



## PORADNIK SENIORA

# SENIOR W GMINACH BUK I TARNOWO PODGÓRNE



Regionalny Ośrodek  
Polityki Społecznej  
w Poznaniu



SAMORZĄD  
WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO

# Spis treści

<b>Wstęp: Kim właściwie jest Senior?</b> .....	1
<b>Część 1: Zdrowie Seniora i opieka medyczna</b> .....	2
<b>1.1 Opieka medyczna oraz profilaktyka</b> .....	2
<b>1.2 Potrzeba natychmiastowej pomocy</b> .....	3
<b>1.3 Numery alarmowe</b> .....	4
<b>Część 2: Bezpieczeństwo</b> .....	5
<b>2.1 Bezpieczeństwo w domu</b> .....	5
<b>2.2 Bezpieczeństwo na ulicy</b> .....	6
<b>2.3 Ochrona finansowa</b> .....	6
<b>Część 3: Wsparcie i świadczenia dla seniorów</b> .....	8
<b>3.1 Świadczenia senioralne:</b> .....	8
<b>3.2 Usługi dla seniorów:</b> .....	9
<b>Część 4: Społeczność i aktywność</b> .....	11
<b>4.1 Kluby seniora</b> .....	11
<b>4.2 Aktywność społeczna i wolontariat</b> .....	11
<b>4.3 Edukacja i rozwój osobisty</b> .....	11
<b>Część 5: Instytucje oraz organizacje działające na rzecz pomocy lub aktywizacji seniorów w gminach Buk oraz Tarnowo Podgórne</b> .....	13
<b>Zakończenie</b> .....	15

## Wstęp: Kim właściwie jest Senior?

Senior to osoba, która osiągnęła określony wiek, który może różnić się w zależności od kultury i kontekstu społecznego. W Polsce uważamy, że osoby w wieku 60 lat i powyżej są uznawane za seniorów. Jednakże, nie jest to jedyna definicja seniora, ponieważ wiek to tylko jedno z wielu kryteriów, które muszą być brane pod uwagę. Senior może być rozumiany jako osoba, która osiągnęła określoną fazę życia, w której doświadcza pewnych zmian fizycznych, psychicznych i społecznych.

Wiek senioralny nie oznacza rezygnacji z aktywności czy życia pełnego radości. Wręcz przeciwnie, to czas, który może być wykorzystany do poszerzania swoich zainteresowań, zdobywania nowych umiejętności i czerpania przyjemności z codziennych aktywności.

W poradniku zgromadziliśmy informacje, które pomogą seniorom pełnić aktywną rolę w społeczeństwie, zadbać o swoje zdrowie i utrzymać dobre samopoczucie. Mamy nadzieję, że niniejszy poradnik okaże się dla Państwa cennym źródłem informacji, które pomogą w pokonywaniu trudności i czerpaniu radości z życia w wieku senioralnym. Pragniemy, byście poczuli się wsparci i zainspirowani do realizacji swoich marzeń i celów.

Pamiętajmy, że wiek to tylko liczba, a życie Seniora może być pełne niespodzianek i wyzwań. Bądźmy gotowi je przyjąć i czerpać z nich jak najwięcej radości i satysfakcji. Przejdźmy więc do pierwszego rozdziału poradnika i zacznijmy naszą podróż po tematach, które pomogą osiągnąć harmonię i dobre samopoczucie w wieku senioralnym.

# Część 1: Zdrowie Seniora i opieka medyczna

*Starzenie się to naturalna część życia, która niesie ze sobą wiele zmian zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych.*

Nie ma wątpliwości, że zdrowie jest cennym skarbem, zwłaszcza w starszym wieku. W tym rozdziale omówimy najważniejsze aspekty dotyczące zdrowia seniorów oraz opieki medycznej, która jest niezbędna dla utrzymania dobrego stanu zdrowia. Przedstawimy również kilka praktycznych wskazówek, które pomogą seniorom optymalnie zadbać o swoje zdrowie i odpowiednio korzystać z systemu opieki medycznej.

## 1.1 Opieka medyczna oraz profilaktyka

1. Regularne wizyty u lekarza: W starszym wieku ważne jest, aby regularnie odwiedzać lekarza. Wizyty kontrolne pozwalają monitorować stan zdrowia i wczesne wykrywanie ewentualnych problemów. Zaleca się rutynowe badania takie jak pomiar ciśnienia krwi, badanie poziomu cholesterolu, ocena stanu kości oraz testy diagnostyczne na wczesne wykrywanie chorób. Regularne wizyty u stomatologa również powinny być uwzględnione, ponieważ zdrowe zęby są kluczowe dla dobrego stanu ogólnego zdrowia.
2. Prawidłowe odżywianie: Dieta odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu dobrego zdrowia seniorów. Zaleca się spożywanie zrównoważonych posiłków zawierających dużą ilość warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz źródeł białka, takich jak ryby, białe mięso, rośliny strączkowe i orzechy. Ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych i cukrów jest również korzystne dla zdrowia serca i ogólnego stanu zdrowia.
3. Regularna aktywność fizyczna: Ćwiczenia regularnie przynosi korzyści zdrowotne seniorom. Zarówno spacer, jak i umiarkowany wysiłek fizyczny, taki jak joga lub inne formy gimnastyki czy pływanie, wpływają na ogólną kondycję fizyczną, zwiększenie siły mięśniowej i poprawę funkcji serca. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego, zawsze warto skonsultować się z lekarzem w celu dostosowania go do indywidualnych potrzeb i ograniczeń fizycznych.
4. Regularne badania profilaktyczne: Seniorzy powinni być świadomi ważności regularnego wykonywania badań profilaktycznych. Takie badania jak mammografia, kolonoskopia czy badania okulistyczne pozwalają na wczesne wykrywanie ewentualnych chorób i zwiększenie szans

na skuteczne leczenie. Regularne badania profilaktyczne są nieodłącznym elementem utrzymania zdrowia w starszym wieku.

5. Właściwe zarządzanie lekami: W przypadku seniorów, którzy przyjmują wiele leków, ważne jest odpowiednie zarządzanie nimi. Seniorzy powinni zawsze przestrzegać zaleceń lekarza odnośnie przyjmowania leków, co do dawki, sposobu podawania oraz harmonogramu. Regularne wizyty kontrolne u lekarza mogą pomóc w monitorowaniu skuteczności leków i dostosowaniu terapii, jeśli jest to wymagane.

Podsumowanie: Zdrowie i opieka medyczna są nieodłącznymi elementami życia seniora. Regularne wizyty u lekarza, prawidłowe odżywianie, regularna aktywność fizyczna, badania profilaktyczne i właściwe zarządzanie lekami są kluczowe dla utrzymania dobrego stanu zdrowia. Pamiętajmy, że starzenie się jest naturalnym procesem, ale odpowiednia opieka medyczna i dbanie o zdrowie mogą pomóc w utrzymaniu jakości życia na wysokim poziomie.

## 1.2 Potrzeba natychmiastowej pomocy

Jeśli senior czuje, że potrzebuje natychmiastowej pomocy medycznej, powinien podjąć następujące kroki:

1. Zatrzymać się i usiąść lub położyć w bezpiecznym miejscu, aby uniknąć dalszych urazów.
2. Skontaktować się z pogotowiem medycznym za pomocą numeru 112 lub 999 i możliwie dokładnie opisać swoje objawy oraz swoje położenie, aby zapewnić szybki przyjazd pomocy.
3. Jeśli jest w towarzystwie innych osób, powinien poprosić o pomoc i poinformować ich o sytuacji.
4. Senior powinien mieć przy sobie dokumenty medyczne lub kartę choroby, i powinien pokazać je ratownikom.
5. Jeśli senior jest w stanie, może spróbować komunikować się z ratownikami, odpowiadając na pytania dotyczące swojego stanu zdrowia, obecnych objawach i ewentualnych alergiach.
6. Jeśli senior ma przy sobie jakiegokolwiek leki, powinien przekazać te informacje ratownikom, aby umożliwić im prawidłowe postępowanie medyczne.

7. Jeśli senior może, powinien powiadomić członków rodziny lub bliskich o swojej sytuacji, aby zapewnić im informacje.
8. Jeśli jest to możliwe, senior powinien starannie obserwować swoje objawy i pamiętać o czasie ich wystąpienia, jako że te informacje mogą być istotne dla dalszej diagnostyki i leczenia.

### 1.3 Numery alarmowe

Niezależnie od sytuacji, seniorzy powinni zawsze mieć przy sobie informacje o swoich chorobach, lekach i ewentualnych alergiach oraz kontakt do bliskich osób, które mogą zostać powiadomione w nagłych przypadkach. Regularne kontrole zdrowotne oraz stosowanie się do zaleceń lekarzy są również istotne dla zapobiegania nagłym przypadkom medycznym.

#### **Numery alarmowe:**

**112** - ogólny numer alarmowy. Osoby dzwoniące pod ten numer mogą zgłosić nagłą potrzebę pomocy medycznej, zagrożenie bezpieczeństwa, pożar lub inne sytuacje awaryjne

**997** - numer alarmowy dla Policji

**998** - numer alarmowy dla Państwowej Straży Pożarnej

**999** – numer alarmowy dla Państwowego Ratownictwa Medycznego

**991** - pogotowie energetyczne

**992** - pogotowie gazowe

**993** - pogotowie ciepłownicze

**994** - pogotowie wodno-kanalizacyjne

**986** - straż miejska (nie we wszystkich miastach)

**116 123** - Kryzysowy Telefon Zaufania (Instytut Psychologii Zdrowia)

**800 702 222** - Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (Fundacja ITAKA)

**22 668 70 00** - Niebieska Linia, ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie

## Część 2: Bezpieczeństwo

Bezpieczeństwo seniorów jest niezwykle istotne, szczególnie w kontekście minimalizowania ryzyka wypadków. W tej części poradnika doradzimy jak dbać o bezpieczeństwo seniora zarówno w domu jak i poza nim. Oczywiście nie każda osoba ukończywszy określony wiek napotyka na te same problemy, u każdej osoby zagrożenia w codziennym funkcjonowaniu mogą pojawić się na różnym etapie dlatego nawet jeśli uznacie państwo, że poniższe informacje nie są Wam przydatne warto zapoznać się z nimi choćby dla samej świadomości.

### 2.1 Bezpieczeństwo w domu

Kluczowym elementem zapewnienia bezpieczeństwa dla seniorów jest odpowiednie zabezpieczenie domu, aby minimalizować ryzyko wypadków. Oto kilka kroków, które warto podjąć:

1. Zapewnienie odpowiedniego oświetlenia i braku przeszkód w domu: Jasne oświetlenie jest niezwykle istotne dla osób starszych, zwłaszcza w ciemnych korytarzach i schodach. Upewnij się, że wszystkie pomieszczenia mają mocne, dobrze działające źródła światła. Usuń wszelkie niepotrzebne przedmioty z pomieszczeń, aby uniknąć potknięć i upadków.
2. Instalacja czujników dymu i dwutlenku węgla: Bezpieczeństwo przed pożarem jest niezwykle ważne. Upewnij się, że w domu zainstalowane są czujniki dymu we wszystkich pomieszczeniach. Pamiętaj również o zamontowaniu czujników dwutlenku węgla.
3. Upewnienie się, że podłogi są antypoślizgowe: W celu zapobiegania upadkom w łazience, kuchni lub innych pomieszczeniach, warto wyposażyć podłogi w maty antypoślizgowe. Dodatkowo, jeśli podłogi są śliskie lub zniszczone, należy podjąć odpowiednie kroki, aby je naprawić lub zabezpieczyć.
4. W przypadku potrzeby, dostosowanie domu do potrzeb seniora: Niektórzy seniorzy mogą wymagać specjalnych udogodnień w swoim domu, aby móc funkcjonować samodzielnie. Mogą to być na przykład uchwyty w łazience, które ułatwiają poruszanie się, czy też podwyższenie toalety dla osób z problemami z wstawaniem i siadaniem.

## 2.2 Bezpieczeństwo na ulicy

Seniorzy powinni być świadomi swojego otoczenia i unikać miejsc oraz sytuacji, które mogą wiązać się z zagrożeniem dla ich bezpieczeństwa. Oto kilka porad, które warto wziąć pod uwagę:

1. Unikanie niebezpiecznych miejsc i sytuacji: Zawsze staramy się unikać obszarów, które są znane z dużego zagrożenia przestępczością lub niebezpieczeństwami. Zwracaj uwagę na ostrzeżenia lub raporty o wzmożonej działalności przestępczej w Twojej okolicy.
2. Unikanie chodzenia po ciemku lub samotnie w nieznanym miejscu: Jeśli jest to możliwe, staraj się nie wychodzić z domu po zmroku. Jeśli jednak konieczne jest poruszanie się o zmierzchu lub w nocy, zawsze wybieraj dobrze oświetlone ulice i unikaj samotnych rejonów. Warto również zawsze informować rodzinę lub przyjaciół o planach powrotu do domu.
3. Korzystanie z przystanków autobusowych i taksówek: Często korzystanie z transportu publicznego lub taksówek może być bezpieczniejsze niż poruszanie się pieszo w nieznanym miejscu. Wybieraj znane i dobrze oświetlone przystanki autobusowe. Jeśli jest to możliwe, korzystaj z usług renomowanych taksówek.

## 2.3 Ochrona finansowa

Seniorzy muszą być świadomi zagrożeń finansowych i podejmować odpowiednie środki ostrożności w celu ochrony swoich pieniędzy. Oto kilka sugestii, które warto wziąć pod uwagę:

1. Ubezpieczenie zdrowotne i emerytalne: Posiadanie odpowiedniego ubezpieczenia zdrowotnego i emerytalnego jest niezwykle ważne. Upewnij się, że posiadasz aktualne ubezpieczenie, które pokrywa Twoje potrzeby medyczne i finansowe. W razie wątpliwości skonsultuj się z ekspertem w tej dziedzinie.
2. Ochrona przed wyłudzeniem gotówki lub innych dóbr materialnych. Nigdy nie dawaj pieniędzy obcym osobom, nawet jeśli ktoś twierdzi, że jest znajomym Twojego dziecka czy wnuka. Trzymaj obok telefonu listę numerów do Twoich najbliższych. Jeśli zadzwoni do Ciebie ktoś podający się za wnuka czy siostrzeńca, porównaj numer, z którego dzwoni, z tym, który masz na liście. Jeżeli wydaje Ci się, że ktoś próbuje Cię oszukać, nie wahaj się i powiadom policję.



3. Unikanie oszustw finansowych i zakupów przez telefon lub internet: Seniorzy są często celem oszustów, którzy starają się wyłudzić ich pieniądze. Bądź ostrożny i nie udzielaj informacji osobistych, takich jak numer konta bankowego czy dane karty kredytowej, nieznanym osobom. Unikaj też podejrzanych stron internetowych i niepewnych ofert.
4. Utrzymanie kontroli nad finansami dzięki regularnemu sprawdzaniu konta i środków na nim: Regularne sprawdzanie stanu konta bankowego oraz środków na nim jest ważnym elementem, który pozwala na kontrolę i szybkie wykrywanie ewentualnych nieprawidłowości czy nieautoryzowanych transakcji. W razie wątpliwości, niezwłocznie skontaktuj się z bankiem.

Pamiętając o tych wskazówkach, można znacznie poprawić swoje bezpieczeństwo zarówno w domu, jak i podczas codziennego poruszania się. Ważne jest, aby być świadomym otoczenia i podejmować odpowiednie środki ostrożności.

## Część 3: Wsparcie i świadczenia dla seniorów

Wraz z nadejściem wieku senioralnego, wiele osób może znaleźć się w sytuacji, w której potrzebują dodatkowego wsparcia oraz dostępu do różnych form świadczeń. W tym rozdziale omówimy możliwości zasiłków i innych form wsparcia, które przysługują seniorom mieszkającym na terenach gmin Buk oraz Tarnowa Podgórnego w województwie wielkopolskim. Przedstawimy również informacje na temat dostępnych usług, pomocy rodzinnej oraz organizacji i instytucji pomocowych.

### 3.1 Świadczenia senioralne:

1. Emerytura - Osoby w wieku senioralnym, które posiadały ubezpieczenie emerytalne, mogą ubiegać się o emeryturę przyznawaną przez ZUS (Zakład Ubezpieczeń Społecznych). Warto skontaktować się z najbliższym oddziałem ZUS w celu uzyskania szczegółowych informacji oraz wypełnienia wniosku.
2. Rentowe świadczenia - Osoby, które nie mają uprawnień do emerytury, mogą być uprawnione do renty z tytułu niezdolności do pracy. Renta przyznawana jest w zależności od stopnia niezdolności do samodzielnego zarobkowania. W celu uzyskania szczegółowych informacji, należy skontaktować się z oddziałem ZUS.
3. Świadczenia pomocy społecznej - Gminy i powiaty oferują różnorodne świadczenia pomocy społecznej seniorom, którzy znajdują się w trudnej sytuacji finansowej. Może to obejmować świadczenia w postaci bonów żywnościowych, paczek żywnościowych, wsparcia finansowego na leki, opieki domowej lub pomocy w codziennych czynnościach.
4. Programy aktywizacyjne - Istnieją programy aktywizacyjne, które są skierowane do seniorów i mają na celu zapewnienie im aktywności społecznej i umożliwienie udziału w różnego rodzaju zajęciach, kursach i warsztatach. Warto zasięgnąć informacji w Miejsko-Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej (MGOPS) w Buku w celu uzyskania dokładniejszych informacji na ten temat.
5. Transport publiczny – w Polsce emerytom przysługują zniżki na przejazdy komunikacją publiczną. Warto dopytać o aktualne ulgi w lokalnym przedsiębiorstwie komunikacyjnym.

6. Opieka zdrowotna - Osoby w wieku senioralnym mogą korzystać z bezpłatnych programów profilaktycznych i badań, które są finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ).  
Warto skontaktować się z najbliższą przychodnią rodzinną lub placówką medyczną w celu uzyskania informacji o dostępnych badaniach czy konsultacjach specjalistycznych.

Warto również monitorować lokalne wydarzenia i inicjatywy, które mogą oferować dodatkowe wsparcie dla seniorów. Przydatne informacje można znaleźć na stronach internetowych lokalnych instytucji, urzędów i organizacji społecznych.

Niniejszy poradnik ma charakter poglądowy, dlatego zalecamy osobiste skonsultowanie się w przypadku wątpliwości lub konkretnych pytań z właściwymi instytucjami, takimi jak ZUS, MGOPS czy inne lokalne urzędy, w celu uzyskania najnowszych i dokładnych informacji dotyczących dostępnych zasiłków i programów wsparcia.

### 3.2 Usługi dla seniorów:

Poniżej zamieszczamy informacje na temat opieki domowej, domów opieki oraz programów pomocy społecznej, które są zaprojektowane specjalnie z myślą o seniorach.

1. Opieka domowa jest jedną z najpopularniejszych usług dla seniorów. Polega na zapewnieniu wsparcia w codziennych czynnościach życiowych, takich jak gotowanie, sprzątanie, zakupy czy dbanie o higienę. Opiekunowie domowi są szkoleni w zakresie opieki nad osobami starszymi i są w stanie zapewnić potrzebną pomoc w komforcie domowym seniora.
2. Domy opieki to miejsca, gdzie seniorzy mogą zamieszkać, jeśli nie są w stanie samodzielnie funkcjonować. Są one specjalnie dostosowane do potrzeb osób starszych i zapewniają wsparcie nie tylko podstawowych czynności życiowych, ale również opiekę medyczną oraz codzienną aktywność i społeczność. Domy opieki mają personel medyczny, który jest w stanie zapewnić opiekę zdrowotną i monitorować stan zdrowia seniorów.
3. Programy pomocy społecznej również oferują wsparcie dla seniorów. Mogą to być programy finansowe, które pomagają w opłaceniu rachunków, leków czy innych potrzebnych wydatków. Mogą także obejmować programy rekreacyjne lub edukacyjne, które umożliwiają seniorom uczestnictwo w różnego rodzaju zajęciach, spotkaniach czy wyjazdach.

Ważne jest, aby seniorzy mieli dostęp do wymienionych usług, gdyż mogą one znacznie poprawić jakość ich życia oraz zapewnić im niezbędne wsparcie. Warto dowiedzieć się o nich więcej pytając w lokalnych jednostkach pomocowych, aby móc skorzystać z nich w razie potrzeby.

**Wybrane organizacje oraz instytucje pomocowe wraz z danymi kontaktowymi zostały wymienione w „Części 5” na stronie:**

## Część 4: Społeczność i aktywność

Społeczność i aktywność są niezwykle ważnymi elementami życia każdego człowieka, niezależnie od wieku. Dla seniorów jednak nabierają one szczególnego znaczenia, ponieważ pozwala im utrzymać aktywność fizyczną i umysłową, a także poznawać nowych ludzi i nawiązywać nowe związki społeczne. W tej części poradnika omówimy różne możliwości społecznościowych i aktywności dostępne dla seniorów, które mogą przynieść wiele korzyści i satysfakcji.

### 4.1 Kluby seniora

Kluby seniora są miejscem, w którym osoby w podobnym wieku mogą się spotykać i spędzać czas razem. Korzyści z członkostwa w takich klubach są nieocenione. Przede wszystkim, klub seniora to doskonałe miejsce do nawiązywania nowych znajomości i tworzenia więzi społecznych z osobami, które podobnie jak my przechodzą przez ten sam etap życia. W klubach seniora organizowane są także różnorodne wydarzenia i wycieczki, które umożliwiają spędzanie czasu w sposób aktywny i atrakcyjny. Spotkania klubowe, tematyczne wykłady czy warsztaty to doskonała okazja do zdobywania nowej wiedzy i rozwijania własnych zainteresowań.

### 4.2 Aktywność społeczna i wolontariat

Aktywność społeczna to niezwykle ważne zajęcie, które daje poczucie spełnienia i przydatności. Seniorzy, posiadając ogromne doświadczenie życiowe, mogą wykorzystać je na rzecz lokalnych inicjatyw społecznych. Angażowanie się w takie projekty może przynieść wiele satysfakcji i radości. Ponadto, seniorzy mogą również pomóc młodszym pokoleniom, np. udzielając lekcji czytania lub prowadząc warsztaty z różnych dziedzin. Dzięki takiemu zaangażowaniu mogą przekazywać swoją wiedzę i umiejętności dalej, pozostając przy tym aktywnymi członkami społeczności lokalnej.

### 4.3 Edukacja i rozwój osobisty

Nigdy nie jest za późno, aby uczyć się czegoś nowego. Właśnie dlatego kontynuowanie nauki oraz rozwijanie swojej osobowości jest tak ważne dla seniorów. Istnieje wiele możliwości edukacyjnych, które można wykorzystać, aby stale poszerzać swoje horyzonty. Czytanie książek, nie tylko rozrywkowych, ale także

naukowych czy klasycznych, pozwala na rozwijanie umysłu i zdobywanie nowej wiedzy. Kursy online oraz warsztaty tematyczne są doskonałym sposobem na naukę w dowolnej dziedzinie. Ważne jest także uczestnictwo w aktywnościach interaktywnych, takich jak nauka języków obcych czy poznawanie nowych technologii. Dzięki temu można utrzymać swoje umiejętności oraz zdobywać nowe, co pozwoli na pełniejsze korzystanie z możliwości współczesnego świata.

## **Część 5: Instytucje oraz organizacje działające na rzecz pomocy lub aktywizacji seniorów w gminach Buk oraz Tarnowo Podgórne**

### **Ośrodek Pomocy Społecznej (OPS) w Buku**

**ul. Ratuszowa 1, 64 – 320 Buk**

**tel. 61 89 40 220**

**e-mail: [sekretariat@opsbuk.pl](mailto:sekretariat@opsbuk.pl)**

### **Dom Dziennego Pobytu "POGODNA JESIEŃ"**

**ul. Mury 28, 64 – 320 Buk**

**tel. 572 290 287**

**e-mail: [ddp@opsbuk.pl](mailto:ddp@opsbuk.pl)**

### **Buk Miejsko Gminny Ośrodek Kultury (MGOK) w Buku (w tym Klub Seniora)**

**ul. Dobieżyńska 27, 64 – 320 Buk**

**tel. 61 814 01 21**

**e-mail: [mgok@mgokbuk.pl](mailto:mgok@mgokbuk.pl)**

### **Dzienny Dom Opieki Medycznej dla Seniorów w Buku**

**ul. Przykop 4, 64 – 320 Buk**

**tel. 519 149 449 / 507 206 484**

### **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Tarnowie Podgórny**

**ul. Poznańska 94, 62-080 Tarnowo Podgórne**

**tel. 61 895 93 40**

**Uniwersytet Trzeciego Wieku Tarnowo Podgórne**

**Pałac Jankowice**

**ul. Ogrodowa 2, 62-080 Tarnowo Podgórne**

**61 10 10 406 / 500 620 983**

**e-mail: [utw@tarnowo-podgorne.pl](mailto:utw@tarnowo-podgorne.pl)**



## Zakończenie

Mamy nadzieję, że nasz poradnik przyda się państwu w codziennym funkcjonowaniu. Bez względu na to czy wykorzystacie państwo zawarte tu informacje do poprawy swojego bezpieczeństwa czy też zadacie o swoją aktywność uczęszczając do jednej z instytucji aktywizujących.

Życzymy Państwu zdrowia i spokoju.

Fundacja AKME



fundacija  
akme