaplanowanych zajęciach. Zobowiązanie do regularnych spotkań doda nam dodatkowych sił, aby w spotkaniach brać regularny udział.

Po drugie część z zajęć, jak na przykład zajęcia językowe lub zajęcia z tańca mają sens wyłącznie jeśli są realizowane w grupie.

Po trzecie - w sytuacji, w której zajęcia będą kosztować, np. trzeba będzie pokryć koszt zakupu materiałów edukacyjnych lub pracy osoby prowadzącej zajęcia, to koszty rozłożą się na większą ilość osób. Jest to ważny argument, ponieważ rozłożenie kosztów na większą ilość osób spowoduje, że staną się dostępne nawet dla osób, które nie dysponują wysokim miesięcznym budżetem.

UWAGA!

Wszystkie te założenia będą miały sens jedynie wtedy kiedy wszyscy, którzy zobowiązali się, aby chodzić na zajęcia dotrzymają słowa. Częsta nieobecność części z uczestników może spowodować, że zajęcia się nie odbędą i osoby, które były obecne również z nich nie skorzystają. Dlatego tak ważne jest, aby ustalić wspólne reguły spotkań.

REGUŁY SPOTKAŃ GRUPY

Aby uniknąć nieporozumień na pierwszym spotkaniu ustalcie „wspólne reguły”, których będziecie przestrzegać.

Omówcie:

Częstotliwość zajęć - jak często się spotykacie?

Rodzaj zajęć - w jakich zajęciach chcecie uczestniczyć?

Terminy - ustalcie z wyprzedzeniem terminy, sprawdźcie czy są takie dni tygodnia i godziny, które są wyjątkowo dopasowane do kalendarza członków grupy?

Potwierdzenia - zastanówcie się czy ktoś z was potrzebuje przypomnienia o spotkaniu?

Nieobecności - kto, kogo powiadamia w sytuacjach, kiedy losowe wypadki uniemożliwią wspólne wyjście?

Odpłatności - jak umawiacie się w sprawie odpłatności za poszczególne zajęcia?

Zasady komunikacji - pomyślcie, jak powinniście się ze sobą komunikować, aby każdy w grupie czuł się komfortowo. Niestety nic nie jest dla wszystkich oczywiste. Jeśli chcecie, aby praca w waszej grupie była oparta na szacunku, otwartości i życzliwości, to na początku się na to umówcie. Taki „kontrakt” warto spisać i poprosić, aby każda z osób symbolicznie się na nim podpisała, a następnie rozdać go każdemu z członków grupy. Jeśli kolejna osoba będzie chciała dołączyć do grupy, to zanim to zrobi zostanie poproszona o zapoznanie się z kontraktem, aby wiedziała, jakie zasady panują w tej grupie wsparcia.

KTOŚ NAS MUSI ZORGANIZOWAĆ

Każde ze spotkań wymaga krótkich przygotowań. Trudno oczekiwać, aby wszystkie osoby były w równym stopniu zaangażowane w przygotowania. Spośród grupy wybierzcie osobę, która w waszym imieniu będzie kontaktowała się z obiektem, gdzie udostępnią Wam salę, a także ustalała terminy z prowadzącymi zajęcia. Taka osoba powinna mieć numery telefonów do wszystkich osób w grupie oraz zadeklarować gotowość, aby być liderem grupy. To nie jest łatwe zadanie, aby reprezentować osoby, które mogą mieć zupełnie różne oczekiwania dlatego dołóżcie wszelkich

starań, aby wspierać lidera lub liderkę i jednocześnie unikać roszczeniowych zachowań.

Na pierwszy zajęcia do obowiązków lidera będzie należało obdzwonienie wszystkich biorących udział w zajęciach, przypomnienie terminu i miejsca oraz potwierdzenie obecności, a także ewentualne przypomnienie, co ze sobą należy przynieść jeśli będzie taka konieczność. Jak wybrać takiego lidera/liderkę? Taka osoba musi się sama zgłosić i powinna zostać zaakceptowana przez pozostałych członków Waszej grupy.

CO BĘDZIEMY RAZEM ROBIĆ?

Jest to jedno z najważniejszych pytań, na które spróbujemy wspólnie znaleźć odpowiedź. Na początek umówcie się na jedno rodzaje zajęć realizowanych raz w tygodniu, nie dłużej niż 1,5 godziny. Najlepiej działać zgodnie z zasadą „małych kroków”. Wasza grupa potrzebuje lepiej się poznać oraz zgrać ze sobą. Dopiero w czasie zajęć okaże się czy wszyscy dotrzymują słowa i czy możecie na siebie liczyć. Pierwsze parę miesięcy pokaże także, jak sobie radzicie z trudnymi sytuacjami, które w naturalny sposób towarzyszą grupowym spotkaniom.

Tematyka spotkań powinna wstępnie interesować wszystkich członków grupy. Pamiętajcie, że sytuacja zdrowotna chorujących osób może się różnić. Dlatego na początku wybierzcie taki typ zajęć w których większość z Was będzie z powodzeniem mogła wziąć udział bez względu na stopień zaawansowania choroby.

Najprościej jeśli w waszej grupie jest osoba, która posiada umiejętności, którymi w czasie spotkań będzie mogła się podzielić z innymi. Może to wynikać z jej zainteresowań lub wykonywanego

zawodu. Taka sytuacja wiele uprości, ponieważ nie będziecie uzależnieni od zewnętrznych specjalistów lub wolontariuszy. Często nie doceniamy, że coś potrafimy, co może być ciekawe dla innych osób.

Jeśli okaże się, że nie znajdziecie takich umiejętności, to wtedy pomyślcie o poproszeniu o poprowadzenie zajęć specjalistę. Skontaktujcie się z wybraną organizacją, opiszcie swoją sytuację oraz poproście o pomoc w organizacji zajęć. Na następnych stronach zamieszczamy informacje o proponowanych rodzajach aktywności wraz z informacją w jakiej organizacji możecie uzyskać pomoc.



MOŻLIWE AKTYWNOŚCI

Nauka języków obcych

Nauka języka obcego jest jednym z najlepszych metod, aby utrzymać nasz mózg w formie. Ciekawie poprowadzone zajęcia dają dużą satysfakcję; pierwsze efekty dopingują do dalszej nauki. Na terenie Wrocławia różne organizacje i instytucje zajmują się organizacją nauki języków obcych dla seniorów.

Polecamy kontakt ze **Stowarzyszeniem Tratwa**, z siedzibą przy ul. Legnickiej 65, telefon: +48 516 664 992

Warsztaty z ozdób

Ręczne robótki z papieru, kolorowych ozdób, tasiemek, a nawet zakrętek i innych przedmiotów, które na pozór nie przedstawiają większej wartości, są doskonałym sposobem na relaks, naukę uważności, koncentracji, koordynacji ruchowej. Robienie ozdób pobudza kreatywność i rozwija wyobraźnię. Dodatkowo przynosi wymierne efekty w postaci bombek, stroików, choinek, świeczników oraz innych ozdób.

Ćwiczenia pamięci

Pamięć warto ćwiczyć w każdym wieku niezależnie od tego, czy ma się z nią problemy, czy nie. Cotygodniowe sesje polepszające umiejętność zapamiętywania, kojarzenia, orientacji przestrzennej potrafią przynieść zauważalne rezultaty. Warunkiem powodzenia jest systematyczne uczestnictwo. Wiele z prezentowanych technik można z powodzeniem powtórzyć w domu, ćwicząc między zajęciami. Pomoc w organizacji zajęć z zakresu technik zapamiętywania dla seniorów znajdziecie Państwo w Organizacji **Myślę, Czuję, Jestem**.

e-mail: mysleczujejestem@gmail.com
Telefon: +48 603 943 227.

Nordic Walking

To popularna forma spędzania aktywności ruchowej. Chodzenie z kijkami angażuje do pracy całe ciało, wzmacnia koordynację ruchową, odciąża stawy. Przy nauce chodzenia oraz zakupie kijków warto zasięgnąć porady specjalistów. Jeśli chcecie skorzystać z tej formy wsparcia, to skontaktujcie się z trenerami Nordic Walking ze szkoły **Acteam**. Zajęcia prowadzą Pani Marta Żebrowska i Pan Marcin Wroński.

Telefon: +48 508 287 007
lub +48 697 020 959.

MOŻLIWE AKTYWNOŚCI - cd.

Gimnastyka

Przysłowie mówi: „w zdrowym ciele zdrowy duch”, niezależnie od wieku warto dbać o odpowiednią dawkę aktywności fizycznej. Gimnastyka poprowadzona przez osobę mającą odpowiednie przygotowanie poprawi krążenie, perystaltykę jelit, ogólne samopoczucie. Pamiętajcie, aby powiadomić osobę prowadzącą zajęcia o fizycznych ograniczeniach członków grupy. Na takie zajęcia mogą się przydać maty, które za niewielką cenę można zakupić w sklepach ze sportowym wyposażeniem.

W ciepłe miesiące na prowadzenie takich zajęć możecie umawiać się w jednym z wrocławskich parków lub skorzystać z wielu siłowni na świeżym powietrzu, jakie powstały w ostatnim czasie na terenie Wrocławia. Pomoc w umówieniu się na trening ze specjalistą możecie uzyskać u trenerki **Jowity Wowczak**, numer telefonu **+48 787 177 865**.

Spacery historyczne

Inaczej spacerować z możliwością zwiedzania. Jak się często okazuje mieszkańcy wiedzą mniej o swoim mieście niż turyści, którzy przyjeżdżają do niego na kilka dni, ale otrzymują solidną dawkę informacji o jego historii i zabytkach. Warto to nadrobić! Wiele organizacji społecznych zajmuje się popularyzacją wiedzy o Wrocławiu, organizując spacerów dostosowane do konkretnej grupy, uwzględ-

nając jej potrzeby i oczekiwania. Jeśli chcecie Państwo skorzystać z fachowej pomocy to polecamy kontakt z **Fundacją na Szlaku**. To zespół wykwalifikowanych przewodników, którzy od kilkunastu lat działają w turystyce i edukacji. Jednym z celów Fundacji jest organizacja wycieczek dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. **Telefon: +48 607 300 754, email: biuro@fundacjanaszlaku.pl**

Gry planszowe

Pierwsze skojarzenia z grami planszowymi to najczęściej chińczyk, szachy lub warcaby. Ale na tym gry się nie kończą, obecnie mamy dostęp do setek różnych tytułów różniących się stopniem skomplikowania, celem gry, przebiegiem rozgrywki. Gry uczą logicznego myślenia, planowania, spostrzegawczości, ćwiczą pamięć, a niekiedy refleks. Są doskonałą formą spędzania czasu w towarzystwie innych osób.

Wspólne zajęcia ze śpiewu

Śpiewanie w chórze jest coraz popularniejszą formą aktywnego kontaktu ze muzyką. Wiele chórzystów podkreśla, że doświadczenie chóralne ich życiowo wzmacnia – pozwala im czuć się bardziej otwartymi, spokojnymi i pewniejszymi siebie. Śpiew w chórze dodaje też optymizmu. Jeśli chcecie spróbować swoich sił w chórze, to skontaktujcie się z **Centrum Kultury Agora** przy którym działa chór Aster. **Adres: ul. Serbska 5a, Wrocław. Telefon: +48 71 325 14 83 wew. 107.**

WYBIERZMY MIEJSCE SPOTKAŃ

W dużym mieście istnieje wiele możliwości, aby znaleźć miejsce na stałe spotkania. Ważne, aby wybrany przez Was lokal znajdował się blisko miejsca zamieszkania Waszej grupy, a także był dobrze skomunikowany z resztą miasta. Miejsce musi posiadać niezbędne sanitariaty. Najlepiej, aby było przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Potencjalnymi miejscami spotkań, które warto rozważyć są **szkoły, biblioteki, siedziby organizacji społecznych, domy parafialne, siedziby Rad Osiedli, Centra Aktywności Lokalnej**. Coraz prężniej rozwija się **sieć klubów seniora**. Poniżej prezentujemy listę klubów dostępną na stronie **Wrocławskiego Centrum Seniora**. Pamiętajcie proszę, że nie każde z podanych miejsc będzie dostępne w godzinach i na oczekiwanych przez Was warunkach. Być może część z nich nie będzie w stanie Was ugościć, ale doradzą gdzie będziecie mogli zorganizować spotkania.

KLUBY SENIORA PRZY RADACH OSIEDLI

Klub Seniora przy RO Biskupin Sępolno Dąbie Bartoszowice

ul. Pautscha 4

Telefon: +48 71 345 28 83

e-mail: biskupin@osiedla.wroclaw.pl

www.robsdb.strikingly.com

Klub Seniora przy RO Borek

al. Lipowa 6

Telefon: +48 71 337 22 22

e-mail: borek@osiedla.wroclaw.pl

Klub Seniora przy RO Gaj

ul. Krynicka 80

Telefon: +48 71 373 15 50

e-mail: gaj@osiedla.wroclaw.pl

www.gaj-osiedle.wroclaw.pl

Klub Seniora przy RO Gajowice

ul. Lwowska 43

Telefon: +48 71 361 18 49

e-mail: gajowice@osiedla.wroclaw.pl

www.gajowice.pl

Klub Seniora przy RO Gądów-Popowice Płd.

ul. Lotnicza 22

Telefon: +48 71 351 90 01

e-mail: gadow@osiedla.wroc.pl

Klub Seniora przy RO Grabiszyn-Grabiszyniek

ul. Blacharska 12,

adres korespondencyjny: al. Hallera 149

Telefon: +48 71 360 11 17, 71 339 10 84

grabiszyn_grabiszynek@osiedla.wroclaw.pl

www.grabiszyngrabiszyniek.pl

Klub Seniora przy RO Jagodno

ul. Jagodzińska 15

e-mail: jagodno@osiedle.wroc.pl

www.osiedle.wroc.pl/index.php/jagodno/2485-wigilia-klubu-seniora

Klub Seniora przy RO Klecina

ul. Czekoladowa 49A

e-mail: klecina@osiedla.wroclaw.pl

Klub Seniora przy RO Krzyki Partynice

ul. Wiosenna 14

Telefon: +48 71 362 83 92

e-mail: krzyki@osiedla.wroclaw.pl

www.krzykipartynice.pl/rada/

Klub Seniora przy RO Księżę

ul. Głubczycka 3 (SP 99)

Telefon: +48 604-776-623

e-mail: ksieze@osiedla.wroclaw.pl

www.radaksieze.pl/informacje-o-klubie-seniora

Klub Seniora przy RO Kuźniki

ul. Sarbinowska 19

Telefon: +48 71 781 45 42

e-mail: kuzniki@osiedla.wroc.pl

www.kuzniki.com

Klub Seniora

przy RO Karłowice-Różanka

ul. Bałtycka 8

kontakt: 71 372 70 08

e-mail: karlowice@osiedla.wroc.pl

www.karlowice-rozanka.pl

Klub Seniora przy RO Kowale

ul. Kowalska 71

Telefon: +48 71 345 68 49

e-mail: kowale@osiedle.wroc.pl

Klub Seniora przy RO Leśnica

ul. M. Płońskiego 13

Telefon: 71-349-44-96

e-mail: lesnica@osiedla.wroclaw.pl

www.lesnica.org/node/14200

Klub Seniora przy RO Lipa Piotrowska

ul. Tymiankowa 3

e-mail: lipa_piotrowska@osiedla.wroc.pl

Klub Seniora przy RO Maślice

ul. Suwalska 5

Telefon: +48 71 733 68 26

e-mail: maslice@osiedla.wroc.pl

www.maslice.osiedle.wroc.pl

Klub Seniora przy RO Muchobór Mały

ul. Szkocka 99C

e-mail: muchobor_maly@osiedla.wroc.pl

www.muchobormaly.pl

Klub Seniora przy RO Muchobór Wielki

ul. Stanisławowska 99

Telefon: +48 71 790 57 97, 71 357 49 59

e-mail: muchobor_wielki@osiedla.wroclaw.pl

www.muchoborwielki.pl/kluby/klub-seniora

Klub Seniora przy RO Brochów

ul. Koreańska 1

e-mail: brochow@osiedla.wroc.pl

www.kowale.wroclaw.pl

Klub Seniora przy RO Nadodrze

ul. Ludwika Rydygiera 43

Telefon: +48 71 796 42 21

e-mail: nadodrze@osiedla.wroclaw.pl

www.echonadodrza.zafriko.pl

Klub Seniora przy RO Nowy Dwór

ul. Nowodworska 51

Telefon: +48 71 784 44 48

e-mail: nowy_dwor@osiedla.wroc.pl

www.nowydwor-ro.pl

Klub Seniora przy RO Pawłowice

ul. Jeziorowa 23K

Telefon: +48 600 813 763

e-mail: pawlowice@osiedla.wroclaw.pl

www.pawlowice.info8

Klub Seniora przy RO Ołbin

ul. Na Szańcach 14

Telefon: +48 71 321 13 48

e-mail: olbin@osiedla.wroclaw.pl

www.osiedle.wroc.pl/index.php/olbin

Klub Seniora przy RO Ołtaszyn

ul. Pszczelarska 7

Telefon: +48 71 368 19 34

e-mail: oltaszyn@osiedla.wroc.pl

www.oltaszyn.pl

Klub Seniora przy RO Oporów

ul. Wiejska 2-4

Telefon: +48 71 363 54 17, 500 408 001

e-mail: oporow@osiedla.wroc.pl

www.oporow.info

Klub Seniora

przy RO Pilczyce-Kozanów-Popowice Płn.

ul. Rękodzielnicza 1

Telefon: +48 71 353 63 01, 502 202 576

e-mail: pilczyce@osiedla.wroc.pl

www.radaosiedla29.pl

Klub Seniora przy RO Plac Grunwaldzki

ul. Mikołaja Sępa-Szarzyńskiego 51

Telefon: +48 71 321 12 85

e-mail: plac_grunwaldzki@osiedla.wroc.pl



Klub Seniora przy RO Pracze Odrzańskie

ul. Stabłowska 141

Telefon: +48 71 354 28 02

e-mail: pracze_odrzanskie@osiedla.wroc.pl

www.osiedle.wroc.pl/index.php/pracze-odrzanskie

Klub Seniora

przy RO Polanowice-Poświętne-Ligota

ul. Kamieńskiego 190

Telefon: +48 71 325 60 91

e-mail: polanowice@osiedla.wroc.pl

www.osiedle.wroc.pl/index.php/polanowice-poswietne-ligota

Klub Seniora

przy RO Powstańców Śląskich

ul. Gajowicka 96A

Telefon: +48 71 362 70 89, 796 332 226

e-mail: powstancow_slaskich@osiedla.wroc.pl

www.osiedle.wroc.pl/index.php/powstancow-slaskich

Klub Seniora

przy RO Przedmieście Świdnickie

ul. Piłsudskiego 37

Telefon: +48 71 344 53 42

e-mail: przedmiescie_swidnickie@osiedla.wroc.pl

Klub Seniora przy RO Soltysowice

ul. Przejazdowa 10/1a

Telefon: +48 71 325 63 20

e-mail: soltysowice@osiedla.wroc.pl

www.osiedle.wroc.pl/index.php/soltysowice

Klub Seniora przy RO Stare Miasto

ul. Białoskórnicza 17-18

kontakt: +48 71 343 65 39, 515 584 621, 515 584 622

e-mail: stare_miasto@osiedla.wroc.pl

www.osiedle.wroc.pl/index.php/stare-miasto

Klub Seniora

przy RO Strachocin-Swojczyce-Wojnow

ul. Swojczycka 118

Telefon: 71 348 38 29, 501 408 931

e-mail: strachocin@osiedla.wroclaw.pl

www.swojczyce.pl

Klub Seniora przy RO Szczepin

ul. Zachodnia 1

Telefon: +48 71 359 19 31

e-mail: szczepin@osiedla.wroclaw.pl

Klub Seniora przy RO Świniary

ul. Pęgowska 14

Telefon: +48 71 346 28 10, 507 592 457

e-mail: swiniary@osiedla.wroc.pl

Klub Seniora przy RO Wojszyce

ul. Pawia 20 b-c

Telefon: +48 71 364 47 85

e-mail: wojszyce@osiedla.wroc.pl

www.osiedle.wroc.pl/index.php/wojszyce

Klub Seniora

przy RO Zacisze Zalesie Szczytniki

ul. F. Chopina 9a

Telefon: +48 71 348 53 27

e-mail: zacisze@osiedla.wroclaw.pl

KLUBY SENIORA PRZY ORGANIZACJACH POZARZĄDOWYCH I PARAFIACH

Klub Seniora przy Stowarzyszeniu

„Przyjazne Osiedle” Nowy Dwór
ul. Wojrowicka 58
Telefon: +48 71 711 31 31
e-mail: andrzej-rytka@wp.pl

Klub Seniora „Jak może być jeszcze lepiej” przy Stow. „Życ Inaczej”

ul. Kamieńskiego 10 b
Telefon: +48 71 327 66 64
e-mail: zycinaczej@zycinaczej.org.pl
www.zycinaczej.org.pl

Klub Seniora przy Stowarzyszeniu „Żółty Parasol”

ul. B. Prusa 37/39
oraz SP nr 107, ul. B. Prusa 64
Telefon: 530 239 756
e-mail: biuro@zoltyparasol.org
www.zoltyparasol.org

Klub Aktywnego Seniora przy Stowarzyszeniu Promocji Sportu FAN

ul. Legnicka 65
Telefon: 71 797 60 80
e-mail: biuro@fan.org.pl
www.fan.org.pl

Klub Seniora przy Stowarzyszeniu Społeczno-Kulturalnym „Polanka”

ul. Żmigrodzka 56
Telefon: 694 333 914
e-mail: stowarzyszeniepolanka@interia.pl
www.stowarzyszeniepolanka.wixsite.com/klub

Klub Seniora przy Fundacji „Dajmy Szansę”

ul. Piłsudskiego 95 i 97;
oficyna, ul. Kościuszki 35 b,e
Telefon: 530 004 627
e-mail: dajszanse@op.pl
www.dajmyszanse.pl

Klub Seniora przy Polskim Związku Głuchych

ul. Braniborska 2-10
kontakt: 71 355 37 58
e-mail: biuro@pzg.wroc.pl
www.pzg.wroclaw.pl

Klub Seniora przy Polskim Związku Niewidomych

ul. Grunwaldzka 12b
Telefon: 71 3213202
e-mail: sekretariat@dolnoslaski.pzn.org.pl,
klub.seniora.pzn.wroclaw@gmail.com
www.dolnoslaski.pzn.org.pl

Klub Seniora „Twórczy i aktywny senior” przy Fundacji „Twórcze Miejsce Kobiet”

ul. Zawalna 7

Klub Seniora „Zawsze Młodzi” przy Fundacji Opieka i Troska

ul. Kiełczowska 43/6
oraz SP nr 6, ul. Gorlicka 25
Telefon: +48 71 794 78 91
e-mail: opiekaitroska@opiekaitroska.pl
www.opiekaitroska.pl

**Klub Seniora „Rozrusznik”
przy Towarzystwie Kultury Czynnej**
ul. Paulińska 4-8
e-mail: kulturaczynna@gmail.com
www.kulturaczynna.pl

**Klub Seniora „Wrocławski Aktywny
Niestęszący Senior” przy Polskim
Związku Głuchych Oddział Dolnośląski**
ul. Braniborska 2/10
Telefon: +48 71 355 37 58
e-mail: biuro@pzg.wroc.pl
www.pzg.wroclaw.pl

**Klub Seniora „Oficina”
przy Stowarzyszeniu Na Rzecz
Promocji Zdrowia Curatus**
ul. Kleczkowska 5 Ofcyna
Telefon: +48 71 329 09 19
e-mail: curatus@o2.pl
www.curatus.org.pl

**Klub Seniora „Dojrzały – Wspaniały”
przy Stowarzyszeniu Na Rzecz
Rozwoju i Edukacji Dzieci i Młodzieży
Oraz Integracji Lokalnego Środowiska
Społecznego "Grupa z Pasją"**
ul. Swojczycka 118
oraz ul. Tatarakowa 1
e-mail: grupazpasja@gmail.com
www.grupazpasja.pl

**Klub Złotego Wieku „Złocień”
przy Evangelium Vitae**
ul. Rydygiera 22-28
Telefon: +48 71 782 87 61
e-mail: fundacja@boromeuski.pl
www.fev.wroclaw.pl

**Klub Seniora „Nazaret”
przy Fundacji „Tobiaszki”**
al. Jana Kasprowicza 26
Telefon: 71 327 34 70
e-mail: tobiaszki@interia.pl
www.tobiaszki.pl

**Klub Seniora
przy parafii pw. św. Jakuba i Krzysztofa**
ul. B. Krzywoustego 291
Telefon: +48 71 345 78 13
e-mail: elesnow@archidiecezja.wroc.pl

**Klub Seniora „Akademia Radości Życia”
przy Kościele Chrześcijan Baptystów
Zbór we Wrocławiu**
ul. Kłodnicka 2
Telefon: +48 71 351 75 32
e-mail: kancelaria@kchbwroclaw.com.pl
www.kchbwroclaw.com.pl

**Klub Seniora przy parafii
pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa**
ul. Przedwiośnie 47 sala szkoły nr 39
oraz ul. Starodębowa 30,
salka przy kościele
www.nspj.wroclaw.pl

**Klub Seniora
przy Fundacji „Sancta Familia”**
adres: ul. Monte Cassino 68
e-mail: fundacja@safa.org.pl
www.safa.org.pl

**Klub Seniora „Międzykulturowa
Akademia Trzeciego Wieku”
przy Unii Ewangelikalnej**

ul. św. Jadwigi 12

Telefon: 71 346 99 00

e-mail: ewst@ewst.edu.pl

www.ewst.edu.pl

**Klub Seniora przy "Teen Challenge"
Chrześcijańskiej Misji Społecznej**

ul. Ks. Brzóska 1 kawiarenka

e-mail: klaudia.szydlo@o2.pl

www.teenchallenge.pl

**Klub Seniora przy parafii
rzymskokatolickiej p.w. Ducha Świętego**

ul. Bardzka 2/4

Telefon: 71 7826171

e-mail: par.ducha.sw@archidiecezja.wroc.pl

www.duchsw.archidiecezja.wroc.pl

**Klub Seniora przy parafii rzymskokato-
lickiej p.w. św. Jana Apostoła**

ul. Królewska 30

e-mail: wrybka52@wp.pl

**Klub Seniora przy parafii
rzymskokatolickiej p.w. św. Elżbiety**

ul. Grabiszyńska 103

Telefon: 71 783 37 94 (parafia)

e-mail: swelzbiety@archidiecezja.wroc.pl

www.elzbieta.org

**Klub Seniora "Integracja"
(osoby niepełnosprawne)**

pl. Katedralny 4

Klub Seniora przy DK Bakara

ul. Różana 4/6

www.bakara.pl/strona3.html

**Klub Seniora przy parafii rzymskokato-
lickiej p.w. NMP Królowej Polski**

ul. Jerzmanowska 85

Telefon: +48 71 349 36 51 (parafia)

e-mail: centr.aktyw.jerzmanowo@wp.pl

**Klub Seniora przy parafii rzymskokato-
lickiej p.w. Matki Bożej Różańcowej
„Złotniki”**

adres: ul. Wielkopolska 3-5

Telefon: +48 71 351 74 97 (parafia)

**Klub Seniora Ludzi Aktywnych
przy parafii rzymskokatolickiej
p.w. św. Jadwigi Śląskiej**

adres: ul. Wolska 6

kontakt: +48 71 349 39 51 (parafia)

**Chór Seniora przy Centrum Kultury
Wrocław -Zachód**

adres: ul. Chociebuska 4-6

Telefon: +48 71 354 46 60

**Klub Seniora przy Ośrodku Działań
Społeczno-Kulturalnych "Piaśt"**

adres: ul. Rękodzielnicza 1

Telefon: +48 71 353 68 23, 604 163 579

e-mail: kontakt@odskpiast.art

www.odskpiast.art/klub-seniora

**Klub Seniora przy spółdzielni mieszka-
niowej Cichy kąciak „Uśmiech”**

ul. Ścinawska 20

Zespół Wokalny Seniorów "Radość" przy
Klubie 4 Regionalnej Bazy Logistycznej
ul. Pretficza 14/16
www.4rblog.wp.mil.pl/pl/54.html

Klub Seniora przy parafii rzymskokato-
lickiej p.w. św. Kazimierza Królewicza
„Zawidawie”
ul. Litewska 1
Telefon: +48 71 324 97 32 (parafia)

Klub Seniora przy Stowarzyszeniu
Greków w Polsce "Odysseas"
ul. Ruska 46a
Telefon: +48 71 354 23 72, 601 386 087
e-mail: xzarkadas@o2.pl, stefan.skotis@psgaz.pl
www.odysseas.pl

Klub Złotego Wieku przy Ośrodku
Działań Twórczych "Światowid"
ul. Sempołowskiej 54a
Telefon: +48 71 348 30 10- sekretariat
ośrodka działań twórczych „Światowid”
e-mail: odt@swiatowid.net.pl
www.swiatowid.net.pl

Klub Seniora przy Polskim Komitecie
Pomocy Społecznej
ul. Dubois 11/13
Telefon: +48 71 328 70 73
e-mail: pkpswroc@op.pl

Klub Seniora
Dolnośląskiej Izby Aptekarskiej
ul. Matejki 6
Telefon: +48 71 338 17 40, 71 321 32 77
e-mail: biuro@dia.com.pl

Stowarzyszenie
Ludzi Wieku Senioralnego
ul. Benedyktyńska 12
e-mail: maria.bierska@gmail.com

Klub Seniora Politechniki Wrocławskiej
Wybrzeże Wyspiańskiego 27, bud. A -1,
sala 41
www.pryzmat.pwr.edu.pl/klub-seniora

Klub Absolwentów Akademii Sztuki
Trzeciego Wieku „Aster”
ul. Chopina 9a
(Centrum Aktywności Lokalnej)
Telefon: +48 71 348 53 27

Klub Seniora „Nazaret”
przy Fundacji Tobiaszki
al. Kasprowicza 26
Telefon: +48 71 327 34 70
e-mail: tobiaszki@interia.pl
www.tobiaszki.pl/fundacja/klub-seniora-nazaret

Wrocławski Klub Seniorów Lotnictwa
im. Gen. Bryg. Pil. Stanisława Skalskiego
e-mail: jurek.musial@op.pl

Koło terenowe przy PZERiI
ul. Zawalna 7, Salonik Trzech Muz
(wejście od podwórka)

Klub Seniora "Grodzisko"
ul. Sołtysowicka 51

USŁUGI OPIEKUŃCZE LUB SPECJALISTYCZNE

Usługi opiekuńcze lub specjalistyczne, o których mowa w art. 50 Ustawy – pomoc w tej formie przysługuje osobie samotnej, która z powodu wieku lub innych przyczyn wymaga pomocy innych osób, a jest jej pozbawiona.

Usługi te mogą być przyznane także osobie, która wymaga pomocy innych osób, a rodzina, także wspólnie nie zamieszkujący małżonek, wstępni i zstępni nie mogą takiej pomocy zapewnić.

Usługi opiekuńcze obejmują: pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz w miarę możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem.

Specjalistyczne usługi opiekuńcze są to usługi dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem.

Ośrodek pomocy społecznej, przyznając usługi opiekuńcze, ustala ich zakres, termin i miejsce świadczenia.

Rada gminy określa w drodze uchwały, szczegółowe warunki przyznawania i odpłatności za usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze, z wyłączeniem specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób zaburzonych psychicznie.

Rodzaje specjalistycznych usług opiekuńczych, kwalifikacje osób świadczących te usługi oraz warunki i tryb ustalania i pobierania opłat za specjalistyczne usługi świadczone osobom z zaburzeniami psychicznymi określa w drodze rozporządzenia minister właściwy ds. zabezpieczenia społecznego.

STRONY INTERNETOWE, NA KTÓRYCH ZNAJDZIESZ WIĘCEJ INFORMACJI:

www.mops.wroclaw.pl/formy-pomocy/pomoc-uslugowa

www.eso.wroclaw.pl/uslugi%20opiekuncze.html



Dolnośląska
Fundacja
Alzheimerowska

BEZPŁATNE BADANIA PAMIĘCI

Dolnośląska Fundacja Alzheimerowska (DFA) prowadzi program badań przesiewowych, których celem jest wykrywanie zaburzeń poznawczych u osób starszych.

Na badanie może zapisać się każda osoba powyżej 50 roku życia. Szczególnie zachęca się do udziału w badaniach osoby, które obserwują u siebie, bądź swoich bliskich problemy z pamięcią. Osoby po 65 roku życia mogą wziąć udział do badań profilaktycznych.

Badania wykonywane są bezpłatnie i są bezbolesne.

Zadanie współfinansowane
ze środków gminy Wrocław.



SZKOLENIA DLA OPIEKUNÓW OSÓB Z OTĘPIENIEM

Dolnośląska Fundacja Alzheimerowska organizuje bezpłatne szkolenia dla opiekunów osób z otępieniem. Zajęcia odbywać się będą w weekendy od maja do listopada 2019 r. Pełny cykl szkolenia to zajęcia w sobotę i w niedzielę, od godziny 9-tej do 15-tej. Zajęcia przeznaczone są dla opiekunów rodzinnych.

Podczas szkolenia przekazana będzie profesjonalna wiedza na temat:

- choroby Alzheimera i innych chorób otępiennych,
- opieki nad osobą z otępieniem,
- codziennej aktywizacji podopiecznego,

- dostosowania mieszkania do potrzeb osób starszych,
- form pomocy dostępnych dla opiekunów i podopiecznych.

DFA zapewnia warsztaty dla opiekunów i zajęcia terapeutyczne podopiecznym, wspólne przerwy i posiłki. **Szkolenia oraz posiłki są bezpłatne.**

„Projekt dofinansowany ze środków Programu Rządowego na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020”

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

GRUPY WSPARCIA DLA OPIEKUNÓW OSÓB Z OTĘPIENIEM

DFA organizuje grupy wsparcia dla opiekunów osób z demencją. Podczas spotkań opiekunowie mogą wymienić się doświadczeniami w opiece oraz uzyskać wsparcie emocjonalne od osób będących w podobnej sytuacji.

Grupy prowadzone są przez psychologa, a udział w nich jest bezpłatny.

Zadanie współfinansowane
ze środków gminy Wrocław.



**ADRES: UL. GEN. SIKORSKIEGO 7H,
WROCŁAW.**

TELEFON: +48 533 260 085

WWW.ALZHEIMER-FUNDACJA.PL



WROCŁAWSKIE CENTRUM ALZHEIMEROWSKIE

Wrocławskie Centrum Alzheimerowskie (WCA) zostało utworzone celem zapewnienia specjalistycznej i holistycznej opieki dla osób z chorobą Alzheimera i innymi schorzeniami otępiennymi.

Wyspecjalizowany i doświadczony zespół diagnostyczno- terapeutyczny złożony z lekarzy (psychiatra, neurolog, geriatra), psychologa, terapeuty - pedagoga, neurologopedy klinicznego i dietetyka klinicznego może zapewnić: dokładną diagnostykę chorym i zaproponować odpowiednie leczenie farmakologiczne, psychoterapię, wsparcie psychologiczne, dietę, terapię zaburzeń mowy oraz stymulację funkcji poznawczych. WCA jest również ośrodkiem badań klinicznych, w którym prowadzone są programy lekowe przeciwko chorobie Alzheimera. Naszą misją jest zapewnienie osobom starszym opieki medycznej na najwyższym poziomie. Osoby ujawniające zaburzenia poznawcze wymagają odpowiedniego podejścia, zrozumienia i czasu. Nasi specjaliści mają czas dla starszych osób, potrafią ich słuchać. Uważamy, że należy walczyć o jakość życia chorych na każdym etapie choroby.

W skład Wrocławskiego Centrum Alzheimerowskiego wchodzi :

- Punkt informacyjno- rejestracyjny,
- Poradnia neurologiczna,
- Poradnia psychiatryczna,
- Poradnia geriatryczna,
- Poradnia logopedyczna,
- Poradnia psychologiczna,
- Poradnia żywieniowa,
- Pracownia terapii funkcji poznawczych w ramach poradni psychologicznej,
- Gabinet diagnostyczno-zabiegowy.

ADRES: UL. GEN. SIKORSKIEGO 7H
WROCŁAW

TEL. +48 533 260 085

WWW.ALZHEIMER.WROCLAW.PL

KTO MOŻE POMÓC?

Czasem mimo szczerych chęci napotkacie na przeszkody, które trudno będzie Wam pokonać. Wyzwaniem jest utrzymanie grupy, niekiedy trudno o miejsce, lub o dobry pomysł na aktywność dla Waszej grupy. Jeśli uznacie, że napotkaliście na problem, z którym nie jesteście w stanie sobie poradzić, lub po prostu nie wiecie od czego zacząć, to skontaktujcie się z WCA. W miarę możliwości postaramy się pomóc Wam, abyście mogli ruszyć z miejsca.

Telefon: +48 733 444 172.

Jesteśmy w gotowości do końca 2019 roku, czyli w okresie realizacji projektu.

Przygotowując treść tego poradnika korzystaliśmy z zasobów następujących stron internetowych:

- www.rpo.gov.pl
- www.senior.gov.pl
- www.seniorzy.wroclaw.pl
- www.wroclaw.pl
- www.umwd.dolnyslask.pl
- www.pelnomocnikON.pl
- www.promykslonca.pl
- www.eudajmonia.pl
- www.fundacijaimago.pl
- www.mops.wroclaw.pl
- www.mcus.pl
- www.niepelnosprawni-wroclaw.pl

Polecamy także lekturę WROMIKA, czyli Wrocławskiego Informatora Możliwości i Korzyści dla Osób z Niepełnosprawnościami.