

Samarytańskie Towarzystwo im. Jana Pawła II w Zakliczynie
Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie

POZNAJ - SPRAWDŹ - SKORZYSTAJ!

Małopolski

Informator

dla Seniorów

2006



Egzemplarz bezpłatny

Samarytańskie Towarzystwo im. Jana Pawła II w Zakliczynie
Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie

POZNAJ - SPRAWDŹ - SKORZYSTAJ!

Małopolski

Informator

dla Seniorów

Publikacja współfinansowana ze środków
Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej
w ramach Rządowego Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich

Zakliczyn – Kraków 2006 r.

Opracowanie tekstów:

Małgorzata Szlązak, Ryszard Kuczyński, Barbara Śmistek,
Anna Antczak, Barbara Kaszukur-Niechwiej,
Katarzyna Szczerbińska, Barbara Pazgan, Agata Klaja,
Wiesława Borczyk, Joanna Kornas-Chmielarz.

Redakcja:

Małgorzata Szlązak, Ryszard Kuczyński, Barbara Śmistek.

Współpraca:

Zespół Inicjatywno - Doradczy ds. realizacji Wojewódzkiego
Programu Polityki i Pomocy Społecznej wobec Starości
na lata 2004-2006.

ISBN

83-60242-15-1

Nakład:

5000 egz.

Wydawca:

Samarytańskie Towarzystwo im. Jana Pawła w Zakliczynie
32-840 Zakliczyn, ul. Grabina 11
tel.: (014) 665-36-31, fax: (014) 665-26-31
www.samarytanie.org.pl; samarytanie@samarytanie.org.pl

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie
31-026 Kraków, ul. Radziwiłłowska 1
tel./fax: (012) 430-29-73, (012) 422-06-36
www.rops.krakow.pl; biuro@rops.krakow.pl

Projekt graficzny, skład i druk:



drukarnia cyfrowa firmy **VIA**
ul. św. Gertrudy 28, 31-049 Kraków
tel.: (012) 429-41-55, fax: (012) 432-70-20
www.cyfraprint.pl; drukarnia@cyfraprint.pl

SPIS TREŚCI:

I. WPROWADZENIE	2
I.1. Od Wydawcy.....	3
I.2. Aktywność to zdrowie.....	4
II. BĄDŹ AKTYWNY	8
II.1. Tytułem wstępu.....	9
Uniwersytety Trzeciego Wieku - cele i zasady działalności.....	9
Kluby Seniora - cele i zasady działalności.....	11
Dzienne Domy Pomocy Społecznej - cele i zasady działalności.....	12
Kursy komputerowe dla seniorów.....	14
II.2. Prezentacja miejsc aktywnego spędzania czasu.....	17
Klub Seniora „Wrzos”.....	17
Klub Szachowy i Brydżowy w Krynicy.....	18
Klub Seniora w Bieczu.....	19
Klub Seniora Europejczyka.....	20
Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku.....	23
Stowarzyszenie Akademia Pełni Życia.....	25
Dzienny Dom Pomocy w Oświęcimiu.....	26
Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida w Krakowie.....	29
II.3. Katalog dobrych praktyk.....	32
Wojewódzkie Konkursy Literackie	
„Ludzie znają mnie tylko z jednej, jesiennej strony”.....	32
„Złota Klamra” międzypokoleniowa impreza aktywizująco-integracyjna.....	33
Biuletyn „es-O-es” - dla seniorów i o seniorach.....	35
III. WARTO WIEDZIEĆ	36
III.1. Komputery i telefony komórkowe.....	37
III.2. Karty płatnicze.....	44
III.3. Bankowość internetowa.....	50
III.4. Internetowe apteki.....	56
IV. REGIONALNE BAZY ADRESOWE	60
Organizacje seniorów w Małopolsce.....	61
Małopolskie Kluby Seniora.....	71
Uniwersytety Trzeciego Wieku w Małopolsce.....	73
Dzienne Domy Pomocy Społecznej w Małopolsce.....	74

Podziękowania:

W

ydawcy Małopolskiego Informatora dla Seniorów składają serdeczne podziękowania osobom, organizacjom i instytucjom pomagającym w czasie przygotowywania i redagowania tekstów.

Szczególne podziękowania kierujemy do samych seniorów i ich organizacji, które aktywnie włączyły się w tworzenie koncepcji tej publikacji, a także opracowały i udostępniły materiały informacyjne i promocyjne o swojej działalności.

I. Wprowadzenie

„Jedni są wiecznie młodzi,
Drudzy wiecznie starzy
To kwestia charakteru,
A nie kalendarzy...”
(Jan Sztaudynger)

■ I.1 OD WYDAWCY

Seniorzy stanowią znaczącą, ciągle rosnącą liczebnie grupę społeczną. Mimo to, często zapomina się o ich interesach, a sami seniorzy mają jeszcze zbyt „stałą” reprezentację, aby samodzielnie walczyć o poprawę swojej sytuacji i wyrównanie szans.

By chociaż trochę zmienić tę rzeczywistość postawiliśmy na poprawienie dostępu do informacji starszych mieszkańców Małopolski.

Szanowni Państwo, z roku na rok oferta kierowana do małopolskich seniorów poszerza się. Jednak wiedza o możliwości uczestnictwa w pojawiających się inicjatywach czy korzystania ze stałej oferty różnych podmiotów, nierzadko zarezerwowana jest dla przedstawicieli „branży” i tych seniorów, którzy związani są z organizacjami pozarządowymi, a i samym organizacjom seniorskim często brakuje orientacji w istniejących możliwościach. Ponadto świat bardzo się zmienia i seniorzy czasem za tymi zmianami nie nadążają. Nie wiedzą jak obsługiwać komputer, mają trudności z użyciem karty bankomatowej czy skorzystaniem z tańszej oferty internetowych aptek. Brak wiedzy i umiejętności w tym zakresie uniemożliwia im dostęp do wielu potrzebnych usług i sprawia, że dzisiejszy język, którym operują ludzie młodszy nie jest ich językiem.

Dlatego uznaliśmy, że ważne jest komunikowanie o istniejących możliwościach i publikowanie informacji ułatwiających seniorom czynne funkcjonowanie w dzisiejszej skomplikowanej rzeczywistości. Mamy nadzieję, że Małopolski Informator dla Seniorów, który oddajemy w Państwa ręce, będzie krokiem na drodze do aktywnego życia i przełamania istniejących barier.

Serdecznie polecamy!

■ 1.2 AKTYWNOŚĆ TO ZDROWIE

Starość jest naturalnym etapem naszego życia. Patrzymy na nią z niepewnością, trochę się jej boimy, ponieważ często utożsamiamy ją z chorowaniem i samotnością. Warto jednak wiedzieć, że wiele osób dożywa sędziwego wieku w dobrej kondycji i poczuciu zadowolenia z życia, a obraz starości w dużej mierze zależy od sposobu postrzegania jej przez nas samych.

Często nasuwają się pytania: Jak żyć by starość wносиła pozytywną wartość do naszego życia? Co robić, aby nasze istnienie wraz ze starzeniem się nie traciło sensu? Jak do późnych lat zatrzymać w nas energię i radość życia?

Choroby istotnie pogarszają kondycję ludzi w wieku podeszłym, dlatego powinniśmy dbać o własne zdrowie począwszy już od najmłodszych lat właściwie się odżywiając i prowadząc aktywny tryb życia oraz unikając używek takich, jak palenie papierosów. Należy podkreślić, że wiele spośród zaleceń zdrowotnych kierowanych do ludzi młodych jest nadal aktualnych również w okresie starości. Co więcej, organizm człowieka w wieku podeszłym jest bardziej podatny na choroby i fakt ten powinien mobilizować do jeszcze większej dbałości o zdrowie.

Niestety część schorzeń trapiących osoby starsze ma charakter przewlekły. Nie można ich całkowicie wyleczyć, ale możemy zapobiegać nawrotom dolegliwości i zatrzymać lub spowolnić postęp wielu chorób. Zatem starość nie powinna być okresem rezygnacji ze starań o poprawę stanu zdrowia i sprawności.

Ważne jest także nastawienie do życia. Najlepiej, gdy potrafimy zaakceptować siebie w starości i staramy się czerpać zadowolenie z przyjemnych chwil tego okresu życia. Ludzie, którzy pomimo przeciwności losu potrafią optymistycznie patrzeć na świat często skupiają wokół siebie wielu przyjaciół. Dzięki temu nie czują się samotni, mogą liczyć na wsparcie rodziny i znajomych i z pogodą ducha pokonują trudności codziennego życia.

■ Ruch to zdrowie

Jak dotąd nie wymyślono eliksiru młodości, jednak możemy zmniejszać tempo starzenia się organizmu. Po przejściu na emeryturę często znacznie maleje liczba codziennych zajęć. Nie dbając wtedy o kondycję fizyczną można szybko utracić dotychczasową sprawność. Tymczasem ruch jest najważniejszym czynnikiem, który spowalnia proces starzenia się. Codzienne spacerowanie oraz wykonywanie prostych ćwiczeń gimnastycznych przez 15-30 minut dziennie pozwala utrzymać lub nawet zwiększyć sprawność fizyczną także u osób po 65-tym roku życia. Należy podkreślić zasadnicze znaczenie systematyczności wykonywania ćwiczeń. Regularna gimnastyka oprócz poprawy sprawności zwiększa pewność siebie. Osoby, które dbają o kondycję fizyczną zwykle nie boją się wyruszyć gdzieś na piechotę lub pojechać tramwajem czy autobusem. Dzięki temu utrzymują kontakty ze znajomymi i cieszą się dobrym samopoczuciem.

Osoby po 65 roku życia nadal mogą uprawiać wiele sportów (tj. pływanie, marsze, gimnastykę ogólnie usprawniającą, a nawet turystykę górską). Mogą również tańczyć, chodzić na piesze wycieczki lub jeździć na rowerze. Natomiast nie zaleca się biegania (ostatnio modnego joggingu), ćwiczeń polegających na wykonywaniu naprzemiennych szybkich ruchów i podskoków takich, jak np. aerobik oraz wysiłków połączonych z napinaniem mięśni brzucha np. przy dźwiganiu ciężarów. Zwłaszcza osoby z chorobami serca powinny unikać wysiłków statycznych związanych ze wstrzymywaniem oddechu i jednoczesnym napinaniem mięśni. Osoby, które mają zaburzenia równowagi np. z powodu zawrotów głowy mogą ćwiczyć w pozycji siedzącej na krześle lub leżącej. To zabezpiecza je przed upadkiem. Obecnie w wielu placówkach (osiedlowych domach kultury, ośrodkach odnowy biologicznej) przygotowywane są programy ćwiczeń uwzględniające dolegliwości występujące u osób starszych. Warto się dowiedzieć, gdzie można uczęszczać na takie zajęcia.

Osoby cierpiące na schorzenia kręgosłupa, stawów i mięśni powinny pamiętać, że rehabilitacja czyni cuda! Odpowiednio dobrane ćwiczenia zdecydowanie zmniejszają dolegliwości ze strony układu ruchu. Często dają lepszy efekt niż tabletki przeciwbólowa.

Podsumowując, wszystkim osobom starszym odradza się:

- ▶ ćwiczeń na siłowni,
- ▶ dźwigania ciężarów, które zmusza do napinania mięśni brzucha i wstrzymywania oddechu (np. przy noszeniu wiader wody, przenoszeniu paczek lub sprzętów),
- ▶ biegania (np. jogging),
- ▶ szybkich rytmicznych ćwiczeń (np. aerobik).

■ Negatywne skutki unieruchomienia

Należy unikać długiego leżenia w łóżku. Brak ruchu sprzyja powstawaniu zakrzepów żylnych, które są źródłem niebezpiecznych dla życia zatorów płuc. Już po 3 dniach leżenia sole wapnia uwalniają się z kości przyspieszając rozwój osteoporozy i zwiększając podatność na złamania. Po 2-3 tygodniach ciągłego leżenia pojawiają się zaniki mięśni, a usprawnienie na powrót takiej osoby staje się praktycznie niemożliwe bez zabiegów rehabilitacji. Dlatego w czasie obłożnej choroby należy zawsze pamiętać o ćwiczeniu kończyn wykonując 3 razy dziennie po 10 ruchów zginania i prostowania, odwracania i nawracania we wszystkich stawach kończyn górnych i dolnych. Zapobiega to zanikom mięśniowym i chroni przed rozwojem odleżyn. W przypadku niedowładów i niemożności uniesienia przez

W wielu krajach zajęcia sportowo - rekreacyjne od wielu lat są elementem stylu życia osób starszych. Na przykład w Holandii powszechnym zjawiskiem jest jazda na rowerze. Na ścieżkach rowerowych można spotkać wiele osób starszych poruszających się w ten sposób. W Chinach w parkach miejskich ludzie, bez względu na wiek, wykonują ćwiczenia m.in. Tai-Chi. Są to płynne, gładkie ruchy zmieniające napięcie w poszczególnych grupach mięśni, którym towarzyszy wyciszenie i kontemplacja. Z kolei z Norwegii ostatnio rozprzestrzeniła się moda na turystyczne chodzenie z pomocą specjalnych kijków zabezpieczających przed upadkiem.

chorego kończy zaleca się wykonywanie ćwiczeń biernych. Zwykle prowadzi je fizjoterapeuta lub rehabilitant, a po przyuczeniu może prowadzić również ktoś z rodziny.

Rehabilitację powszechnie postrzega się jako formę leczenia i większość osób starszych w przypadku zwykłej niesprawności nie widzi potrzeby korzystania z tego typu zabiegów. Tymczasem sprawność w zakresie wykonywania zwykłych codziennych czynności nieraz decyduje o tym, czy osoba starsza jest w stanie samodzielnie mieszkać i być niezależną od innych. Należy zgłaszać lekarzowi rodzinnemu wszelkie sygnały pogarszania się sprawności i zwrócić się do niego z prośbą o skierowanie na zabiegi fizyko - i kinezyterapii. Ćwiczenia ogólnie usprawniające i zabiegi fizykoterapii pozwalają poprawić lub przynajmniej utrzymać dotychczasową sprawność na długi okres czasu. Należy jednak pamiętać, że właściwy dobór tego typu ćwiczeń szczególnie dla osób starszych wymaga zwykle zasięgnięcia porady lekarza specjalisty rehabilitacji, reumatologa lub magistra fizjoterapii, którzy mogą zlecić odpowiedni zestaw ćwiczeń do wykonywania przez osobę niesprawną i pouczyć rodzinę w jaki sposób ma pomagać w ich realizacji.

RUCH

*dodaje pewności siebie
poprawia samopoczucie
zapobiega osteoporozie i złamaniom kości
zapobiega zniedołężnieniu
zapobiega zanikom i osłabieniu mięśni
umożliwia niezależność
zapobiega zakrzepom i zatorom
spowalnia starzenie się*

■ Aktywność społeczna

Bardzo często przejście na emeryturę powoduje rezygnację z wielu dotychczasowych zajęć. Chęć skorzystania z zasłużonego odpoczynku powoduje, że zasiadamy przed telewizorem myśląc: „Nareszcie nie muszę nic robić”. Nic bardziej błędnego! Należy stale wyszukiwać sobie różne zajęcia. Jest bardzo wiele możliwości aktywnego spędzania czasu: można uczestniczyć w spotkaniach towarzyskich, brać udział w wycieczkach turystycznych, brać udział we wspólnym śpiewaniu, występach artystycznych, uprawiać działkę, uczęszczać na zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku, organizować zajęcia w Klubie Seniora lub zgłosić się do pomocy innym jako wolontariusz (np. w placówkach Caritas lub w miejscowej parafii).

Oczywiście osoby z dużym stopniem niesprawności siłą rzeczy wykazują niższą aktywność, jednak i one powinny starać się wszelkimi sposobami utrzymać kontakt z rodziną i znajomymi, aktywnie uczestniczyć w różnych spotkaniach, uroczystościach i przedsięwzięciach, nie rezygnować z zaproszeń na przyjęcia. W ten sposób mają szansę uchronić się przed izolacją i osamotnieniem, które są poważnym problemem wielu osób starszych.

■ Możliwości uczenia się

Gimnastyka i ruch chronią nasz układ kostny i mięśniowy przed zanikami, niesprawnością i gwałtownym starzeniem się. Podobnie, ćwiczenia mózgu opóźniają pojawienie się zaburzeń pamięci i spowalniają rozwój otępienia (demencji) u osób dotkniętych tą chorobą. Bardzo boimy się utraty pamięci. Tymczasem okazuje się, że możemy ją skutecznie ćwiczyć. Wykazano, że osoby starsze są w stanie nauczyć się nowych

treści podobnie jak osoby od nich młodsze. Wymagają jedynie:

- ▶ wolniejszego tempa nauki,
- ▶ przekazywania mniej treści w czasie jednej lekcji,
- ▶ większej liczby powtórek,
- ▶ warunków umożliwiających większą koncentrację,
- ▶ broszurek, do których można sięgnąć po zajęciach.

Poleca się czytanie książek i gazet. Świetnym ćwiczeniem jest rozwiązywanie krzyżówek, gra w karty, szachy, warcaby, gry pamięciowe polegające na zapamiętywaniu odwróconych obrazków („Memory”), układanie puzzli (np. z wnukiem). Poza treningiem pamięci wpływają one korzystnie na samopoczucie, ponieważ sprzyjają spotkaniom rodzinnym i towarzyskim i zacieśniają przyjaźnie, poprawiając relacje między bliskimi. Ale pamiętajmy: od czasu do czasu dajmy się ogrzać wnukom!

Ciekawą propozycją dla osób starszych są studia na Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Pozwalają one poszerzyć zakres zainteresowań i są źródłem dużej satysfakcji. Odkąd Polska jest w Unii Europejskiej bardzo modna stała się nauka języków obcych. Propozycje w tym zakresie są bardzo różne (lekcje w czasopiśmie, na płytkach CD lub kasetach, w radio).

Człowiek z natury nie lubi zmian. Dlatego wszelkie nowości techniczne przyjmowane są z pewnym oporem. Stwierdzono, że ta niechęć do „nowego” pojawia się już po 40 roku życia stwarzając pewne trudności w użytkowaniu np. komputerów, odtwarzaczy video, DVD i w korzystaniu z Internetu. Zatem dużym wyzwaniem dla osoby starszej może stać się praca na

komputerze i żeglowanie po sieci Internetu. Warto jednak przełamać się, ponieważ w ten sposób zyskuje się dostęp do wielu ciekawych informacji. Pisząc listy lub rozmawiając np. na „Gadu-Gadu”, jak również używając programów przesyłających obraz i głos można utrzymywać stały kontakt ze swoimi przyjaciółmi, nawet jeśli są bardzo daleko.

**Nie należy
traktować starości
jako okresu
zamkniętych
możliwości.
Jest to czas na realizację
ciekawych zajęć,
w tym tych, którym
wcześniej nigdy nie
można było się
poświęcić.**

II. Bądź aktywny

II.1 TYTUŁEM WSTĘPU

słów kilka o: **UNIwersYTETY TRZECIEGO WIEKU** – cele i zasady działalności

■ **Uniwersytet Trzeciego Wieku** – UTW co to takiego?

Prowadzone badania naukowe dowodzą niezbicie, że starzenie się jest w większym stopniu procesem zachodzącym w psychice ludzi, niż warunkiem biologicznym. W związku z tym za ważne uznano włączanie seniorów do systemu kształcenia ustawicznego, by mogli oni aktualizować swoją wiedzę, aktywnie uczestniczyć w życiu środowisk, w których funkcjonują, zachowywać i zwiększać swoją sprawność intelektualną, psychiczną i fizyczną. W wyniku starań wielu podmiotów i środowisk w kierunku realizacji tych celów rozpoczęto powoływanie tzw. Uniwersytetów Trzeciego Wieku - najpopularniejszej w ostatnich latach formy edukacji ludzi starszych, istotnej i potrzebnej z uwagi na zachodzące w świecie zmiany i ich konsekwencje.

Pierwszy Uniwersytet Trzeciego Wieku założono we Francji, w Tuluzie. Utworzył go na początku lat siedemdziesiątych XX wieku profesor nauk społecznych Pierre Vellas. Za tym przykładem zaczęły powstawać kolejne takie uniwersytety - we Francji, a także innych krajach Europy i świata. W Polsce pierwszy Uniwersytet Trzeciego Wieku (działający do dziś) powstał w War-

szawie już w 1975 roku, a pomysłodawczynią jego utworzenia była profesor Halina Szwarz.

Obecnie w Polsce działa kilkadziesiąt Uniwersytetów Trzeciego Wieku, według strony internetowej www.utw.pl jest ich blisko 90. W naszym województwie obecnie funkcjonuje 11 UTW. Jedne z nich mogą pochwalić się kilkudziesięcioletnim stażem (np. w Krakowie – UTW założony w 1982 roku), inne rozpoczęły działalność w ostatnich latach (Nowy Sącz, Andrychów), kolejne stawiają dopiero pierwsze kroki (przykładowo Gorlice i Tarnów).

■ **Uniwersytety Trzeciego Wieku mają różne formy organizacyjne...**

Uniwersytety Trzeciego Wieku funkcjonują na różnych zasadach. Generalnie pod względem organizacyjnym można wyodrębnić cztery typy UTW:

- ▶ UTW prowadzone przez wyższą uczelnię, działające w jej strukturach,
- ▶ UTW powołane i prowadzone przez organizacje pozarządowe, najczęściej stowarzyszenia,
- ▶ UTW działające przy instytucjach kultury,
- ▶ UTW funkcjonujące jako grupy nieformalne.

Częstą praktyką jest wspieranie Uniwersytetów przez samorządy lokalne (gminę, powiat, województwo), a także przez lokalne uczelnie wyższe, które sprawują nad nimi opiekę patronacką, i których kadra naukowa aktywnie uczestniczy w tworzeniu programów zajęć. W działalność Uniwersytetów nierzadko angażuje się miejscowa elita intelektualna - nauczyciele, lekarze, prawnicy. Aktywnie działające uniwersytety w celu uatrakcyjnienia programu prowadzą szeroką współpracę z wieloma partnerami instytucjonalnymi i społecznymi, osobami prywatnymi.

■ Kto może zostać słuchaczem Uniwersytetu Trzeciego Wieku?

Oferta edukacyjna i aktywizująca małopolskich UTW nie jest kierowana wyłącznie do seniorów. Obejmuje także osoby dorosłe w późniejszym wieku np. starsze osoby bezrobotne czy rencistów dysponujących wolnym czasem, chcących rozwijać się, poszerzać swoją wiedzę, nawiązywać nowe kontakty.

Niektóre z UTW nie stawiają żadnych ograniczeń swoim słuchaczom, w innych zwraca się uwagę na miejsce zamieszkania, wiek czy wykształcenie.

Wybrane Uniwersytety o sobie

UTW w Gorlicach:

„Organizatorzy nie stawiają żadnych barier i ograniczeń wobec uczestników zajęć. Oczekują na osoby aktywne, kreatywne, które zechcą włączyć się w tworzenie programu Uniwersytetu oraz jego struktur. Zapraszają przede wszystkim mieszkańców powiatu gorlickiego, ale

mile widziane są także osoby z powiatów sąsiednich tzn. nowosądeckiego, tarnowskiego i jasielskiego”.

UTW w Andrychowie:

„W założeniu projekt ma na celu aktywizację intelektualną, fizyczną i psychiczną i skierowany jest do osób, które zakończyły pracę zawodową, mają minimum 50 lat oraz szczerą chęć ciągłego poznawania i rozumienia otaczającego świata”.

UTW Nowy Sącz:

„Słuchaczami mogą być osoby mające co najmniej średnie wykształcenie, będące emerytami, rencistami oraz starsze osoby bezrobotne, mieszkańcy Nowego Sącza i powiatu nowosądeckiego. Słuchacze są członkami stowarzyszenia, składają deklarację, wypełniają ankietę słuchacza i opłacają symboliczne składki członkowskie. Osoby nie spełniające powyższych warunków mogą uczestniczyć w wykładach audytoryjnych, w miarę wolnych miejsc”.

UTW w Krakowie:

„Studentami Uniwersytetu Trzeciego Wieku mogą być osoby starsze, legitymujące się średnim wykształceniem. W praktyce ponad połowa studentów to osoby posiadające już dyplom wyższej uczelni, które po okresie aktywności zawodowej pragną poszerzyć i pogłębić swoją wiedzę. Osoby dotychczas nie związane z UTW mogą już dziś skorzystać z propozycji Forum Dyskusyjne. Uniwersytet Trzeciego Wieku organizuje również cykl „wykładów otwartych” i spotkań z wybitnymi naukowcami, także rektorami krakowskich uczelni, adresowane do wszystkich.”

W dalszej części Informatora (Cz. IV. Regionalne bazy adresowe) publikujemy dane Uniwersytetów Trzeciego Wieku prowadzących działalność na terenie naszego województwa. Zapraszamy także do lektury tekstu opisującego Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku (Cz. II.2. Prezentacja miejsc aktywnego spędzania czasu), którego działalność cieszy się uznaniem sądeczan, stanowiąc przykład dla nowo powstających małopolskich UTW.

Uniwersytety Trzeciego Wieku czekają na osoby aktywne, kreatywne, chcące rozwijać swoje zainteresowania.

słów kilka o: **KLUBY SENIORA** – cele i zasady działalności

■ Klub Seniora to miejsce spotkań osób starszych

Seniorzy spotykają się tu raz lub kilka razy w tygodniu. Nawiązują nowe znajomości, twórczo spędzają wspólnie czas. W XXI wieku nie jest już prawdą obiegowa opinia, iż „w klubach seniora tylko pije się kawę i plotkuje przy robótkach”. Dzisiejsi członkowie klubów seniora to osoby aktywne, które w ramach życia klubów mają możliwość kształcenia się i rozwijania różnorodnych zainteresowań. Organizowane są prelekcje na tematy kulturalne czy zdrowotne, spotkania ze specjalistami (np. rehabilitantami czy lekarzami), kursy szkoleniowe (językowe, komputerowe), sekcje tematyczne. Często przy klubach seniorów działają amatorskie teatry, kabarety, zespoły śpiewacze i chóry – biorące udział i nie rzadko zwyciężające w różnorodnych przeglądach artystycznych. Często zadaniem klubu jest także niesienie pomocy najbardziej potrzebującym, chorym i samotnym członkom klubu. Program danego klubu z reguły ustalany jest przez samych seniorów w oparciu o ich potrzeby i zainteresowania.

■ Kluby Seniora prowadzą różne instytucje

Często są to organizacje pozarządowe takie jak Polskie Związki Emerytów, Rencistów i Inwalidów – PZERil (oddziały okręgowe, rejonowe i koła terenowe) czy Polski Komitet Pomocy Społecznej (PKPS). Kluby seniora prowadzą także instytucje kultury - Ośrodki i Domy Kultury. Nierzadko kluby działają także przy lokalnych spółdzielniach mieszkaniowych, wiele z nich, prowadzonych przez Kościół Katolicki, funkcjonuje przy parafiach. W Małopolsce spotyka się także kluby seniora prowadzone przez pomoc społeczną. Przykładem takim są kluby funkcjonujące w ramach Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej w Krakowie, nadzorowanego przez krakowski Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej.

■ Członkiem klubu z reguły może zostać każda zainteresowana osoba starsza

Bywają jednak sytuacje specyficzne. Niekiedy uczęszczanie na spotkania czy zajęcia klubu wymaga wejścia w poczet członków organizacji prowadzącej klub,

Uczęszczanie do klubu seniora to dobry sposób na włączenie się w grupę rówieśników, aktywne spędzanie wolnego czasu i dobra rada na samotność.

natomiast kluby organizowane przez jednostki pomocy społecznej przeznaczone są głównie dla osób samotnych, o niskich dochodach.

Czasami członkowie danego klubu płacą symboliczną roczną składkę (choć nie jest to regułą) lub składają się okresowo na kawę, herbatę czy ciasteczka. W wielu przypadkach działalność klubu finansowana jest w całości lub dużej części przez organizację prowadzącą klub.

W dalszej części Informatora publikujemy adresy znanych nam klubów seniora funkcjonujących w województwie małopolskim oraz prezentujemy Państwu sylwetki niektórych z nich, których działalność wydała nam się interesująca i warta pokazania innym (Cz. II.2. i Cz. IV.).

słów kilka o: **DZIENNE DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ – cele i zasady działalności**

■ **Czym jest dzienny dom pomocy społecznej?**

Dzienne domy pomocy społecznej są placówkami prowadzonymi przez pomoc społeczną, należącymi do grupy tzw. ośrodków wsparcia. Są tworzone i prowadzone z myślą o osobach starszych. W dziennych domach udziela się pomocy tym seniorom, którzy nie wymagają opieki całodobowej, ale ze względu na swoje problemy potrzebują asysty w codziennym funkcjonowaniu. Domy takie oferują opiekę w ciągu dnia, w tym posiłki, rehabilitację, ciekawe zajęcia (muzyczne, plastyczne) i wspólne z innymi osobami starszymi spędzanie wolnego czasu. Wszystko odby-

wa się pod opieką doświadczonych specjalistów – pracowników socjalnych, terapeutów zajęciowych, fizykoterapeutów. Często Domy organizują transport własny, dowożący osoby mające trudności z poruszaniem się, z miejsca zamieszkania do placówki oraz po zakończonych zajęciach z powrotem do miejsca zamieszkania.

■ **Kto może zostać uczestnikiem dziennego domu pomocy społecznej?**

Do dziennych domów pomocy społecznej najczęściej przyjmowane są osoby samotne i samotnie gospodarujące, w rozumieniu przepisów ustawy o pomo-

cy społecznej, w odpowiednim wieku tj. kobiety w wieku 60 i więcej lat oraz mężczyźni powyżej 65 roku życia. Pobyt w DDP wraz z usługami tam świadczonymi jest

odpłatny, a zasady ustalania odpłatności są różne w różnych gminach i ustalane są z reguły przez radę miasta czy gminy, w drodze uchwały.

■ Jak starać się o pobyt w dziennym domu pomocy społecznej?

- ▶ Do dziennych domów pomocy społecznej kierują ośrodki pomocy społecznej (OPS), które je prowadzą i sprawują nad nimi kontrolę,
- ▶ W celu uzyskania prawa pobytu w takim domu należy odnaleźć właściwy naszemu miejscu zamieszkania OPS,
- ▶ Następnie zgłosić się do zatrudnionego tam pracownika socjalnego,
- ▶ Pracownik socjalny po rozmowie z osobą zainteresowaną przeprowadzi wywiad środowiskowy, który wiąże się z wizytą w domu osoby zainteresowanej,
- ▶ Na podstawie wywiadu środowiskowego OPS wyda decyzję ustalającą prawo pobytu w dziennym domu pomocy społecznej lub ewentualną odmowę takiego prawa,
- ▶ Prawo pobytu uczestników w dziennym domu pomocy społecznej przyznawane jest w drodze decyzji administracyjnej wydawanej przez OPS. Decyzja taka ustala również wysokość odpłatności,
- ▶ Wysokość odpłatności jest indywidualna dla każdego uczestnika i jest uzależniona od jego sytuacji materialnej i życiowej. Osoby, których dochód jest niższy od tzw. kryterium dochodowego (określonego w ustawie o pomocy społecznej) mogą być całkowicie zwolnione z opłat,
- ▶ Od wydanej decyzji przysługuje nam odwołanie, za pośrednictwem organu, który decyzję wydał tj. OPS.

UWAGA!

Ośrodki pomocy społecznej w związku z rodzajem gminy, na której terenie działają mogą przybierać różne nazwy własne. W zależności od tego, gdzie mieszkamy „nasz” Ośrodek może nazywać się: gminny, miejski lub miejsko - gminny. Ośrodki pomocy społecznej działają przy każdej gminie. W Małopolsce istnieją 182 gminy i tyle samo ośrodków pomocy społecznej.

słów kilka o: **KURSY KOMPUTEROWE DLA SENIORÓW**

Dziś śmiało możemy powiedzieć, że powszechna komputeryzacja stała się faktem. Komputer i Internet stały się niezastąpione nie tylko w urzędach, firmach, bankach, szkołach, ale w coraz większym stopniu weszły w nasze życie prywatne. Nieznajomość obsługi komputera to nie tylko niemożność skorzystania z coraz powszechniejszych i zróżnicowanych usług, zakupów, zdobycia informacji, napisania pisma, czy też porozumienia z młodszym pokoleniem. To przede wszystkim poczucie wyobcowania i nieprzystawania do współczesnego świata. To coraz większe spychanie na margines życia już nie tylko zawodowego, czy społecznego, ale nierzadko towarzyskiego czy rodzinnego. Dotyczy to w szczególności starszego pokolenia, które jest pozbawione możliwości zapoznania się z komputerem niejako „przy okazji” pracy czy nauki.

Z drugiej strony właśnie seniorzy podejmując wysiłek zapoznania się z komputerem odnoszą zwielokrotnione korzyści. Przede wszystkim jest to ogromne otwarcie się na świat współczesny i możliwość pełnego korzystania z jego dobrodziejstw. To możliwość łatwego utrzymywania kontaktów z odległą rodziną i przyjaciółmi, szansa nawiązania nowych znajomości. To wreszcie ogromny wzrost poczucia własnej wartości, satysfakcja i dobra zabawa, nie wspominając już o takich korzyściach jak regeneracja i uaktywnianie mózgu.

Dziś coraz więcej instytucji i organizacji uruchamia kursy komputerowe dla seniorów dostosowane do ich potrzeb i możliwości. Warto więc przezwyciężyć, zupełnie naturalne w tym wypadku i wspólne wielu seniorom, obawy i po prostu zacząć się uczyć.

Życzymy powodzenia!

■ Organizatorzy kursów komputerowych dla seniorów w Małopolsce

Stowarzyszenie Akademia Pełni Życia



adres: 30-046 Kraków, ul. Lea 5a/4

tel.: (012) 294-81-35

e-mail: kdlugosz-apz@krk.pl

strona internetowa: www.apz.krk.pl

kontakt: p. Karolina Długosz

godziny udzielania informacji: 9.00 -15.00
(od poniedziałku do czwartku)

Uwagi: kursy 20-to godzinne (2 razy w tygodniu po 2 godziny): dla początkujących, dla zaawansowanych, kurs internetowy oraz kurs obsługi arkusza kalkulacyjnego Excel, małe grupy (4-6 osób), każdy otrzymuje skrypt i materiały szkoleniowe, możliwość korzystania z dodatkowych, bezpłatnych godzin ćwiczeń i konsultacji (wolne miejsca najwcześniej na marzec 2007).

Kto może być uczestnikiem? Seniorzy.

PŁATNE: 120 zł za kurs.

Ośrodek Kultury Kraków - Nowa Huta Klub „Jędrus”



adres: 31-923 Kraków, os. Centrum A bl. 6A,

tel.: (012) 644-68-10

e-mail: waldemarcichy@interia.pl

kontakt: p. Waldemar Cichy

godziny udzielania informacji: 15.00 - 20.00
(od poniedziałku do piątku)

Uwagi: kursy dla początkujących i zaawansowanych; kurs trwa 16 godzin - spotkania dwa razy w tygodniu po jednej godzinie; uczestnicy kursu mogą poza tym korzystać z rad i pomocy także poza zajęciami.

Kto może być uczestnikiem? Seniorzy.

PŁATNE: 48 zł za kurs.

Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida



adres: 31-951 Kraków, os. Górali 5

tel.: (012) 644-27-65 w.24

e-mail: sekretariat@okn.edu.pl

strona internetowa: www.okn.edu.pl

kontakt: tel.: (012) 644-27-65 w. 24

godziny udzielania informacji: 9.00 - 15.00
(od poniedziałku do piątku)

kontakt: tel.: (012) 644-27-65 w. 34

godziny udzielania informacji: 15.00 -20.00
(od poniedziałku do piątku, klub internetowy „Małpa”, **e-mail:** malpa@okn.edu.pl)

Uwagi: kurs komputerowo-internetowy dla początkujących, kurs komputerowo-internetowy dla zaawansowanych, podstawy projektowania stron internetowych dla seniorów. Czas trwania jednego kursu: 20 godzin.

Kto może być uczestnikiem? Osoby starsze, które chcą utrzymywać aktywny kontakt ze światem. Ośrodek nie wprowadza limitu wieku, ani ograniczeń terytorialnych. W kursie można uczestniczyć z własnym laptopem.

PŁATNE: 130 zł za kurs.

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie



adres: 31-026 Kraków, ul. Radziwiłłowska 1

tel.: (012) 422-06-36

e-mail: biuro@rops.krakow.pl

strona internetowa: www.rops.krakow.pl

kontakt: Małgorzata Szlżak - mszlżak@rops.krakow.pl

tel.: (012) 422-06-36 w. 30

godziny udzielania informacji: 8.00 - 16.00
(od poniedziałku do piątku)

Uwagi: Co roku Zarząd Województwa Małopolskiego przyznaje dotacje małopolskim organizacjom pozarządowym w ramach otwartych konkursów ofert. Działania edukacyjne kierowane do osób starszych, ze szczególnym uwzględnieniem korzystania z nowych rozwiązań tele - informacyjnych są często priorytetem tych konkursów.

II.2 PREZENTACJA MIEJSC AKTYWNEGO SPĘDZANIA CZASU

poznaj: **KLUB SENIORA „WRZOS”**

■ Organizacja prowadząca:

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Okręgowy z siedzibą w Nowym Sączu.

■ Dni i godziny pracy Klubu:

środy, w godzinach 16.00 - 19.00

■ Zasady uczestnictwa w życiu Klubu:

W życiu Klubu mogą brać udział emeryci, renciści i inwalidzi zrzeszeni w Polskim Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz seniorzy nie zrzeszeni w Związku.

■ Główne zadania Klubu:

Podstawowym zadaniem Klubu jest organizowanie życia kulturalnego, zagospodarowanie wolnego czasu, eliminowanie syndromu samotności osób starszych poprzez udział w spotkaniach i imprezach klubowych oraz niesienie pomocy najbardziej, chorym i samotnym członkom Klubu.

■ Wyniki działania Klubu w 2005 roku:

W 2005 roku członkowie Klubu zorganizowali 17 imprez, w których udział wzięło 779 seniorów. Odbyło się 40 spotkań klubowych. W spotkaniach uczestniczyło 1600 emerytów i rencistów. Zakres spotkań klubowych jest bardzo szeroki i zależy głównie od inwencji działaczy i członków Klubu. Spotkania klubowe obejmowały między innymi:

- ▶ wieczory poezji,
- ▶ prelekcje na tematy interesujące członków Klubu,
- ▶ pokazy kosmetyczne,
- ▶ pokazy kulinarne,
- ▶ występy artystyczne,
- ▶ naukę malowania i haftowania,
- ▶ wieczorki taneczne,
- ▶ wigilie dla osób samotnych,
- ▶ imprezy okolicznościowe i spotkania okazjonalne, w tym: Walentynki, Andrzejkki, urodziny i imieniny, Dzień Babci, Dzień Seniora.

Klub nie posiada własnego lokalu. Korzysta z lokalu będącego własnością Grodzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Nowym Sączu.

Praca na rzecz Klubu jest wyłącznie działalnością społeczną.

■ Kontakt:

Klub Seniora „Wrzos”

33-300 Nowy Sącz, ul. Nawojowska 3

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Okręgowy z siedzibą w Nowym Sączu, 33-300 Nowy Sącz, Al. Wolności 37, tel.: (018) 442-38-67

poznaj: KLUB SZACHOWY W KRYNICY

■ Organizacja prowadząca:

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Krynicy.

■ Dni i godziny pracy Klubu:

wtorki i piątki, w godzinach 15.30 - 20.00

■ Zasady uczestnictwa w życiu Klubu:

W życiu Klubu mogą brać udział emeryci, renciści i inwalidzi zrzeszeni w Polskim Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz seniorzy nie zrzeszeni w Związku - pasjonaci gry w szachy.

poznaj: KLUB BRYDŻOWY W KRYNICY

■ Organizacja prowadząca:

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Krynicy.

■ Dni i godziny pracy Klubu:

środy i niedziele, w godzinach 14.00 - 20.00

■ Zasady uczestnictwa w życiu Klubu:

W życiu Klubu mogą brać udział emeryci, renciści i inwalidzi zrzeszeni w Polskim Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz seniorzy nie zrzeszeni w Związku - pasjonaci gry w brydża.

Członkowie Klubów biorą udział w rozgrywkach organizowanych np. w Muszynie, Nowym Sączu, Nowym Targu, Krakowie oraz Słowacji. W 2005 roku członkowie Klubów zdobyli wiele nagród rzeczowych, dyplomów oraz pucharów. Kluby cieszą się dużym powodzeniem wśród miłośników gry w brydża i szachy.

■ Kontakt:

Klub Szachowy, Klub Brydżowy
33-380 Krynica, ul. Piłsudskiego 31

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Krynicy,
33-380 Krynica, ul. Piłsudskiego 31
tel.: (018) 471-39-87

poznaj: KLUB SENIORA W BIECZU

■ Organizacja prowadząca:

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Bieczu.

■ Dni i godziny pracy Klubu:

poniedziałki, w godzinach 9.00 - 12.00

■ Zasady uczestnictwa w życiu Klubu:

W życiu Klubu mogą brać udział emeryci, renciści i inwalidzi zrzeszeni w Polskim Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz seniorzy nie zrzeszeni w Związku.

■ Główne zadania Klubu:

Prowadzenie zespołów artystycznych, organizowanie spotkań klubowych oraz imprez okazjonalnych, organizowanie pomocy potrzebującym członkom Klubu oraz odwiedzanie tych osób.

■ Wyniki działania Klubu w 2005 roku:

W 2005 roku członkowie Klubu zorganizowali 28 imprez, dla 1217 seniorów. W Klubie działają łącznie trzy zespoły artystyczne:

- ▶ Zespół „SABASÓWKA”,
- ▶ Chór,
- ▶ Kabaret.

Zespoły uświetniały imprezy organizowane dla członków Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, a także imprezy organizowane przez inne jednostki organizacyjne współpracujące z Oddziałem Rejonowym Związku Emerytów w Bieczu.

■ Kontakt:

Klub Seniora
38-340 Biecz,
Rynek 1 (Urząd Gminy)

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów
Oddział Rejonowy w Bieczu
38-340 Biecz
ul. Kazimierza Wielkiego 31 /Wantuchówka/
tel.: (013) 447-10-70

poznaj: KLUB SENIORA EUROPEJCZYKA

Klub Seniora Europejczyka to niezależna inicjatywa seniorów skupionych w Stowarzyszeniu Akademia Pełni Życia, której celem jest aktywizacja osób w średnim i starszym wieku oraz umożliwienie im wszechstronnego rozwoju i nawiązania więzi towarzyskich.

Klub powstał przy okazji realizacji projektu pod tytułem: „Porozmawiajmy o Europie Klub Seniora Europejczyka” prowadzonego w ramach programu Small Projects Facility 2002 Przedstawicielstwa Komisji Europejskiej w Polsce.

Po zakończeniu projektu jego uczestnicy zdecydowali, że działalność Klubu Seniora Europejczyka musi być kontynuowana.

Seniorzy wspólnie sformułowali zasady działania Klubu, według których:

- ▶ Członkiem Klubu może zostać każdy senior, który chce się włączyć w pracę Klubu, bez względu na to czy jest członkiem Stowarzyszenia czy nie.
- ▶ Uczestnictwo w Klubie nie wiąże się z żadnymi zobowiązaniami finansowymi.
- ▶ Klub ma charakter otwarty na potrzeby wszystkich seniorów, niezależnie od ich wykształcenia, statusu społecznego, przekonań politycznych i religijnych.
- ▶ Podstawowym zadaniem Klubu jest stworzenie warunków do integracji seniorów w regionie, kraju i za granicą, rozwoju ich osobowości i wzajemnego wykorzystania zgromadzonych doświadczeń, w nowej sytuacji politycznej naszego kraju.
- ▶ Celem Klubu jest również stworzenie aktywnym seniorom możliwości spotykania się i dyskusowania o wszelkich interesujących ich sprawach, dzielenia się wiedzą i doświadczeniem życiowym, oraz zdobywania nowych umiejętności.
- ▶ Pracę Klubu koordynuje Kolegium wybierane spośród jego członków.

Klub działa nieprzerwanie i bardzo aktywnie od 2004 roku. Koordynuje on i inicjuje większość działań Akademii.

Członkowie Klubu wspólnie opracowują szczegółowy plan imprez na każdy miesiąc, kopiowany (średnio 120 - 200 kopii) i rozprowadzany wśród wszystkich zainteresowanych. Aktualny plan (i wszystkie archiwalne) są także publikowane na stronie internetowej Stowarzyszenia – www.apz.krk.pl.



Działania zamieszczone w planie są inicjowane i organizowane przez samych seniorów. Stowarzyszenie wspiera je jedynie lokalowo, technicznie, a gdy zachodzi taka potrzeba również finansowo. Składają się na nie stałe spotkania Klubu (w poniedziałki – 11.30 i czwartki – 11.00), seminaria z literatury współczesnej i filozofii (we wtorki), grupy hobbyistyczne (np. plastyczna), wycieczki, wspólne wyjścia do teatru, muzeów, grzybobrania, pikniki itp., a nawet wspólne wyjazdy na wczasy. W miesięcznych planach Klubu uwzględniane są również spotkania grupy kominkowej - rodzaju otwartego klubu towarzyskiego o ambicjach artystycznych, który spotyka się w każdą środę.

■ W ramach spotkań organizowane są wykłady i dyskusje:

- ▶ „Szkoła świadomego obywatelstwa” - program społeczny zapoznający z działaniem nowoczesnego państwa, z udziałem politologów (pracowników naukowych UJ) i działaczy społecznych,
- ▶ „Zadbajmy o siebie” - program profilaktyczno - zdrowotny z udziałem lekarzy farmaceutów, przedstawicieli medycyny alternatywnej itp.,
- ▶ „Klub Francuski” - wykłady na temat kultury francuskiej, prowadzone przez znanego romanistę prof. Leona Zarębę,
- ▶ „Klub komputerowy” - wykłady i dyskusje na temat społecznych aspektów komputeryzacji i Internetu,
- ▶ „Nasze zainteresowania” - seniorzy w formie prelekcji i pokazów przedstawiają swoje zainteresowania - od tych bardzo wyrafinowanych (jak np. kultura Ormian) do bardziej popularnych (jak np. szydełkowanie),
- ▶ wykłady i prelekcje na zaproponowane przez klubowiczów tematy,
- ▶ forum dyskusyjne, na ogół z udziałem zaproszonych gości, na wybrany temat,
- ▶ spotkania z przedstawicielami podobnych organizacji,
- ▶ spotkania z ciekawymi ludźmi,
- ▶ omawianie nowych pomysłów i inicjatyw seniorów (np. bank czasu),
- ▶ układanie planów miesięcznych,
- ▶ spotkania międzynarodowe z seniorami z innych krajów za pośrednictwem Internetu (z wykorzystaniem rzutnika multimedialnego i tłumacza),
- ▶ sprawozdania z wyjazdów zagranicznych seniorów organizowanych przez Akademię w ramach prowadzonych projektów międzynarodowych.

Spotkania Klubu
odbywają się
w niezwykle ciepłej,
przyjacielskiej
atmosferze.
Tu nigdy nie brakuje
kawy i ciasteczek.
Tu każdy może
swobodnie
się wypowiadać.
Tu wreszcie
zawijają się
trwałe przyjaźnie
(czasem nawet
coś więcej) i zawsze
można liczyć
na pomoc innych.



**Uczestnikiem klubu
może zostać każdy
bez żadnych
dodatkowych
warunków
– wystarczy po prostu
przyść na spotkanie.
Serdecznie zapraszamy!**

Klub Seniora Europejczyka pełni też ważną rolę doradczą i opiniotwórczą, a nawet decyzyjną w Stowarzyszeniu. To jego członkowie opiniują (z zachowaniem pełnych zasad demokracji) powstające regulaminy, rozstrzygają pojawiające się kwestie sporne, ustalają reguły postępowania w różnych sytuacjach związanych z funkcjonowaniem Akademii. To wreszcie Klub Seniora jest inicjatorem większości nowych działań, jak choćby ruszająca od tego roku grupa teatralna i klub filmowy.

■ Kontakt:

Stowarzyszenie Akademia Pełni Życia

30-046 Kraków, ul. Lea 5a/4

tel.: (012) 294-81-35

e-mail: apz@krk.pl - p. Marylka (opiekunka Klubu - codziennie oprócz środy)

strona internetowa: www.apz.krk.pl

poznaj: **STOWARZYSZENIE
SĄDECKI UNIWERSYTET
TRZECIEGO WIEKU**



Sąddecki Uniwersytet Trzeciego Wieku rozpoczął swoją działalność w październiku 2004 roku. Zgodnie ze statutem Stowarzyszenie prowadzi działalność w następującym zakresie:

- ▶ edukacja w różnych dziedzinach nauk,
- ▶ włączenie osób starszych do systemu kształcenia ustawicznego w ramach programu edukacyjnego na każdy rok akademicki,
- ▶ propagowanie wartościowego sposobu życia opartego na rozwoju zainteresowań,
- ▶ aktywizacja intelektualna, psychiczna, fizyczna i społeczna osób starszych,
- ▶ inspirowanie działań na rzecz środowiska ludzi starszych,
- ▶ upowszechnianie wiedzy o Nowym Sączu i Sądecczyźnie.

■ Rekrutacja czyli kto może zostać słuchaczem?

Słuchaczami mogą być osoby mające co najmniej średnie wykształcenie, będące emerytami, rencistami oraz starsze osoby bezrobotne, mieszkańcy Nowego Sącza i powiatu nowosąddeckiego. Słuchacze są członkami Stowarzyszenia, składają deklarację, wypełniają ankietę słuchacza i opłacają symboliczne składki członkowskie (w roku akademickim 2006/2007 – 5 zł miesięcznie). Osoby nie spełniające powyższych warunków mogą uczestniczyć w wykładach audytoryjnych, w miarę wolnych miejsc.

Po zakończeniu 4–semestralnego kursu edukacyjnego słuchacze otrzymują honorowy dyplom Sąddeckiego UTW.

■ Formy działalności:

Do obowiązków słuchacza należy uczestnictwo w wykładach audytoryjnych i wykładach specjalistycznych. Słuchacze mogą wybrać dodatkowo uczestnictwo w seminariach, konferencjach oraz konwersatoriach. Zajęcia fakultatywne to także:

- ▶ kursy języka angielskiego, języka esperanto,
- ▶ kursy komputerowe, zajęcia w Klubie Komputerowym,
- ▶ zajęcia w Dyskusyjnym Klubie Filmowym,
- ▶ warsztaty malarskie, fotograficzne i teatralne.

Dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia rekreacyjno - ruchowe, które odbywają się na basenie i w sali gimnastycznej, a także wycieczki turystyczno - krajoznawcze.

Atrakcyjną formą kształcenia są wyjazdy edukacyjne, w czasie których słuchacze pod kierunkiem specjalistów poznają Małopolskę oraz kulturę i historię naszych sąsiadów (Ukraina, Słowacja).

Sąddecki UTW wydaje swój biuletyn, prowadzi stronę internetową: www.sutw.pl oraz kronikę, w której dokumentuje wydarzenia z bieżącej działalności.

W latach 2004 - 2006 liczba słuchaczy wynosiła ponad 700 osób. Na rok akademicki 2006/2007 limit miejsc na I rok wynosi 250 osób.

■ **Poradnia Prawna SUTW:**

Zorganizowana została poradnia prawna SUTW, w ramach której słuchacze mogą uzyskać bezpłatne porady. Poradnia działa 1 raz w miesiącu - dyżur prawnika specjalisty ds. porad obywatelskich.

■ **Patronat naukowy:**

Nad działalnością Sąddeckiego UTW patronat naukowy sprawują 3 uczelnie wyższe: Uniwersytet Jagielloński, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa i Wyższa Szkoła Biznesu – National Luis University w Nowym Sączu, na podstawie porozumień.

■ **Patronat organizacyjny:**

Patronat organizacyjny sprawują: Prezydent Miasta Nowego Sącza, Starosta Nowosąddecki, Marszałek Województwa Małopolskiego oraz Klub Przyjaciół Ziemi Sąddeckiej. Rada Powiatu Nowosąddeckiego jest członkiem wspierającym Uniwersytetu.

■ **Kontakt:**

Stowarzyszenie Sąddecki Uniwersytet Trzeciego Wieku

33-300 Nowy Sącz, ul. Jagiellońska 31, II p

tel.: (018) 443-53-17

strona internetowa: www.sutw.pl

e-mail: sekretariat@sutw.pl

w godzinach: poniedziałek – piątek 8.00 - 15.00



poznaj: STOWARZYSZENIE AKADEMIA PEŁNI ŻYCIA

Stowarzyszenie Akademia Pełni Życia jest organizacją pozarządową działającą na rzecz osób w średnim i starszym wieku.

Jej celem jest poprawa jakości życia ludzi z tej grupy wiekowej poprzez jak najszerzej rozumianą edukację oraz twórcze organizowanie czasu wolnego. Szczególny nacisk kładzie się na ułatwienie seniorom dostępu do zdobyczy nowoczesnej techniki komputerowej oraz osiągnięć współczesnej kultury i nauki.

Akademia pragnie też zmieniać negatywne stereotypy dotyczące miejsca i ról społecznych ludzi starszych, stosunku do własnej i cudzej dojrzałości i starości. Stara się wykreować nowy model emeryta - człowieka nowoczesnego, samodzielnego, takiego który chce i potrafi aktywnie uczestniczyć we współczesnym świecie. Wspiera i animuje wszelkie oddolne inicjatywy seniorów służąc im wsparciem lokalowym, technicznym i organizacyjnym.

■ APZ organizuje:

- ▶ kursy komputerowe,
- ▶ otwartą pracownię komputerową dla seniorów,
- ▶ wykłady, seminaria, grupy dyskusyjne,
- ▶ kursy językowe,
- ▶ spotkania klubowe i hobbistyczne,
- ▶ warsztaty plastyczne,
- ▶ wspólne wyjścia do teatru, kina, wycieczki,
- ▶ oraz wszystko to, na co mają ochotę jej członkowie i sympatycy.



Najważniejsze jest, aby to co się dzieje wynikało z rzeczywistych potrzeb przychodzących do APZ osób i było przez nie współtworzone i współorganizowane.

Udział w odbywających się w Akademii zajęciach nie wymaga spełnienia żadnych dodatkowych warunków - wystarczy po prostu przyjść!

Jedynie ograniczenia to ilość miejsc w salach, czy przy komputerach. Tego miejsca niestety jest wciąż za mało w stosunku

do potrzeb. Na kursy komputerowe, a zwłaszcza językowe zawsze jest o wiele więcej chętnych niż można przyjąć. Ale już wszystkie inne zajęcia: wykłady, seminaria, spotkania dyskusyjne, hobbyistyczne, wycieczki itd. są otwarte i dostępne dla każdego.

Akademia Pełni Życia wciąż eksploruje nowe obszary zainteresowań i potrzeb seniorów, wciąż zastanawia się jak sprawić, aby ogromne siły twórcze drzemące w starszych ludziach znalazły możliwość realizacji.

Najnowszym pomysłem są szkolenia seniorów, którzy sami chcieliby zostać instruktorami komputerowymi uczącymi innych seniorów. Coraz poważniej myśli się też o tzw. banku godzin czyli bezgotówkowej wymianie usług i umiejętności - i to nie tylko pomiędzy ludźmi starszymi, ale również z udziałem młodszych pokoleń.

Mimo, że tak wiele dzieje się w Akademii Stowarzyszenie wciąż jest otwarte na nowe pomysły, nowe inicjatywy i nowych ludzi. **Zapraszamy serdecznie!**

■ Kontakt:

Stowarzyszenie Akademia Pełni Życia

30-046 Kraków, ul. Lea 5a/4

tel.: (012) 294-81-35

e-mail: apz@krk.pl,

p. Maryla Kasprzycka lub p. Karolina Długosz

godziny udzielania informacji: 9.00 - 15.00 (od poniedziałku do czwartku)

strona internetowa: www.apz.krk.pl

poznaj: **DZIENNY DOM POMOCY W OŚWIĘCIMIU**

Dzienny Dom Pomocy w Oświęcimiu jest ośrodkiem wsparcia, w ramach którego funkcjonuje Sekcja Opieki nad Małymi Dziećmi (MD), mająca na celu zapewnienie opieki i pielęgnacji dzieciom do lat 3 oraz Sekcja Opieki nad Osobami Starszymi (OS), mająca na celu zapewnienie wsparcia i opieki osobom starszym, w tym niepełnosprawnym zamieszkałym na terenie miasta Oświęcim.



Celem działalności placówki jest umożliwienie osobom starszym jak najpełniejszego, jak najdłuższego funkcjonowania w środowisku rodzinnym, sąsiedzkim, w miejscu zamieszkania. Dzięki pomocy w tej formie osoby starsze mogą zaspokoić bardzo ważną potrzebę kontaktu i integracji społecznej. Uczestnicy otrzymują wsparcie specjalistów, a przede wszystkim rehabilitację społeczną i usprawniającą. DDP zapewnia pomoc socjalną, kontakt z innymi ludźmi, zajęcia rekreacyjne, posiłki oraz transport z i do miejsca zamieszkania.

DDP jest jednostką organizacyjną pomocy społecznej, dlatego też prawo pobytu uczestników w ośrodku przyznawane jest w drodze decyzji administracyjnej wydawanej przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, po przeprowadzeniu wywiadu środowiskowego.



Sekcja Opieki nad Osobami Starszymi przeznaczona jest dla osób, których minimalny wiek wynosi:

- ▶ dla kobiet – 60 lat
- ▶ dla mężczyzn – 65 lat

Do Sekcji OS przyjmowane są przede wszystkim osoby samotne i samotnie gospodarujące w rozumieniu ustawy o pomocy społecznej.

Pobyt w DDP wraz z zakresem usług jest odpłatny, zgodnie z tabelą odpłatności ustaloną przez Radę Miasta Oświęcim. Indywidualna wysokość odpłatności dla każdego uczestnika jest uzależniona od jego sytuacji materialnej i życiowej i określona decyzją. Przykładowa wysokość odpłatności dla osoby samotnie gospodarującej wynosi:

- ▶ przy dochodzie do 477,00 zł. - bezpłatnie,
- ▶ przy dochodzie do 716,00 zł. - 1,00 zł za dzień pobytu,
- ▶ przy dochodzie do 954,00 zł.- 1,40 zł dziennie.

■ Sekcja OS świadczy następujące usługi dla osób starszych:

Usługi bytowo-opiekuńcze:

- ▶ pobyt z zapewnieniem opieki,
- ▶ wyżywienie,
- ▶ zaspokojenie potrzeb higienicznych,
- ▶ pomoc w wykonywaniu podstawowych czynności życiowych,
- ▶ dowóz do i z ośrodka osób z ograniczoną możliwością poruszania się.

Usługi wspomagające:

- ▶ terapia zajęciowa (muzykoterapia, plastyczna, kulinarna, turystyczna),
- ▶ rehabilitacja ruchowa,
- ▶ pomoc socjalno-prawna,
- ▶ poradnictwo i wsparcie w kryzysie,
- ▶ zaspokajanie potrzeb towarzyskich i rekreacyjnych,
- ▶ zapewnienie warunków do samoorganizacji uczestników,
- ▶ współpraca ze społecznością lokalną,
- ▶ organizacja zajęć kulturalno-towarzyskich (imprezy okolicznościowe, wycieczki, turnusy rehabilitacyjne, pikniki plenerowe).

Proponowane zajęcia pozwalają na rozwijanie u osób starszych kreatywności, uaktywniają ekspresyjne i spontaniczne wyrażanie samego siebie. Ponadto mają wpływ na rozwijanie wrażliwości wielozmysłowego postrzegania świata oraz granic własnych możliwości. Celem działań terapeutycznych jest również zaspokojenie potrzeb akceptacji, bezpieczeństwa, współuczestnictwa oraz bycia rozumianym i docenianym.

Dom zainicjował powołanie Stowarzyszenia "Pokolenia" działającego na rzecz ośrodka, w którego działalność aktywnie włączyli się uczestnicy. Działalność w organizacji pozarządowej daje osobom starszym dodatkową mobilizację do aktywności życiowej, wzmacnia ich poczucie własnej wartości oraz pozwala realizować się na dodatkowych płaszczyznach.



■ Kontakt:

Dzienny Dom Pomocy w Oświęcimiu
 32- 600 Oświęcim, ul. Czecha 8
 tel.: (033) 841-17-81
 tel.: (033) 841-17-80
 fax: (033) 841-17-81
 e-mail: ddp.oswiecim@vp.pl

poznaj: OŚRODEK KULTURY Im. Cypriana Kamila Norwida w Krakowie



Ośrodek Kultury im. Cypriana Kamila Norwida w Krakowie jest miejską instytucją kultury współfinansowaną przez Miasto Kraków. Realizuje wielofunkcyjną działalność związaną z animacją i edukacją kulturalną. Prowadzi 2 biblioteki, kino, 2 kluby kultury, klub komputerowy i sąsiedzką sieć internetową, 2 punkty informacji europejskiej. Opiekuje się grupami twórczymi i wspomaga małe organizacje społeczne. Jest członkiem „Forum dla Nowej Huty”, nieformalnej grupy partnerskiej jednoczącej organizacje, szkoły, instytucje i biznes lokalny.

Propozycje dla seniorów:

■ Kurs komputerowo-internetowy dla początkujących

Zajęcia w poniedziałki i czwartki w godz. 9.00 -11.00 i 11.30 -13.30

Program:

1. podstawy pracy z komputerem
2. system Windows
3. pisanie w programie MS Word
4. zapisywanie dokumentów, drukowanie
5. Internet
6. strony www
7. poczta elektroniczna
8. komunikatory

■ Kurs komputerowo-internetowy dla zaawansowanych

Zajęcia w środy i piątki w godz. 9.00 -11.00 i 11.30 - 13.30

Program:

1. zaawansowane funkcje programu MS Word
2. struktura plików
3. podstawy MS Excel
4. obsługa nagrywarki i skanera
5. Internet

Od stycznia 2007 r. rusza kurs „Podstawy projektowania stron internetowych” dla seniorów. Kursy są odpłatne - czas trwania jednego kursu: 20 godzin, cena 130,00 zł.

Kontakt:

Zajęcia odbywają się w Klubie Internetowym „Małpa”, os. Górali 5 w Krakowie.

Informacje i zapisy: Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida tel.: (012) 644-27-65, 642-25-94 w. 24 w godz. 9.00 - 15.00 lub w Klubie Internetowym „Małpa” tel.: (012) 644-27-65, 642-25-94 w. 34 w godz. 14.00 - 20.00.

■ Filmowy Klub Seniora w kinie „Sfinks”

Cykl adresowany jest do emerytów i rencistów, dla których wybierany jest film o wysokich walorach artystycznych i treściowych. Każda projekcja poprzedzona jest krótkim omówieniem oraz Nowohucką Kroniką Filmową.

Aktualny repertuar kina: <http://www.okn.edu.pl/sfinks4.htm>; Cena biletu – 5 zł.

Kontakt:

tel.: (012) 644-27-65 w. 32,

e-mail: sfinks@okn.edu.pl

■ Kurs języka angielskiego dla seniorów

Grupy zaawansowane i początkujące, zajęcia 1 x w tygodniu po 2 godziny lekcyjne.

Grupy od 8 do 12 osób. Lektorzy z Centrum Edukacji Lingua.

Cena - ok. 70 zł miesięcznie (cena uzależniona od ilości godzin i liczebności grupy)

Kontakt:

tel.: (012) 644-27-65 w. 30

■ Wieczorki taneczne w Sali Tańca, os. Górali 4

W każdą niedzielę w godz. 16.30 - 21.00 dawne i nowe przeboje gra zespół wokально - instrumentalny „MIRAŻ”. Do wspaniałej zabawy na pięknym parkiecie lustrzanej sali zapraszani są seniorzy solo, w parach lub z grupą przyjaciół.

Cena biletu 10,00 zł.

Kontakt:

tel.: (012) 642-28-70 lub (012) 644 27- 65 w. 35

■ Gimnastyka dla seniorów w Sali Tańca, os. Górali 5

Gimnastyka profilaktyczno - usprawniająca z elementami gimnastyki rehabilitacyjnej. Poprawia samopoczucie i kondycję. Zajęcia prowadzi absolwentka AWF o specjalności: gimnastyka rehabilitacyjna.

Zajęcia we wtorki i czwartki o godz. 9.00.

Cena: 35 zł za miesiąc

Kontakt:

tel.: (012) 642-28-70, (012) 644 27- 65 w. 35

Propozycje Klubu „Kuźnia”:

■ Szlachetne zdrowie

Cykl otwartych spotkań promujących zdrowie i szeroko pojętą profilaktykę. W programie prelekcje z udziałem specjalistów różnych dziedzin medycyny tradycyjnej i alternatywnej, dietytyki, rehabilitacji. Problematyka dostosowana do potrzeb i zainteresowań odbiorców wieku dojrzałego. Spotkania raz w miesiącu.

WSTĘP BEZPŁATNY.

■ Warsztaty plastyczne dla Seniorów - „Od szkicu do dzieła”

Propozycja warsztatów malarstwa sztalugowego, podstawy kompozycji, wiadomości o kolorze, technologia, nowe media w twórczości malarskiej.

Prowadzi artysta plastyk. Zajęcia w poniedziałki i środy od godz. 16.00 - 20.00. Cena: 5 zł za zajęcia lub karnet miesięczny – 32 zł za 8 spotkań.

■ Gimnastyka dla pań wieku dojrzałego

Zajęcia mają na celu usprawnienie układu sercowo - naczyniowego, oddechowego, stabilizację sylwetki, wzmocnienie grup mięśni posturalnych, profilaktykę w zapobieganiu chorobom naczyniowych, osteoporozy. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu w poniedziałki o godz.15.30 i czwartki o 16.00. Prowadzenie: dr rehabilitacji. Cena: 15 zł za miesiąc.

Kontakt:

Ośrodek Kultury im. Cypriana Kamila Norwida
os. Górali 5, 31-959 Kraków,
tel. (012) 644-27-65, (012) 642-25-94
strona internetowa: www.okn.edu.pl
e-mail: sekretariat@okn.edu.pl

Klub Kuźnia

os. Złotego Wieku 14
tel. (012) 648-08-86
strona internetowa: www.klubkuznia.republika.pl
e-mail: klubkuznia@poczta.onet.pl

II.3 KATALOG DOBRYCH PRAKTYK

Weź udział: **WOJEWÓDZKIE KONKURSY LITERACKIE „Ludzie znają mnie tylko z jednej, jesiennej strony”**



Organizator:

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej
w Krakowie
31-026 Kraków, ul. Radziwiłłowska 1
tel.: (012) 422-06-36
e-mail: biuro@rops.krakow.pl
strona internetowa: www.rops.krakow.pl

Opis projektu:

Założeniem Konkursów jest prezentacja ciekawych sposobów na jesień życia, oraz promocja aktywności w starszym wieku.

Poprzez nagłośnienie idei projektu i publikację nagrodzonych prac okres przebywania na emeryturze jest pokazywany szerokiemu gronu odbiorców, jako faza życia, w której wreszcie znajduje się czas na działalność społeczną, naukę, realizację zainteresowań i pasji, odkrywanie w sobie talentów artystycznych lub inną aktywność. Ponadto sprawdzone pomysły osób starszych na organizację czasu wolnego mogą

stać się inspiracją dla tych, którzy nie wiedzą, jak zagospodarować jego nadmiar, zamykając się w czterech ścianach mieszkania. Dodatkową wartością konkursów jest pokazanie ludziom młodszym, że wielu seniorów nie wie co to nuda, a starość to stan ducha, nie ciała. W tym celu konkursy organizowane są we współpracy z małopolskimi mediami. I edycja konkursu, w 2004 roku, prowadzona była we współpracy z Gazetą Krakowską, II edycja, w roku 2006 wspólnie z Dziennikiem Polskim i Radiem Kraków S.A.

Pierwszy konkurs był swego rodzaju próbą. Sprawdzano trafność inicjatywy czyli zainteresowanie osób starszych taką formą aktywności. W oparciu o pozytywne doświadczenia (wysoki poziom prac, spore zainteresowanie seniorów i mediów mimo niewielkiej promocji konkursu) zapadła decyzja o cyklicznym organizowaniu konkursów, co dwa lata – na większą skalę. Kolejny konkurs - III edycja, odbędzie się w 2008 roku.

Już teraz ZAPRASZAMY!

■ Terminy:

Konkursy są organizowane co dwa lata i ogłaszane przeważnie w maju. Termin nadsyłania prac upływa z reguły w sierpniu, a ogłoszenie wyników oraz uroczystość wręczenia nagród przypada na wrzesień lub październik.

■ Warunki uczestnictwa:

Konkurs bezpośrednio kierowany jest do aktywnych seniorów, mieszkających w Małopolsce (uczestnicy konkursu), a pośrednio do tych, którzy czują się niepożrebni i smutni - by lektura prac rówieśników skłoniła ich do refleksji, że „można inaczej”.

By wziąć udział w konkursie wystarczy wysłać (po ogłoszeniu konkursu) na adres organizatora pracę pisemną własnego autorstwa (proza) o objętości nie większej niż 5 stron rękopisu lub maszynopisu.

Na uczestników konkursu czekają zawsze atrakcyjne nagrody!

Dodatkowym wyróżnieniem jest publikacja tekstów nagrodzonych i wyróżnionych prac – w prasie regionalnej oraz biuletynie Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Krakowie „es.O.es”.

■ Kontakt:

Małgorzata Szlązak
e-mail: mszlazak@rops.krakow.pl
tel.: (012) 422-06-36 w. 30

Weź udział: „ZŁOTA KLAMRA” międzypokoleniowa impreza aktywizująca - integracyjna

*„Jesteście brzędem i snem ziemi. Tu i teraz.
Stajecie się drogowskazem pokoleń,
By nic nie zostało zapomniane,
zagubione, niczyje...”
(Anna Szczepańska)*

■ Organizator:



Samarytańska Federacja
Organizacji Pozarządowych
32-840 Zakliczyn, Rynek 1
tel.: (014) 66-52-095, (014) 66-53-631
e-mail: sfop@sfop.org.pl
strona internetowa: www.sfop.org.pl

■ Opis projektu:

Międzypokoleniowa impreza aktywizująco-integracyjna „ZŁOTA KLAMRA” jest jednodniowym wydarzeniem organizowanym przez Samarytańską Federację Organizacji Pozarządowych w Zakliczynie. W ramach projektu „ZŁOTA KLAMRA”

organizowany jest również konkurs (np. plastyczny, poetycki) tematycznie związany ze starością.

Najważniejszym przesłaniem tych działań jest przede wszystkim integracja społeczna seniorów w ramach współpracy pokoleń: dzieci i młodzież – seniorzy. Bardzo ważnym aspektem jest również aktywizacja seniorów, budowanie pozytywnego wizerunku osób starszych w społeczeństwie, uświadamianie i pokazanie istniejącej więzi międzypokoleniowej.

Impreza integracyjna „ZŁOTA KLAMRA” składa się z dwóch elementów: w pierwszej części seniorzy – przede wszystkim mieszkańcy Domu Pogodnej Jesieni w Zakliczynie prowadzonego przez Samarytańskie Towarzystwo im. Jana Pawła II – przedstawiają tzw. „Festiwal ginących zawodów”. Jest to pokaz w wykonaniu seniorów, w czasie którego prezentują oni prace przy użyciu dawnych, nieużywanych już dziś narzędzi rolniczych i rzemieślniczych. Prezentowane jest na przykład młócenie zboża cepami, młynkowanie zboża przy użyciu tradycyjnego młynka, mielenie zboża w żarnach czy robienie masła w maśniczkach. Seniorzy prezentują też między innymi wykonanie miotły z gałęzi czy naprawianie butów na szewskim stole przy użyciu tradycyjnych narzędzi.

Po tym pokazie, którego przygotowanie wymaga od organizatorów, ale szczególnie od seniorów, wielu przygotowań, czas na drugą część imprezy. Tutaj mają miejsce występy grup tanecznych, folklorystycznych, grup wokalnie-instrumentalnych. Odbywa się również oficjalne rozstrzygnięcie konkursów oraz wręczenie nagród zwycięzcom.

„ZŁOTA KLAMRA” jest wydarzeniem, które jest bardzo dobrze oce-

niane zarówno przez seniorów, dzieci i młodzież, jak również innych mieszkańców społeczności lokalnej. Pozwala wytworzyć wyjątkowy klimat nieco dawniejszych czasów oraz wzbudzić świadomość, że od starszego pokolenia możemy się naprawdę wiele dowiedzieć i nauczyć.

■ Terminy:

Międzypokoleniowa impreza aktywizująco-integracyjna „ZŁOTA KLAMRA” w 2004 i 2005 roku organizowana była w czerwcu. Konkursy ogłaszane są odpowiednio wcześniej, zazwyczaj w II kwartale danego roku.

■ Warunki uczestnictwa:

Konkursy organizowane w ramach projektu są ogłaszane na stronie internetowej organizatora www.sfop.org.pl, gdzie dostępne są ich regulaminy.

Imprezy są inicjatywami otwartymi, a więc każdy może wziąć w nich udział (wstęp jest oczywiście bezpłatny). Informacje o organizowanych imprezach dostępne są na stronie internetowej organizatora (j.w.) oraz w lokalnej prasie.

■ Miejsce wydarzenia:

W 2004 roku impreza „ZŁOTA KLAMRA” odbyła się na zakliczyńskim rynku, w 2005 na placu przed budynkiem Domu Pogodnej Jesieni w Zakliczynie. Miejsce imprezy ustalane jest każdorazowo przez władze Federacji.

■ Kontakt:

Ryszard Kuczyński, Barbara Śmistek
e-mail: sfop@sfop.org.pl
tel.: (014) 66-52-095, (014) 66-53-631

skorzystaj: **BIULETYN „es.O.es”
dla seniorów
i o seniorach...**



■ Wydawca:

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej
w Krakowie
31-026 Kraków, ul. Radziwiłłowska 1
tel.: (012) 422-06-36
e-mail: biuro@rops.krakow.pl
strona internetowa: www.rops.krakow.pl

■ Opis projektu:

Biuletyn es.O.es jest kwartalnikiem o charakterze społecznym, redagowanym przez zespół pracowników socjalnych Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Krakowie. W ciągu roku ukazują się cztery numery biuletynu. Każde kolejne wydanie ma inny temat przewodni. Treść wydania, którego publikacja przypada na jesień każdego roku adresowana jest do małopolskich seniorów, organizacji i instytucji działających na rzecz osób starszych, wszelkich środowisk zrzeszających seniorów oraz wszystkich tych, którym bliskie są ich problemy i radości. Przygotowując kolejne, nowe numery es.O.es zespół redakcyjny zbiera opisy tych działań, które uważa za warte pokazania innym. Informuje o nowych propozycjach dla starszych mieszkańców Małopolski – powstających uniwersytetach trzeciego wieku, konkursach kierowanych do seniorów, wydawnictwach tematycznych. Publikowane są także informacje przydatne seniorom, w tym informacje prawne. Przede wszystkim jednak Wydawca stara się zachęcać samych

seniorów i ich stowarzyszenia do wypowiedzenia się na łamach pisemka oraz zgłaszania ważnych spraw, mogących stać się tematem drukowanych tekstów.

■ Terminy:

Biuletyn ukazuje się każdego roku na przełomie września i października.

■ Warunki otrzymywania biuletynu:

Biuletyn „es.O.es” publikowany jest w formie egzemplarzy bezpłatnych. Może je otrzymać każda zainteresowana osoba starsza mieszkająca w województwie małopolskim. Biuletyny są także bezpłatnie przekazywane małopolskim organizacjom pozarządowym, uniwersytetom trzeciego wieku i innym instytucjom, które działają w środowisku osób starszych w naszym regionie i wyrażają swoje zainteresowanie tym pismem. W celu otrzymania „es.O.es” wystarczy tylko skontaktować się z Wydawcą. Adres j.w.

Pełne teksty kolejnych wydań są także prezentowane na stronie internetowej ROPS.

■ Kontakt:

Małgorzata Szlązak
e-mail: mszlazak@rops.krakow.pl
tel.: (012) 422-06-36 w. 30

III. Warto wiedzieć

III.1. KOMPUTERY I TELEFONY KOMÓRKOWE

Praktyczne rozwiązania dla wszystkich

Niezwykły postęp techniczny jaki dokonał się w ciągu ostatnich dziesięcioleci przyniósł ogromne zmiany w życiu społecznym. Dotyczą one nie tylko organizacji pracy czy nauki, ale wpływają na relacje międzyludzkie, kulturę, a nawet sposób widzenia świata. Wśród urządzeń, które miały w ostatnich latach największy wpływ na życie społeczne na pierwsze miejsce wysuwają się komputer, Internet i telefon komórkowy.

KOMPUTER

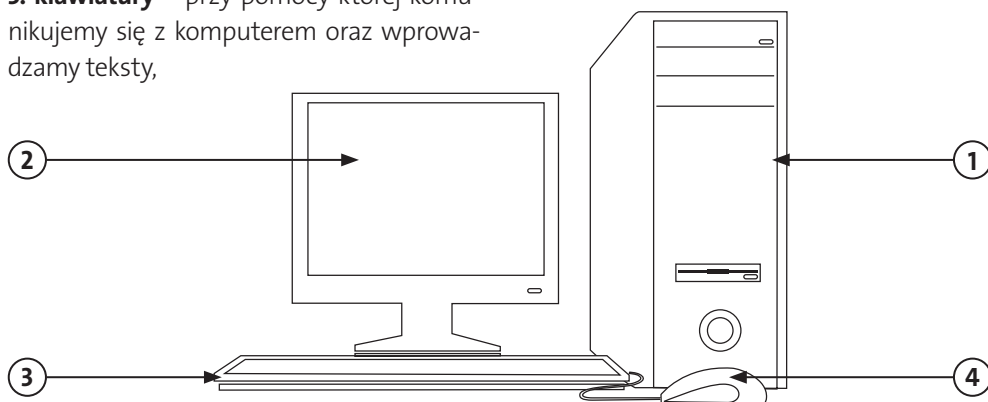
Trudno dziś chyba znaleźć osobę, która - niezależnie od wieku - nigdy nie słyszała o komputerze. Komputery możemy spotkać wszędzie: w urzędach, sklepach, szkołach, przychodniach lekarskich, bankach itd. Dowiedzmy się o nich czegoś więcej.

Komputer, a właściwie **zestaw komputerowy**, składa się z:

- 1. obudowy** – prostokątnego metalowego pudła, w którym znajdują się wszystkie ważne elementy komputera,
- 2. monitora** – na którym widzimy co się dzieje, a więc zarówno efekty naszej pracy jak i reakcje komputera na nasze polecenia,
- 3. klawiatury** – przy pomocy której komunikujemy się z komputerem oraz wprowadzamy teksty,

4. myszki - przy pomocy której komunikujemy się z komputerem wskazując różne rzeczy. Myszka posiada dwa główne przyciski, z których lewy jest ważniejszy i używany prawie we wszystkich operacjach. Jego naciśnięcie powoduje charakterystyczny dźwięk „klik”. Ruch myszki po blacie jest odwzorowywany na monitorze przy pomocy małej białej strzałki zwanej „wskaźnikiem myszy”.

To wszystko nazywamy **sprzętem**. Do komputera może być podłączona drukarka i inne dodatkowe elementy np. skaner czyli urządzenie, przy pomocy którego bezpośrednio wprowadzamy do komputera teksty lub obrazki, itp.



Aby komputer działał, musimy prócz sprzętu mieć tzw. **programy**.

Programy to zestawy instrukcji dla komputera. Są one jakby przepisami na wykonanie czegoś. Wszystko cokolwiek dzieje się w komputerze, jest wynikiem działania programu.

Umownie można podzielić programy na: **systemowe i użytkowe**.

Programy użytkowe służą do wykonywania specyficznych zadań użytkownika np. pisanie tekstów, sporządzania rysunków, dokonywania obliczeń, korzystania z Internetu, grania w gry, itd.

Programy systemowe (zwane też systemami operacyjnymi) organizują i nadzorują całą pracę komputera, są jakby jego „administracją”. Najczęściej używanym programem systemowym jest tzw. **WINDOWS** (po angielsku – „okna”). Program systemowy uruchamia się samostanie po włączeniu komputera.

Po uruchomieniu komputera i wystartowaniu systemu Windows (trwa to zwykle chwilę) na ekranie ukazuje się tak zwany **pulpit**, na którym widoczne są **ikony**. Na dole pulpitu znajduje się poziomy pasek zwany **paskiem zadań** (jest on widoczny, nawet wtedy gdy uruchomiony jest inny program) z jego lewej strony - **przycisk Start**, który uruchamia główne menu systemu Windows.

Pulpit to miejsce, które zawsze jest „pod spodem” okna, w którym pracujemy. Jest on jakby pulpitem biurka, na którym kładziemy kartki i teczki z dokumentami.

Ikona to mały obrazek z podpisem, może ona reprezentować różne programy, napisane przez nas teksty, obrazki itp.

Podstawowym elementem systemu Windows jest tzw. **okno**. Każdy otwarty (gotowy do użytku) obiekt systemu (np. program, obrazek, tekst) pojawia się w oknie. Każde okno posiada **pasek tytułu**, z którego prawej strony są **trzy przyciski sterujące**: minimalizujący, maksymalizujący/przywracają-

cy i zamykający dane okno. Pod paskiem tytułu znajduje się **menu**, czyli zestaw poleceń, które można wykonać w danej sytuacji.

Okno wraz z jego zawartością czyli np. programem, otwieramy poprzez dwukrotne kliknięcie myszką na reprezentującej je ikonie lub zaznaczenie ikony i naciśnięcie klawisza Enter.

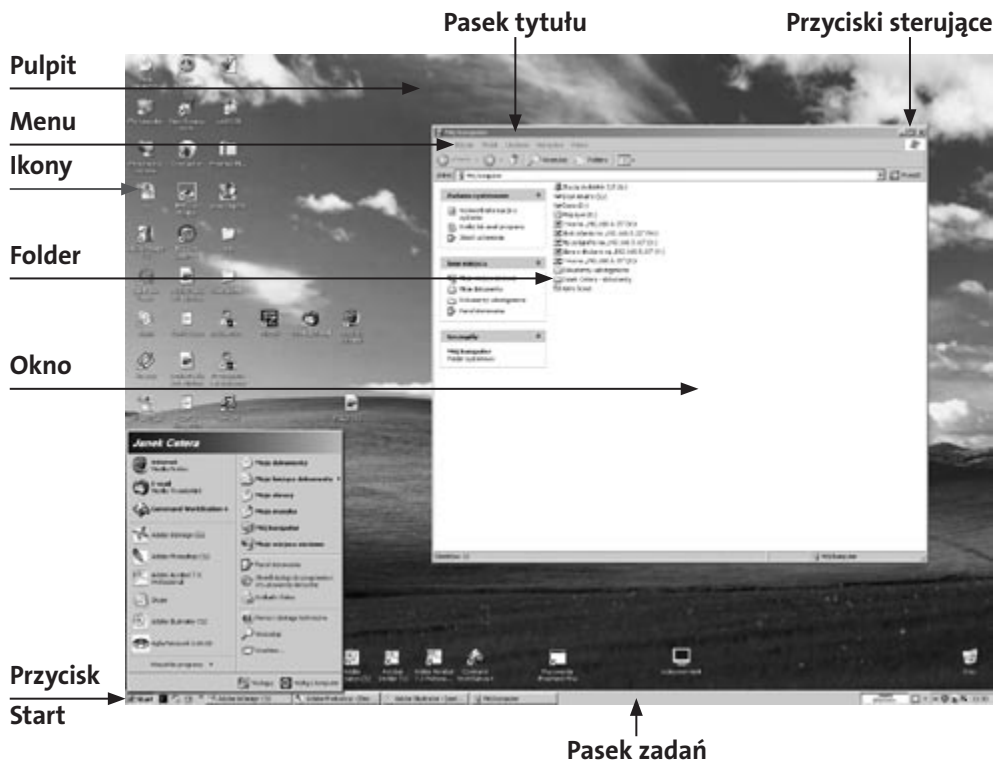
Zamykamy okno - poprzez kliknięcie na przycisku sterującym z krzyżykiem. Jeżeli zakończyliśmy już całą pracę z komputerem musimy go **zamknąć**. Proces ten rozpoczynamy korzystając z przycisku Start, a następnie Zamknij.

Pisanie to jedna z najczęściej wykorzystywanych możliwości komputera. Aby móc pisać teksty na komputerze musimy mieć specjalnie do tego przeznaczony program, tzw. **edytor tekstu**. Jest to coś w rodzaju bardzo inteligentnej maszyny do pisania, która oferuje dużo dodatkowych możliwości, z których najważniejszą jest możliwość nieograniczonego poprawiania napisanego już tekstu. Najczęściej używanym edytorem jest **WORD**.

Najważniejszym elementem pojawiającym się wszędzie tam, gdzie można pisać jest tzw. **kursor**. Ma on postać pionowej migającej czarnej kreseczki. Wpisywane litery i znaki pojawiają się tam gdzie jest kursor.

Wygląd liter oraz układ pisanego tekstu możemy dowolnie zmieniać. Nazywa się to **formatowaniem tekstu**. Możemy zmieniać wygląd liter czyli parametry czcionki (np. krój pisma, wielkość, kolor, pogrubienie, pochyczenie itp.). Możemy również sterować układem tekstu czyli decydować czy ma być dosunięty do lewej, do prawej czy umieszczony na środku strony, zmieniać odstępy w pionie itp.

Świeżo napisany tekst, narysowany obrazek itp. nie istnieje w komputerze w sposób trwały – znajduje się jedynie na



ekranie. Aby utrwalić efekty naszej pracy musimy je zapisać w **pamięci komputera**. Zapisywanie pliku zawsze dotyczy tej jego zawartości i postaci, którą przeglądamy aktualnie na ekranie.

Wszelkie informacje, a więc teksty, obrazy, programy, itp. zapisywane i przechowywane w pamięci komputera mają postać tzw. **pliku**.

Pliki są reprezentowane przez znane nam już ikony. Posiadają one własne nazwy, a obrazek ikony informuje nas jakiego rodzaju jest plik – czy jest to tekst, czy zdjęcie, czy program itd. Prócz plików, w pamięci komputera znajdziemy też **foldery**. Są to jakby teczki, segregatory w których przechowuje się pliki, ale również inne foldery.

Foldery posiadają nazwy, a ich ikony mają zawsze postać żółtego prostokąta z wypustką.

INTERNET

Internet jest to ogólnosiwiatowa sieć komputerowa czyli połączone ze sobą komputery na których zainstalowano oprogramowanie umożliwiające komunikację pomiędzy nimi.

Każdy komputer będący w sieci posiada swój unikalny w skali światowej numer.

Numer komputera nazywany jest **adresem IP** - ma on postać czterech liczb od 0 do 254 oddzielonych kropkami, np. 123.56.238.12. Adresy internetowe przedstawiane są najczęściej w postaci tzw. **adresów domenowych**. Stanowią one krótkie słowa (skrót) oddzielone kropkami przy czym występują tu - choć nie obowiązkowo - określone konwencje zapisu: pierwsza część adresu stanowi nazwę danego komputera, kolejne – identyfikator właściciela i ostatnia – skrót nazwy kra-

ju (w przypadku USA - nazwa kraju nie występuje) np. **www.rops.krakow.pl**

Internet najczęściej wykorzystujemy do przeglądania **stron www i komunikacji**.

Strona www (od angielskiego world wide web – ogólnoswiatowa pajęczyna) jest to rodzaj tekstu z ilustracjami i ruchomymi elementami, który ma tę właściwość, że po naprowadzeniu wskaźnika myszki na wyróżniony element (tzw. odsyłacz lub z angielska link) możemy (poprzez kliknięcie) dostać się na kolejną stronę. Po naprowadzeniu wskaźnika myszki na odsyłacz przyjmuje on postać małej dłoni z wysuniętym palcem wskazującym – wtedy klikamy.

Strony www dostarczają wszelkich informacji, są na nich rozkłady jazdy, encyklopedie, słowniki, można dokonywać zamówień, rezerwacji, czytać gazety, książki,

dokonywać zakupów, obsługiwać konto bankowe, z niektórych stron można kopiować na własny komputer jakieś pliki np. programy, obrazy, muzykę itp. Można też odbierać przekazy telewizyjne i radiowe. Są strony na których można przez sieć pograć np. w brydża. Są takie (zwane **blogami**) na których ludzie piszą własne pamiętniki. Są wreszcie strony tzw. **wyszukiwarki** służące wyłącznie do wyszukiwania jakiejś informacji czy usługi.

Bardzo obszerne strony www przeznaczone do dostarczania i wyszukiwania różnorodnych informacji i usług nazywane są **portalami**. Najczęściej używanymi portalami w Polsce są: **www.onet.pl**, **www.wp.pl itp.**

Do przeglądania stron www służą specjalne programy zwane **przeglądarkami** np. dostarczany wraz z systemem WINDOWS **Internet Explorer**.

Adres strony www



Link



Okno przeglądarki



Aby obejrzeć jakąś stronę www trzeba znać jej adres np. **www.krakow.pl** - to adres strony Urzędu Miejskiego w Krakowie. Adresy stron internetowych prawie zawsze zaczynają się od liter **www** i nie zawierają polskich znaków i odstępów. Wpisujemy je w odpowiednie pole przeglądarki i naciskamy klawisz **Enter**.

Poczta elektroniczna to usługa wykorzystująca sieć Internet. Polega na tym, że jej dostawca ustanawia dla nas na swoim komputerze tzw. konto **e-mail** (czyli skrzynkę pocztową o określonym adresie, do której mogą przychodzić z całego świata listy elektroniczne) oraz skrzynkę, z której napisane przez nas listy są rozsyłane. Osoba, która posiada konto poczty elektronicznej musi mieć przydzielony **adres**.

Adres poczty elektronicznej składa się z dwóch części oddzielonych znakiem **@** który jest angielskim symbolem oznaczającym słowo „at” co oznacza „przy”, „na” „w”, zwanym żargonowo „małpą”. Pierwsza część adresu to nazwa właściciela konta, druga – nazwa komputera na którym znajduje się jego skrzynka pocztowa np. **ania@rops.krakow.pl**

Z poczty elektronicznej możemy korzystać na dwa sposoby:

1) Używając własnego programu pocztowego, który jest zainstalowany na naszym komputerze (np. dostarczanego wraz

Łączność poprzez internet jest obecnie najszybszą i najtańszą formą komunikacji.

z systemem Windows, programu o nazwie Outlook Express). W tym przypadku listy, które piszemy, jak i te które dostajemy znajdują się na naszym własnym komputerze i mamy do nich dostęp zawsze

2) Korzystając z obsługi kont pocztowych, które znajdują się na niektórych stronach www, oferujących ustanowienie kont pocztowych na ich własnych komputerach. W tym przypadku mamy możliwość wysyłania i odbierania listów z każdego komputera przyłączonego do Internetu.

Do komunikacji za pośrednictwem Internetu służą też tzw. **komunikatory** (np. *Gadu-Gadu, Skype*). Przy ich pomocy komunikujemy się bądź wpisując kolejne linie tekstu lub korzystając z mikrofonu i słuchawek, a jeśli mamy kamerę internetową także obrazu.

■ TELEFON KOMÓRKOWY

Idea telefonii komórkowej sprowadza się do pomysłu, aby cały teren, po którym poruszać się mogą abonenci sieci, pokryć siecią wydzielonych obszarów, komórek,

z których każda jest w zasięgu radiowego aparatu nadawczo-odbiorczego z anteną.

Pomysł ten opracowano już na przełomie lat 30 i 40-tych XX wieku jednak pierwszą sieć i aparat (ważący 40 kg!) skonstruowano w 1956 r.

Telefon komórkowy (potocznie „komórka”) to rodzaj przenośnego aparatu telefonicznego, komunikującego się z siecią przy użyciu fal radiowych. Jest on rozwinięciem lekkiego, ręcznego radiotelefonu.

Współczesny telefon komórkowy, oprócz realizowania podstawowej funkcji prowadzenia rozmowy, z reguły wyposażony jest w wiele dodatkowych opcji, które albo wykorzystują właściwości sieci (np. krótkie wiadomości tekstowe czyli SMS lub cyfrowa transmisja danych), albo są wbudowane w aparat (np. budzik, notes, kalkulator, dyktafon czy aparat fotograficzny). Niektóre wręcz zawierają wbudowany komputer z przeglądarką stron internetowych. Aby umożliwić pełne korzystanie z telefonu komórkowego jako komputera opracowano specjalną technologię przekazu danych tzw. WAP, a w konsekwencji specjalne strony internetowe do przeglądania na komórkach. Istnieje już wersja internetowej encyklopedii przystosowana do przeglądania na komórkach, coraz więcej ciekawych serwisów, a nawet tytułów prasowych (np. Rzeczpospolita) jest dostępnych tą drogą. Niektóre banki oferujące konta internetowe umożliwiają również korzystanie ze swych usług za pośrednictwem telefonu komórkowego.

Telefon komórkowy uniezależnia komunikację telefoniczną od miejsca pobytu abonenta - wszędzie tam, gdzie jest zasięg (czyli najbliższa stacja przekaźnikowa – a ich sieć jest naprawdę gęsta) możemy z niego korzystać. Oznacza to, że niezależnie od miejsca, w które się wybierzemy, w każdej sytuacji możemy mieć kontakt z rodziną czy innymi osobami. Komórka może więc być traktowana jako gwarant bezpieczeństwa, ale również wspomaganie pamięci („przypomnij mi co jeszcze mam kupić”), czy pomoc w nieprzewidzianych sytuacjach („spóźnię się bo stoimy w korku”).

Możliwości oferowane przez system telefonii komórkowej można by mnożyć, ale dla początkujących użytkowników, jakimi coraz częściej stają się seniorzy najistotniejsze są ich możliwości podstawowe.

Bardzo wygodne i tańsze jest wysyłanie tzw. SMS czyli krótkich informacji tekstowych, które adresat może odbierać od razu lub po pewnym czasie.

Telefon komórkowy jest wyposażony w różnorodne udogodnienia:

- ▶ spis numerów telefonicznych – nie musimy wpisywać numerów osób, do których dzwoniemy – wystarczy wybrać osobę,
- ▶ jeśli do nas ktoś dzwoni, widzimy kto to jest (lub jeśli jest to ktoś nieznan - numer telefonu) – możemy więc świadomie podjąć rozmowę lub nie,

- ▶ rejestr połączeń nieodebranych, o których aparat nas informuje na bieżąco,
- ▶ rejestr wszystkich połączeń - jest to niezwykle wygodne bo zapamiętuje numery osób które do nas dzwonią oraz tych do których my dzwoniliśmy (a numer się zawieruszył),
- ▶ przypisanie znajomym osobom, które do nas dzwonią różnych dzwonek - wtedy bez patrzenia na telefon wiemy kto dzwoni,
- ▶ dodatkowe funkcje takie, jak budzik, „przypominacz” (np. o porze zażycia leków), notes itp.

wych klientów projektują aparaty dostosowane do potrzeb osób słabiej widzących.

Drugą rzeczą, które zniechęca, a czasem przeraża użytkowników jest duża ilość funkcji, ustawień, możliwości, udogodnień itp. trudnych do opanowania. Nawiasem mówiąc jest to nie tylko problem komórek, ale wszystkich nowoczesnych urządzeń i coraz częściej słyszy się głosy domagające się uproszczeń.

Ale na tę wadę jest jedna prosta rada - nauczymy się wykonywać tylko te operacje, które nam są w danej chwili potrzebne (zaczniemy od najprostszej), a resztę po prostu ignorujemy. Po pewnym czasie,

Ilość użytkowników telefonów komórkowych po 60-tym roku życia, w krajach europejskich bardzo szybko rośnie. Świadczy to o rzeczywistej przydatności tego urządzenia dla seniorów. Nie pozwólmy, aby obawy i uprzedzenia pozbawiły nas tego dobrodziejstwa.

Początkowo usługi telefonii komórkowej były bardzo drogie - jednak ze wzrostem ilości tzw. operatorów czyli właścicieli poszczególnych sieci (obecnie działają w Polsce 4 firmy mające po kilka marek) przybliżyły się do kosztów telefonów stacjonarnych.

Pewną niedogodnością komórek są małe ekrany i małe przyciski - ale to już się zmienia. Producenci chcąc zachęcić no-

kiedy oswoimy się z komórką, być może zechcemy skorzystać z dalszych możliwości - wtedy nauka będzie łatwiejsza.

Telefony komórkowe bywają też niestety uciążliwe - głośne rozmowy w miejscach publicznych przeszkadzające innym, czy też dzwonki podczas przedstawień teatralnych, w kościołach. Ale to już nie wina samych telefonów lecz raczej brak kultury ich właścicieli.

III.2. KARTY PŁATNICZE

Praktyczne rozwiązania dla wszystkich

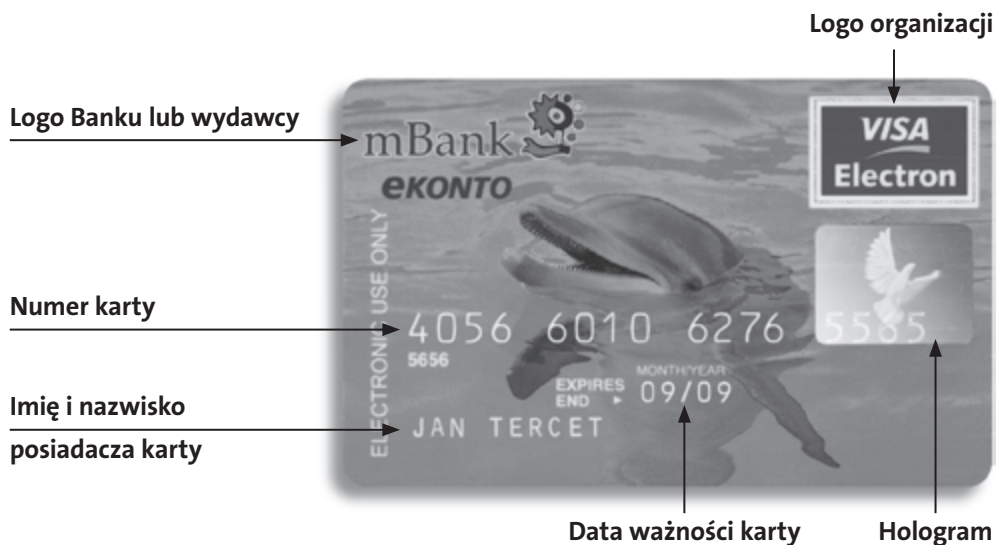
■ Plastikowy pieniądz?

Nieraz stojąc w kolejce do sklepowej kasy widzimy, że niektórzy klienci podają kasjerowi kawałek płaskiego plastiku, który włożony do tajemniczego urządzenia potwierdza dokonanie zapłaty przez kupującego. Jakie to proste i wygodne! Zamiast pliku banknotów i ciężących w kieszeni monet zabieramy ze sobą do sklepu plastikową kartę, dzięki której możemy dokonać płatności za zakupy. A wszystko bez obawy, że zostaniemy pozbawieni przez kieszonkowców gotówki oraz zmartwień czy w kasie na pewno została nam policzona i wydana prawidłowo reszta. Wygodna, bezpieczna i nowoczesna karta bankowa skutecznie wypiera tradycyjny pieniądz z rynku i sprawia, że coraz więcej osób ogranicza korzystanie z gotówki jedynie do drobnych zakupów.

Słowo bank kojarzy nam się z gmachem, którego piwnice kryją olbrzymie sejfy wypełnione po brzegi pieniędzmi, złotem, papierami wartościowymi itp. W istocie tak jest! Ale nowoczesny bank to także komputer, który skrzętnie odnotowuje w swojej pamięci ile i jakie oszczędności mają klienci banku. Czyli wszystko to co znajduje się w bankowym sejfie odzwierciedlone jest w pamięci elektronicznej maszyny. Zwróćmy uwagę, że wpłacając nasze oszczędności na rachunek bankowy obsługa banku po

Czym jest ów kawałek plastiku i czy my również możemy się nim posługiwać?

przyjęciu gotówki natychmiast zapisuje ten fakt w komputerze. Oznacza to, że nasz pieniądz przestał być papierowym banknotem, a stał się pieniądzem elektronicznym (elektronicznym zapisem w komputerze). W zasadzie, możemy ów elektroniczny pieniądz z powrotem zamienić na papierowy, dokonując wypłaty w okienku, ale bank oferuje nam korzystniejszą formę dostępu do naszych oszczędności. Na życzenie zostanie wydana nam plastikowa karta, na której zapisane będą informacje o nas i o tym jakimi środkami pieniężnymi dysponujemy. Na awersie karty znajdziemy nasze imię i nazwisko, nazwę banku, rodzaj karty oraz jej numer. Najistotniejsze informacje są jednak dobrze ukryte. Każda karta zawiera specjalny pasek magnetyczny (podobny do taśmy magnetofonowej, tyle że nalepionej na kartę), z którego komputer jest w stanie odczytać informacje o naszych finansach.



No dobrze. Mamy konto w banku, mamy też w ręku „dziwny kawałek kolorowego plastiku”, ale jak to działa? To proste. Kiedy udamy się do sklepu, po wybraniu interesujących nas towarów podchodzimy do kasy i podajemy kasjerce kartę, tak jakbyśmy podawali „zwykłe” pieniądze. Teraz kasjerka włoży kartę do specjalnego urządzenia (nazywanego terminalem), które połączy się z komputerem banku i sprawdzi czy na naszym koncie są pieniądze. Jeśli pieniądze są, komputer zablokuje je na poczet dokonywanej płatności, a później dokona przelewu z naszego rachunku na rachunek bankowy sklepu. Kończąc zakupy musimy potwierdzić transakcję podpisem na rachunku (lub przez wpisanie na klawiaturze terminala specjalnego kodu zwanego PINem) i odbieramy kartę od sprzedawcy. Pamiętajmy, że kopię tego rachunku należy zachować, aby w przyszłości móc sprawdzić czy nasza transakcja w sklepie zgodna jest z transakcją przedstawioną na wyciągu z rachunku przesyłanego nam przez bank.

Podobną formą wykorzystania karty bankowej może być użycie jej w sklepie internetowym lub podczas telefonicznego zawierania transakcji. W obu przypadkach nie wykorzystuje się terminala, a podaje się numer karty, który widnieje na jej awersie.

Karta bankowa umożliwia nam także dostęp do „zwykłej” gotówki. Przy jej użyciu możemy wypłacić żądaną sumę z bankomatu, w banku, a nawet w kasie sklepu (cashback). Bankomat po umieszczeniu karty w specjalnej szczelinie łączy się z komputerem bankowym, odlicza z naszego konta sumę, którą wpisaliśmy na jego ekranie, a następnie wydaje nam ją w postaci banknotów.



Terminal kart bankowych

■ Po co to komu, czyli zalety plastikowego pieniądza

No właśnie. Dlaczego użytkownicy kart chwalać sobie ich posiadanie? Ten „nowy rodzaj pieniądza” wydaje się być bardzo skomplikowanym narzędziem przeznaczonym dla osób młodych, dynamicznych, przedsiębiorczych, majątnych, zaradnych, wykształconych, doskonale orientujących się w nowoczesnych systemach elektronicznych... NIC PODOBNEGO! Karta bankowa jest dziś ogólnie dostępna. Banki oferują ją każdemu, kto posiada stałe źródło dochodów. Jest prosta i wygodna w użyciu i przynosi wiele korzyści jej posiadaczowi. Wymieńmy kilka z nich:

✓ Karta bankowa = większe bezpieczeństwo naszych pieniędzy i wygodna w ich dysponowaniu.

Posługując się plastikową kartą w olbrzymim stopniu ograniczamy używanie gotówki, a więc eliminujemy konieczność noszenia przy sobie banknotów (szczególnie tych o dużych nominałach). A mała ilość noszonej przy sobie gotówki to małe ryzyko jej utraty. Co prawda wskazane jest posiadanie przy sobie „paru groszy” – ot choćby na zakup gazety, ale wybierając się do osiedlowego sklepu czy hipermarketu możemy zabrać kartę bez obawy o kradzież grubo wypchanego portfela. Nawet jeśli nasza karta dostanie się w niepowołane ręce, ma ona zabezpieczenia, które stanowią dla złodzieja duży problem. Tak więc utrata karty nie jest równoznaczna z utratą pieniędzy. Banki stosują szereg mechanizmów, które uniemożliwiają złodziejom pozyskanie gotówki z kart. Jeśli przyswoimy sobie kilka podstawowych zasad (o których niżej) związanych z ich użytkowaniem, możemy być pewni, że nikt poza nami nie będzie miał dostępu do naszych środków.

✓ Karta bankowa = „tyle, ile trzeba”.

Ile razy spotkaliśmy się z sytuacją, gdy kasjerka nie mogła nam wydać reszty, bo „właśnie zabrakło drobnych”? Ile razy nie wydano nam z tego powodu należnej nam pełnej kwoty? Ile razy wielokrotnie przeleczaliśmy wydaną nam resztę w niepewności czy została nam dobrze policzona? Płacąc kartą zapomnijmy o tego rodzaju zdarzeniach. Płatność kartą jest zawsze na określoną na rachunku zakupowym kwotę. Oznacza to również, że wybierając się na zakupy nigdy nie zabierzemy za mało pieniędzy. Dawniej, w sytuacji nieprzewidzianego zakupu, z braku wystarczającej ilości gotówki przy sobie, zmuszeni byliśmy do odstąpienia od nabycia towaru. Dziś karta daje nam dostęp do naszych środków w takiej ilości jaką mamy zapewnioną przez nasze dochody i umowę z bankiem (dziennie limity transakcji).

✓ Karta bankowa = pełna kontrola nad wydanymi pieniędzmi.

Wraz z każdą płatnością przy użyciu karty lub wypłatą z niej gotówki z bankomatu otrzymujemy stosowne potwierdzenie, na którym widnieje kwota, czas i miejsce takiej operacji finansowej. Ponadto bank (na nasze życzenie) raz w miesiącu przysyła do nas wyciąg wszystkich dokonanych transakcji kartowych. Mamy więc stały i pewny wgląd w to ile i na co przeznaczaliśmy nasze środki w określonym czasie.

✓ Karta = sposób na „szybki kredyt”.

Niektóre rodzaje kart (karty kredytowe) umożliwiają w krótkim terminie zaciągnięcie w banku pożyczki bez żadnych kosztów z nią związanych, w dodatku bez dodatkowych starań i zbędnych formalności

Pamiętajmy jednak, aby taką pożyczkę w wyznaczonym terminie spłacić, w przeciwnym razie zostaną nam naliczone odsetki.

✓ Karta = „nasz towarzysz podróży”.

Wyjeżdżając za granicę z kartą zapamiętajmy o trudzie związanym z wymianą walut – bank przejmuje za nas przeliczanie wydanych przy jej użyciu kwot i odlicza je z naszego konta wg aktualnych kursów złotych. Ponadto, coraz częściej banki łączą karty z bezpłatnym pakietem ubezpieczeń. Tak oto nasza karta jest od razu polisą, przydatną w nagłych wypadkach utraty zdrowia w czasie naszych wojaży.

✓ Karta = dodatkowe korzyści.

Wiele z kart bankowych powiązanych jest z programami partnerskimi i lojalnościowymi. Oznacza to, że w niektórych sieciach sklepów możemy liczyć na dodatkowe zniżki od standardowych cen.

■ Plastik na wagę złota, czyli jak bezpiecznie używać karty?

Bezpieczeństwo w bankowości elektronicznej (w tym kart bankowych) jest tematem wielu rozpraw naukowych i stanowi nadrzędny cel w działalności każdego banku. Mimo coraz doskonalszych zabezpieczeń stosowanych przez banki wciąż istnieje spore zagrożenie ze strony złodziei. Internetowe konta, przelewy na telefon, karty bankomatowe i inne nowoczesne środki dysponowania pieniędzmi dają nam komfort i zwiększo-

ne poczucie bezpieczeństwa. Pamiętajmy jednak, że bezpieczeństwo naszych pieniędzy zależy głównie od nas samych. Wydając kartę bank oferuje nam środek płatniczy wraz z „pakietem bezpieczeństwa”. Pakiet ten, to zbiór zasad, których powinniśmy bezwzględnie przestrzegać! Niestosowanie ich może zakończyć się dla nas utratą oszczędności lub, co gorsza, zaciągnięciem przez złodziei sporych pożyczek na nasze konto. Zasady te nie stanowią zbytnio skomplikowanych reguł postępowania z kartami. To kilka prostych czynności, które skutecznie zabezpieczą nasze finanse. Oto one:

Podpiszmy kartę natychmiast po jej otrzymaniu. Na rewersie karty znajduje się specjalne pole, przeznaczone do zamieszczenia na karcie wzoru naszego podpisu. Większość płatności kartą potwierdzanych jest naszą sygnaturą na rachunku. W takich wypadkach sprzedawca porównuje podpis z rachunku z podpisem na karcie. Jeśli stwierdzi niezgodność ma prawo do odstąpienia od sprzedaży (w skrajnych przypadkach – do natychmiastowego powiadomienia banku lub Policji). Jest to nasze zabezpieczenie – złodziej, w przypadku próby dokonania transakcji używając naszej karty będzie miał sporo trudności w podrobieniu naszego charakteru pisma. Pamiętajmy więc, aby nasza karta została przez nas podpisana natychmiast po jej uzyskaniu z banku.

Płacąc kartą nigdy nie spuszczaemy jej z oczu. Uchroni nas to przed tzw. skimmingiem. Polega on na czytaniu przez przestępców informacji zapisanych na pasku magnetycznym karty ofiary i stworzeniu na tej podstawie kopii karty. Kopię taką mogą wykorzystać później do własnych płatności, ob-

ciążając przy tym nasze konto. Kelner w restauracji, kasjer w hipermarkecie czy pracownik stacji benzynowej powinien w taki sposób operować kartą abyśmy mogli ją cały czas widzieć. Nie wolno mu jej wkładać w żadne urządzenie poza terminalem przy kasie, chować jej w rękaw czy wynosić do innego, niedostępnego dla nas pomieszczenia. W takich przypadkach mamy pełne prawo do natychmiastowego zwrócenia mu uwagi, a nawet do powiadomienia banku.

Inną formą skimmingu jest odczyt danych z paska magnetycznego karty podczas wypłacania gotówki z bankomatów. Przestępcy montują przy nich specjalistyczne skanery (urządzenia kopiujące dane z kart) oraz mikrokamery zapisujące obraz z klawiatury bankomatu. Pamiętajmy więc o tym, aby podchodząc do bankomatu przyjrzeć się mu, sprawdzić czy nie ma przy nim podejrzanych urządzeń. Wbrew pozorom nie są to urządzenia niewidoczne. Bankomat stanowi zwartą całość. Jakakolwiek luźno przymocowana do niego część lub odstająca obudowa powinny zwrócić naszą uwagę. Dodatkowo zwiększymy nasze bezpieczeństwo zakrywając jedną dłoń klawiaturę bankomatu tak, aby była ona widoczna tylko dla nas samych. Nawet jeśli umieszczono nad nią małą kamerę, nie będzie ona mogła zapisać obrazu wideo z naszym kodem PIN.

Nie udostępniamy nikomu karty. Plastikowy pieniądz przeznaczony jest tylko do naszego użytku, a więc nie pożyczamy karty znajomym, choćby ze względu na to, że i oni przez swoją nieuwagę i nieumiejętne posługiwanie się nią mogą narazić nas na utratę pieniędzy.

Strzeżmy kodu PIN. Przyznany nam razem z kartą kod PIN jest naj-

cenniejszym jej elementem. To swoisty klucz do naszego elektronicznego portfela, którego udostępnienie obcym osobom może doprowadzić nas do finansowej ruiny. Pamiętajmy, nigdy nie zapisujemy kodu PIN (skrajną niefrasobliwością jest zapisanie kodu na samej karcie). Nauczmy się go na pamięć. PIN to czterocyfrowa kombinacja cyfr. Jeśli jest ona dla nas za trudna do zapamiętania, bank umożliwi nam jej zmianę na taką, która będzie dla nas łatwiejsza do przyswojenia. Jeśli wprowadzamy kod PIN przy kasie sklepu, zastanawiamy drugą ręką klawiaturę terminala tak, aby nikt nie mógł (oprócz nas) jej widzieć. Częstość błędem osób płacących w sklepie kartą jest jednoczesne wpisywanie kodu i powtarzanie go na głos.

Chrońmy numer karty. Każda karta bankowa ma swój unikalny numer. Jest on najczęściej wykorzystywany przy zakupach przez telefon (np. rezerwacja biletów na samolot) lub w sklepach internetowych. Takie „zdalne” systemy sprzedaży (zwane systemami on-line) wymuszają na nas podanie numeru karty przy zawieraniu transakcji. Chronią one jednak nasze dane specjalnymi systemami bezpieczeństwa (internetowymi łączami szyfrowanymi) tak, aby numery kart nie dostawały się w niepowołane ręce. Mimo wszystko pamiętajmy, że nigdy nie mamy pewności co do tego, kto prowadzi sprzedaż w Internecie i czy pod sklep, którego ofertą jesteśmy zainteresowani nie podszywają się przestępcy. Korzystajmy więc z internetowych sklepów renomowanych firm, o uznanej marce na rynku, bez „tajemniczych pośredników” proponujących nam zakup „luksusowej limuzyny za połowę rynkowej ceny”.

Numer naszej karty może być wykorzystany do celów kradzieży również w tradycyjnych kontaktach ze sprzedawcą. Nie pozwalajmy mu na robienie kserokopii karty czy spisywanie jej numeru. Jego czynności powinny się sprowadzić tylko do umieszczenia karty w terminalu i wydania nam rachunku za dokonany zakup.

Sprawdzajmy czy nie brakuje nam karty. Róbnmy to tak często jak często sprawdzamy czy mamy przy sobie gotówkę, dowód osobisty czy prawo jazdy. W przypadku stwierdzenia utraty zadzwońmy do banku. Na nasze polecenie karta zostanie zastrzeżona (unieważniona) i nawet jeśli dostała się w niepowołane ręce nie będzie mogła już być użyta przez przestępcę.

Sprawdzajmy kwotę zakupu przed podpisaniem rachunku. Niestety, zdarzają

się nieuczciwi sprzedawcy, którzy bezpodstawnie naliczają nam na rachunku kartowym zawyżoną kwotę zakupów. Taką czynność możemy porównać do nieprawidłowo wydanej reszty.

Banki, tworząc bardzo złożone systemy informatyczne, których częścią są systemy kartowe w najwyższym stopniu dbają o bezpieczeństwo swoich Klientów. Zmuszają je do tego zaostrzone przepisy prawa, chęć pozyskania zaufania Klientów, a także rynkowa konkurencja (nikt przecież nie będzie chciał korzystać z kart banku, który uchodzi za mało bezpieczny). Taki stan rzeczy sprawia, że to właśnie Klienci stają się najłabszym ogniwem systemu bezpieczeństwa w bankowości elektronicznej. Pamiętajmy więc, aby posługując się kartą stosować wyżej opisane zasady. Dzięki temu będziemy mogli cieszyć się z niekwestionowanych korzyści wynikających z używania plastikowego pieniądza.

III.3 BANKOWOŚĆ INTERNETOWA

Praktyczne rozwiązania dla wszystkich

■ Czym jest bankowość internetowa?

Czym jest bankowość? Na to pytanie po krótkim namyśle większość z nas jest w stanie odpowiedzieć. Pomijając wiele mniej lub bardziej fachowych definicji, przyjmijmy, że bankowość to system usług, które oferują nam banki. System, który jest uregulowany odpowiednimi przepisami prawa i nadzorowany przez odpowiednie instytucje dbające o to, aby nasze pieniądze przechowywane w bankach były zawsze bezpieczne. A więc to, że możemy założyć w banku własny rachunek, lokatę pieniężną, wziąć kredyt na samochód czy płacić za gaz lub prąd to właśnie jest bankowość.

A bankowość internetowa? Najprościej wyjaśnić ją jako system usług bankowych oferowanych przez Internet. Ale żeby do końca to zrozumieć spróbujmy wyjaśnić czym jest ów INTERNET.

Kiedy korzystamy z telefonu zdajemy sobie sprawę, że aparaty telefoniczne spięte są ze sobą kablem telefonicznym lub bezprzewodowymi łączami, po których wędruje głos. Kiedy połączymy ze sobą dwa lub więcej aparatów powstanie sieć telefoniczna, która umożliwi nam wzajemne przekazywanie informacji. Jakiś czas temu informatycy doszli do wniosku, że komputery też mogą ze

sobą rozmawiać - tak jak my przez telefon. Połączyli więc je ze sobą, aby mogły wymieniać się informacjami. Spięcie ze sobą komputerów to stworzenie sieci komputerowej. A sieć łącząca wszystkie komputery na świecie to INTERNET. Ale co Internet ma wspólnego z bankowością? Otóż ma! Kiedy przyjdziemy do banku zapłacić za prąd, w okienku obsłuży nas miła pani, która naszą operację finansową zarejestruje w komputerze. Czyli fakt, że pieniądze zostaną przekazane z naszego konta na konto zakładu energetycznego zostanie odnotowany przez komputer bankowy, a informacja o tym będzie przechowywana w jego pamięci. Skoro więc pracownicy banku korzystają z komputerów zapisując w nich wszystkie dokonywane przez nas transakcje to dlaczego nie mielibyśmy robić tego sami przy użyciu naszego domowego komputera? Przecież jest Internet, przez który połączymy nasz komputer osobisty z komputerem banku i dzięki temu będziemy mogli dysponować naszymi pieniędzmi ulokowanymi w banku nie wychodząc z domu. Ale żebyśmy mogli tego dokonać nasz bank musi świadczyć usługi przez Internet. Skoro wyjaśniliśmy sobie, że usługi bankowe stanowią podstawę definicji bankowości, to łatwo dojdziemy do wniosku, że usługi te świadczone przez Internet to bankowość internetowa.

■ Jak to działa i dlaczego powinniśmy z tego korzystać?

Jeśli mamy komputer z dostępem do Internetu i podpisaną umowę z bankiem możemy przyjąć, że nasz bank jest w naszym domu. Korzystając z przeglądarki internetowej, która na co dzień służy nam do szukania interesujących nas informacji w globalnej sieci komputerowej, możemy łatwo połączyć się z komputerem bankowym, wpisując jego adres internetowy (np. www.bph.pl). Pod takim adresem znajdujemy odnośnik do miejsca gdzie wpisujemy nasz identyfikator (np. Jan_Kowalski) i hasło (np. Janek2006). To właśnie dzięki nim bankowy system komputerowy dopuszcza nas do naszego rachunku i nie pozwala na to nikomu innemu. Po wpisaniu poprawnego identyfikatora i hasła klikamy myszką na przycisk logowania (czyli autoryzowanego dostępu do komputera bankowego) i w tym momencie mamy pełny dostęp do naszych pieniędzy w banku.

Teraz komputer (a właściwie znajdujący się w nim system bankowy) udostępni nam informacje o tym ile mamy pieniędzy na rachunku, historię wszyst-

kich naszych operacji finansowych, umożliwi dokonanie wszelkich płatności związanych z naszym codziennym życiem, przygotuje do wydruku konieczne wyciągi, a nawet pomoże zaciągnąć pożyczkę lub wybrać odpowiednią lokatę jeśli mamy nadmiar gotówki. Tylko po co to wszystko, skoro możemy mieć to samo udając się do najbliższego oddziału naszego banku, ucinając przy okazji miłą pogawędkę z jego pracownikiem? Otóż, korzyści płynących z bankowości elektronicznej jest bardzo wiele. Poniżej przytoczymy kilka z nich.

✓ Oszczędność czasu.

„Wyprawa” do banku z reguły zajmuje nam dużo czasu, gdyż bardzo rzadko się zdarza, aby jego oddział znajdował się obok naszego domu. Jeśli dodamy do tego czas, który musimy spędzić w kolejce do okienka, okazuje się, że opłacenie rachunku telefonicznego lub czyszczenie potrafi zająć kilka godzin! Tymczasem ta sama operacja w banku internetowym mało wprawnemu użytkownikowi komputera w najgorszym przypadku zabierze 10-15 minut.



Miejsce na wpisanie loginu i hasła

Przykładowe okno logowania się do rachunku bankowego w Internecie.

✓ Bank jest wszędzie!

Internetowy bank jest wszędzie tam, gdzie jest Internet. A dziś Internet jest niemal tak dostępny jak telefon lub telewizja. A więc mamy dostęp do własnego konta nie tylko u siebie w domu, ale np. u rodziny mieszkającej w odległym mieście, u której przebywamy z wizytą, w hotelu w którym spędzamy urlop (nawet zagranicą!). Coraz bardziej powszechną usługą jest Internet w telefonie komórkowym. Nowoczesne aparaty telefoniczne zamiast prostego wyświetlacza mają zaawansowane ekrany wyświetlające takie same obrazy jak monitory komputerów. Pozwala to na korzystanie z Internetu przy użyciu samego telefonu bez konieczności posiadania komputera. Czy ktoś kiedyś przypuszczał, że można mieć bank w kieszeni marynarki?

✓ Bank jest zawsze!

Ile razy byliśmy w sytuacji, gdy spiesząc się do banku zastaliśmy już zamknięte drzwi z powodu kończącego się dnia pracy? Bank w Internecie to bank, który pracuje 24 godziny na dobę, każdego dnia tygodnia (nawet w niedziele i święta!). A wszystko to dzięki komputerom bankowym, które nie wymagają odpoczynku i są ZAWSZE gotowe udostępnić nam stan naszego konta czy przeprowadzić operacje finansowe dla swoich klientów.

✓ Prostota obsługi.

W tradycyjnym banku zmuszeni byliśmy skrupulatnie wypełniać wiele różnych dokumentów, skomplikowanych formularzy, powielając je przynajmniej raz na miesiąc, każdy z nich opatrywać osobnym podpisem. W banku internetowym robimy to raz tworząc swego rodzaju szablon. Przykładem niech będzie opłata za czynsz. Możemy tak zaprogramować nasze konto internetowe,

aby ono samo pamiętało o comiesięcznym przelewie na rzecz spółdzielni mieszkaniowej w ustalonym terminie.

✓ Bank internetowy jest tani.

Bank internetowy nie musi utrzymywać wielu oddziałów na terenie całego kraju i zatrudniać w nich olbrzymiej rzeszy pracowników. W związku z tym jego koszty utrzymania są dużo niższe względem tradycyjnego banku. A jego niższe koszty utrzymania to nasze mniejsze opłaty za obsługę konta (a nawet, w niektórych przypadkach, ich brak!).

✓ Zawsze na bieżąco.

Bank internetowy to nie tylko możliwość dokonywania operacji finansowych. Poprzez dostęp do niego mamy wgląd w serwisy informacyjne prowadzone dla nas przez bank. Logując się do naszego konta możemy na bieżąco śledzić oferty i promocje, kursy walut, notowania giełdowe, wiadomości ze świata finansów – czyli wszystkie te informacje, które mają wpływ na decyzje finansowe dotyczące naszego codziennego życia.

✓ Bank internetowy jest bezpieczny.

Ile razy szliśmy do banku z kieszenią wypełnioną dużą sumą pieniędzy i z obawą, że możemy być okradzeni w tłoku panującym w tramwaju, autobusie lub na ulicy czy choćby nawet po odejściu od okienka bankowego. Bank internetowy jest wolny od tego rodzaju zagrożeń. Wszelkie operacje finansowe prowadzone są tu bezgotówkowo. Zamiast wypchanego pieniędzmi portfela (łatwego łupu dla złodzieja) dysponujemy tu plastikową kartą płatniczą/kredytową lub hasłami, które dają nam dostęp do naszych środków i jednocześnie uniemożliwiają go osobom niepowołanym.

The screenshot shows the Inteligo internet banking portal. At the top, there's a navigation bar with 'moje dane', 'moje rachunki', 'przelewy', 'lokaty', 'kredyty', 'inwestycje', and 'ubezpieczenia'. A sidebar on the left lists various services like 'Przelewy', 'Historia rachunku', and 'Zabliżowane środki'. The main content area displays a notification: 'Masz nowe EmailMoney! kliknij OK, aby odebrać EmailMoney.' Below this is a table titled 'Stan Twoich rachunków' (Status of your accounts) with columns for account name, type, number, available funds, balance, and accrued interest.

Twoja nazwa rachunku	Typ rachunku	Numer rachunku	Środki dostępne	Saldo rachunku	Naliczone odsetki
RAZNI	Rachunek Oszczędnościowo Rozliczeniowy	11782722721111 100333220083	1276,35	1498,85	2,23
LOKATA	Lokata 6MNC oprocz. stałe	11782722721111 100333220162	0,00	3050,50	14,72
Oszczędności	Oszczędnościowo Rozliczeniowy	11782722721111 100333220987	5595,61	5595,61	17,46
KREDYT	Kredyt Inteligo	11782722721111 100300000051	4575,00	-425,00	0,00
Konto prywatne - podsumowanie			11435,96	10509,96	34,41
PRAKOWY	Rachunek biurowy	11782722721111 100333320064	3750,35	4540,74	12,22
LOKATA	Lokata 6MNC oprocz. stałe	11782722721111 100333320165	0,00	5009,01	15,72
Konto firmowe - podsumowanie			3750,35	9540,75	27,94
Podsumowanie stanu wszystkich rachunków			15186,31	70058,71	62,35

Internetowy rachunek bankowy.

Jak korzystać z usług banku internetowego? – kilka podstawowych zasad bezpieczeństwa

Bankowość internetowa to niezwykle wygodne narzędzie do dysponowania własnymi środkami pieniężnymi w banku bez konieczności ruszania się z domu. Musimy jednak pamiętać, że tam, gdzie są nasze pieniądze – tam zawsze istnieje ryzyko ich utraty na rzecz amatorów cudzej własności! Nowe metody kradzieży wymuszają na bankach stosowanie coraz nowocześniejszych zabezpieczeń. Zasada ta działa jednak i w drugą stronę. Coraz lepsze zabezpieczenia zmuszają złodziei do używa-

nia doskonalszych metod kradzieży. Dziś napad na bank z pistoletem w rękę to już rzadki przypadek. Obecnie okradający banki to osoby z olbrzymią wiedzą informatyczną posługujące się nie pistoletem, a komputerem. Przez naszą nieuwagę lub zaniedbanie mogą one uzyskać dostęp do naszego rachunku bankowego i wykraść z niego latami odkładane oszczędności.

Czy to oznacza, że bank internetowy to niebezpieczna forma lokowania własnego kapitału? Nic podobnego! Bank stosuje takie zabezpieczenia, które zawsze chronią dostęp do naszego konta. Musimy jednak pamiętać, że i po naszej stronie jest odpowiedzialność za zgromadzone w nim przez nas środ-

ki. Tak jak najbardziej bezpieczny samochód nie uchroni nas przed utratą zdrowia lub życia w przypadku nieostrożnej jazdy, tak i żaden bank nie zabezpieczy naszych pieniędzy jeśli będziemy nierozważnie korzystać z naszego konta. Jeśli dostosujemy się do kilku podstawowych zasad korzystania z usług bankowości elektronicznej, będziemy mieli pewność, że nasze pieniądze są zawsze bezpieczne.

Korzystając z internetowego banku pamiętajmy o tym aby:

- ▶ **nigdy nie używać takich samych loginu (nazwy użytkownika) i hasła.** Jeśli nazwiemy siebie – jako użytkownika banku – „Adam” i nasze hasło też będzie „Adam” – możemy być pewni, że prędzej czy później staniemy się ofiarą kradzieży przez Internet.
- ▶ **używać jak najbardziej skomplikowanego hasła.** Niech to nie będzie imię naszego małżonka, dziecka czy psa, ale słowo nie występujące w słownikach, które zawiera z pozoru „dziwne” znaki – np: „akiRopol\$2006”.
- ▶ **im hasło ma więcej znaków tym prawdopodobieństwo jego odgadnięcia przez złodzieja będzie mniejsze.** A więc zamiast trzyliterowego hasła „ak2” używajmy dłuższego – np. „akiRopol\$2006” lub nawet dłuższego,
- ▶ **nie udostępniać hasła NIKOMU!** Jeśli mamy problem z komputerem, z dostępem do banku internetowego, bo „coś nie działa” nie prosimy nieznanym o zalogowanie się do banku za nas! Nie chwalcmy się naszym hasłem podając je przez telefon (możliwość podsłuchania), nie wysyłajmy go e- mailem (nawet do zaufanej osoby), nie zapisujemy go na „żółtych karteczkach” przyklejanych do monitora. Na-

uczmy się hasła na pamięć i zachowajmy je tylko dla siebie. Jeśli bank zamiast hasła udostępni nam tzw. elektroniczny klucz sprzętowy nie dawajmy i nie pożyczajmy go nikomu.

- ▶ **logować się do rachunku internetowego tylko z głównej strony WWW banku.** Włamywacze rozsyłają do klientów banków internetowych pocztą e-mail fałszywe informacje np. o zmianie adresu strony internetowej banku. W swoich listach podają nowy adres, z którego rzekomo należy korzystać. Ten adres to adres ich komputera. Logując się na nim zobaczymy identycznie wyglądającą stronę WWW jak strona naszego banku. Jednak możemy być pewni, że wpisując do niej nasze login i hasło właśnie udostępniłmy je złodziejowi.
- ▶ **nie korzystać z komputerów, do których nie mamy pełnego zaufania.** A więc komputerów będących własnością obcej osoby, w kawiarence internetowej itp. Mogą one zawierać tzw. programy szpiegujące, które przechwycą nasze hasła i udostępnią je osobom niepowołanym.
- ▶ **nie korzystać z komputerów z nielegalnym oprogramowaniem.** Wiele programów pirackich oprócz swojej podstawowej funkcji może spełniać dodatkową rolę – np. przechwytywać hasła i wysyłać je na komputer złodzieja – oczywiście bez naszej wiedzy.
- ▶ **korzystać z komputerów zabezpieczonych.** A więc komputerów, na których jest zainstalowane oprogramowanie antywirusowe i antywłamaniowe (tzw. Firewall – antywłamaniowa „ściana ogniowa”).

Każdy z banków internetowych umożliwia nam wpłatę gotówki na nasze konto np. w oddziale najbliższej poczty. Poprośmy jednak naszego pracodawcę lub Zakład Ubezpieczeń Społecznych o bezpośredni przelew naszej wypłaty/renty/emerytury podając im numer naszego rachunku. To bezpieczna i pewna operacja finansowa. Kiedy pieniądze znajdują się na naszym koncie zawsze w razie konieczności posiadania gotówki będziemy ją mogli podjąć w najbliższym bankomacie, banku, a nawet kasie hipermarketu (cashback).

Pamiętajmy o tym, że bank internetowy nie mniej od nas zainteresowany jest bezpieczeństwem naszych pieniędzy. Jeśli mamy jakiegokolwiek wątpliwości, podejrzenia dot. ewentualnych nieprawidłowości – natychmiast skontaktujemy się z konsultantem banku. Bank internetowy to nie tylko „bezduszny komputer” – to także osoby, z którymi możemy połączyć się telefonicznie o każdej porze dnia i nocy, zawsze gotowe nam pomóc.

The screenshot shows the Bank BPH internet banking portal. The browser window title is "Bank indywidualnych rozwiązań - Mozilla Firefox". The address bar shows "http://www.bph.pl/klenci_indywidualni". The page content includes a navigation menu on the left, a main header with the BPH logo, and several promotional sections. The "Klienci Indywidualni" section highlights the "System internetowy Sez@t" with the following benefits:

- Najlepsze narzędzie do zarządzania Twoimi finansami online:
- najszybsze przelewy przez internet
- dostęp do wielu usług finansowych
- atrakcyjna Lok@ta 10-dniowa
- najwyższy poziom bezpieczeństwa

Below this, there are two promotional boxes:

- Kredyty mieszkaniowe**: PROMOCJA!
 - staka, niski marża - od 8,45%,
 - do 118% wartości nieruchomości,
 - długi okres kredytowania - do 40 lat,
 - możliwość zawieszenia spłaty kapitału nawet 3 X 6 miesięcy,
 - bez opłat za wcześniejszą spłatę po 3 latach kredytowania
 - bez opłat za podwyższenie kwoty kredytu
 - szybka decyzja kredytowa - do 3 dni,
- Lok@ta 10-dniowa**: Posiadając **lok@ta** w Banku BPH masz możliwość założenia **10-dniowej lokaty internetowej** oprocentowanej nawet 3,4% w skali roku. Krótki okres lokaty sprawi, że zachowując wysoki płynność środków, zarobisz jeszcze więcej – dzięki 10-dniowej kapitałowej odsetek.

The right sidebar contains a search bar, a "Zobacz również" section with "Karty, które pobudzą wyobraźnię", and contact information: "Skontaktuj się z nami", "Placówki i bankomaty", "Infolinia 801 321 321 (koszt jak za połączenie lokalne)".

Serwis informacyjny banku internetowego – bieżące promocje.

III.4. INTERNETOWE APTEKI

Praktyczne rozwiązania dla wszystkich

Wstęp

Żyjemy dziś dłużej i lepiej. Postępy współczesnej medycyny sprawiły, że pomimo upływu lat, ludzie starsi nadal mogą cieszyć się pełną sprawnością fizyczną i umysłową. Chorzy - skuteczniej leczą swoje dolegliwości, zdrowi - mogą poprawiać jakość życia stosując środki usprawniające pamięć, sprawność fizyczną, działanie poszczególnych narządów czy wreszcie poprawiające wygląd, a co za tym idzie samopoczucie. Wszystkie te środki - w bogatym wyborze - leki, parafarmaceutyki i kosmetyki możemy dziś kupić w aptekach.

Trudno chyba znaleźć seniora, który nie korzysta z apteki. Staje się więc bardzo istotne jaka jest cena leków, czy są łatwo dostępne, czy jest duży wybór i dobra, fachowa informacja.

Każda z tych kwestii jest dla osób starszych naprawdę ważna: seniorzy nie są na ogół bogaci, a często kupują naprawdę dużo leków - różnice w cenach są więc niezwykle istotne. Konieczność wyjścia do apteki, niezależnie od pogody i aktualnego samopoczucia, stania w kolejkach i wreszcie możliwość wrócenia z niczym, bo leku akurat zabrakło czy jest za mały wybór - też może stanowić problem.

Trzeba wreszcie uzyskać ważne informacje: co będzie najlepsze w danym przypadku, jakie jest działanie specyfiku, czy można wybrać coś podobnego, a tańszego, jakie są przeciwwskazania itd. Farma-

ceuci w aptekach na ogół służą takimi informacjami - ale... czasem jest za mało czasu (bo kolejka), trudno szybko przeczytać długą ulotkę informacyjną, krępujemy się pytać za wiele i wreszcie zdarza się, że nawet, gdy uzyskaliśmy niezbędne informacje po przyjeździe do domu nie pamiętamy wszystkiego.

Wszystkie te problemy starają się rozwiązać istniejące od niedawna w Polsce Apteki Internetowe.

Co to jest apteka internetowa i jakie są jej zalety?

Apteka internetowa to po prostu taka apteka, w której zamówienia dokonujemy za pośrednictwem komputera i Internetu, a leki, czy inne produkty dostarczane są bezpośrednio do domu.

Większość aptek internetowych bazuje na aptekach tradycyjnych, które po prostu wprowadziły dodatkową formę sprzedaży. Wszystkie zatrudniają wykwalifikowanych farmaceutów i - co jest niezwykle ważne - są tańsze.

W stosunku do tradycyjnej apteki internetowe mają wiele istotnych zalet.

✓ Są dużo tańsze.

Ceny leków, kosmetyków i innych produktów - w stosunku do aptek tradycyjnych - są niższe średnio o 10–20%, a czasem na-

wet więcej. Dodatkowo istnieją różnice cenowe pomiędzy poszczególnymi aptekami. Jeżeli więc poświęcimy trochę czasu na sprawdzenie w kilku aptekach (możemy w tym celu wykorzystać na przykład tzw. porównywarki cen) zaoszczędzimy naprawdę sporo.

Co więcej, apteki internetowe stosują różnorodne upusty, programy partnerskie, bonusy dla stałych klientów - jeśli więc często korzystamy z apteki możemy wiele zyskać.

✓ Są wygodniejsze.

Aby dokonać zakupów nie musimy wychodzić z domu, ani stać w uciążliwych kolejkach. Apteki internetowe są czynne 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu. Zamówione produkty są dostarczane do naszego domu - w zależności od wybranego sposobu przesyłki - w terminie od kilku godzin do kilku dni. Płacimy bądź przy odbiorze bądź korzystając z karty płatniczej, przelewu, lub innej formy.

Część aptek przyjmuje również zamówienia telefoniczne lub za pośrednictwem poczty elektronicznej (e-mail).

Zdarza się również, że z różnych powodów „publiczne” kupowanie jakiegoś specyfiku może być krępujące - w tym wypadku apteki internetowe zapewniają pełną prywatność.

✓ Mamy większy wybór.

Mając do dyspozycji wiele aptek, czyli niejako sumując ich asortyment, możemy znaleźć naprawdę wszystko. Korzystając z typowej wyszukiwarki Internetowej możemy za jednym zamachem wybrać apteki, które posiadają szukany przez nas produkt i wybrać najkorzystniejszy zakup.

PRZEGLĄD WYBRANYCH APTEK:

Dom Zdrowia – www.domzdrowia.pl

Pierwsza w Polsce apteka internetowa. Została otwarta w kilka dni po wejściu Polski do Unii Europejskiej. Jako pierwsza wprowadziła też sprzedaż leków na receptę.

Warto wspomnieć, że apteka Dom Zdrowia wspiera działania na rzecz seniorów dofinansowując kursy komputerowe organizowane przez Akademię Pełni Życia z Krakowa.

Apteka Akademicka on line

– www.apteka-leki.com

Dużo ciekawych możliwości. Prowadzi sprzedaż leków na receptę, forum dyskusyjne, wysyła biuletyn, prowadzi porady farmaceuty w formie bezpośredniej za pomocą komunikatorów oraz poprzez zapytania wysyłane e-mailem.

IZYDA – www.izyda.pl

Specjalizuje się w lekach homeopatycznych. Posiada listę problemów zdrowotnych wraz ze szczegółowymi opisami i proponowanym leczeniem. Udostępnia bezpłatne porady lekarza homeopaty. Przelicza należność za leki w trzech walutach.

www.e-lek.pl

Ma przyjazny wygląd i obsługę. Bardzo jasny opis procedury zamawiania. Duży wybór form płatności.

Apteka Rodzinna

– www.aptekarodzinna.pl

Prowadzi sprzedaż poza granice Polski. Ma ciekawy program promocyjny realizowany wspólnie z kilkoma sklepami internetowymi innych branż. Proponuje bezpłatne porady dermatologa.

✓ Wygodna i wiarygodna informacja.

Korzystając z apteki internetowej nie tylko mamy możliwość spokojnego zapoznania się ze szczegółową informacją o danym produkcie, ale również uzyskać poradę farmaceuty. W zależności od apteki może to być rozmowa z farmaceutą tzw. on-line, na żywo, gdzie w specjalne okienko wpisujemy nasze pytania i od razu otrzymujemy odpowiedzi. Dobrą stroną tej formy konsultacji jest to, że bez pośpiechu możemy o wszystko wypytać, a następnie całą rozmowę zapisać w pamięci komputera i potem wydrukować. Nie ma więc strachu, że coś ważnego zapomnimy. W niektórych aptekach można zadać pytanie i otrzymać odpowiedź telefonicznie, pocztą elektroniczną, lub skorzystać z tzw. komunikatorów internetowych (np. Gadu-Gadu) lub też przeczytać co na temat danego produktu sądzą inni jego użytkownicy.

✓ Dodatkowe możliwości.

Bardzo często strony internetowe aptek oferują nam dodatkowe możliwości. Mogą to być bezpłatne porady lekarzy, ciekawe artykuły na tematy zdrowotne, fora dyskusyjne, bezpłatne wysyłanie biuletynów informacyjnych, czy wreszcie rozrywka: quizy, żarty, zabawne tapety itp.

■ Jak korzystać z apteki internetowej?

Aby skorzystać z apteki internetowej musimy mieć dostęp do komputera podłączonego do Internetu i posiadać podstawowe umiejętności jego obsługi. Adresy internetowe aptek są bardzo łatwe do znalezienia (poniżej wypisane są adresy kilku przykładowych aptek) - wystarczy skorzystać z dowolnej wyszukiwarki - wpisujemy hasło „apteka internetowa” i pojawia się długa lista stron www z aptekami.

Pomimo, że wygląd tych stron może być bardzo różny - ich obsługa jest podobna. Zawsze znajdziemy tam okienko służące do wyszukiwania produktu - wystarczy wpisać w nie nazwę produktu i nacisnąć klawisz Enter.

Produkty możemy wyszukiwać również korzystając z katalogów (kategorii) czyli grup na jakie podzielone są wszystkie produkty w danej aptece. Katalogi te występują w każdej aptece jednak ich nazwy mogą się różnić. Mogą tu występować kategorie chorób (np. cukrzyca, przeziębienie) układów ciała (np. serce i ciśnienie, układ pokarmowy), odbiorców (np. dla niemowląt, dla sportowców, on i ona) lub inne (np. zioła, witaminy, kosmetyki).

Bardzo często w ramach jednej kategorii występują podkategorie, które ułatwią nam wyszukiwanie. Katalogi są bardzo dobrą formą wyszukiwania ponieważ często nie wiemy dokładnie co konkretnie jest nam potrzebne - wiemy jedynie jaki mamy problem (np. nadwagę) - możemy więc spokojnie przejrzeć całą ofertę specyfików, przeczytać informacje i wybrać najlepszy.

Na stronach aptek bardzo często spotkamy część służącą rejestracji klienta. Warto się zarejestrować, gdyż wtedy skorzystamy z uproszczonej procedury zakupów, dodatkowych upustów i tzw. programów partnerskich (pozwalających na dodatkowe oszczędności), możemy też dostawać najnowsze informacje o produktach i promocjach, publikować nasze opinie o lekach itp.

Każda strona z apteką internetową zawiera informacje jak dokonywać zakupów - niestety znajdują się one pod różnymi nazwami jak np. Regulamin, Pomoc, Informacje, Zamówienia, Jak kupować itd. Warto do nich zajrzeć przed przystąpieniem do zakupów.

Sposób dokonywania zakupów jest identyczny jak w innych sklepach internetowych: wybieramy interesujący nas produkt, wkładamy go do tzw. „koszyka”, a po zakończeniu zakupów wybieramy formę płatności i podajemy nasze dane (o ile wcześniej się nie zarejestrowaliśmy). Potwierdzenie przyjęcia zamówienia dokonywane jest pocztą elektroniczną. Apteki tą drogą sprzedają o dostarczeniu przesyłki – tak, aby zastać nas w domu. Niektóre apteki po przyjęciu zamówienia proszą również o jego ostateczne zatwierdzenie. Wszystkie te procedury są bardzo pomocne, gdyż chronią nas przed dokonaniem przypadkowych, niechcianych zakupów.

■ Leki na receptę

W czerwcu 2006 r. apteka internetowa Dom Zdrowia rozpoczęła, jako pierwsza sprzedaż leków na receptę. Leki sprzedawane są na podstawie oryginału recepty przesłanego pocztą, a ceny są niższe o 10-15% niż w tradycyjnych aptekach.

Bardzo powoli i inne apteki decydują się na taką usługę. Leki na receptę wysyłane są wyłącznie za pośrednictwem firmy kurierskiej, po uprzednim złożeniu stosownego upoważnienia. W niektórych aptekach internetowych można leki recepturowe zamawiać (rezerwować), ale ich odbiór dokonywany jest osobiście po okazaniu recepty.

■ Podsumowanie

Oczywiście - tak jak w przypadku wszystkich usług - są apteki lepsze i gorsze, strony łatwiejsze i trudniejsze w obsłudze, dające dodatkowe możliwości lub nie. Lecz mamy tu ogromny wybór i możemy skorzystać z takiej apteki, jaka nam się najbardziej podoba, niezależnie od tego czy jej siedziba jest w Krakowie czy w Gdańsku.

I WIELE INNYCH:

apteka-internetowa.herbalek.pl

eapteka.krakow.pl

trzymajzdrowie.pl

vena-vita.pl

www.apte.pl

www.aptecius.com

www.apteka.gda.pl

www.apteka.zdrojowa.com

www.apteka4u.pl

www.aptekacalcium.pl

www.apteka-centrum.pl

www.apteka-internetowa.info

www.aptekainternetowa.net

www.aptekanowa.pl

www.aptekaotc.pl

www.aptekapolska.pl

www.aptekawdomu.pl

www.aptekawsieci.pl

www.aptekazdrowia.pl

www.aquavitae.com.pl

www.hygieia.pl

www.i-apteka.pl

www.lekomarket.pl

www.punktapteczny.pl

www.RodzinnaApteka.pl

www.sklep.apexim.pl

www.sklep.aptekacalodobowa.pl

www.sklep.apteka-cito.pl

www.twojeapteki.eu

www.vitanea.pl

www.zamowleki.pl

www.zawszezdrowie.pl

IV. Regionalne bazy adresowe

IV. REGIONALNE BAZY ADRESOWE

sprawdź: Organizacje seniorów w Małopolsce

OKRĘG KRAKOWSKI

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów (PZERI)

– Oddział Okręgowy, Oddziały Rejonowe, Koła Terenowe

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Oddziału Okręgowego z siedzibą w Krakowie

31-142 Kraków, ul. Krowoderska 4
wtorki, środy, czwartki 9.00 - 13.00, tel.: (012) 422-84-71

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Śródmieście

31-540 Kraków, ul. Rzeźnicza 1
od wtorku do czwartku 9.00 - 13.00, tel.: (012) 430-62-77

PZERI Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Śródmieście Koło nr 0

31-536 Kraków, ul. Rzeźnicza 26
od wtorku do czwartku 10.00 - 13.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERI Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Śródmieście Koło nr 4

31-416 Kraków, ul. Dobrego Pasterza 6
czwartki 15.00 - 18.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERI Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Śródmieście Koło nr 5

31-457 Kraków, ul. Fiołkowa 11
środy 15.00 - 18.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERI Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Śródmieście Koło nr 6

31-474 Kraków, ul. Młyńska 14
wtorki 10.30 - 12.30, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERI Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Śródmieście Koło nr 7, Koło nr 8

31-566 Kraków, ul. Ofiar Dąbia 4
wtorki 12.00 - 14.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERI Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Śródmieście Koło nr 9, Koło nr 11

31-540 Kraków, ul. Rzeźnicza 1
piątki 10.00 - 13.00, tel.: (012) 430-62-77

PZERI Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Śródmieście Koło nr 12, Koło nr 13

31-546 Kraków, ul. Mogilska 50
Koło nr 12: wtorki 10.00 - 13.00, Koło Nr 13: poniedziałki 16.00 - 18.00, tel.: (012) 294-12-50

PZERI Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Śródmieście Koło nr 18

31-004 Kraków, Plac Wszystkich Świętych ¾ /Urząd Miasta Krakowa, pokój nr 22/
od środy do piątku 10.00 - 13.00, tel.: (012) 616-12-21

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Krowodrza

30 - 067 Kraków, ul. Gramatyka 8a
od poniedziałku do piątku 9.00 - 13.00, tel.: (012) 637-95-29

PZERI Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Krowodrza Koło nr 1

31-319 Kraków, ul. Czerwińskiego 1 /Szkoła Podstawowa Nr 119/
wtorki 14.00 - 16.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERI Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Krowodrza Koło nr 2

31-215 Kraków, ul. Korczaka 4 /Dom Pomocy Społecznej/
czwartki 14.00 - 16.00, tel.: (012) 416-15-60 (nr tel.: domu pomocy społecznej)

PZERii Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Krowodrza Koło nr 3

31-272 Kraków, ul. Krowoderskich Zuchów 6
 środy 15.00 - 17.00, tel.: (012) 634-24-74 (nr tel.: Klubu Seniora)

PZERii Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Krowodrza Koło nr 4

30-048 Kraków, ul. Kazimierza Czapińskiego 9 /Liceum Ogólnokształcące Nr IX - świetlica/
 środy 15.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Krowodrza Koło nr 5

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Krowodrza Koło nr 6

30-126 Kraków, ul. G. Zapolskiej 15
 co drugi poniedziałek miesiąca 16.00 - 18.00, kontakt przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Krowodrza Koło nr 7

31-111 Kraków, Al. Z. Krasińskiego 1/3 /DH Jubilat/
 środy 13.00 - 15.00, tel.: (012) 422-80-40 (nr tel.: DH Jubilat)

PZERii Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Krowodrza Koło nr 8 /Sułoszowa/

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Zarząd Rejonowy

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze

30-529 Kraków, ul. Józefińska 14/27
 od poniedziałku do czwartku 9.00 - 12.30, tel.: (012) 656-13-09

PZERii Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 1

30-898 Kraków/Stary Bieżanów, ul. Sucharskiego 36 /Szkola Podstawowa Nr 124/
 pierwsze czwartki miesiąca 14.00 - 15.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 2 /Tyniec/

30-398 Tyniec, ul. Dziewiary 7
 pierwsze wtorki miesiąca 15.00 - 16.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 3

30-318 Kraków /Dębniaki, ul. M. Bałuckiego 9 /Spółdzielnia Mieszkaniowa/
 wtorki 15.00 - 16.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 4

30-682 Kraków /Kozłówek, ul. Spółdzielców 12
 wtorki 15.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 5

30-662 Kraków /Wola Duchacka, ul. Albańska 7
 wtorki 15.00 - 17.00, kontakt przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 6

30-798 Kraków, ul. Łutnia 1 /Dom Kultury „Łutnia” – świetlica/
 czwartki 15.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 7

30-605 Kraków /Łagiewniki, ul. A. Fredry 65 /Szkola Podstawowa nr 56 - świetlica/
 wtorki 16.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 8

30-499 Kraków /Opatkowice, ul. J. Smoleńskiego 145
 wtorki 15.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 9

30-612 Kraków /Nowy Kurdwanów, ul. W. Witosa 39 /Spółdzielnia Mieszkaniowa/
 drugie i czwarte środy miesiąca 16.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 10

30-868 Kraków /Nowy Prokocim, ul. J. Kurczaba 31
 wtorki 15.00 - 18.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 11

30-815 Kraków /Stary Prokocim, ul. Gen. J. Jasińskiego 32
 wtorki 14.00 - 16.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 12

30-722 Kraków, ul. Rybitwy 61 /Dom Kultury - świetlica/
 wtorki 17.00 - 18.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 13

30-334 Kraków, ul. Komandosów 1 /Klub Osiedlowy - os. Podwawelskie/
czwartki 16.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 14

30-408 Kraków, ul. Borsucza 12 /Klub Osiedlowy os. Cegielniana/
środy 17.00 - 18.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 15

30-031 Mogilany k/ Krakowa, ul. Grodecka 1 /Dom Kultury - świetlica/
czwartki 16.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 16

26-309 Skotniki, ul. Batalionów Chłopskich 6 /Dom Kultury - świetlica/
środy 15.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 17

32-040 Świątniki Górne, ul. Bruchnalskiego 4 /Straż Pożarna/
poniedziałki 16.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 18

30-698 Swoszowice, ul. Myślenicka 124
pierwsze i czwarte środy miesiąca 15.00 - 16.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 19

30-436 Kraków /Jugowice, ul. Judyma 10 /Szkoła Podstawowa Nr 97/
poniedziałki 17.00 - 18.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 20

30-658 Kraków /Piaski Nowe, ul. Łużycka 55 /"Pawilon"/
czwartki 16.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 21

30-426 Kraków / Borek Fałęcki, ul. Montwiłła Mireckiego 29 /Szkoła Podstawowa Nr 21 - świetlica/
środy 16.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 22

32-061 Kraków /Płaszów, ul. Rybna 19 /Stadion „Płaszowianka”/
pierwsze poniedziałki miesiąca 15.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 23

30-444 Libertów, ul. Jana Pawła II 43 /Sala Parafialna/
pierwsze niedziele miesiąca 15.00 - 16.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 24

30-515 Kraków, ul. I. Krasickiego 24 /Szkoła Podstawowa Nr 26 - świetlica/
pierwsze i trzecie poniedziałki miesiąca 15.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 26

30-559 Kraków /Zabłocie, ul. B. Limanowskiego 60 /Szkoła Podstawowa Nr 28 - świetlica/
czwartki 16.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 27

30-837 Kraków /Nowy Bieżanów, ul. Aleksandry 11 /Dom Kultury - świetlica/
wtorki 15.00 - 18.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 32

30-322 Kraków, ul. Praska 52 /Dom Kultury - świetlica/
czwartki 16.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Oddział Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 33

30-427 Kraków, ul. Żywiecka 44 /Klub „Iskierka”/
środy 17.00 - 18.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą Kraków - Podgórze Koło nr 37

30-698 Kraków/ Wróblowice, ul. Henryka Niewodniczańskiego 74 /Dom Kultury - świetlica/
pierwsze czwartki miesiąca 12.00 - 14.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy z siedzibą w Krzeszowicach

32-065 Krzeszowice, ul. Fr. Kulczyckiego 1
poniedziałki i czwartki 8.00 - 11.00, tel.: - brak

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy z siedzibą w Myślenicach

32-400 Myślenice, Rynek 27
poniedziałki, środy, piątki 9.00 - 13.00, tel.: (012) 274-29-50

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Myślenicach Koło Nr 1 /Dobczyce/
Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Myślenicach Koło Nr 2 /Pcim/
Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Myślenicach Koło Nr 3 /Lubień/
Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Myślenicach Koło Nr 4 /Sułkowice/
Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Zarząd Rejonowy

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Zarząd Rejonowy z siedzibą w Proszowicach

32-100 Proszowice, ul.3-go Maja 72
poniedziałki i czwartki 9.00 - 13.00, tel.: (012) 386-18-46 w. 126

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Proszowicach Koło nr 1 /Proszowice/
32-100 Proszowice, ul. 3-Maja 72 /Dom Kultury/
czwartki 16.00 - 17.00, tel.: (012) 386-18-46 w.123

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Proszowicach Koło nr 2 /Proszowice/
Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Proszowicach Koło nr 3 /Koszyce/
Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Proszowicach Koło nr 4 /Nowe Brzesko/
Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Proszowicach Koło nr 5 /Łętkowice/
Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Proszowicach Koło nr 6 /Patecznica/
Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Proszowicach Koło nr 7 /Proszowice/
Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Zarząd Rejonowy

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy z siedzibą w Słomnikach

32-090 Słomniki, ul. Kościuszki 24
poniedziałki i czwartki 9.00 - 11.00, tel.: - brak

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy Wieliczka

32-020 Wieliczka, ul. Mickiewicza 8
poniedziałki i czwartki 9.00 - 12.00, tel.: - brak

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy Skawina

32-050 Skawina, ul. Bukowska 1
poniedziałki i czwartki 8.00 - 12.00, tel.: (012) 276-20-05

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy z siedzibą w Niepołomicach

32-005 Niepołomice, ul. Grunwaldzka 11
wtorki i piątki 10.00 - 13.00, tel.: - brak

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Niepołomicach Koło Nr 1 /Niepołomice/
32-005 Niepołomice, ul. 3-go Maja 3 /Liceum Ogólnokształcące Nr 1, pokój na I p./
przeważnie czwartki, z wyjątkiem lipca i sierpnia, wg potrzeb członków Koła, tel.: (012) 281-17-79

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Niepołomicach Koło Nr 2 /Zabierzów Bocheński/
32-007 Zabierzów Bocheński /Dom Kultury - świetlica/
druga niedziela miesiąca, wg potrzeb członków Koła , tel.: (012) 281-67-49

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Niepołomicach Koło Nr 3 /Staniątki/
32-005 Staniątki /Dom Kultury - świetlica/
pierwszy wtorek każdego miesiąca, wg potrzeb członków Koła, tel.: (012) 281-83-44

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Niepołomicach Koło Nr 5 /Wolica/
31-903 Wolica, poczt. Kraków 28 /Dom Kultury - świetlica/
jeden raz w miesiącu wg potrzeb członków Koła, tel.: (012) 681-01-92

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Niepołomicach Koło Nr 6 /Wola Zabierzowska/

32-007 Wola Zabierzowska /Dom Kultury - świetlica/
 pierwsze środy miesiąca, wg potrzeb członków Koła, tel.: (012) 281-67-32

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Niepołomicach Koło Nr 7 /Podłęże/

32-003 Podłęże/Ochmanów /Dom Kultury - świetlica/
 pierwsze niedziele miesiąca, wg potrzeb członków Koła, tel.: (012) 281-91-16

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Niepołomicach Koło Nr 8 /Zabierzów Bocheński/

32-007 Zabierzów Bocheński/Wola Batorska /Dom Kultury - świetlica/
 każda środa miesiąca, wg potrzeb członków Koła, tel.: (012) 281-60-90

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Niepołomicach Koło Nr 9 /Podłęże/Zakrzowiec/

Podłęże/Zakrzowiec /Dom Kultury - świetlica/
 jeden raz w miesiącu, wg potrzeb członków Koła, tel.: (012) 281-90-35

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Niepołomicach Koło Nr 10 /Podłęże/Podłęże/

32-003 Podłęże/ Podłęże /Dom Kultury - świetlica/
 Jeden raz w miesiącu - poniedziałek, wg potrzeb członków Koła, kontakt tel.: przez Oddział Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Niepołomicach Koło Nr 11 - Nauczycielskie /Niepołomicze/

32-005 Niepołomicze /Szkoła Podstawowa Nr 2 - świetlica/
 jeden raz w miesiącu, w poniedziałki, wg potrzeb członków koła, tel.: (012) 281-33-21

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Niepołomicach Koło Nr 12 /Niepołomicze /Słomiróg/

32-005 Niepołomicze/Słomiróg /Dom Kultury - świetlica/
 jeden raz w miesiącu, wg potrzeb członków Koła, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy z siedzibą w Miechowie

32-200 Miechów, ul. Jagiellońska 15/17 /Dom Złotej Jesieni - świetlica/
 wtorki i środy 9.00 - 12.00, tel.: - brak

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Miechowie Koło Słaboszów

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Zarząd Rejonowy

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy z siedzibą w Suchej Beskidzkiej

34-200 Sucha Beskidzka, os. Beskidzkie 14
 poniedziałki i wtorki 9.00 - 12.00, tel.: (033) 874-25-68

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Suchej Beskidzkiej Koło Nr 1 /Sucha Beskidzka/

34-200 Sucha Beskidzka, os. Beskidzkie 14
 wtorki i środy 9.00 - 12.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Suchej Beskidzkiej Koło Nr 2 /Maków Podhalański/

34-220 Maków Podhalański, ul. Szpitalna 3 /Urząd Gminy Makowa Podhalańskiego - świetlica/
 trzy pierwsze wtorki miesiąca 9.00 - 11.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Suchej Beskidzkiej Koło Nr 3 /Stryszawa/

34-232 Lachowice, Stryszawa 17 /Urząd Gminy Stryszawa - świetlica/
 pierwsze i trzecie czwartki miesiąca 10.00 - 11.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Suchej Beskidzkiej Koło Nr 4 /Jordanów/

34-785 Jordanów, ul. 3-go Maja 2
 poniedziałki 9.00 - 11.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy z siedzibą w Olkuszu

32-300 Olkusz, ul. Szpitalna 9
 poniedziałki i czwartki 8.00 - 12.00, tel.: (032) 643-00-74

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Olkuszu Koło Bukowno

32-332 Bukowno k/ Olkusza, ul. Kolejowa 3 /Dom Kultury - świetlica/
 środy 15.00 - 16.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Olkuszu Koło Bolesław

32-329 Bolesław k/ Olkusza, ul. Główna 47 /Miejsko - Gminny Ośrodek Kultury - świetlica/
 środy 11.00 - 13.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Olkuszu Koło Klucze

32-310 Klucze, ul. Partyzantów 1 /Urząd Gminy Klucze, pokój nr 2/
 poniedziałki 9.00 - 11.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Olkuszu Koło nr 1 /Olkusz/

32-300 Olkusz, ul. Legionów Polskich 12 /Klub „Przyjaźń” - świetlica/
 poniedziałki 15.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Olkuszku Koło nr 2 /Olkusz/

32-300 Olkusz, ul. Szpitalna 9 /Klub „Przyjaźni” – świetlica/
poniedziałki i czwartki 8.00 - 12.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy z siedzibą w Chrzanowie

32-500 Chrzanów, Al. Henryka 2/4 /pokój nr 16/
wtorki, środy i czwartki 9.00 - 13.00, tel.: (032) 623-47-40

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Chrzanowie Koło nr 1 /Trzebinia/

32-540 Trzebinia, ul. 24-go Stycznia 47 /Szkoła Podstawowa nr 4 - świetlica/
trzecie czwartki miesiąca 17.00 - 19.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Chrzanowie Koło nr 2 /Trzebinia/

32-540 Trzebinia, Rynek 18
czwartki 9.00 - 12.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Chrzanowie Koło nr 3 /Trzebinia/

32-541 Trzebinia, ul. Grunwaldzka 29 /NOT/
środy 16.00 - 18.00, kontakt przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Chrzanowie Koło nr 4 /Trzebinia/

32-540 Trzebinia, ul. 1-go Maja 60 /Szkoła Podstawowa nr 3 - świetlica/
poniedziałki 10.00 - 12.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Chrzanowie Koło nr 5 /Chrzanów/Śródmieście/

32-500 Chrzanów/Śródmieście, Al. Henryka 2/4
wtorki, środy i czwartki 9.00 - 13.00, tel.: (032) 623-37-50

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Chrzanowie Koło nr 6 /Libiąż/

32-590 Libiąż, ul. Paderewskiego 2 /Szkoła Podstawowa nr 4 - świetlica/
środy 16.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Chrzanowie Koło nr 7 /Trzebinia/

32-540 Trzebinia, ul. Kopalniana 1
pierwsze poniedziałki miesiąca 16.00 - 19.00, kontakt przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Chrzanowie Koło nr 8 /Trzebinia - Bołęcín/

32-540 Trzebinia – Bołęcín OSP, ul. Krakowska 11
pierwsze poniedziałki miesiąca 15.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Chrzanowie Koło nr 9 /Płaza/

32-552 Płaza, ul. Poczтовая 2
pierwsze i trzecie czwartki miesiąca 16.00 - 18.00 (zima) oraz 18.00 - 20.00 (lato)
kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy z siedzibą w Chrzanowie Koło nr 10 /Babice/

32-551 Babice/ k. Alwerni, ul. Zakopiańska 14 /Gminny Ośrodek Kultury/
pierwsze poniedziałki miesiąca 17.00 - 18.00 (zima) oraz 19.00 - 20.00 (lato), tel.: 032/613-40-94

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy Kraków – Nowa Huta

31- 852 Kraków, os. Albertyńskie 16/3
wtorki, środy i czwartki 9.00 - 14.00, tel.: (012) 648-14-70

PZERil Zarząd Rejonowy Kraków - Nowa Huta Koło nr 1

31-217 Kraków, os. Zgody 10
środy 10.00 -12.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy Kraków - Nowa Huta Koło nr 2

31-708 Kraków, os. Na Stoku 50 /garaż/
środy 11.00 - 18.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy Kraków - Nowa Huta Koło nr 3

48-140 Branice, ul. Deszczowa 3 /Klub Kultury/
niedziele 10.00 - 12.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy Kraków - Nowa Huta Koło nr 4

32-010 Kocmyrzów, Kocmyrzów - Luborzycza 97 /Urząd Gminy Kocmyrzów/
czwartki 8.00 - 13.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERil Zarząd Rejonowy Kraków - Nowa Huta Koło nr 5

47-460 Chałupki 4 /Klub Kultury/
czwartki 9.00 - 12.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy Kraków - Nowa Huta Koło nr 6

Krzyszewice /Klub Kultury/

czwartki 16.00 - 18.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy Kraków - Nowa Huta Koło nr 7

31-944 Kraków, os. Spółdzielcze 14

poniedziałki 14.00 - 16.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy Kraków - Nowa Huta Koło nr 8

Wawrzeńczyce /Gminny Ośrodek Kultury/

niedziele 10.00 - 12.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy Kraków - Nowa Huta Koło nr 9

31-810 Kraków, os. Strusia 18

poniedziałki 15.00 -16.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy Kraków - Nowa Huta Koło nr 10

32-091 Michałowice, Plac Józefa Piłsudskiego 1 /Urząd Gminy Michałowice/

środy 13.00 – 15.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy Kraków - Nowa Huta Koło nr 11

Kościelniki, ul. Płoszczyzny 1 „Klub Pod Kasztanami”/

czwartki 17.00 - 18.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy Kraków - Nowa Huta Koło nr 12

31-610 Kraków, os. Tysiąclecia 42

poniedziałki, środy, czwartki, 10.00 - 13.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy Kraków - Nowa Huta Koło nr 15

31-621 Kraków, os. Bohaterów Września 26

czwartki 15.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy Kraków - Nowa Huta Koło nr 18

31-959 Kraków, os. Górali 5

poniedziałki 15.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy Kraków - Nowa Huta Koło nr 19

31-852 Kraków, os. Alibertyńskie 16/3

poniedziałki 9.00 - 10.30, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy Kraków – Nowa Huta Koło nr 20

31-923 Kraków, os. Centrum A Bl 6a

wtorki 16.00 - 18.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy Kraków - Nowa Huta Koło nr 22

Kraków, os. Szkolne /Młodzieżowy Dom Kultury/

wtorki 14.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy Kraków - Nowa Huta Koło nr 23

31-834 Kraków, os. Jagiellońskie 19 /Spółdzielnia Mieszkaniowa/

czwartki 13.00 - 15.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy Kraków - Nowa Huta Koło nr 24

31-949 Kraków, os. Zgody 1 /Klub Kultury/

czwartki 16.00 - 18.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy Kraków - Nowa Huta Koło nr 25

Kraków, os. Dywizjonu 303 /Klub Kultury/

wtorki, czwartki 15.00 - 18.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy Kraków - Nowa Huta Koło nr 29

Ruszcza, ul. Sptawy 2

czwartki 14.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy Kraków - Nowa Huta Koło nr 30

Raciborowice /Dom Parafialny/

poniedziałki 9.00 - 11.00 , kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

PZERii Zarząd Rejonowy Kraków - Nowa Huta Koło nr 32

Pleszów /Świetlica Osiedlowa/

niedziele 10.00 - 11.00, kontakt tel.: przez Zarząd Rejonowy

*źródło: dane dostarczone przez w/w organizacje

OKRĘG TARNOWSKI

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów (PZERiI)
 – Oddział Okręgowy, Oddziały Rejonowe, Koła Terenowe

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Okręgowy w Tarnowie

33-100 Tarnów, ul. Piłsudskiego 24
 poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki 9.00 - 13.00, tel.: (014) 622-06-34

PZERiI Oddział Okręgowy w Tarnowie – Koło Oddziału Okręgowego

33-100 Tarnów, ul. Piłsudskiego 24
 poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki 9.00 - 13.00, tel.: (014) 622-06-34

PZERiI Oddział Okręgowy w Tarnowie - Koło w Radłowie

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Oddział Okręgowy

PZERiI Okręgowy w Tarnowie - Koło w Woli Rzędzińskiej

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Oddział Okręgowy

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Brzesku

32-800 Brzesko, ul. Okocimska 5
 od środy do piątku 9.00 - 12.00, tel.: (014) 663-08-19

Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Bochni

32-700 Bochnia, ul. Regis 1
 od środy do czwartku 9.00 - 12.00, tel.: (014) 612-42-52

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Dębicy

39-200 Dębica, ul. Wielkopolska 2
 od wtorku do czwartku 9.00 - 11.00, tel.: (014) 670-32-71

PZERiI Oddział Rejonowy w Dębicy – Koło w Brzostku

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Oddział Rejonowy

PZERiI Oddział Rejonowy w Dębicy – Koło w Pilźnie

39-220 Pilzno, ul. Węgierska 30 /Dom Kultury/
 czwartki 16.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Oddział Rejonowy

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Dąbrowie Tarnowskiej

33-200 Dąbrowa Tarnowska, ul. Jagiellońska 7
 od wtorku do piątku 9.00 - 12.00, tel.: (014) 642-35-69

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Szczucinie

33-230 Szczucin, ul. Piłsudskiego 5
 czwartki 8.00 - 12.00, tel.: (014) 643-68-70

Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Tuchowie

33-170 Tuchów, ul. Chopina 10
 wtorki, piątki 9.00 - 13.00, tel.: (014) 652-42-27

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Żabnie

33-240 Żabno, Rynek 23
 środy 10.00 - 12.00, tel.: (014) 645-52-03

*źródło: dane dostarczone przez w/w organizacje

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów (PZERI)

– Oddział Okręgowy, Oddziały Rejonowe, Koła Terenowe

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Okręgowy

33-300 Nowy Sącz, Al. Wolności 37/F
wtorki, czwartki i piątki 9.00 - 13.00, tel.: (018) 442-38-67

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Bieczu

38-340 Biecz, ul. Kazimierza Wlk. 31 /Wantuchówka/
czwartki 9.00 - 12.00, tel.: (013) 447-10-70

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Gorlicach

38-300 Gorlice, ul. Mickiewicza 11a
wtorki, piątki 9.00 - 13.00, tel.: (018) 352-67-06

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Krynicy

33-380 Krynica, ul. Piłsudskiego 31
wtorki, piątki 10.00 - 12.00, tel.: (018) 471-39-87

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Limanowej

34-600 Limanowa, ul. Spacerowa 8
poniedziałki, piątki 9.00 - 12.00, tel.: (018) 337-23-83

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Mszanie Dolnej

34-730 Mszana Dolna, ul. Starowiejska 2
wtorki, czwartki 9.00 - 12.00, kontakt tel.: przez Oddział Okręgowy

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Nowym Targu

34-400 Nowy Targ, ul. Powstańców Śląskich 2
wtorki, czwartki 10.00 - 12.00, tel.: (018) 266-61-62

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Rabce

34-700 Rabka Zdrój, ul. Parkowa 3
poniedziałki 12.00 - 14.00, wtorki, czwartki 10.00 - 12.00, tel.: (018) 267-67-44

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Szczawnicy

34-460 Szczawnica, ul. Szalaya 84
poniedziałki, czwartki 9.00 - 12.00, kontakt tel.: przez Oddział Okręgowy

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Zakopanem

34-500 Zakopane, ul. Jagiellońska 40
wtorki, czwartki 10.00 - 12.00, tel.: (018) 206-67-74

PZERI Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Grybowie

33-300 Grybów, Rynek 12 /Urząd Miasta/
środy 9.00 - 11.30, kontakt tel.: przez Oddział Okręgowy

PZERI Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Starym Sączu

33-340 Stary Sącz, Rynek 21 /Klub „OMEN”/
poniedziałki 10.00 - 12.00, kontakt tel.: przez Oddział Okręgowy

PZERI Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Piwnicznej

33-350 Piwniczna Zdrój, Rynek 20 /Urząd Miasta i Gminy/
pierwsze i czwarte poniedziałki każdego miesiąca 10.00 - 12.00, kontakt tel.: przez Oddział Okręgowy

PZERI Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Muszynie

33-700 Muszyna, Rynek 31 /Urząd Miasta i Gminy/
wtorki 9.00 - 12.00, kontakt tel.: przez Oddział Okręgowy

PZERI Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Łącku

33-390 Łącko, ul. Zyndrama 47
czwartki 10.00 - 12.00, kontakt tel.: przez Oddział Okręgowy

PZERI Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Rytro

33-343 Rytro 265 /Urząd Gminy/
drugie wtorki miesiąca 16.00 - 17.00, kontakt tel.: przez Oddział Okręgowy

PZERii Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Bobowej

38-350 Bobowa 57 /Urząd Gminy/

poniedziałki, czwartki 9.00 - 12.00, kontakt. tel.: przez Oddział Okręgowy

PZERii Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Rożnowie

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Oddział Okręgowy

PZERii Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Libuszy

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Oddział Okręgowy

PZERii Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Lipinkach

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym – kontakt przez Oddział Okręgowy

PZERii Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Strzeszynie

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Oddział Okręgowy

PZERii Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Głębokiej

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Oddział Okręgowy

PZERii Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Dobrej

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Oddział Okręgowy

PZERii Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Jodłowniku

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Oddział Okręgowy

PZERii Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Kamienicy

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Oddział Okręgowy

PZERii Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Laskowej

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Oddział Okręgowy

PZERii Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Łukowicy

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Oddział Okręgowy

PZERii Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Słopnicach

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Oddział Okręgowy

PZERii Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Tymbarku

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Oddział Okręgowy

PZERii Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Limanowej

34-600 Limanowa, ul. Spacerowa 8

poniedziałki i piątki 9.00 - 12.00, tel.: (018) 337-23-83

PZERii Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Kasince Małej

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Oddział Okręgowy

PZERii Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Niedźwiedziu

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Oddział Okręgowy

PZERii Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Olszówce

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Oddział Okręgowy

PZERii Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Mszanie Dolnej

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Oddział Okręgowy

PZERii Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Krempachach

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Oddział Okręgowy

Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Rabie Wyżnej

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Oddział Okręgowy

PZERii Oddział Okręgowy w Nowym Sączu – Koło w Spytkowicach

Koło mieści się w mieszkaniu prywatnym - kontakt przez Oddział Okręgowy

*źródło: dane dostarczone przez w/w organizacje

MAŁOPOLSKIE KLUBY SENIORA

KLUB SENIORA

31-217 Kraków, os. Zgody 10

podmiot prowadzący: PZERil Kraków - Nowa Huta, Koło Terenowe nr 1
kontakt telefoniczny przez Związek - tel. (012) 648-14-70 (poniedziałki, środy, czwartki 9.00 - 14.00)

KLUB SENIORA

31-810 Kraków, os. Strusia 18

podmiot prowadzący: PZERil Kraków - Nowa Huta, Koło Terenowe nr 9
kontakt telefoniczny przez Związek - tel. (012) 648-14-70 (poniedziałki, środy, czwartki 9.00 - 14.00)

KLUB SENIORA

31-610 Kraków, os. Tysiąclecia 42

podmiot prowadzący: PZERil Kraków - Nowa Huta, Koło Terenowe nr 12
kontakt telefoniczny przez Związek - tel. (012) 648-14-70 (poniedziałki, środy, czwartki 9.00 - 14.00)

KLUB SENIORA

31-621 Kraków, os. Bohaterów Września 26

podmiot prowadzący: PZERil Kraków - Nowa Huta, Koło Terenowe nr 15
kontakt telefoniczny przez Związek - tel. (012) 648-14-70 (poniedziałki, środy, czwartki 9.00 - 14.00)

KLUB SENIORA

31-923 Kraków, os. Centrum A Bl. 6a

podmiot prowadzący: PZERil Kraków - Nowa Huta, Koło Terenowe nr 20
kontakt telefoniczny przez Związek - tel. (012) 648-14-70 (poniedziałki, środy, czwartki 9.00 - 14.00)

KLUB SENIORA „OSTOJA”

31-708 Kraków, os. Na Stoku 50/2

Spotkania w poniedziałki i czwartki 15.00 - 19.00
podmiot prowadzący: Polski Komitet Pomocy Społecznej Małopolski Zarząd Wojewódzki
kontakt telefoniczny przez PKPS - (012) 623-78-67, 634-33-41

KLUB SENIORA „SENIOREK”

31-959 Kraków, os. Górali 5

Spotkania w poniedziałki 15.00 - 18.00
podmiot prowadzący: Polski Komitet Pomocy Społecznej Małopolski Zarząd Wojewódzki
kontakt telefoniczny przez PKPS - (012) 623-78-67, 634-33-41

KLUB SENIORA „JUTRZENKA”

31-871 Kraków, os. Dywizjonu 303 pawilon Nr 1

Spotkania we wtorki i czwartki 15.00 - 17.30
podmiot prowadzący: Polski Komitet Pomocy Społecznej Małopolski Zarząd Wojewódzki
kontakt telefoniczny przez PKPS - (012) 623-78-67, 634-33-41

KLUB SENIORA „WERSALIK”

31-916 Kraków, os. Ogrodowe 15

Spotkania w środy, czwartki i piątki 14.00 - 19.00
podmiot prowadzący: Polski Komitet Pomocy Społecznej Małopolski Zarząd Wojewódzki
kontakt telefoniczny przez PKPS - (012) 623-78-67, 634-33-41

KLUB SENIORA

32-065 Krzeszowice, ul. Walkowskiego 1

Spotkania w czwartki 16.00 - 18.00
podmiot prowadzący: Polski Komitet Pomocy Społecznej Małopolski Zarząd Wojewódzki
kontakt telefoniczny przez PKPS - (012) 623-78-67, 634-33-41

KLUB SENIORA

30-126 Kraków, ul. Zapolskiej 15

Spotkania co drugi poniedziałek miesiąca 16.00 - 18.00
podmiot prowadzący: Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej w Krakowie
kontakt telefoniczny: (012) 638-31-56

KLUB SENIORA

31-272 Kraków, ul. Krowoderskich Zuchów 6

Spotkania w środy 15.00 - 17.00
podmiot prowadzący: Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej w Krakowie
kontakt telefoniczny: (012) 634-24-74

KLUB SENIORA**30-198 Kraków, ul. Balicka 289**

Spotkania w środy 15.00 - 17.00

podmiot prowadzący: Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej w Krakowie
kontakt telefoniczny przez MDDPS: (012) 425-64-65**KLUB INTEGRACYJNY NIEWIDOMEGO SENIORA****30-129 Kraków, ul. Bandtkiego 19**

Spotkania we wtorki, czwartki 14.00 - 17.00

podmiot prowadzący: Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej w Krakowie
kontakt telefoniczny: (012) 637-29-44 w. 298**KLUB SENIORA w Bochni**

podmiot prowadzący: PZERil Oddział Rejonowy w Bochni

kontakt telefoniczny przez Związek - tel. (014) 612-42-52 (od środy do czwartku 9.00 - 12.00)

KLUB SENIORA w Dębicy

podmiot prowadzący: PZERil Oddział Rejonowy w Dębicy

kontakt telefoniczny przez Związek - tel. (014) 670-32-71 (od wtorku do czwartku 9.00 - 11.00)

KLUB SENIORA w Tarnowie

podmiot prowadzący: PZERil Oddział Okręgowy w Tarnowie

kontakt telefoniczny przez Związek - tel. (014) 622-06-34 (poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki 9.00 - 13.00)

KLUB SENIORA „WRZOS”**33-300 Nowy Sącz, ul. Nawojowska 3**

Spotkania w środy 16.00 - 19.00

podmiot prowadzący: PZERil Oddział Okręgowy w Nowym Sączu

kontakt telefoniczny przez Związek - tel. (018) 422-38-67 (wtorki, czwartki i piątki 9.00 - 13.00)

KLUB – ŚWIETLICA**38-340 Biecz, ul. Rynek 1 /Urząd Gminy/**

Spotkania w poniedziałki 9.00 - 12.00

podmiot prowadzący: PZERil Oddział Rejonowy w Bieczu

kontakt telefoniczny przez Związek - tel. (013) 447-10-70 (czwartki 9.00 - 12.00)

KLUB SENIORA**38-300 Gorlice, ul. Mickiewicza 11a**

Spotkania we wtorki, piątki 9.00 - 13.00

podmiot prowadzący: PZERil Oddział Rejonowy w Bochni

kontakt telefoniczny przez Związek - tel. (018) 352-67-06 (wtorki, piątki 9.00 - 13.00)

KLUB SZACHOWY / KLUB BRYDŻOWY**33-380 Krynica, ul. Piłsudskiego 31**

Klub Szachowy: wtorki, piątki 15.30 - 20.00; Klub Brydżowy: środy, niedziele 14.00 - 20.00

podmiot prowadzący: PZERil Oddział Rejonowy w Krynicy

kontakt telefoniczny przez Związek - tel. (018) 471-39-87 (wtorki, piątki 10.00 - 12.00)

KLUB NIEPEŁNOSPRAWNYCH**34-700 Rabka Zdrój, ul. Parkowa 3**

Spotkanie w poniedziałki 12.00 - 14.00; wtorki 10.00 - 12.00; czwartki 10.00 - 12.00

podmiot prowadzący: PZERil Oddział Rejonowy w Rabce

kontakt telefoniczny przez Związek - tel. (018) 267-67-44 (poniedziałki 12.00-14.00, wtorki, czwartki 10.00 - 12.00)

KLUB SENIORA**33-330 Grybów, Rynek 12 /Urząd Miasta i Gminy/**

Spotkanie w środy 9.00 - 13.00

podmiot prowadzący: PZERil Koło Terenowe nr 1 w Grybowie

kontakt telefoniczny przez Związek - tel. (018) 422-38-67 (wtorki, czwartki i piątki 9.00 - 13.00)

*źródło: dane dostarczone przez w/w kluby

wyjaśnienia skrótów:

PZERil – Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów

PKPS – Polski Komitet Pomocy Społecznej

MDDPS – Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej w Krakowie

uwagi dotyczące uczestnictwa w Klubach:

PZERil - w działalności Klubów uczestniczą członkowie Związku oraz emeryci, renciści i inwalidzi nie zrzeszeni.

PKPS - członkiem Klubu Seniora może zostać każda osoba starsza wiekiem, samotna, niepełnosprawna.

Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej - członkiem Klubu Seniora może zostać każda osoba starsza.

UNIwersytety TRZECIEGO WIEKU W MAŁOPOLSCE

Jagielloński Uniwersytet Trzeciego Wieku

31-007 Kraków, ul. Gołębia 24

dyżury: poniedziałki, środy, czwartki w godzinach 11.00 -13.00

tel.: (012) 422-10-33 wew. 1185 (tylko w godzinach dyżurów)

strona internetowa: www.uj.edu.pl (<http://www.uj.edu.pl/dispatch.jsp?item=studia/ustawiczne/IIIwiek.jsp>)

e-mail: utw@go2.pl

Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku

33-300 Nowy Sącz, ul. Jagiellońska 31

tel.: (018) 443-53-17 w godzinach 8.00 -15.00 (poniedziałek - piątek)

strona internetowa: www.sutw.pl

e-mail: sekretariat@sutw.pl

Podhalański Uniwersytet Trzeciego Wieku

34-500 Zakopane, Plac Niepodległości 6

(wykłady odbywają się w trzy kolejne soboty miesiąca o godzinie 15.30

- kontakt możliwy podczas wykładów w Uniwersytecie)

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Oświęcimiu

Oświęcimskie Centrum Kultury

32-602 Oświęcim ul. Śniadeckiego 24

tel.: (033) 842-44-61, 842-44-63, 842-44-61 (poniedziałki, wtorki, środy od godziny 12.00)

strona internetowa: www.ock.org.pl

e-mail: utw@ock.org.pl

Uniwersytet Złotego Wieku w Gorlicach

Zespół Szkół Zawodowych im. K. Pułaskiego (Budowlanka)

38-300 Gorlice, ul. Niepodległości 5

tel.: (018) 353-50-19 (sekretariat 8.00 - 15.00)

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Tarnowie przy Małopolskiej Wyższej Szkole Ekonomicznej w Tarnowie

Centrum Edukacji Menedżerskiej

Małopolska Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Tarnowie

33-100 Tarnów, ul. Szeroka 9 (pok. 22)

tel./fax:(014) 622-43-14 (informacje: poniedziałek - piątek. 8.30 -16.00)

strona internetowa: www.mwse.edu.pl

e-mail: cem@mwse.edu.pl

Tarnowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

Fundacja „Kromka Chleba” – Duszpasterstwo Akademickie „Tratwa”

(porozumienie o współpracy z Państwową Wyższą Szkołą w Tarnowie)

33-100 Tarnów, pl. Kazimierza 5

e-mail: kromkachleba@op.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Andrychowie

Centrum Kultury i Wypoczynku w Andrychowie „Klub pod Basztą”

34-120 Andrychów, ul. Rynek 4

tel.: (033) 875-32-48

strona internetowa: www.ckiw.andrychow.pl

e-mail: ckiw@andrychow.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Brzesku

(działający pod opieką Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku)

32-800 Brzesko, ul. Solskiego 88

(Prezes UTW – adres do korespondencji)

32-800 Brzesko, ul. Kościuszki 7 - Miejski Ośrodek Kultury

(Siedziba UTW)

tel.: (014) 686-30-33

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wolbromiu**Centrum Kultury, Promocji i Informacji w Wolbromiu****32-340 Wolbrom, ul. Leśna 2**

tel.: (032) 644-13-41, 647-24-01 (Koordynator – p. Agata Pabian)

fax: (032) 647-24-00

e-mail: centrum@umigwolbrom.pl

Rabczański Uniwersytet Trzeciego Wieku**34-700 Rabka Zdrój, ul. Orkana 16/16**

tel.: (018) 267-76-27

*źródło: dane sprawdzone w konsultacji z w/w UTW

DZIENNE DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ W MAŁOPOLSCIE

Dzienny Dom Pomocy w Oświęcimiu**32- 600 Oświęcim, ul. Czecha 8**

tel. (033) 841-17-81, (033) 841-17-80, fax (033) 841-17-81

e-mail: ddp.oswiecim@vp.pl

Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej w Krakowie**30- 611 Kraków, ul. Jana Sas - Zubrzyckiego 10**

tel. (012) 425-64-65, fax (012) 656-93-11

e-mail: sekretariat@mddps.neostrada.pl

Dom Nr 1 „Socius”**30- 611 Kraków, ul. Jana Sas - Zubrzyckiego 10**

tel. (012) 425-64-65, fax (012) 656-93-11

Dom Nr 2**31-523 Kraków, ul. Kielecka 20**

tel. (012) 411-00-50

Filia: 31 - 272 Kraków, ul. Krowoderskich Zuchów 6 (Klub Seniora)

tel. (012) 634-24-74

Filia: 30 -198 Kraków, ul. Balicka 289 (Klub Seniora)**Dom Nr 3****31-215 Kraków, ul. Korczaka 4**

tel. (012) 416-15-60

Filia: 30 - 126 Kraków, ul. Zapolskiej 15 (Klub Seniora)

tel. (012) 638-31-56

Dom Nr 4**31-423 Kraków, ul. Sudolska 7**

tel. (012) 412-62-34

Filia: 30-129 Kraków, ul. Bandtkiego 19 (Klub Integracyjny Niewidomego Seniora)

tel. (012) 637-29-44

Dom Nr 5**31-228 Kraków, ul. Nad Sudotem 32**

tel. (012) 415-54-14

Dzienny Dom Pomocy Społecznej**(przy Centrum Usług Socjalnych)****32-500 Chrzanów, ul. Kubusia Puchatka 2**

tel. (032) 623-52-60

e-mail: cuschrzanow@neostrada.pl

Dzienny Dom Pomocy Społecznej**33-100 Tarnów, ul. PCK 8/2**

tel./fax. (014) 622-23-30

*źródło: dane sprawdzone w konsultacji z w/w instytucjami



Samarytańskie Towarzystwo im. Jana Pawła II w Zakliczynie

jest świeckim stowarzyszeniem działającym od 1993 roku. Od 2004 roku posiada status organizacji pożytku publicznego.

Misją stowarzyszenia jest niesienie szeroko pojętej samarytańskiej pomocy ludziom w potrzebie.

Idee samarytańskiej pomocy organizacja realizuje między innymi poprzez:

- ▶ prowadzenie od 1995 roku Domu Pogodnej Jesieni - domu pomocy społecznej dla seniorów i osób przewlekle somatycznie chorych,
- ▶ dożywianie dzieci z rodzin ubogich i patologicznych,
- ▶ nieodpłatne wypożyczanie sprzętu rehabilitacyjnego,
- ▶ wspieranie osób bezrobotnych poprzez organizowanie staży i okresowe zatrudnianie,
- ▶ finansowanie stypendiów dla uzdolnionej młodzieży z wiejskich rodzin,
- ▶ przeprowadzanie akcji humanitarnych dla ludności dotkniętej skutkami klęsk żywiołowych,
- ▶ współpracę z innymi organizacjami, tworząc związek stowarzyszeń – Samarytańską Federację Organizacji Pozarządowych zrzeszoną w międzynarodowym związku organizacji samarytańskich SAINT – Samaritan International,
- ▶ inne akcje pomocowe.

Działalność Samarytańskiego Towarzystwa im. Jana Pawła II jest dostrzegana i doceniana zarówno w społeczności lokalnej, jak i na wyższym szczeblu, czego dowodem są liczne wyróżnienia w konkursach wojewódzkich i ogólnopolskich.



Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie (ROPS)

jest jednostką organizacyjną Województwa Małopolskiego. Ośrodek realizuje zadania zlecone przez Zarząd Województwa, w szczególności zadania z zakresu:

- ▶ pomocy społecznej,
- ▶ polityki prorodzinnej,
- ▶ zatrudnienia socjalnego,
- ▶ przeciwdziałania przemocy w rodzinie,
- ▶ koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego w przypadku przemieszczania się osób w granicach Unii Europejskiej i Europejskiego Obszaru Gospodarczego w zakresie świadczeń rodzinnych.

Terenem działania Ośrodka jest województwo małopolskie, a jego misją kształtowanie szeroko rozumianej polityki społecznej w regionie. W kręgu zainteresowania wdrażanych programów i projektów pozostają osoby niepełnosprawne, seniorzy, dzieci i młodzież, osoby uwięzione w przemoc domową, rodziny dotknięte ubóstwem.

ISBN 83-60242-15-1

Samarytańskie Towarzystwo im. Jana Pawła II w Zakliczynie
Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie

POZNAJ - SPRAWDŹ - SKORZYSTAJ!

Małopolski

Informator

dla Seniorów

2006



Egzemplarz bezpłatny