

An illustration on a black background. At the top left, a person in a brown hat and glasses holds a purple flashlight, casting a yellow beam. At the bottom left, a person with white hair holds a purple flashlight, casting a yellow beam. A large yellow circle is at the top right, and a large red circle is on the left side. The title text is centered in white.

Dziennik wytrwałego poszukiwacza wiedzy

Wersja
3.0

Publikacja powstała w ramach innowacji społecznej "Wytrwali poszukiwacze wiedzy" adresowanej do osób starszych z ograniczoną percepcją i/lub mobilnością,

w ramach projektu

"Innoes - program grantowy na rzecz innowacji społecznych w obszarze dostępności", współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014 – 2020.

Wersja elektroniczna publikacji dostępna jest na stronie:
www.dobrypasterz.org.

W zakładce Wytrwali Poszukiwacze Wiedzy znajduje się plik pdf pod tym samym tytułem, który umożliwia osobom niewidomym i niedowidzącym skorzystanie z opcji dostępności: „Czytaj na głos”.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Dziennik

wytrwałego poszukiwacza wiedzy

Wersja 3.0



**Jeżeli leczysz się z powodu przewlekłej choroby,
przed zastosowaniem zaproponowanych porad
dotyczących odżywiania i aktywności fizycznej,
skonsultuj się z lekarzem.**

**Wersja elektroniczna publikacji dostępna jest
na stronie: www.dobrypasterz.org.**

**W zakładce Wytrwali Poszukiwacze Wiedzy
znajduje się plik pdf pod tym samym tytułem, który
umożliwia osobom niewidomym i niedowidzącym
skorzystanie z opcji dostępności: „Czytaj na głos”.**

Redakcja: Anna Maciąg-Pazik

Grafika: Krzysztof Witaszek

Skład i łamanie: Wojciech Czeronko

Lublin 2021

Wprowadzenie do projektu

Droga Seniorko! Drogi Seniorze!

TEN PROJEKT nosi tytuł „**Wytrwali poszukiwacze wiedzy**” i składa się z dwóch elementów:

1. „Dziennika Wytrwałego Poszukiwacza Wiedzy”

– czyli tego podręcznika, który trzymasz właśnie w ręce.

2. „Instrukcji dla Tutora – opiekuna Osoby Starszej”, czyli minipodręcznika, który otrzymała Osoba, która będzie Ci towarzyszyć, jeśli zdecydujesz się przez najbliższe 5 tygodni uczestniczyć w innowacyjnej ścieżce o nazwie: **Wytrwali poszukiwacze wiedzy.**

W oparciu o te publikacje, możesz przejść razem z życzliwą Ci Osobą **innowacyjną ścieżkę wsparcia**, która ma Ci pomóc **odzyskać radość życia w tym trudnym czasie pandemii**. A może pomoże w tym również Twojemu Przyjacielowi, który zaproponował Ci udział w tym projekcie?

Zapraszam Cię dziś – właśnie dziś a nie jutro czy za tydzień – żebyś przez **35 dni** (czyli tylko 5 tygodni) poświęcił **od 30 do 60 minut** na realizację zadań znajdujących się w „**Dzienniku wytrwałego poszukiwacza wiedzy**”.

Wierzę, że dzięki „**Dziennikowi**” możesz zyskać szansę na pogodniejszą „jesień życia”. Taki jest cel tego narzędzia, abyś poprzez realizację **35 zadań**, które znajdują się w „**Dzienniku**” nauczył/a się bardziej cieszyć życiem, doceniać jego „blaski”, spokojnie znosić jego „cienie”. Ufam, że dzięki tym zadaniom, nabierzesz również przekonania, że **warto dalej się uczyć i rozwijać, warto zdobywać wiedzę**, chociażby po to, żeby **być bardziej świadomym zagrożeń czyhających na Osoby Starsze** i wiedzieć, **jak się zachować w różnych niebezpiecznych sytuacjach** oraz po to, aby **nie tracić sprawności umysłowej**.

Twoim zadaniem jest realizacja zaproponowanych przeze mnie zadań. Twój Opiekun będzie Ci życzliwie towarzyszyć. To On ma za zadanie motywować Cię poprzez rozmowę, delikatne pytania, wsparcie w wykonaniu tej części ćwiczeń, które będą dla Ciebie za trudne.



Pamiętaj!

Osoba, która przekazała Ci „Dziennik” zrobiła to, bo Jej na Tobie zależy. Chce, żebyś przeszedł/ przeszła przy Jej towarzyszeniu, przez te 5 tygodni. Wyzaczyłam Jej na tej drodze rolę Twojego Tutora. Słowo „tutor” jest może trudne, ale jest zarazem najbardziej adekwatne dla roli Twojego Opiekuna na ten najbliższy czas. Tutor, czyli indywidualny opiekun kierujący rozwojem podopiecznego. To On będzie Cię wspierał, pomagał z trudnymi zadaniami, spotykał się z Tobą lub rozmawiał przez telefon w celu motywowania Cię do realizacji zadań. Pamiętaj, że skoro Ci to zaproponował, to możesz na Niego liczyć.

Innowacyjna ścieżka wsparcia, w której weźmiesz udział razem z Twoim Tutorem, pomoże Ci osiągnąć lepszą jakość życia w okresie starości. Nazywa się **„Wytrwali poszukiwacze wiedzy”**, ma bowiem pobudzić Cię do pozyskiwania wiedzy, poznawania nowych rzeczy, uczenia się nowych umiejętności – generalnie **do dalszego rozwoju**.

Na tę ścieżkę wsparcia składają się dwa bardzo proste narzędzia: dla Ciebie ten „Dziennik” a dla Twojego Opiekuna „Instrukcja dla Tutora”. Te narzędzia są proste, ogromnie praktyczne i przydatne. Proste, dlatego, że zależy mi, aby żaden Senior i żadna Seniorka nie byli wykluczeni z korzystania z tych narzędzi. Bez względu na poziom wykształcenia, bez względu na

wiek, bez względu na różnorodne ograniczenia w percepcji czy też w mobilności – każdy może skorzystać z „Dziennika”.

Narzędzia zostały tak skonstruowane, żeby każda **Osoba Starsza**, a zwłaszcza ta, która **ma ograniczoną percepcję i mobilność**, i przez to nie może korzystać z innych form rozwoju, miała szansę na ich wykorzystanie i na osiągnięcie osobistych korzyści.

Dlaczego warto, abyś wziął /wzięła udział w tym wyzwaniu?

- Bo warto wiedzieć **jak ustrzec się przed zagrożeniami**, które czyhają na osoby starsze i przygotować się na potencjalne zagrożenia
- Bo warto wiedzieć, **jak żyć** i wprowadzać zmiany w dotychczasowym stylu życia, **aby życie było lepsze, dłuższe i zdrowsze**
- Bo warto wiedzieć, **jakie mam prawa**, jako osoba starsza, aby nie „przegapić” uprawnień, które mi przysługują i zacząć z nich korzystać
- Bo warto wiedzieć, **jak się zachowywać**, aby mieć dobre relacje z ludźmi i zacząć wprowadzać ewentualne korekty swojego postępowania, aby nie pozostać całkiem samemu

- Warto wiedzieć, **jakie mam marzenia, jakie pas-je mogę realizować, jakie cele osiągnąć**, bo dzięki temu życie nabierze nowego blasku a każdy dzień przyniesie choć odrobinę radości.

Podsumowując: Warto wziąć udział w tym wyzwaniu, bo dzięki niemu możesz mieć radość z „jesieni życia”, być bardziej szczęśliwym lub mniej smutnym mimo chorób, cierpień, trudności, których w starości nie brakuje. Naprawdę jest to możliwe. Tylko musisz wiedzieć, wiedzieć, wiedzieć...

Ale żadna wiedza sama nie przychodzi, dlatego proponuję Ci wytrwały udział w tej pięcioletniej przygodzie i dołączenie do Wytrwałych Poszukiwaczy Wiedzy.

Każdego dnia postaraj się przeczytać fragment na dany temat i wykonać zadanie z nim związane. Dzięki temu, z każdym dniem będziesz coraz mądrzejszy/a i coraz lepiej będziesz radzić sobie z kolejnymi zadaniami. Nie poddawaj się. Gdyby okazało się, że któregoś dnia nie możesz wypełnić zadania, nie przejmuj się i wypełnij je następnego dnia.

Zasadniczo „**Dziennik**” jest zaplanowany na 5 tygodni pracy, ale nic się nie stanie, jeśli jego wypełnianie zajmie Ci inny okres czasu. Ważne, abyś nie ustawał/a w drodze w zdobywaniu praktycznej wiedzy, przydatnej każdemu seniorowi i seniorce.

Najlepiej zacząć pracę z „Dziennikiem” już dziś. Nie czekaj do początku nowego miesiąca, nie czekaj do początku nowego tygodnia. Zaczynij dziś bo dziś jest odpowiedni do tego dzień, abyś wyruszył/a w podróż po WIEDZĘ – przydatną dla Twojego życia.

Ważne!

Ten „**Dziennik**” jest tylko dla Ciebie. To jest Twój osobisty „**Dziennik**” – powiedz osobom, z którymi mieszkasz, lub które Cię odwiedzają, że ta książka jest Twoim osobistym podręcznikiem, w którym robisz osobiste notatki. Pamiętaj! Masz prawo do tego, aby nikt nie czytał Twoich zapisek.

Zadbaj o swój komfort, o poczucie bezpieczeństwa, że wszystko co tu napiszesz, będzie jedynie do wiadomości Twojej i tej osoby, której na to pozwolisz. Nawet Twój Tutor nie może Cię zmusić do dzielenia się zawartością „Dziennika”. Nie będziesz z Nim/Nią czytał Twoich odpowiedzi na poszczególne zadania, chyba, że sam/ a tego będziesz chciał/a.

POWODZENIA!

Zadanie na dziś:

Bezpieczeństwo osób starszych zaczyna się we własnym domu. Dużo wypadków w starszym wieku wiąże się z upadkami np. o odstający dywan, spadnięciem z krzesła podczas podlewania kwiatów czy wymiany żarówki, poślizgnięciami podczas wychodzenia z wanny, czy na podłodze w łazience lub podczas mycia podłogi. Na podstawie m.in. sugestii czasopisma *Hygeia public health* proponuję osobom starszym następujące rozwiązania zwiększające bezpieczeństwo we własnym mieszkaniu:

1. Usuń z podłogi dywaniki, zwłaszcza miękkie, mające tendencję do zwijania.
2. Brzegi dywanów poprzyklejaj do podłogi taśmą dwustronną.
3. Zadbaj o dobre oświetlenie w całym mieszkaniu. Eksperci mówią, że bardzo ważne jest właściwe oświetlenie mieszkań. Mało kto zdaje sobie bowiem sprawę z faktu, że wskutek związanego z wiekiem pogorszenia wzroku, 65-letni człowiek potrzebuje nawet 4-krotnie więcej światła niż 20-latek.
4. Usuń z podłogi zbędne rzeczy, by ułatwić dostęp do ważnych miejsc i rzeczy np. do telefonu.
5. Zadbaj o to, by na podłodze nie było luźno leżących kabli.
6. Jeśli jest to tylko możliwe usuń z łazienki wannę a na

jej miejsce zainstaluj prysznic liniowy w którym będzie możliwość postawienia taboretu. Jeśli nie jest możliwe usunięcie wanny, warto zakupić matę antypoślizgową do wanny.

7. Podłogę w łazience również warto wyłożyć antypoślizgowymi matami.

Zastanów się, jak wygląda sytuacja w Twoim mieszkaniu? Co możesz zmienić, aby sprawić, by było bardziej bezpieczne? Przejdź się uważnie po swoim mieszkaniu i zastanów się, gdzie są jakieś niebezpieczne miejsca - podejść do zadania bardzo solidnie - jeśli zobaczysz, że gdzieś jest odwijający się dywan - koniecznie przyklej go do podłogi; jeśli zobaczysz, że jest gdzieś jakiś potencjalnie niebezpieczny mebel, zabezpiecz go. Porozmawiaj o bezpieczeństwie w Twoim mieszkaniu ze swoim Tutorem lub inną osobą, która niejako z zewnątrz będzie mogła ocenić, jakie zmiany warto by było dokonać, abyś był/a bardziej bezpieczny we własnym domu.



Kształtowanie zdrowych nawyków

Droga Seniorko! Drogi Seniorze!

Dzisiaj jest czas na wyjaśnienie, dlaczego ścieżka „Wytrwałych Poszukiwaczy Wiedzy” zaplanowana jest na 35 dni. Różne teorie głoszą, że aby wprowadzić w życie jakiś zdrowy nawyk, potrzeba ćwiczyć go minimum przez miesiąc. Wierzę, że w tym czasie, w którym będziesz uczestniczyć w tym przedsięwzięciu – uda Ci się wprowadzić różne zdrowe nawyki. Oto przykładowe zdrowe nawyki, które możesz wypracować angażując się aktywnie w projekt i wypełniając systematycznie zadania z **„Dziennika wytrwałych poszukiwaczy wiedzy”**:

- 1. Planowanie swojego dnia i realizacja wyznaczonych celów** na dany dzień – każdego dnia będziesz miał w Dzienniku miejsce na zaplanowanie swojego dnia pod kątem ważnych dla Ciebie i dla Twojego zdrowia aktywności.
- 2. Codzienne pisanie „Dziennika”**. Badania wskazują, że dzięki pisaniu dziennika czy pamiętnika, osoby starsze dłużej zachowują dobrą pamięć,

mają lepsze samopoczucie, łatwiej sobie radzą z negatywnymi emocjami. Jest to bardzo dobry nawyk, zwłaszcza w okresie izolacji spowodowanej przez pandemię, zmniejsza bowiem poczucie osamotnienia, daje przestrzeń do wylania swojego smutku i cierpienia na papier. W każdym wieku można zacząć pisać dziennik czy pamiętnik, a przeniesie to świetne rezultaty dla zdrowia. Pisanie pamiętnika czy dziennika polecam każdemu bez względu na wiek. Sama to robię od ponad 30 lat:)



3. Ograniczone zaufanie do obcych osób.

Generalnie mam bardzo duże zaufanie do ludzi, jednak uczulam Osoby Starsze, żeby były bardzo ostrożne w kontaktach z obcymi. W „**Dzienniku**” są zadania, które mają przypominać o tym, że na Seniorach chce żerować ogromnie dużo oszustów działających coraz bardziej przebiegłymi metodami, wykorzystujących zwłaszcza zbytnią ufność Osób Starszych.

- 4. Dostrzeganie każdego dnia nawet drobnych, pozytywnych sytuacji.** Na łamach „Dziennika” proponuję Ci pisanie także „dziennika wdzięczności” – spisywania każdego wieczoru wszystkiego, co w danym dniu było miłe, dobre, czego pozytywnego doświadczyłaś/eś lub co dobrego sama uczyniłaś/sam uczyniłeś dla innych ludzi.

Umiejętność wdzięczności jest ogromnie ważną umiejętnością. Badania pokazują, że człowiek tym bardziej odczuwa szczęście, im bardziej potrafi być wdzięcznym za to co przynosi Los (lub co daje Ci Bóg – jeśli w Niego wierzysz). Im bardziej potrafimy się cieszyć drobiazgami, tym jesteśmy pogodniejsi, spokojniejsi i zdrowsi.

- 5. Stały rozwój,** stałe pozyskiwanie nowej wiedzy.
- 6. Codzienne ćwiczenie pamięci.** Podczas spotkań z Twoim Tutorem będzie okazja, żeby odpytywał Cię w oparciu o przygotowane w tym podręczniku „karty pamięci”, które uzupełnisz sam lub razem z Opiekunem. Pamięć jest ogromnie ważną wartością w wieku starszym. Im więcej wysiłku włożysz w jej ćwiczenie, tym dłużej zostanie sprawna.
- 7. Codzienny ruch na świeżym powietrzu** (jeśli nie masz ograniczeń w mobilności).

- 8. Zdrowe nawyki żywieniowe** (w tym nawyk planowania menu i przestrzegania przerw między posiłkami).
- 9. Nawyki zwiększające bezpieczeństwo** – sprawdzanie przed wyjściem, czy wyłączony jest gaz, żelazko i inne urządzenia. Podpowiem, co zrobić, aby weszło Ci to w krew.
- 10. Nawyk nie zostawiania od wewnątrz w zamku w drzwiach wyjściowych klucza** – tak – to też bardzo ważny nawyk. Jest to istotne, aby w razie np. Twojego zasłabnięcia i braku z kontaktu z Tobą, ktoś kto ma klucz do Twojego mieszkania, mógł bez problemu wejść do Twojego domu bez konieczności wyważania, a tym samym niszczenia drzwi mieszkania przez straż pożarną.

Wszystkie te zdrowe nawyki będą zaprezentowane w poszczególnych rozdziałach „Dziennika” i będziesz miał/a możliwość ćwiczenia ich w ciągu najbliższego miesiąca pracy. Zatem bądź dobrej myśli!



Zadanie na dziś:

Zastanów się, które z proponowanych powyżej nawyków są dla Ciebie wartością. Które z nich już masz, a które chciałbyś nabyć. Odpowiedz sobie na poniższe pytania. Zastanów się i zrób to na spokojnie, tak, aby odpowiedzi, których udzielisz, mogły Ci służyć w momentach kryzysu, gdy będziesz miał ochotę rzucić ten „**Dziennik**” w kąć i do niego nie wracać:)



1. Dlaczego warto, abym przez ten najbliższy miesiąc wypełniał/a „**Dziennik**”?

.....

.....

.....

2. Jakie nawyki z wyżej wymienionych chciałbym/ chciałabym nabyć?

.....

.....

.....

3. Czy to, co dotychczas przeczytałam/em zachęciło mnie do codziennej pracy w oparciu o „**Dziennik**”? Jeśli tak to dlaczego? Jeśli nie to też dlaczego?

.....
.....
.....

4. Dlaczego chcę poświęcić czas i wypełniać zadania?

.....
.....
.....

5. Czego chciałbym/chciałabym się nauczyć przez ten miesiąc?

.....
.....
.....

6. Czego chciałabym/chciałbym dla mojego Tutora w związku z uczestnictwem w tym projekcie?

.....
.....
.....

7. Dlaczego warto, żebym wytrwał/wytrwała do końca czyli do dnia, w którym wypełnię ostatnią stronę „Dziennika”?

.....
.....
.....

8. Co **teraz postanawiam**, że zrobię, gdy będę miał kryzys wypełniania „Dziennika”? Jak będę próbować go przezwyciężyć?

.....
.....
.....

Jeśli wykonałeś/aś powyższe zadanie, to wielkie gratulacje!

Pamiętaj, **możesz wracać do powyższych notatek** w momencie, kiedy będziesz miał/a małą motywację do kontynuacji. Zaufaj mi – jeśli dotrwasz do końca – będziesz miał/a wielką satysfakcję. Zdobyta przez ten miesiąc wiedza i umiejętności przełożą się na lepszą jakość Twojego życia. Zatem życzę powodzenia w kolejnych 33 dniach!

Dlaczego warto robić plany?

Droga Seniorko! Drogi Seniorze!

Jedną z przydatniejszych umiejętności w „jesieni życia” jest **planowanie i realizacja planów**.

Wcześniej na pewno żyłeś/aś latami według zewnętrznie narzuconych ram – miałeś/aś konkretne godziny pracy, miałeś/aś wybrać dziecko na konkretną godzinę do przedszkola i odebrać z przedszkola o określonej porze. Miałeś/aś zebrania o wyznaczonych porach, czy inne wydarzenia związane z pracą lub opieką nad dzieckiem, dziećmi. Doświadczałeś/aś narzuconych ram, co powodowało, że organizacja dnia, tygodnia, miesiąca działała się jakby samoistnie, nie wymagała Twojego stałego planowania czasu, bo większość czasu była zagospodarowana aktualnymi obowiązkami.

W momencie „wyjścia w świat” z domu Twoich dzieci, a potem w momencie Twojego przejścia na emeryturę, wszystko się zmieniło. Nagle czasu pojawiło się dużo i można go wykorzystać w dobry sposób, lub w sposób jeszcze lepszy. Brak planowania dnia może natomiast doprowadzić do marnowania czasu. Mając zbyt dużo wolnego, niezaplanowanego czasu, może być trudniej zrealizować jakieś zadanie, jakiś cel, niż wtedy,

gdy było go mniej. Czas może zacząć uciekać Ci „przez palce” i każdy dzień możesz uważać za stracony. Badania wskazują, że osoby starsze często mają poczucie znudzenia, co może doprowadzić do gorszego samopoczucia psychicznego. Ciągłe siedzenie przy telewizorze czy Internecie, może powodować nawet depresję. Brak wyzwań, które są dla Ciebie ważne, może powodować spadek energii i nastroju.

Dlatego tak istotne jest wyznaczanie sobie celów, robienie planów – miesiąca, tygodnia, dnia – aby dłużej zachować radość życia, większą energię i poczucie dobrze wykorzystanego czasu.



Jednym z celów Twojego udziału w tym wyzwaniu, jest wprowadzenie nawyku wieczornego **podsumowania tego, co udało się zrobić danego dnia i zaplanowanie dnia następnego**. Bardzo zachęcam Cię do solidnego wykonywania tego ćwiczenia przez najbliższy miesiąc, gdyż to sprawi, że nabierzesz odwagi, do wyznaczania sobie coraz ambitniejszych celów. Widząc, jak wiele zadań z Twojego dziennego planu udaje Ci się zrealizować, będziesz mieć coraz ambitniejsze pomysły i coraz większą satysfakcję, a przez to, coraz większą radość życia.

Radość życia powoduje, że jest się zdrowszym. Dlatego skorzystaj z mojej propozycji, i każdego dnia – już od jutra – poświęć czas na zrobienie planu na następny dzień.

Zadanie na dziś

Aby zacząć dobrze planować swój dzień, warto odpowiedzieć sobie na poniższe pytania:

Moje zdrowie – co powinienem robić każdego dnia, aby dbać o swoje zdrowie?

1. **Ile godzin powinienem spać?** Czy wiesz jaka jest sugerowana liczba godzin dla Twojego wieku? Jeśli wiesz – wpisz poniżej. Jeśli nie wiesz – sprawdź w Internecie lub poproś Twojego Tutora, żeby sprawdził to dla Ciebie.

Liczba godzin

W związku z sugerowaną liczbą godzin Twojego snu, zaplanuj teraz o której chcesz zasypiać i o której się budzić. Czy wiesz, że stały rytm godzin snu jest ogromnie ważny dla Twojego samopoczucia? Na pewno doświadczyłeś tego, że jeśli położysz się później niż zwykle, i nawet będziesz spał tyle samo godzin, co zwykle, bo wstaniesz z łóżka później, to i tak nie czujesz się wypoczęty? To właśnie dlatego, że przestrzeganie stałych pór snu jest dla organizmu bardzo ważne. A zatem: **O której godzinie chcesz się budzić?.....**

Jeśli chcesz się budzić o tej godzinie i chcesz spać tyle godzin, ile lekarze sugerują jako zdrowa liczba godzin snu w Twoim wieku, to o której godzinie powinieneś zasypiać?.....

2. **Pory posiłków** – w jakich godzinach jesz posiłki? Czy wiesz, że wmawianie nam przez ostatnich kilkadziesiąt lat, iż powinno się jeść często małe posiłki, doprowadziło tysiące, miliony osób do insulinooporności, a nawet do cukrzycy? Najnowsze badania sugerują, że powinno się jeść maksymalnie 4 posiłki w ciągu dnia, bez podjadania między nimi. Ustal pory trzech lub czterech posiłków w ciągu dnia. Postaraj się, żeby między pierwszym a ostatnim posiłkiem nie było więcej niż 10 godzin. A zatem moja propozycja to: 8- śniadanie, 13 – obiad, 18 kolacja; lub jeśli nie dasz rady jeść co 5 godzin to może: 8 śniadanie; 11 drugie śniadanie, 14 obiad, 18 kolacja.

Zastanów się, czy wystarczą Ci trzy posiłki w ciągu doby, czy jednak będzie Ci za ciężko. A może zaczniesz od czterech a za jakiś czas zejdziesz do trzech? Pamiętaj, jeśli masz przewlekłe choroby, to słuchaj się przede wszystkim Twojego lekarza specjalisty, czy lekarza rodzinnego. Skonsultuj z nim przy pierwszej możliwej okazji, jak często powinieneś/powinnaś jeść.

Twoja wstępna propozycja stałych pór posiłku

Śniadanie o godzinie

Drugie śniadanie o godzinie

Obiad o godzinie

Kolacja o godzinie

3. Twoja aktywność fizyczna

Czy uprawiasz jakiś sport? Może spacerujesz? Chodzisz z kijkami? Pływasz na basenie? Gimnastykujesz się?

Jeśli tak, napisz poniżej jak często w tygodniu to robisz i w jakie dni tygodnia chcesz podejmować aktywność fizyczną. A także zaplanuj w jakiej porze danego dnia będziesz dbać o swoją sprawność fizyczną. Pamiętaj! Nie planuj, że podejmiesz aktywność, której nie lubisz. Zaplanuj coś, co sprawia Ci przyjemność –

wówczas jest szansa, że będziesz to robić systematycznie i nie zniechęcisz się.

Ważne! Skonsultuj z lekarzem rodzinnym lub Twoim specjalistą (jeśli masz przewlekłą chorobę), czy zaplanowane przez Ciebie formy aktywności fizycznej są bezpieczne i korzystne dla Twojego zdrowia.



Podkreśl dni tygodnia, w które planujesz podejmować aktywność fizyczną	Co będziesz konkretnie robić w ramach planowanej aktywności fizycznej	W jakich godzinach
Poniedziałek		
Wtorek		
Środa		
Czwartek		
Piątek		
Sobota		
Niedziela		

4. **Twoja aktywność intelektualna**

Dla jak najdłuższego zachowania dobrej pamięci i ogólnie długiej sprawności intelektualnej, ogromnie ważne jest, abyś codziennie podejmował/a aktywność intelektualną. Może to być rozwiązywanie krzyżówek, czytanie wartościowych książek, nauka języka, nauka gry na instrumencie, cokolwiek, co tylko pozwoli, że będziesz ćwiczył/a swój mózg.

Zastanów się teraz, jakie aktywności w tym zakresie sprawiają Ci przyjemność. Wypisz wszystkie, jakie przyjdą Ci do głowy – ale tylko te, które faktycznie lubisz. Na tej samej zasadzie, jak w przypadku aktywności fizycznej – jeśli zaplanujesz aktywności, które sprawiają Ci przyjemność – jest szansa, że będziesz faktycznie wywiązywać się z planu. Jeśli wypiszesz coś i zaplanujesz coś, co jest dla Ciebie zbyt trudne, zbyt nudne, zbyt obciążające – szybko się poddasz, lub będziesz się zmuszać, zamiast cieszyć się z podejmowania wyzwań umysłowych.



<p>Najlepiej ćwiczyć mózg codziennie. Zaplanuj na każdy dzień, co będziesz robić w tym zakresie</p>	<p>Co będziesz konkretnie robić w ramach planowanej aktywności intelektualnej</p>	<p>W jakich godzinach</p>
Poniedziałek		
Wtorek		
Środa		
Czwartek		
Piątek		
Sobota		
Niedziela		

5. **Relacje z ludźmi.** Pamiętaj o tym, iż każdy człowiek, bez względu na to, czy jest ekstrawertykiem czy introwertykiem, potrzebuje w życiu innych ludzi, gdyż każdy człowiek jest z natury istotą społeczną. Jedni potrzebują szerszej sieci kontaktów i częstych spotkań lub rozmów z innymi. Drugim wystarczy rodzina lub jedna przyjaciółka, i spotkania raz na jakiś czas. Jesteśmy różni, jednak nikt „nie jest samotną wyspą” i w związku z tym, dla zachowania zdrowia psychicznego, ogromnie istotne jest podtrzymywanie dobrych relacji z innymi ludźmi.

Nie czekaj na to, że ktoś Cię odwiedzi, lub ktoś zadzwoni. Bądź empatyczny i zastanów się, kto ucieszyłby się z Twojego telefonu lub ze spotkania z Tobą. Zaplanuj, jak często będziesz podejmować inicjatywę na rzecz budowania dobrych relacji z konkretnymi osobami. Częstym błędem starszych osób jest oczekiwanie, że ktoś się odezwie. Zawsze znajdą się osoby, którym Twój telefon może sprawić radość.

Pomyśl, do kogo warto abyś co jakiś czas zadzwonił/a?

.....

.....

Gratuluje! Wykonałeś/aś zadania z trzeciego dnia!

Przystępujemy do planowania dnia

Droga Seniorko! Drogi Seniorze!

Chciałabym bardzo, abyś od dziś, do końca czytania i wypełniania tego dziennik, wykonywał/a ćwiczenie planowania następnego dnia a od pojutrze także robienia podsumowania dnia minionego. Mam nadzieję, że mi zaufasz, iż ma to głęboki sens i wpłynie pozytywnie na Twoje życie. Zanim podejmiesz pracę nad zaplanowaniem jutrzejszego dnia, musimy ustalić jeszcze kilka ostatnich kwestii:

1. **Godziny przyjmowania leków.** Jeśli masz to szczęście i mimo podeszłego wieku nie musisz brać żadnych leków, warto suplementować witaminę D3. Czy wiesz jaką dawkę witaminy D3 powinieneś/aś brać w swoim wieku? Jeśli tak, to wpisz poniżej dawkę i stałą godzinę brania jej. Jeśli nie, to Twoim zadaniem jako poszukiwacza wiedzy, jest znalezienie w Internecie wskazówek, ile powinieneś/aś jej przyjmować na dobę. W sytuacji, gdy nie korzystasz z Internetu, poproś swojego opiekuna o znalezienie tej informacji.

Pamiętaj! Przy najbliższej wizycie u lekarza rodzinnego skonsultuj jaką powinieneś/powinnaś przy-

mować dawkę witaminy D3 dla Twojego wieku. Ustal stałą porę, o której będziesz ją brać.

.....
.....

2. **Obowiązki domowe.** W zależności od Twojej sytuacji życiowej, czy mieszkasz z kimś, czy sam/a, a także w zależności od Twojej kondycji, możesz mieć mniej lub więcej obowiązków związanych z prowadzeniem gospodarstwa domowego. Wypisz teraz wszystkie obowiązki za które Ty odpowiadasz i napisz orientacyjny czas, ile zajmuje Ci wykonanie danego obowiązku, oraz orientacyjna godzina o której planujesz go wykonywać (np. ugotowanie obiadu 12.00 – 13.00)

.....
.....
.....
.....

3. **Twoje inne stałe zobowiązania.** Może mimo emerytury masz jakieś stałe zobowiązania – może dorabiasz gdzieś dorywczo do emerytury, może jesteś wolontariuszem albo opiekujesz się wnukami. Jeśli tak, to napisz o nich poniżej – w jakich dniach i w jakich godzinach coś musisz/chcesz zrobić.

.....
.....
.....
.....

4. **O której godzinie każdego dnia znajdziesz czas dla siebie na wyciszenie?** Jeśli jesteś osobą wierzącą, to zaplanuj porę/y swojej modlitwy. Jeśli jesteś niewierzący/a to zaplanuj, kiedy znajdziesz czas na wyciszenie się w inny sposób. To bardzo istotne, żeby znaleźć czas tylko dla siebie lub czas na spotkanie z Bogiem, jeśli w Niego wierzysz.

.....
.....
.....
.....

Mała podpowiedź – proponuję dołączyć do planu dnia **codzienne ćwiczenie mięśni Kegla.**

Problemy z nietrzymaniem moczu są bardzo częste w starszym wieku. Im częściej będziesz je ćwiczyć, tym większa szansa, że ta dolegliwość Cię nie dopadnie albo jeśli już masz ten problem, to dzięki ćwiczeniom będziesz go redukować. Jeśli nie jesteś pewny/a czy powinieneś/aś zmobilizować się do tych ćwiczeń, poroz-

mawiaj z lekarzem rodzinnym przy najbliższej okazji na ten temat.

5. Zastanów się na koniec, co dla Ciebie jest jeszcze ważne? Na co chcę przeznaczyć czas, w ciągu każdego dnia?

.....
.....
.....
.....

Świetnie! Teraz czas przystąpić do konkretnego już zaplanowania następnego dnia Twojego życia. Proponowana forma tabelki do planowania dnia jest przemyślana i przepraktykowana. Oczywiście możesz mieć już własny pomysł na tworzenie harmonogramu dnia. Jeśli tak, to nie musisz korzystać z mojej propozycji. Moja propozycja to tylko podpowiedź.

Kolejność wypełniania tabeli planu dnia

- 1.** Wpisz w tabelkę **godzinę pobudki oraz godzinę pójścia spać**. Pamiętaj, że musisz zaplanować odpowiednią dla Twojego wieku ilość godzin snu.
- 2.** Wpisz w tabelkę godziny Twoich **posiłków**.
- 3.** Wpisz godziny przyjmowania **leków, witaminy D3**.

4. Wpisz w tabelkę przy odpowiedniej godzinie, jeśli masz na jutro **zaplanowaną wizytę** lekarską, czy musisz zrobić coś, co warto żebyś zrobił/a jutro np. opłata za czynsz – wpisz to zadanie przy konkretnej godzinie, w której najłatwiej będzie ci to wykonać.

5. Zaplanuj o której godzinie podejmiesz **aktywność fizyczną**, jeśli jutro jest ten dzień tygodnia, w którym zaplanowałeś/aś dowolne ćwiczenia fizyczne. Najlepiej, żebyś codziennie robił/a 6 tysięcy kroków, co może Ci zająć raptem pół godziny – może warto ten nawyk wprowadzić na każdy dzień?

6. Zaplanuj o której godzinie będziesz **ćwiczyć swój mózg**. Może to być chociaż kwadrans, ale ważne jest abyś codziennie robił/a coś na rzecz zachowania dobrej pamięci i sprawności intelektualnej jak najdłużej.

7. Wpisz w tabelkę o której zamierzasz **wyciszyć** się przez modlitwę czy innymi metodami. Może planujesz zrobić to kilka razy dziennie. Warto na pewno żebyś ten czas zaplanował/a też przed snem.

8. Zaplanuj o której będziesz **wietrzyć mieszkanie** i również wpisz to w tabelkę.

9. Zaplanuj o której godzinie **zadbasz o swoją czystość** – weźmiesz prysznic, kąpiel, umyjesz głowę, obetniesz paznokcie etc... Wpisz to w tabelkę.

10. Zaplanuj o której będziesz **ćwiczyć mięśnie**

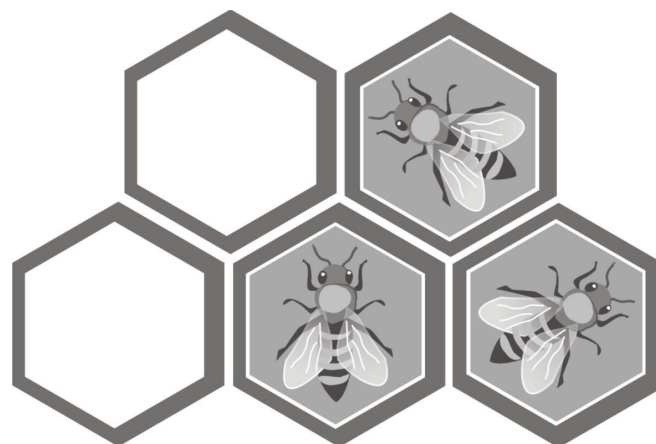
Kegla i wpisz to w tabelkę.

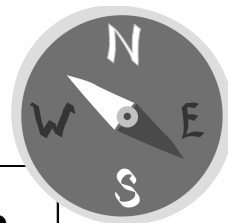
11. Wpisz w tabelę **konkretne obowiązki domowe**, które zamierzasz jutro wykonać. A może zaplanujesz sprzątnięcie dawno niesprzątanej jednej szuflady, albo przebranie jednej szafki ubrań pod kątem oddania ich lub wrzucenia do kontenera na ubrania?

12. Jeśli planujesz jutro **spotkać się z kimś lub do kogoś zadzwonić**, również wpisz to do tabelki o konkretnej godzinie.

13. A teraz wpisz w tabelę dnia co jeszcze jutro chcesz zrobić.

Brawo! Jeśli postępowałeś zgodnie z moimi wskazówkami to bardzo szczegółowo zaplanowałeś/aś jutrzejszy dzień. Kartkę z planem trzymaj jutro na wierzchu i postaraj się trzymać planu.





Data Dzień tyg	Co planuję zrobić w ciągu tej godziny?	Czy się udało?

Postawa wdzięczności

Droga Seniorko! Drogi Seniorze!

Jedną z cech osób, które określają siebie jako osoby szczęśliwe czy chociaż zadowolone z życia, jest stosunek do siebie i tego, co nas spotyka. Życie na tym świecie jest niekiedy trudne, a czasem nawet bardzo trudne. Nie ma osoby, która nie doświadczyłaby jakiegokolwiek cierpienia. Mając już więcej niż 60 lat i patrząc na te lata z dzisiejszej perspektywy, na pewno przypominasz sobie doświadczenia, który bardzo Cię bolały. Ale ludzka pamięć na szczęście jest taka, że chce wymazywać smutne chwile i pamiętać raczej momenty radości, dobre wydarzenia.

Truizmem jest twierdzenie, że sposób przeżywania świata zależy od naszego stosunku do niego. Są osoby, które są bardzo pogodne mimo obiektywnie dużych cierpień doświadczanych na co dzień (znam osobiście bardzo radosną kobietę niewidomą) oraz osoby smutne, mimo tego, iż patrząc z zewnątrz – nic wielce dramatycznego się im nie dzieje. Bardzo ważne jest bowiem, jaki stosunek mamy w danym momencie do sytuacji, które nas spotykają. Czy mamy do nich dystans, wiedząc, że każde cierpienie przeminie, czy potrafimy cieszyć się drobnymi radościami, których doświadczamy, czy też załamujemy się w obliczu trudów

i czekamy na jakieś wielkie zmiany, aby pozwolić sobie na cieszenie się swoim życiem.

Oczywiście, że w życiu każdego człowieka są lepsze i gorsze okresy, ale nawet w tych najgorszych i najtrudniejszych, łatwiej jest przetrwać tym osobom, które posiadają **umiejętność doceniania tego, co ich spotyka dobrego, nawet jeśli są to drobnostki**. Te osoby, które mają nastawienie, iż **problemy nie są końcem świata, a wyzwaniem**, które należy podjąć, szybciej dochodzą do równowagi psychicznej i łatwiej znajdują rozwiązania swoich problemów. Sztuką życia jest koncentrowanie się nie na problemie i analizowaniu go bez końca, lecz **szukanie praktycznych rozwiązań** danego problemu: **co ja mogę zrobić w tej sytuacji, aby rozwiązać dany problem lub chociaż go zminimalizować?**

Taka umiejętność cechuje osoby, które przyjmują wobec życia postawę wdzięczności. Nie skupiają się na brakach, których doświadczają w życiu, a na nawet bardzo drobnych darach, które otrzymują. Najważniejsze jest to, iż takiej postawy można się nauczyć. Potwierdzają to ci, którzy w pewnym momencie życia zaczęli prowadzić „dziennik wdzięczności” – poniekąd „na siłę” zaczęli każdego dnia spisywać, co dobrego ich spotkało. I choć na początku było im bardzo trudno wypisać choć kilka pozycji na tej liście „darów dnia”, to z czasem lista się wydłużała, a **nabywana umiejęt-**

ność dostrzegania doświadczanego dobra, sprawiała, że zmieniał się ich stosunek do życia na bardziej pozytywny i stawali się radośniejsi, łatwiej radzili sobie z trudami życia.

Dlatego, bez względu na to, czy jesteś osobą, która potrafi dostrzegać i cieszyć się drobnymi sprawami, czy też jeszcze nie, proponuję w ramach tego wyzwania – codzienne doskonalenie się w postawie wdzięczności, poprzez prowadzenia „dziennika wdzięczności”. Kup sobie lub poproś, aby Opiekun Ci kupił ładny, gruby zeszyt, który będzie Ci dodatkowo towarzyszył przynajmniej przez ten miesiąc. Jeśli chociaż przez ten miesiąc zrobisz wysiłek i każdego wieczoru poświęcisz 10 minut na przypominanie sobie, co dobrego Cię spotkało w danym dniu – Twoja umiejętność cieszenia się drobiazgami wzrośnie.

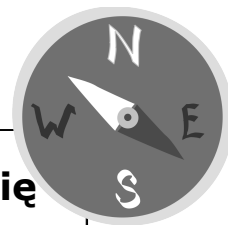
Zadania na dziś

- 1.** Postaraj się wypełnić całą tę stronę, jak największą liczbą rzeczy, które możesz uznać za dary (od losu czy od Boga – jakkolwiek określisz dawcę tych darów). Wysił się, skup się, poszperaj w swoim umyśle – niech strona ta zapełni się „darami” w różnych aspektach – Twoim talentami, doświadczeniami, osobami, rzeczami materialnymi etc. Powodzenia!

2. Zadania (na każdy wieczór tego miesiąca).

- Weź do ręki przygotowany wczoraj plan dnia i w drugiej kolumnie pozaznaczaj „plusem” i „minusem”, co udało Ci się dziś z niego wykonać, a czego się nie udało. Nie martw się, jeśli przy części zadań są minusy - to normalne, że życie przynosi nieprzewidziane wydarzenia, i musimy korygować nasze plany. Warto być elastycznym, ale nie można łatwo sobie „odpuszczać”. **„Musicie od siebie wymagać, nawet gdyby inni od Was nie wymagali”**. Te słowa św. Jana Pawła II niech Ci towarzyszą przez ten miesiąc pracy. Ale z drugiej strony, patrz z radością nawet na najmniejszy sukces – choćby wykonanie drobnych zadań z planu dnia. Ciesz się każdym „plusikiem” i docień siebie za to, co Ci się dziś udało!
- Po dokonaniu analizy minionego dnia, zrób plan na następny dzień, który znajduje się przy każdym dniu w "Dzienniku". Doradzam każdego dnia mieć jakiś jeden szczególny priorytet, najważniejszą jedną rzecz, poza tymi podstawowymi obowiązkami. Zaplanuj, co chcesz danego dnia zrobić, by mieć poczucie owocnego dnia. Może zadzwonić do kogoś kto może się ucieszyć z telefonu? Może posprzątać jedną szufladę dawno niesprzątaną? Pomysłów może być nieograniczona ilość, ale mogą też się powtarzać. Powodzenia w kreatywnym ich wymyślaniu!

Gratuluje! Za Tobą piąty dzień pracy!



Data Dzień tyg	Co planuję zrobić w ciągu tej godziny?	Czy się udało?

Ważne numery i daty

Codziennie ćwiczenie pamięci poprzez grę „Memory-Seniory”

Droga Seniorko! Drogi Seniorze!

Proponuję Ci dziś na wstępie uzupełnienie informacji na przedostatniej stronie „Dziennika” – wypełnij w tabeli ważne dla Ciebie numery telefonów.

Kolejną moją propozycją dla Ciebie jest **przygotowanie prostej gry**, która będzie służyć dwóm bardzo ważnym celom:

1. będzie pomagać Ci w codziennym **ćwiczeniu pamięci**,
2. sprawi, że **będziesz pamiętać najważniejsze informacje**, które mogą Ci się przydać w niespodziewanych momentach życia.

A zatem – znajdź w domu (jeśli nie masz to kup lub poproś swojego Opiekuna, żeby Ci kupił) bloczek z małymi karteczkami (mogą być białe lub kolorowe – nie ma to znaczenia).

Na jednej stronie każdej karteczki wpiszesz pytanie z poniżej zaproponowanych, a na drugiej Twoją odpowiedź na to pytanie. W oparciu o to proste, ale jakże skuteczne narzędzie, możesz ćwiczyć pamięć sam

w domu lub możesz ją ćwiczyć z Opiekunem podczas cotygodniowych spotkań.

Po przygotowaniu karteczek z pytaniami i odpowiedziami, pozginaj je na pół (tak, aby odpowiedź była zakryta) i wrzuć do jakiegoś pudełka. Możesz dowolnie uzupełniać pudełko kolejnymi karteczkami do ćwiczenia pamięci, zgodnie z Twoimi potrzebami.

Poniższe pytania to tylko propozycje, ale bardzo ważne jest, abyś nawet jeśli wydają Ci się w tym momencie zbyt proste, miał świadomość, że w momencie stresu, można zapomnieć i tak podstawowych informacji, i tylko ćwicząc pamięć w tym zakresie, możesz się przygotować na to, że nawet w momencie dużej dawki stresu – będziesz pamiętał odpowiedzi na te pytania.

Propozycje pytań do wpisania na małe karteczki:

1. Twój adres zamieszkania (ulica i numer)
.....
2. Twój kod pocztowy
3. Twój numer telefonu
4. Data Twojego urodzenia
5. Twoja grupa krwi
6. Twój numer PESEL
7. Numer telefonu alarmowego (112)
8. Numer telefonu na pogotowie (999)

9. Numer telefonu na straż pożarna (998).....
10. Numer telefonu na policję (997)
11. Numer telefonu do bliskiej Ci osoby tzw.
„pierwszego kontaktu”
12. Data Twoich imienin
13. Twój numer NIP
14. Numer telefonu do Twojego dzielnicowego
15. Numer telefonu do Twojej przychodni
16. Jak się nazywa lek, który bierzesz na
17. Jak się nazywa lek, który bierzesz na
18. Imię i nazwisko Twojego lekarza rodzinnego
.....
19. Imię i nazwisko lekarza specjalisty
.....
20. Numer telefonu do osoby, której przekazałeś
zapasowy komplet Twoich kluczy

To bardzo ważne, aby ktoś z rodziny lub nawet lepiej z sąsiedztwa – jeśli masz zaufanego sąsiada – dysponował zapasowym zestawem kluczy do Ciebie. W razie Twojego zasłabnięcia, gorszego samopoczucia, braku możliwości dodzwonienia się do Ciebie, ważne, żeby ktoś zaufany mógł wejść do Twojego mieszkania.

Ważne!

Nie wkładaj nigdy klucza w drzwi od wewnętrznej strony, gdyż w ten sposób uniemożliwiasz dostanie się do Twojego mieszkania osobom z zewnątrz i w razie

braku możliwości otworzenia mieszkania kluczem z zewnątrz, straż pożarna, będzie musiała w nagłych sytuacjach wyważyć drzwi Twojego mieszkania. I wówczas będziesz miał niepotrzebny dodatkowy koszt nowych drzwi!

Kolejne karteczki, które możesz wykonać - mogą dotyczyć numerów telefonów do innych ważnych dla Ciebie osób, dat urodzin czy imienin tych osób, dat ślubów czy śmierci, innych przydatnych Ci numerów telefonów.

Ćwicząc pamięć na ważnych telefonach i datach, zyskujesz tzw. „wartość dodaną” – wiadomości te mogą Ci się przydać w życiu.

Korzystanie z tej gry, poprzez **losowanie codziennie chociaż jednej karteczki** i przypominanie sobie prostej wiadomości, sprawi, że gdy te wiadomości będą Ci faktycznie potrzebne, łatwo je sobie przypomnisz.



Uwaga!

Rejestratorki z numeru 112 opowiadały mi, że w sytuacjach zagrożenia życia człowiek może zapomnieć nawet adresu do siebie, na który chce wezwać pogotowie. Dlatego oprócz ćwiczenia swojej pamięci, warto wziąć teraz czystą kartkę A4 i napisać na niej najważniejsze informacje, które mogą się przydać Tobie w nagłych sytuacjach lub mogą się przydać ratownikom medycznym:

1. Numer telefonu alarmowego 112
2. Twoje Imię i nazwisko
3. Twój wiek
4. Twoja grupa krwi
5. Twój numer PESEL
6. Twoje choroby przewlekłe
-
7. Przyjmowane przez Ciebie leki
-
8. Numer telefonu do „osoby pierwszego kontaktu”
.....

Kartki z tymi informacjami najlepiej przygotować w dwóch egzemplarzach – możesz je włożyć w przezroczyste koszulki, żeby się szybko nie zniszczyły.

Jeden egzemplarz powieś (np. za pomocą taśmy

klejącej) **na wewnętrznej stronie drzwi wejściowych** – nie martw się, że popsujesz w ten sposób drzwi – nic im się nie stanie, a kartka ta może uratować Ci życie. Ratownik medyczny jak zobaczy taką kartkę z informacjami na Twój temat, szybciej będzie mógł udzielić Ci pomocy.

Drugi egzemplarz możesz **umieścić na zewnętrznej stronie drzwi lodówki** np. za pomocą magnesu.

Nie rezygnuj z przygotowania tych kartek – to bardzo ważne w starszym wieku mieć pod ręką takie informacje, a najlepiej mieć je też „w głowie”.

Jeśli masz trudność w przygotowaniu gry i kartek na lodówkę i na drzwi – przygotuj je razem ze swoim opiekunem w trakcie spotkania podsumowującego pierwszy tydzień.

Pamiętaj o:

- 1. Podsumowaniu zadań z planu dnia na dziś**
- 2. O przygotowaniu planu na jutro**
- 3. Wpisaniu w „Dziennik wdzięczności” co dobrego Cię dziś spotkało – kogo spotkałeś, z kim rozmawiałeś przez telefon, co udało Ci się zrobić, dowiedzieć, nauczyć.**

MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

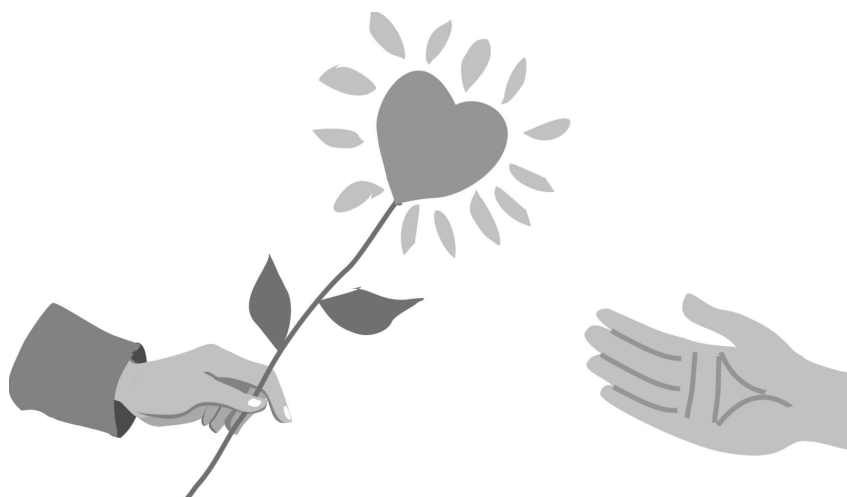
.....

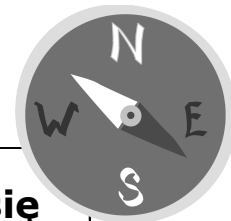
.....

.....

.....

.....





Data Dzień tyg	Co planuję zrobić w ciągu tej godziny?	Czy się udało?

Spotkanie podsumowujące tydzień



Droga Seniorko! Drogi Seniorze!

Założeniem zaproponowanej Ci ścieżki wsparcia, jest indywidualna praca każdego dnia i praca raz w tygodniu z Twoim Tutorem. **Raz w tygodniu jedy-
nymi Twoimi zadaniami indywidualnymi będą:**

- zrobienie podsumowania dnia,
- przygotowanie planu dnia na jutro,
- wypełnienie dziennika wdzięczności.

Raz w tygodniu nie będziesz miał/a wyzwań dotyczących nowego tematu. Tego bowiem dnia warto, abyś spotkał/a się lub chociaż porozmawiał/a przez telefon ze swoim Tutorem.

Zadaniem Tutora jest pomóc Ci podsumować miniony tydzień i zmotywować Cię do kontynuacji wypełniania „Dziennika wytrwałego poszukiwacza wiedzy” w tygodniu następnym. Formę i termin spotkania z Tutorem będziecie ustalać wspólnie. Ale Twoją rolą jest przygotowanie listy zagadnień z minionego tygodnia, w których chcesz, żeby pomógł Ci Tutor. Zastanów się teraz przeglądając zadania z minionego tygodnia – do których ćwiczeń chciałbyś/chciałabyś wrócić, bo

może nie wykonałeś/aś ich i chcesz wykonać z Tutorem, albo chcesz, żeby Tutor sprawdził, czy wykonałeś/aś je prawidłowo.

Zadania z pierwszego tygodnia są bardzo ważne – jeśli nie udało Ci się ich wykonać w ciągu tygodnia, spróbuj je dziś nadrobić – samodzielnie lub z Twoim Opiekunem. **Powodzenia!**



MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

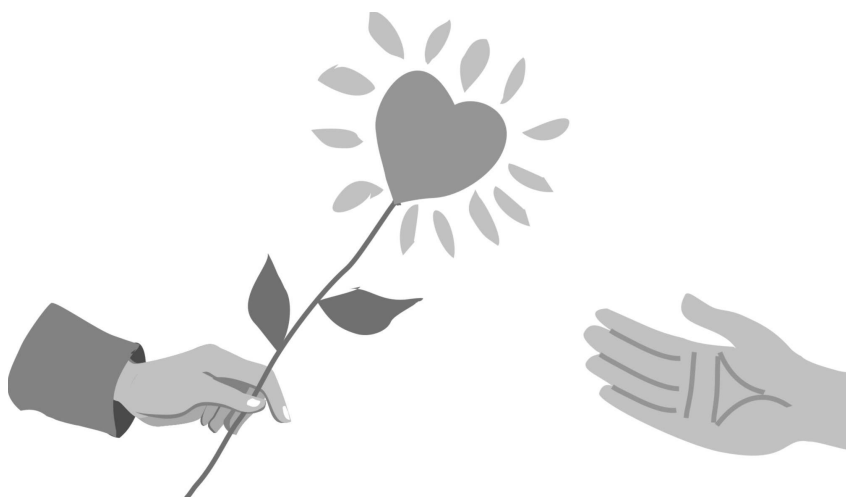
.....

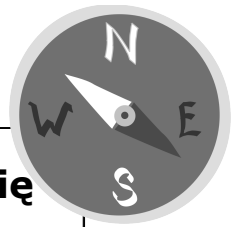
.....

.....

.....

.....





Data Dzień tyg	Co planuję zrobić w ciągu tej godziny?	Czy się udało?

Twoje bezpieczeństwo – oszustwa „metodą na wnuczka”

Drogi Seniorze, Droga Seniorko!

W tym i następnym tygodniu przygody z „Dziennikiem”, chcę Cię przeprowadzić przez sytuacje, które mogą stanowić dla Ciebie zagrożenie, tak, abyś był/a ich świadomy/a i wiedział/a, jak w trudnej sytuacji się zachować.

Zagrożenia te mają charakter zewnętrzny i wewnętrzny. Zewnętrzne zagrożenia to przede wszystkim próby wyłudzenia oszczędności a często zwykłe oszustwa dokonywane przez nieuczciwe firmy. Wewnętrzne tzn. takie, które wiążą się z zagrożeniami zdrowotnymi, wypadkami w domu itp.

Zaczynamy od tematu:

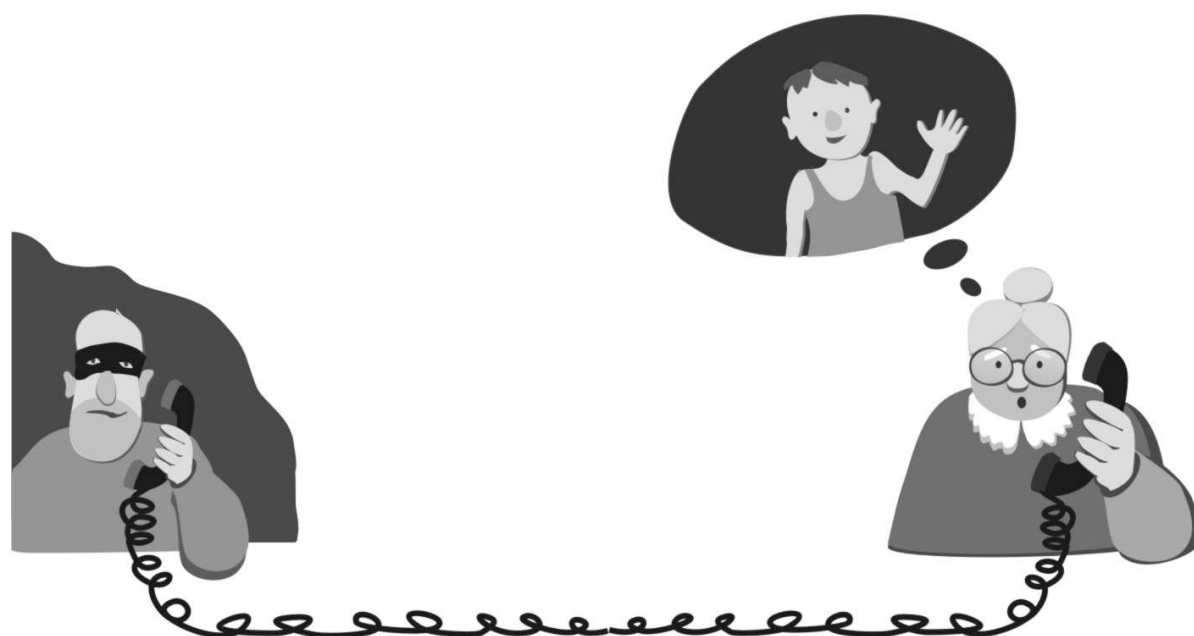
Jak ustrzec się przed oszustami i wyłudzeniami?

Pomysłowość oszustów nie zna granic, ciągle pojawiają się nowe metody oszukiwania seniorów. W ostatnich latach słyszeliśmy o metodzie na „wnuczka” na „policjanta” i wielu innych.

Standardowym przykładem działania oszustów jest tak zwana metoda „na wnuczka”. I choć dużo się o niej mówi w mediach, wciąż znajdują się osoby, które oszczędności całego życia przekazują oszustowi.

Jak działają oszuści „metodą na wnuczka”?

1. Przestępca telefonuje do ofiary rozpoczynając rozmowę, nie przedstawia się, w zależności od głosu mówi „babciu/dziadku”, „ciociu/wujku” - „**To ja. Nie poznajesz mnie?**”. W ten sposób skłania seniora do podania imienia osoby bliskiej. Jak usłyszy imię kogoś z rodziny potwierdza „Tak to ja” – i tym samym utwierdza ją w przekonaniu, że Osoba Starsza rozmawia z wnuczką, wnuczką, bratankiem, siostrzeńcem etc.



Ważne!!!

Możesz sprawdzić już na tym etapie, czy dzwoni ktoś z rodziny czy oszust w bardzo prosty sposób:

WYMIENŃ IMIĘ, KTÓREGO NIKT NIE MA W TWOJEJ RODZINIE

NP. POWIEDZ: **TAK POZNAJĘ - TO TY KRZYSIU!**

JEŚLI USŁYSZYSZ: TAK TO JA KRZYSIO – WÓWCZAS MASZ PEWNOŚĆ ŻE TO DZWONI OSZUST!!!

SZYBKO SIĘ ROZŁĄCZ I DZWOŃ NA POLICJĘ Z INFORMACJĄ, IŻ MIAŁEŚ TELEFON OD OSZUSTA!

Zaproponowana metoda sprawdzenia, czy dzwoni do Ciebie oszust, czy faktycznie ktoś z bliższej lub dalszej rodziny jest najprostszą i najpewniejszą metodą. Ale w danym momencie możesz o niej zapomnieć i wymienisz imię realnej osoby z rodziny, i możesz potem nie mieć pewności, czy to dzwoni do Ciebie ta osoba, której imię powiedziałaś potencjalnemu oszutowi, czy to oszust się za nią podaje.

Przeczytaj dalsze wskazówki jak działają oszuści:

2. W trakcie rozmowy oszust wmawia, że znalazł się w bardzo trudnej sytuacji życiowej np. spowodował wypadek i musi zapłacić natychmiast pieniądze, żeby uniknąć kary. Opowieści jest wiele, bo pomysłowość przestępców jest duża, ale cel takiej rozmowy zawsze jest ten sam - **jest konieczność natychmiastowej pomocy pieniężnej i nie można o tym nikomu mówić, koniecznie trzeba zachować tajemnicę, w innym przypadku zaszkodzisz „wnuczki”**.

3. Dla uwiarygodnienia tego, że sprawa jest autentyczna, oszust mówi: **Jeśli mi nie wierzysz, to zaraz**

zadzwoń do Ciebie policja i potwierdzi, że mówię prawdę.

4. Wówczas rozłącza się, i za chwilę **dzwoni druga osoba (pomocnik oszusta), która podaje się za policjanta**, przekonując Seniora o prawdziwości tego, co usłyszał od „wnuczka”.

Zdarza się tak, że oszust udaje, że się rozłącza i tylko przekazuje słuchawkę swojemu pomocnikowi.

5. Kolejnym krokiem jest ustalenie ile oszczędności ma senior. Przestępca stara się wyczuć czy oszczędności są w domu czy w banku. W zależności od tego, prosi o spakowanie pieniędzy lub wysyła osobę starszą po pieniądze do bankomatu, znajomych lub banku. Jeżeli senior posiada duże oszczędności w banku namawia do ich wypłacenia lub też do przelania pieniędzy na wskazane konto bankowe.

6. W sytuacji odbioru gotówki przysyła „zaufaną osobę” argumentując to brakiem możliwości osobistego odbioru.

WAŻNE:

**Nigdy nie przekazuj pieniędzy
nieznajomym osobom!!!**

**Jeśli masz tylko cień podejrzenia, że to dzwoni
oszust – rozłącz się i dzwoń na policję!**

Zadania na dziś:

Napisz na podstawie przeczytanych dziś wiadomości, **krótki tekst, który powiesz jeśli zadzwoni ktoś do Ciebie i będzie się podawać za bliską Ci osobę w potrzebie.** Wymyśl jakie fikcyjne imię wypowiesz, aby sprawdzić, czy dzwoni oszust czy rzeczywiście dzwoni ktoś z Twojej rodziny.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluje! Ósmy dzień pracy za Tobą!

MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

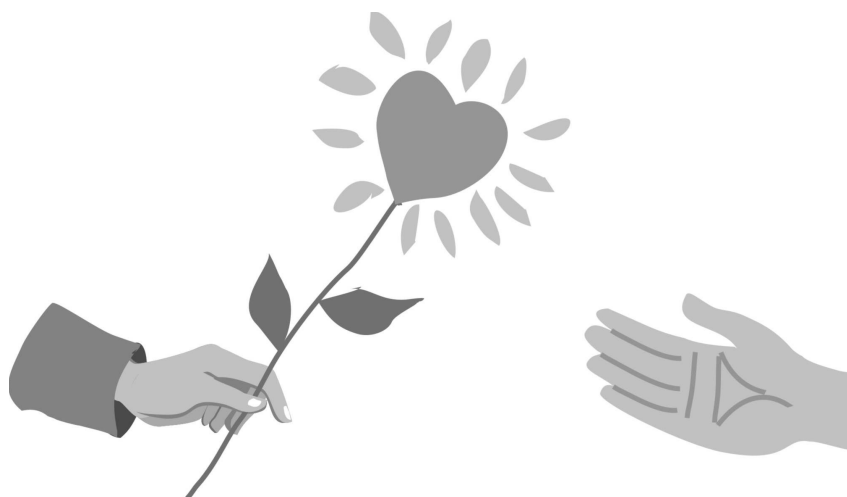
.....

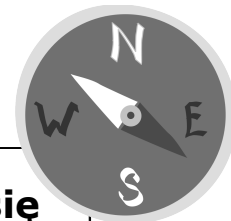
.....

.....

.....

.....





Data Dzień tyg	Co planuję zrobić w ciągu tej godziny?	Czy się udało?

Twoje bezpieczeństwo – oszustwa „metodą na policjanta”

Drogi Seniorze, Droga Seniorko!

Sposób działania sprawców w „metodzie na policjanta” jest taki sam jak w przypadku metody na „wnuczka” z pewną różnicą:

1. w trakcie pierwszego połączenia **rozmowa nagle zostaje przerwana** lub też zaraz po jej zakończeniu, do pokrzywdzonej/go dzwoni osoba podająca się za policjanta lub innego funkcjonariusza i mówi, że wie o wcześniejszym telefonie i że policja właśnie prowadzi działania operacyjne mającą na celu zatrzymanie sprawców, którzy przed chwilą dzwonili.

2. Podszywany policjant prosi o przekazanie im pieniędzy. Jednocześnie zapewnia, że wszystko jest kontrolowane przez policję. Namawia seniora do współpracy argumentując to zatrzymaniem przestępców i uniknięciem przez innych potencjalnych pokrzywdzonych życiowego dramatu. W tej sytuacji dochodzi „autorytet” służb więc machinalnie senior wierzy w to. Może prosić albo o przelanie pieniędzy albo o wydanie gotówki.

Pamiętaj! Policjanci NIGDY nie informują o prowadzonych przez siebie sprawach telefonicznie i nigdy nie proszą o przekazanie pieniędzy.



Zadanie na dziś:

Zadzwoń do jakiejś ważnej dla Ciebie Osoby Starszej i opowiedz Jej o poznanych przez Ciebie wczoraj i dziś metodach działania oszustów „na wnuczka” i „na policjanta”. Przekaż jej zdobytą wiedzę, powiedz – krok po kroku - jak ma postępować w takiej sytuacji. Dziel się zdobytą wiedzą z innymi, a sam będziesz lepiej przez to pamiętał, jak zachować się w sytuacji zagrożenia.

Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluję! Dziewiąty dzień pracy za Tobą!

MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

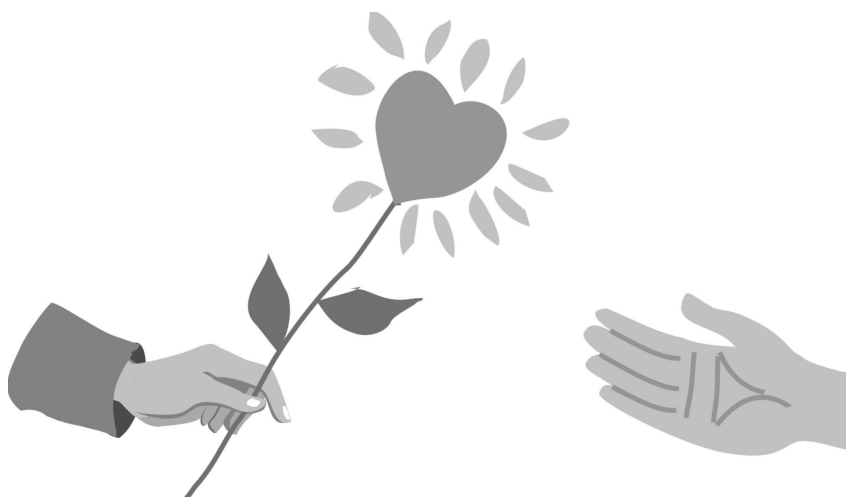
.....

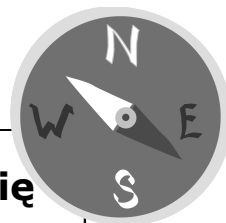
.....

.....

.....

.....





Data Dzień tyg	Co planuję zrobić w ciągu tej godziny?	Czy się udało?

Twoje bezpieczeństwo – oszustwa „metodą na gazownika”, „pracownika pomocy społecznej”, „listonosza” etc.

Drogi Seniorze, Droga Seniorko!

Sprawcy podszywając się pod pracowników różnych urzędów obdarzani są zaufaniem i wpuszczani do domu/mieszkania. Gdy już dostaną się do mieszkania czasem symulują złe samopoczucie i proszą o szklanekę wody, a czasem o przyniesienie jakiś dokumentów, długopisu żeby można było coś wypełnić np. dokumenty o dopłatę.

W tym czasie, gdy Ty pójdziesz szukać czegoś, sami szukają Twoich oszczędności czy cennych przedmiotów i dokonują kradzieży. Jeżeli sprawcy działają we dwoje, jedno z nich absorbuje seniora, a drugie pod pozorem udania się do toalety plądruje mieszkanie zabierając gotówkę i biżuterię.

Jak oszuści pozyskują informacje o seniorach?

Popularnym sposobem jest korzystanie ze starych książek telefonicznych oraz wybieranie numerów telefonicznych do osób o imionach, które mogą wskazywać na osoby starsze itp. Krystyna, Zofia, Stanisław itp. Dzwonią wówczas do Ciebie znając Twoje imię i dzięki temu mogą uśpić Twoją czujność zwracając się do

Ciebie np. Dzień dobry Ciociu Aniu! – podają Twoje prawdziwe imię a Ty zyskujesz przekonanie, że dzwoni faktycznie ktoś znajomy.

Kolejnym sposobem jest Internet. Coraz więcej seniorów korzysta na co dzień z Internetu. Także w tym zakresie należy zachować ostrożność i czujność w zamieszczaniu, szczególnie na portalach społecznościowych, informacji o sobie.

**Pamiętaj –
jak najmniej podawaj swoich danych w sieci!**

**O czym należy bezwzględnie pamiętać,
żeby nie paść ofiarą oszustów:**

1. **Działaj rozważnie. Nie ulegaj emocjom.** Oszuści bazują na uczuciach i łatwowierności osób starszych. Korzystają na Twoim zaskoczeniu.
2. **Kieruj się zasadą ograniczonego zaufania.** Bądź podejrzliwy/a, gdy ktoś ponagla nas do szybkiego podjęcia ważnych finansowych decyzji.
3. **Nigdy nie przekazuj pieniędzy nieznanym osobom.**
4. Jeśli Masz podejrzenie, że to oszustwo **zadzwoń na policję 997 lub pod numer alarmowy 112.**
5. Spróbuj zastosować zaproponowaną Ci wcześniej prostą „sztuczkę”, która będzie potwierdzeniem, że to

oszust - jak dzwoni ktoś na „wnuczka” i mówi „cześć babciu, tutaj Twój wnuczek” to machinalnie podajemy oszustowi prawdziwe imię np. „dzień dobry, Jasiu”.

Zróbmy inaczej, **podając fałszywe imię**. Brak zaprzeczenia z drugiej strony utwierdzi nas w przekonaniu, że to oszust.

Zadanie na dziś

Weź czystą kartkę A4 i nie spoglądając do informacji, które poznałeś/aś w zakresie metod oszustów na wyłudzenie pieniędzy od seniorów, stwórz swój kilkupunktowy poradnik, co masz zrobić, żeby nie dać się oszukać. Swoje rady wywieś na lodówkę i spoglądaj często, aby Ci się to zakodowało w głowie, i żebyś w razie niespodziewanego telefonu wiedział/a, co robić.

Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluję! Dziesiąty dzień pracy za Tobą!



MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

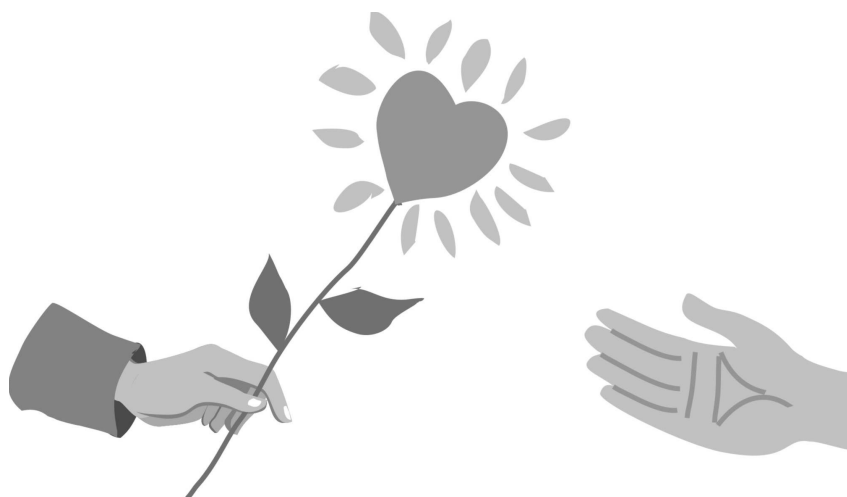
.....

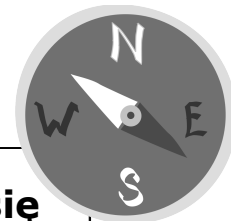
.....

.....

.....

.....





Data Dzień tyg	Co planuję zrobić w ciągu tej godziny?	Czy się udało?

Twoje bezpieczeństwo – oszustwa „metodą na szczepienie”

Drogi Seniorze, Droga Seniorko!

Jeśli nie prosiłeś/aś o pomoc w transporcie do punktu szczepień albo o zaszczepienie u siebie w domu, a odbierasz telefon z taką propozycją, ostrzegam Cię - to na pewno oszustwo.

Oszuści dzwonią i mówią, że np. na podanie drugiej dawki szczepionki przyjedzie zespół medyczny albo, że zespół medyczny przyjedzie zabrać osobę starszą na szczepienie do punktu szczepień.

Oszust może też zadzwonić i poda się za żołnierza Wojsk Ochrony Terytorialnej, który chce pomóc w transporcie do punktu szczepień.

Jeśli ktoś zadzwoni do Ciebie z taką propozycją, natychmiast zgłoś to na policję.

Pamiętaj!

Żołnierze WOT nie dzwonią do pacjentów, żeby umawiać ich na szczepienia. **To senior sam musi zadzwonić do Brygady Obrony Terytorialnej jeśli potrzebuje pomocy** w dotarciu na miejsce szczepień.

Szpital również nigdy sam nie proponuje transportu do punktu szczepień, **senior sam musi zgłosić takie zapotrzebowanie** w punkcie szczepień.

Jeśli sam zgłosisz zapotrzebowanie na transport do punktu szczepień dopiero Wówczas żołnierz lub pracownik kontaktuje się z seniorem – tylko i wyłącznie w sprawie ustalenia szczegółów dotyczących transportu na miejsce szczepienia. **Żołnierz posiada przy sobie książeczkę wojskową, przyjeżdża po seniora oznaczonym, wojskowym samochodem.**

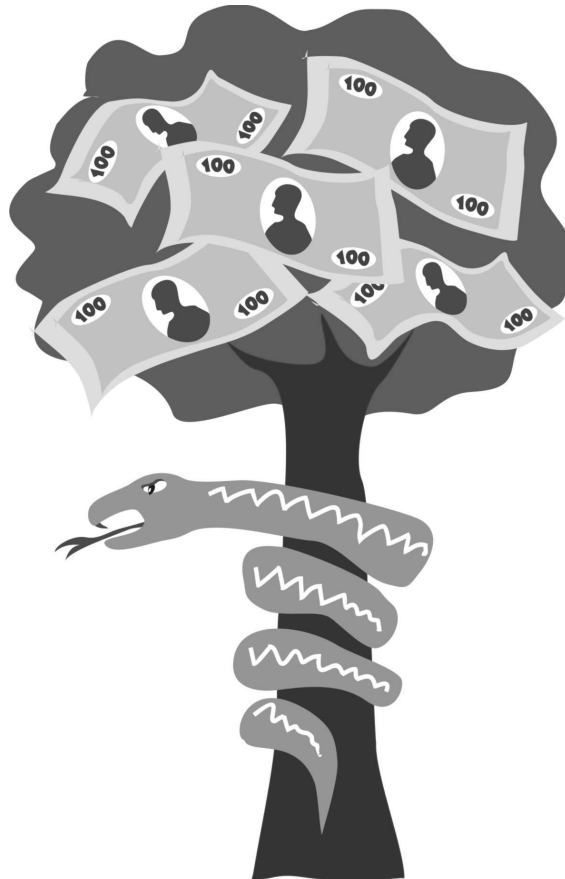
Zadanie na dziś:

Jeśli korzystasz z Internetu, poszukaj dziś sam w wyszukiwarce haseł typu: **nowe metody oszustów na wyłudzenie pieniędzy od seniorów.** Jeśli nie używasz Internetu poproś o to swojego Tutora lub inną osobę.



Ważne!

Oszuści, co jakiś czas – w zasadzie dosyć często – wymyślają nowe metody działania. Warto, żebyś co kilka tygodni zainteresował się tematem nowych metod działania oszustów, aby nie dać się zaskoczyć.



Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluje! Jedenasty dzień pracy za Tobą!

MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

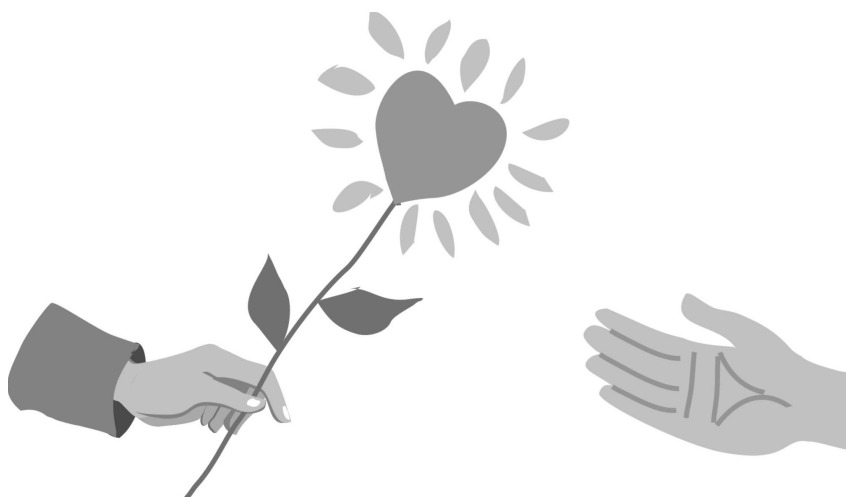
.....

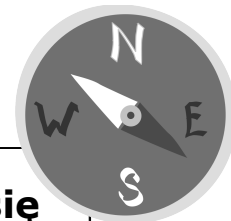
.....

.....

.....

.....





Data Dzień tyg	Co planuję zrobić w ciągu tej godziny?	Czy się udało?

Toksyczne umowy – metoda na „operatora”

Drogi Seniorze, Droga Seniorko!

Myślę, że zgodzisz się z tym, że jak myślimy o umowach, to w pierwszej kolejności przychodzą na myśl umowy w bankach na zakup mieszkania, samochodu, czy ewentualne mniejsze cele jak np. zakup sprzętu RTV/AGD, wycieczkę itp.

Tymczasem w życiu codziennym jest wiele sytuacji, w których nawet w sposób do końca nieświadomy, zawieramy umowy, które mogą być dla nas BARDZO NIEKORZYSTNE. Niestety wielu akwizytorów, niejednokrotnie stosując manipulacje, zachęca nas do zawierania takich niekorzystnych dla nas umów.

Dość powszechnym przykładem jest zapraszanie seniorów do udziału w pokazach, prezentacjach, warsztatach kulinarnych, bez podania informacji, że na spotkaniu będzie prowadzona sprzedaż, np. naczyń do gotowania, pościeli gdzie bezwiednie podpisujemy dokumenty, które ostatecznie okazują się zawartą umowę na zakup np. garnków za 5 tysięcy złotych, których faktyczna wartość rynkowa jest 10 razy mniejsza.

Zatem zacznijmy od przedstawienia najpopular-

niejszych chwytów nieuczciwych sprzedawców, których ostatecznym efektem jest zawarcie przez nas niekorzystnej umowy.

Metoda na operatora telefonii stacjonarnej lub sprzedawcę energii elektrycznej lub gazu:

1. Kontaktuje się z Tobą (telefonicznie lub bezpośrednio) osoba, która przedstawia się jako twój dotychczasowy operator telefonii stacjonarnej, sprzedawca energii elektrycznej lub gazu.
2. Informuje, że chce przedłużyć umowę lub ma ofertę promocyjną
3. Następnie prosi Cię o podpis np.
 - Na dokumencie potwierdzającym, że odbył wizytę sprzedażową,
 - Albo informuje o konieczności aktualizacji danych osobowych, prosi o okazanie dowodu osobistego, wypełnia gotowe formularze i prosi o podpis,
 - Informuje o konieczności aktualizacji danych osobowych, prosi o okazanie dowodu osobistego, wypełnia gotowe formularze i prosi o podpis,
 - twierdzi, że spisuje liczniki lub wymienia urządzenia, a następnie przedstawia do podpisu protokół, który w rzeczywistości jest nową umową

UWAŻAJ!

W rzeczywistości osoba ta podsuwa Ci umowę na nowe usługi z zupełnie nowym przedsiębiorcą, bardzo niekorzystne dla Ciebie finansowo!

Jak się chronić:

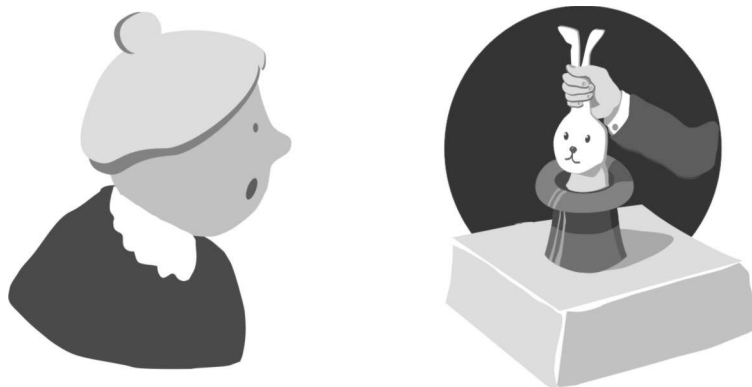
PRZENIGDY NIE PODPISUJ ŻADNYCH DOKUMENTÓW BEZ ICH PRZECZYTANIA!!!

JEŚLI MASZ WĄTPLIWOŚĆ CZEGO DOTYCZY DOKUMENT, POPROŚ O JEGO ZOSTAWIENIE, ŻEBYŚ MÓGŁ POPROSIĆ KOGOŚ ZAUFANEGO O POMOC W PODJĘCIU DECYZJI, CZY MASZ GO PODPISYWAĆ.

Nie masz żadnego obowiązku podpisywania natychmiast żadnego dokumentu!!!

Zadanie na dziś:

Spisz wszystkie sytuacje, kiedy zostałeś „naciągnięty” przez nieuczciwych sprzedawców. Zastanów się jakie błędy popełniłeś ? Spisz je poniżej.



.....

.....

.....

.....

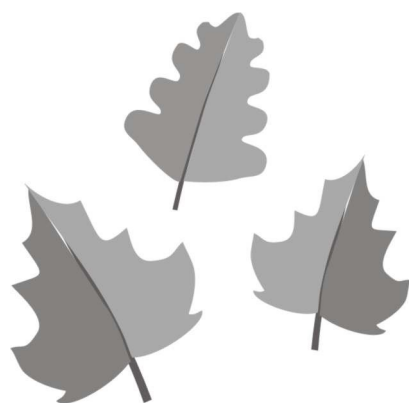
.....

.....

Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluje! Dwunasty dzień pracy za Tobą!



MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

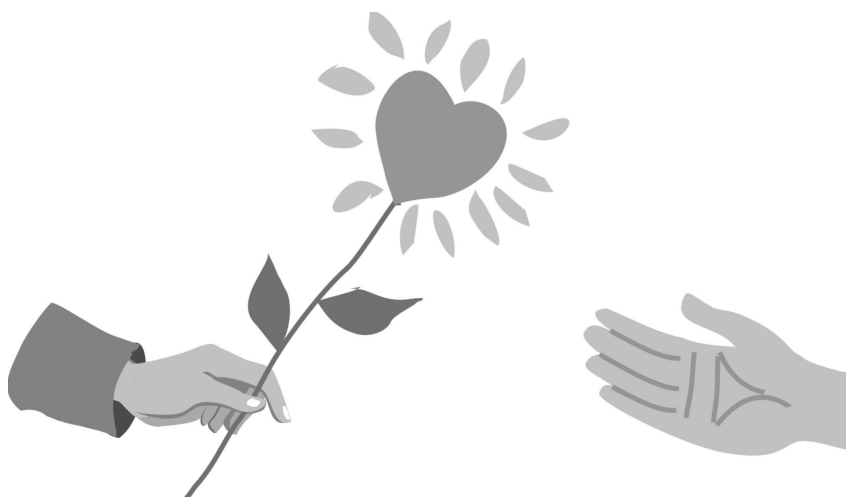
.....

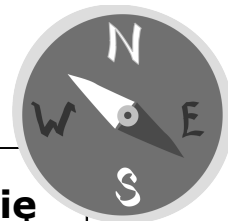
.....

.....

.....

.....





Data Dzień tyg	Co planuję zrobić w ciągu tej godziny?	Czy się udało?

Toksyczne umowy – metoda na „garnki”

Drogi Seniorze, Droga Seniorko!

Dziś omówimy bardzo popularną metodę na sprzedaż naczyń do gotowania, materacy, sprzętu paramedycznego.

Jak to wygląda:

1. Otrzymujesz ulotkę lub kontaktuje się z Tobą telefonicznie konsultant z zaproszeniem np. na bezpłatne badania, pokazy kulinarne lub na prezentacje naczyń, materacy, sprzętu paramedycznego. De facto jest to udział w spotkaniu sprzedażowym, ale o tym nie dowiesz się od konsultanta, ponieważ zapewnia o całkowicie bezpłatnym wydarzeniu.

2. Dopiero na miejscu, często do końca w sposób nieświadomy, pod wpływem miłej atmosfery, poczęstunku, umiejętności manipulacji sprzedawcy, który zapewnia np. o cudownych właściwościach koca, **dokonujesz zakupu produktów w cenach wielokrotnie przekraczających ich wartość.**

3. Kiedy podpiszesz już umowę, niejednokrotnie **sprzedawcy nie wywiązują się z obowiązku powiadomienia o prawie do odstąpienia od zawartej umowy i nie przekazują formularza odstąpienia od umowy.**



Jak się bronić się przed praktykami manipulatorów?

1. Nie podawaj swoich danych przez telefon, ponieważ Twój dotychczasowy usługodawca je ma.
2. Sprawdź u obecnego dostawcy usług, czy oferta rzeczywiście pochodzi od niego. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości odłóż słuchawkę i zadzwoń do swojego operatora i upewnij się, czy faktycznie ma dla Ciebie nową ofertę.
3. Decyzję o zawarciu nowej umowy na zakup usług lub towarów podejmij po sprawdzeniu towaru i porównaniu cen, np. w Internecie lub w sklepie.
4. Nie wierz w „darmowe” prezenty i inne darmowe gadżety, może okazać się, że zgadzając się na darmowy serwis do kawy jednocześnie kupujesz

drogi ekspres do kawy.

5. Nie podejmuj decyzji ad hoc, zasada jak wcześniej – kieruj się rozsądkiem, nie ulegaj chwili emocji ani presji sprzedawcy.

6. Najlepszą decyzją jest nie podejmowanie decyzji zakupów nietypowych bez konsultacji np. z rodziną.

7. Nie kupuj na raty (które oznaczają zaciągnięcie kredytu), zanim nie sprawdzisz czy nie są w ten sposób ukryte duże koszty i odpowiedz sobie czy stać Cię na taki zakup. Rozłożenie na raty daje złudne poczucie, że coś jest tańsze i stać Cię na to.
8. Czytaj to co podpisujesz.

Co w sytuacji kiedy już po fakcie zorientujesz się, że zawarłeś umowę pod presją zupełnie nieświadomy tego, jakie były faktyczne jej warunki?

1. **W przypadku zakupu towaru lub usługi poza lokalem przedsiębiorcy, np. na pokazie, prezentacji lub w domu podczas wizyty akwizytora, możesz zrezygnować i odstąpić od umowy w ciągu 14 dni od otrzymania towaru.** Jeżeli w trakcie prezentacji zawarłeś umowę na świadczenie usług (np. opiekę medyczną) 14-dniowy termin odstąpienia liczy się od dnia zawarcia umowy. W tym przypadku liczy się data, która widnieje na umowie.

Pamiętaj!

- Gdy odstępujesz od umowy, nie ponosisz żadnych kosztów poza wysyłką zakupionego towaru!
- W przypadku, gdy towar nie spełnia Twoich oczekiwań, możesz złożyć reklamację.

Jeżeli zostałeś wprowadzony w błąd i minął czas na odstąpienie od umowy, to możesz np.: **uchylić się od skutków oświadczenia woli złożonego pod wpływem błędu.**

Masz na to 12 miesięcy od momentu jego wykrycia. Możesz też żądać przed sądem stwierdzenia nieważności umowy.

O pomoc poproś rzecznika konsumentów, organizację konsumencką lub prawnika.

Ważne!

Koniecznie przeczytaj uważnie całość tego co podpisujesz, jeśli nie jesteś pewien, **nie podpisuj od razu**, powiedz, że musisz się zastanowić i dzisiaj nie podpiszesz żadnych dokumentów, **da Ci to czas na sprawdzenie autentyczności umowy lub konsultacji z kimś zaufanym**. W innym przypadku możesz podpisać niekorzystną umowę i w efekcie płacić więcej np. za prąd.

Zadanie na dziś

Zadzwoń do znajomej osoby starszej i opowiedz jej, jak chronić się przed nieuczciwymi sprzedawcami.



Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluję! Trzynasty dzień pracy za Tobą!

MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

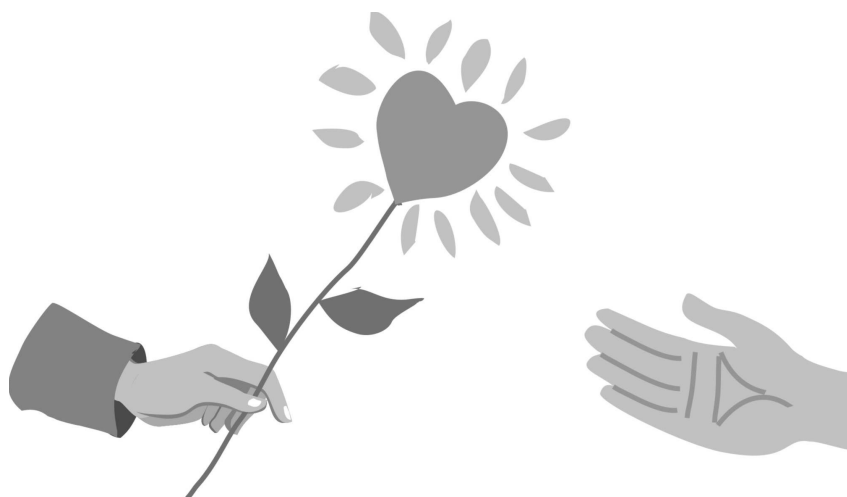
.....

.....

.....

.....

.....



Spotkanie podsumowujące tydzień



Droga Seniorko! Drogi Seniorze!

Dziś jest ten dzień, w którym nie masz nowego tematu do zapoznania. Ufam, że spotkasz się za to dziś ze swoim Tutorem lub porozmawiasz z nim przez telefon. Jeśli tak, to Twoją rolą jest przygotowanie listy zagadnień z minionego tygodnia, w których chcesz, żeby Tutor Ci pomógł.

Zastanów się teraz - przeglądając zadania z minionego tygodnia – do których ćwiczeń chciałbyś wrócić, bo może nie wykonałeś/aś ich wcale i chcesz wykonać je z Tutorem, albo chcesz, żeby Tutor sprawdził, czy wykonałeś je prawidłowo.

Jeśli nie udało Ci się wykonać wszystkich planowanych zadań w ciągu tygodnia, spróbuj je dziś uzupełnić – samodzielnie lub z Twoim Opiekunem.

Zadbaj dziś również o:

- **zrobieniu podsumowania dnia,**
- **przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- **wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluje! Drugi tydzień pracy za Tobą! Pozostały już tylko trzy tygodnie do końca wyzwania! Wytrwaj, a na pewno na tym skorzystasz!

MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

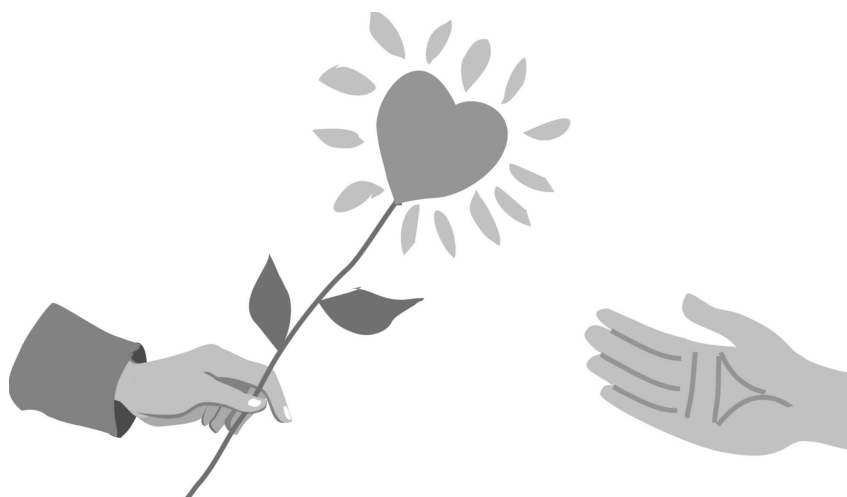
.....

.....

.....

.....

.....



Kredyty, pożyczki, chwilówki – jak nie stracić dorobku całego życia?

Kiedy jesteś w tarapatkach i potrzebujesz szybko gotówki, albo po prostu chcesz coś kupić a nie masz środków i decydujesz się na zaciągnięcie różnego rodzaju pożyczek – **bądź ostrożny/a i przestrzegaj pewnych zasad** – inaczej możesz mieć poważne problemy.

W pierwszej kolejności proponuję przyrzeć się różnym pożyczkom typu **chwilówki**.

Co takiego groźnego jest w takiej pożyczce?

Cechą charakterystyczną niebezpiecznych pożyczek jest to, że są one proponowane od ręki, bez formalności. To już jest sygnał ostrzegawczy, bo jak to się dzieje, że w tej samej sytuacji finansowej nie otrzymamy pożyczki w banku, a bez problemu otrzymamy tzw. „chwilówkę”?

Niektóre firmy pożyczkowe udzielają pożyczek nawet osobom będącym w bardzo fatalnej sytuacji finansowej, w tej sytuacji szczególnie są narażeni seniorzy, którzy mogą paść ofiarą takich okazyjnych pożyczek.

Zatem czym Seniorze/Seniorko ryzykujesz? Przede wszystkim tym, że koszty związane z pożyczką będą naprawdę ogromne i mogą zdecydowanie przekroczyć Twoje możliwości finansowe. Nieuczciwe firmy stosują wiele wybiegów, np. kusząc niskim oprocentowaniem, ale pobierają za to bardzo wysokie prowizje i rozmaite opłaty dodatkowe. Niestety, nierzadko dług narasta błyskawicznie, czego efektem jest to, że nie jesteśmy w stanie go spłacić.

UWAGA! Seniorze/Seniorko, jeśli wzięłeś/wzięłaś pożyczkę pod zastaw np. domu czy mieszkania, możesz je stracić i taka pożyczka o wartości kilku tysięcy złotych może być powodem utraty mieszkania.

Niestety niektóre firmy robią to świadomie – konstruując swoją ofertę tak, by utrudnić lub uniemożliwić klientowi spłatę długu, ponieważ zależy im na przejęciu mieszkania.

Jak odróżnić uczciwe oferty finansowe od tych nieuczciwych?

1. Zacznijmy od przypomnienia zasad, o których była już mowa. Zatem nie podejmuj decyzji pod wpływem chwili i emocji. Zachowaj zdrowy rozsądek – jeśli ktoś obiecuje Ci, że ta oferta to jest super okazja a nie mamy na to potwierdzenia na piśmie, nie wierzmy na słowo, ponieważ co innego może być zapisane w umowach, regulaminach i innych

dokumentach. Czerwone światło powinno się nam zapalić, gdy usłyszymy informację, że kończy się właśnie termin oferty, promocji.

2. Pierwszą czynnością, jaką warto wykonać jest sprawdzenie wiarygodności firmy. W tym celu wejdź (lub jeśli nie korzystasz z Internetu, poproś o to kogoś zaufanego) na stronę internetową Komisji Nadzoru Finansowego (www.knf.gov.pl), na której znajdujemy dwa ważne dla nas odnośniki: „Podmioty” oraz „Ostrzeżenia publiczne”. Pod tym pierwszym możemy sprawdzić, czy dana instytucja lub firma ma licencję KNF i czy znajduje się pod nadzorem Komisji. W przypadku firmy objętej nadzorem możemy mieć pewność, że działa ona zgodnie z prawem i z odpowiednimi standardami i procedurami. W dodatku depozyty przyjmowane przez instytucje z tej listy (banki, spółdzielcze kasy oszczędnościowo–kredytowe) objęte są ustawową gwarancją Bankowego Funduszu Gwarancyjnego
3. Warto też sprawdzić czy dana firma znajduje się na specjalnej liście podmiotów, wobec których KNF złożyła zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa.

Nigdy nie podpisuj żadnych umów kredytowych bez dokładanego zapoznania się z nimi, w tym także załączniki, regulaminy a szczególnie „gwiazdki” i „drobne druczki” za którymi akurat mogą stać

bardzo istotne dla nas informacje, które firma może chcieć trochę przed Tobą ukryć. Za taką * (gwiazdką) może stać np. zapis o dodatkowych kosztach. Jeśli coś nie jest dla Ciebie jasne dopytaj, dowiedz się, najlepiej u kompetentnej osoby, która potrafi „rozszyfrować” taką umowę.

3. Na co zwrócić szczególną uwagę, czytając umowę?

Sprawdź:

– oprocentowanie nominalne (czy w skali roku), okres spłaty, wysokość rat, RRSO, całkowita kwota do zapłaty, prowizje, dodatkowe opłaty, które mogą być bardzo wysokie .

Pamiętaj! **W ciągu 14 dni od podpisania umowy Masz prawo od niej odstąpić bez podania przyczyny i bez ponoszenia kosztów, zatem nawet jak podpisałeś umowę, ale potem dostrzegasz, że jest to umowa „toksyczna” odstąp od niej.**

Na koniec chcę jeszcze dodać, iż czasami są takie sytuacje, kiedy pożyczka wydaje się jedynym wyjściem bo np. jest pilna potrzeba zdobyć środki na leczenie. Ale wtedy też pamiętaj o wszystkich opisanych wyżej zasadach, żebyś – poza trudną sytuacją życiową – nie wplątał/a się w duże tarapaty finansowe.

Zadanie na dziś

Jeśli Masz zaciągniętą jakąkolwiek pożyczkę przeczytaj umowę, sprawdź wszystkie gwiazdki * oraz opłaty dodatkowe. Jeśli umowa budzi Twoje wątpliwości, zadzwoń do punktu bezpłatnych porad prawnych. O bezpłatnych poradach dla seniorów przeczytasz w następnym rozdziale.



Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
 - 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
 - 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**
- Gratuluję! Piętnasty dzień pracy za Tobą!**

MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

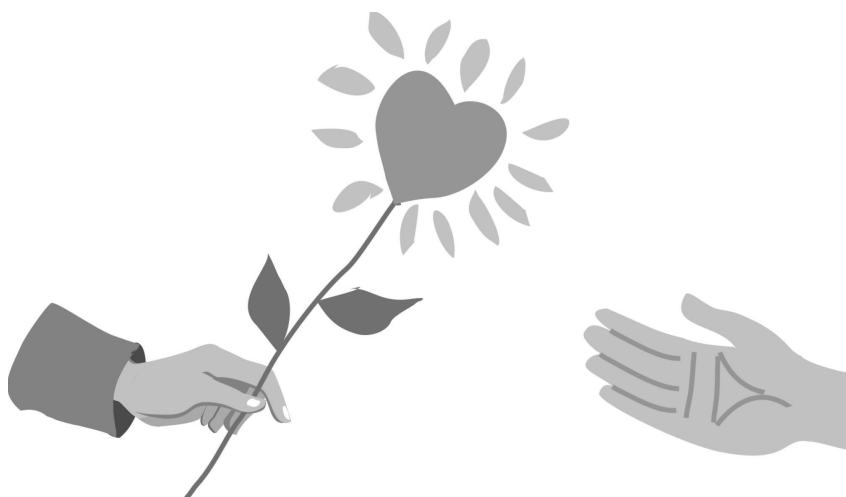
.....

.....

.....

.....

.....



Bezpłatna pomoc prawna dla seniora

Seniorzy, po ukończeniu 65 lat, mogą korzystać z **darmowej pomocy** prawnej. Zgodnie z Ustawą o nieodpłatnej pomocy prawnej oraz edukacji prawnej, zakres takiej pomocy obejmuje:

- informowanie o obowiązującym stanie prawnym, uprawnieniach i obowiązkach,
- wskazanie sposobu rozwiązania problemu prawnego,
- pomoc w przygotowaniu projektu pisma w danej sprawie (z niektórymi wyjątkami),
- sporządzenie projektów pism: wszczynającego postępowanie sądowe, o zwolnienie od kosztów sądowych lub o ustanowienie pełnomocnika z urzędu (adwokata, doradcy, rzecznika).

Osoby uprawnione, **w tym seniorzy**, mogą korzystać z nieodpłatnych informacji m.in. w zakresie: prawa cywilnego, spraw administracyjnych i spraw rodzinnych oraz ubezpieczenia społecznego, zagadnień konsumenckich i spadkowych.

Porady, co do zasady udzielane są podczas osobistej wizyty w punkcie. Jeśli Jesteś seniorem, który jest niepełnosprawny i nie możesz przyjść do punktu możesz uzyskać nieodpłatną poradę również za pośrednictwem telefonu, Internetu lub przez zorganizowanie wizyty w miejscu zamieszkania.

Gdzie skorzystasz z usługi nieodpłatnej pomocy prawnej?

W punkcie nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego lub nieodpłatnej mediacji po zapisaniu się pod specjalnym numerem telefonu udostępnianym w każdym starostwie.

W każdym powiecie działają co najmniej dwa takie punkty pomocy.

Informację o najbliższym punkcie znajdziesz np.:

- w starostwie powiatowym,
- w urzędzie gminy,
- w urzędzie miasta,
- na stronach internetowych urzędu starostwa powiatowego i urzędów gmin na obszarze tego powiatu,
- na stronie:
<https://darmowapomocprawna.ms.gov.pl/pl/mapa-punktow/>

Zadania na dziś

Zadanie 1. Znajdź numer telefonu do najbliższego punktu porad prawnych, lub poproś kogoś bliskiego o znalezienie.

Numer do bezpłatnej pomocy prawnej w mojej miejscowości to:

Zadanie 2. A może Masz jakieś konkretne pytania z zakresu prawa? Przygotuj je poniżej i zadzwoń pod powyższy numer, aby dowiedzieć się jak Ci mogą pomóc.

.....

.....

.....

.....

Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluję! Szesnasty dzień pracy za Tobą!

MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

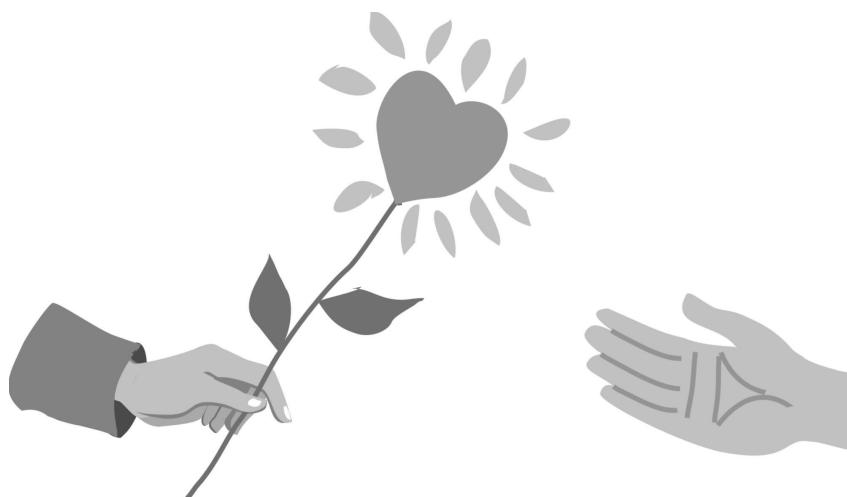
.....

.....

.....

.....

.....



Prawa pacjenta

Senior jako pacjent – jakie prawa przysługują seniorowi?

Pacjenci seniorzy to bardzo duża grupa pacjentów w Polsce, która ze względu na starzenie się społeczeństwa będzie sukcesywnie wzrastać. Ale czy wszyscy seniorzy znają prawa pacjenta?

Prawa pacjenta w pigułce

Reguluje je Ustawa z dnia 6 listopada 2008 roku o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta. W myśl jej zapisów, pacjent ma prawo m.in. do:

- bezpłatnych świadczeń opieki zdrowotnej,
- poszanowania godności i intymności,
- wyczerpującej i zrozumiałej informacji o swoim stanie zdrowia,
- ochrony danych osobowych i utrzymania w tajemnicy informacji na swój temat uzyskanych przez osoby wykonujące zawód medyczny (np. lekarzy),
- wyrażenia zgody na przeprowadzenie badania,
- dostępu do dokumentacji medycznej dotyczącej jego stanu zdrowia oraz udzielonych świadczeń zdrowotnych,

- poszanowania swojego życia prywatnego i rodzinnego,
- opieki duszpasterskiej,
- zgłaszania sprzeciwu wobec opinii albo orzeczenia lekarza,
- dochodzenia swoich praw,
- zgłaszania niepożądanych działań produktów leczniczych (leków),
- przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie.

Katalog przysługujących pacjentowi praw jest szeroki. Inne są prawa w poradni czy ośrodku zdrowia (np. prawo wyboru lekarza, pielęgniarki środowiskowej, prawo rejestracji do lekarza osobiście, przez osoby trzecie lub telefonicznie, czy prawo do przyjęcia, przez innego lekarza, jeżeli wybrany przez nas lekarz jest nieobecny), a inne w szpitalu (np. prawo do bezpłatnych środków farmaceutycznych i materiałów medycznych – personel medyczny nie może prosić o zaopatrzenie się w jakiegokolwiek materiały medyczne podczas naszego pobytu w szpitalu lub prawo do bezpłatnego transportu sanitarnego (w tym lotniczego) do najbliższego podmiotu, z którym NFZ zawarł umowę o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej, oraz z powrotem, na zlecenie lekarza ubezpieczenia zdrowotnego. Transport sanitarny przysługuje nam w sytu-

acji natychmiastowej konieczności leczenia w placówce medycznej, w celu zachowania ciągłości leczenia oraz gdy mamy schorzenia narządu ruchu, które uniemożliwiają korzystanie z transportu publicznego).

Pacjent ma również prawo korzystać z pomocy:

- Rzecznika Praw Pacjenta (Serwis Rzecznika Praw Pacjenta);
- kierownika podmiotu leczniczego;
- samorządów zawodów medycznych, w tym: okręgowej izby lekarskiej, okręgowej izby pielęgniarek i położnych, okręgowej izby aptekarskiej, Krajowej Izby Diagnostów Laboratoryjnych;
- zakładu ubezpieczeń, z którym dana placówka lub osoba udzielająca świadczenia zdrowotnego ma podpisaną umowę ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej;
- organów ścigania w przypadku podejrzenia popełnienia przestępstwa;
- oraz Rzecznika Praw Obywatelskich.

Ustawa daje pacjentowi też uprawnienie w postaci ubiegania się o odszkodowanie – taką regulację wprowadza art. 4.1. który stanowi: „W razie zawinionego naruszenia praw pacjenta sąd może przyznać poszkodowanemu odpowiednią sumę tytułem za-

dośćuczynienia pieniężnego za doznaną krzywdę na podstawie art. 448 Kodeksu cywilnego”.

Należy pamiętać, że oprócz praw, pacjent posiada też obowiązki. Podstawowym obowiązkiem pacjenta jest przestrzeganie obowiązujących w placówkach zdrowia regulaminów, z których usług korzysta.

Zadanie na dziś

Spisz sobie najważniejsze dla Ciebie prawa pacjenta, zachowaj je i dbaj o ich przestrzeganie.

.....

.....

.....

.....

.....

Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluję! Siedemnasty dzień pracy za Tobą!

MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

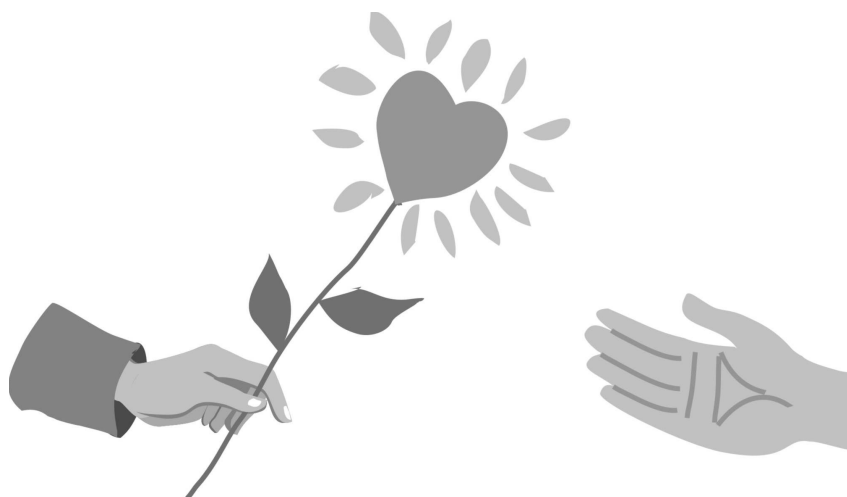
.....

.....

.....

.....

.....



Bezpłatne leki

Seniorom, którzy ukończyli 75 rok życia przysługuje prawo do nabywania bezpłatnych leków. Ale proszę pamiętać, **że nie oznacza to, iż wszystkie leki są darmowe.**

Bezpłatne leki dla seniorów 75+ są to leki na receptę **wyszczególnione na liście refundacyjnej.** Ważna informacja – lista ta jest aktualizowana.

Zatem warto zapoznać się z tą listą, ponieważ leki stanowią znaczne obciążenie budżetu seniora.

Krok po kroku jak otrzymać bezpłatny lek:

Warunek 1: Wiek

WSZYSCY pacjenci, którzy w dniu wystawiania recepty na leki ukończyli 75. rok życia, weryfikowany przez numer PESEL (u osób, które nie mają numeru PESEL, będzie to data urodzenia).

Warunek 2: Recepta

Litera S wpisana w polu „kod uprawnień dodatkowych”.

Warunek 3: Wykaz

Potrzebny lek musi znajdować się w wykazie bezpłatnych leków (zakładka D obwieszczenia refundacyjnego).

Warunek 4: Wskazanie

Leki refundowane są pacjentom, którzy mają określone schorzenia (zakładka A1 obwieszczenia refundacyjnego).

Warunek 5: Kto wystawia receptę:

- a. lekarz udzielający świadczeń opieki zdrowotnej w ramach umowy o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej,
- b. pielęgniarka udzielająca świadczeń opieki zdrowotnej w ramach umowy o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej uprawniona do wystawiania recept,
- c. lekarz dowolnej specjalności, który posiada prawo wykonywania zawodu, ale zaprzestał jego wykonywania (recepty dla siebie albo dla małżonka, osoby pozostającej we wspólnym pożyciu oraz krewnych lub powinowatych w linii prostej, a w linii bocznej, do stopnia pokrewieństwa między dziećmi rodzeństwa);

Leki są przepisywane na receptach w postaci papierowej lub elektronicznej zgodnych ze wzorem recept zawartym w aktualnym Rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie recept. Wystarczy, że wystawiający receptę wpisze w polu „kod uprawnień dodatkowych” literę S.

Szczegółowy wykaz leków znajduje się na stronie:
<http://75plus.mz.gov.pl/>

Zadanie na dziś

Jeśli Masz dostęp do Internetu zrób to sam/a lub poproś bliską osobę o sprawdzenie listy leków refundowanych <http://75plus.mz.gov.pl/>

Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluję! Osiemnasty dzień pracy za Tobą!

MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

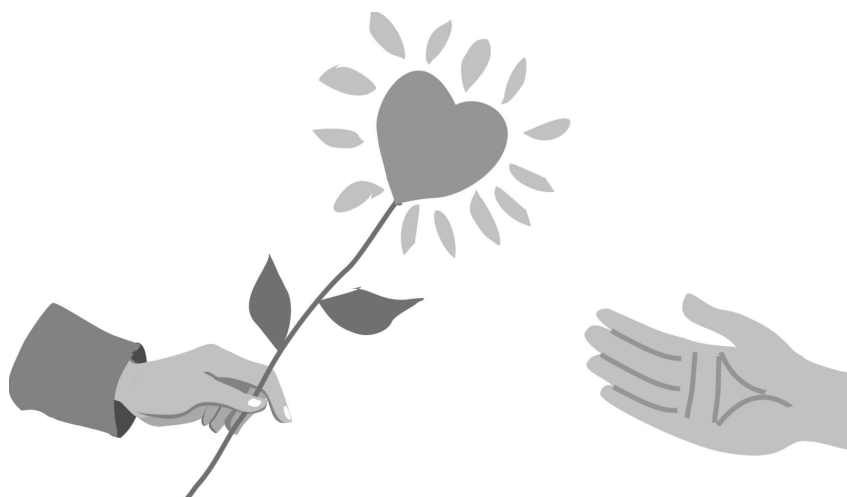
.....

.....

.....

.....

.....



Wizyta u specjalisty

Pierwsza wizyta u specjalisty odbywa się na podstawie skierowania, które stanowi podstawę porady specjalistycznej. Bez skierowania możesz zgłosić się natomiast do ginekologa-położnika, onkologa, psychiatry, dentysty, wenerologa.

Podczas pierwszej wizyty specjalista zdecyduje o tym, czy wystarczy jednorazowa konsultacja, czy też konieczne jest objęcie Cię opieką specjalistyczną. W tym drugim przypadku będziesz objęty/a leczeniem specjalistycznym do czasu jego zakończenia – nie jesteś zobowiązany do cyklicznego odnawiania skierowania.

Co istotne, skierowanie uprawnia Cię do zapisania tylko do jednej przychodni. Aktualizacja skierowania do leczenia specjalistycznego jest konieczna w sytuacji, gdy nie podjąłeś leczenia w ciągu ostatnich 730 dni.

Nowe skierowanie konieczne jest wówczas, gdy przyczyna zdrowotna będąca podstawą do jego wystawienia jest inna niż wskazana we wcześniejszym skierowaniu lub gdy przyczyna jego wydania wygasła.

Warto również pamiętać, że lekarz podstawowej opieki zdrowotnej może kontynuować leczenie farmakologiczne zlecone przez specjalistę na podstawie wydanego przez specjalistę zaświadczenia.

Jak przyspieszyć wizytę?

Listę oczekujących w kolejce do lekarza lub na badania diagnostyczne możesz sprawdzić na stronie: terminyleczenia.nfz.gov.pl. Pamiętaj, że zawsze można wypisać się z listy oczekujących w jednej placówce i zapisać na listę oczekujących do drugiej



Gdzie można wykonać badania zlecone przez specjalistę?

Jeśli jesteś objęty leczeniem specjalistycznym, co wymaga wykonania niezbędnych w tym celu badań diagnostycznych powinieneś uzyskać od lekarza skierowanie na te badania. Zadaniem lekarza jest wskazanie podmiotu leczniczego, gdzie możliwe będzie wykonanie zleconego badania diagnostycznego.

Specjalista, który kieruje Cię na badania powinien umożliwić ich wykonanie – na terenie tej samej placówki medycznej lub w innym podmiocie, z którym placówka medyczna ma podpisaną umowę na wykonanie danego badania.

Zadanie

Wejdź na stronę terminyleczenia.nfz.gov.pl lub poproś kogoś, żeby pomógł Ci w tym i zobacz, ile czeka się do konkretnego specjalisty.

Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluję! Dziewiętnasty dzień pracy za Tobą!



MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

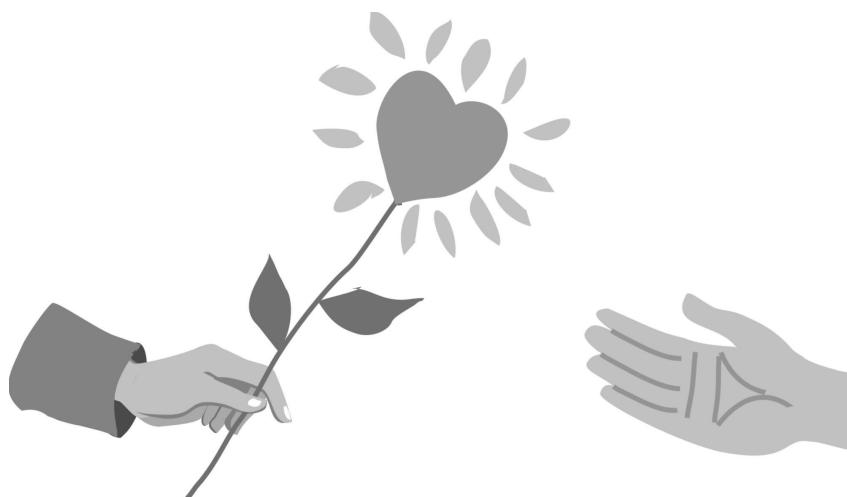
.....

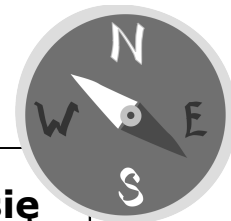
.....

.....

.....

.....





Data Dzień tyg	Co planuję zrobić w ciągu tej godziny?	Czy się udało?

W jaki sposób senior może skorzystać z nieodpłatnego sanatorium?

Krok 1. Otrzymanie skierowania od lekarza

Pierwszym krokiem do wyjazdu jest otrzymanie od lekarza – ubezpieczenia zdrowotnego – skierowania na leczenie uzdrowiskowe albo rehabilitację uzdrowiskową.

Pamiętajmy, iż skierowanie otrzymamy jedynie od lekarza, który ma podpisaną umowę z NFZ lub jest zatrudniony w placówce, z którą fundusz zawarł umowę o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej.

Wystawiając skierowanie lekarz bierze pod uwagę wskazania i przeciwwskazania do leczenia uzdrowiskowego albo rehabilitacji uzdrowiskowej. Po zmianie przepisów, które weszły w życie 19 lipca 2019 r. istotny jest również czas, jaki upłynął od ostatniego turnusu oraz częstotliwość świadczeń. Obecnie bowiem kuracjusz może korzystać z leczenia lub rehabilitacji uzdrowiskowej nie częściej niż raz na 18 miesięcy. Od zakończenia przez pacjenta leczenia lub rehabilitacji w uzdrowisku do dnia złożenia kolejnego skierowania musi upłynąć 12 miesięcy.

Skierowanie wystawione przez lekarza należy przesłać do oddziału wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w terminie 30 dni od dnia jego otrzymania. W przeciwnym wypadku utraci ono swoją ważność. Pacjent sam może wysłać skierowanie do funduszu w zamkniętej kopercie opatrzonej napisem „SKIEROWANIE NA LECZENIE UZDROWISKOWE” albo „SKIEROWANIE NA REHABILITACJĘ UZDROWISKOWĄ”.

Narodowy Fundusz Zdrowia rejestruje otrzymane skierowanie. Następnie lekarz specjalista dokonuje jego aprobaty pod względem celowości leczenia lub rehabilitacji. Może również zażądać od lekarza wystawiającego skierowanie odpowiedniej dokumentacji medycznej.

Krok 2. Potwierdzenie skierowania przez NFZ

Oddział Narodowego Funduszu Zdrowia powinien rozpatrzyć skierowanie w terminie 30 dni od dnia jego wpływu. Jeśli istnieje potrzeba uzupełnienia dokumentacji, termin ten może zostać przedłużony, nie więcej jednak niż o 14 dni.

Jeżeli z powodu braku miejsc w odpowiednich zakładach lecznictwa uzdrowiskowego NFZ nie może potwierdzić skierowania, to składa je do dokumentacji i informuje o tym pacjenta nie później niż 30 dni od otrzymania skierowania. Pacjent powinien zostać poinformowany pisemnie o swojej kolejności na liście oczekujących na potwierdzenie skierowania.

Skąd dofinansowanie „sanatoriów”?

WAŻNE!

Warto wiedzieć, że dofinansowania pobytów leczniczych może być finansowane zarówno z NFZ, PFRON, ZUS i KRUS – jeśli tylko spełnia się odpowiednie kryteria. Warto wiedzieć czym różnią się poszczególne pobyty i komu przysługują.

Komu przysługuje wyjazd do sanatorium z NFZ?

Każdej ubezpieczonej osobie, której stan zdrowia tego wymaga. Jeżeli lekarz danego pacjenta uzna za zasadne skierowanie go na leczenie sanatoryjne, to taka osoba [wyjedzie do sanatorium z NFZ](#). Czekanie w kolejce na skierowanie do sanatorium z NFZ odbywa się niezależnie od innych wyjazdów. Oznacza to w praktyce, że np. osoba niepełnosprawna może pojechać do sanatorium z NFZ, a niezależnie od tego wyjechać na turnus rehabilitacyjny z dofinansowaniem PFRON. Na skierowanie do sanatorium z NFZ czeka się zwykle kilkanaście miesięcy.

Na leczenie sanatoryjne są kierowane przez NFZ głównie osoby, które zmagają się z chorobami przewlekłymi. NFZ nie refunduje pobytu w stu procentach. Wysokość dopłaty do pobytu w sanatorium ze skierowaniem NFZ jest uzależniona od standardu pokoju oraz oczywiście od sezonu. Są jednak zwolnienia z tych opłat.

Kto może wyjechać do sanatorium z ZUS?

Z wyjazdu leczniczego (ZUS) mogą skorzystać osoby, którym pobyt w uzdrowisku pomoże w powrocie do pracy lub zapobiegnie niezdolności do pracy w przyszłości. Do sanatorium z ZUS mogą więc wyjechać osoby przebywające na zwolnieniach lekarskich, pobierające świadczenia rehabilitacyjne, rentę z tytułu niezdolności do pracy lub zagrożone utratą sprawności, a co za tym idzie – możliwości wykonywania swojej pracy.

Do sanatorium z ZUS można pojechać niezależnie od wyjazdu z NFZ, te opcje wzajemnie się nie wykluczają. Oznacza to, że jeśli ktoś czeka w kolejce na termin wyjazdu do sanatorium z NFZ, a w międzyczasie sytuacja tak się potoczy, że będzie wskazany wyjazd z ZUS, nie oznacza to, że miejsce w kolejce do sanatorium z NFZ przepadnie. Z sanatorium z ZUS mogą korzystać także osoby niepełnosprawne, jeżeli spełniają odpowiednie kryteria.

Dla kogo są turnusy rehabilitacyjne?

Innym rodzajem wyjazdu leczniczego jest turnus rehabilitacyjny. Często bywa mylony z pobytem sanatoryjnym przez osoby, które jeszcze nigdy nie korzystały z wyjazdów leczniczych. Taka forma przeznaczona jest wyłącznie dla osób niepełnosprawnych, turnusy mają za zadanie zarówno wpłynąć na poprawę zdrowia danej osoby, jak i pozytywnie oddziaływać na ich rozwój

psychospołeczny oraz wspierać ich aktywizację. Na [turnus rehabilitacyjny](#) może pojechać osoba niepełnosprawna z orzeczeniem o znacznym, umiarkowanym oraz lekkim stopniu niepełnosprawności lub orzeczeniem równoważnym. Dofinansowanie z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych można otrzymać raz w każdym roku kalendarzowym. Wyjazd z dofinansowaniem PFRON także jest sprawą niezależną od wyjazdów sanatoryjnych, na które kierują inne instytucje. Dzięki temu osoby niepełnosprawne mają możliwość wyjeżdżania w celach leczniczych nawet kilka razy do roku.

Wyjazdy do sanatorium z KRUS

Na leczenie finansowane przez KRUS mogą wyjechać oczywiście osoby tam ubezpieczone. Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego wysyła rolników i ich rodziny na leczenie w ośrodkach, z którymi ma podpisaną umowę, ale też we własnych Centrach Rehabilitacji Rolników. Wyjazd taki może odbywać się co 12 miesięcy, chyba, że lekarz zaleci inaczej w oparciu o dokumentację medyczną. Obok tej możliwości ubezpieczeni w KRUS mogą naturalnie ubiegać się także o skierowanie do sanatorium z dofinansowaniem NFZ.

Zadanie na dziś

Zapisz sobie pytania do lekarza rodzinnego, dotyczące skierowania do sanatorium

.....

.....

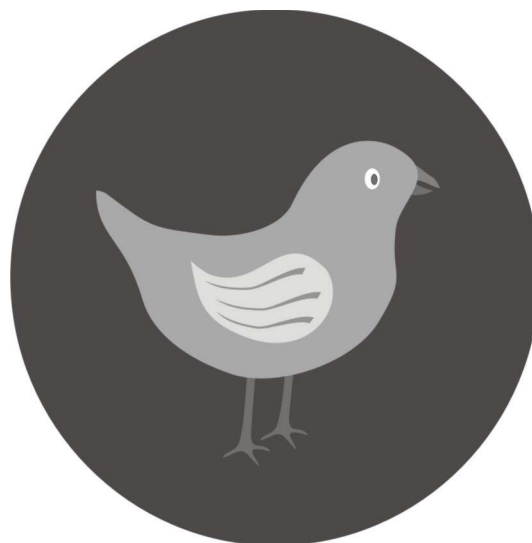
.....

.....

Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluję! Dwudziesty dzień pracy za Tobą!



MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

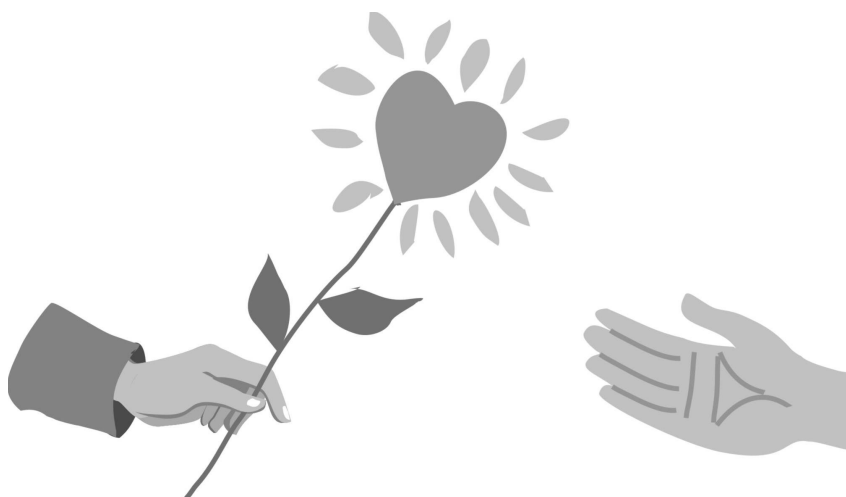
.....

.....

.....

.....

.....





Spotkanie podsumowujące tydzień

Droga Seniorko! Drogi Seniorze!

Dziś jest ten dzień w którym nie masz nowego tematu do zapoznania. Ufam, że spotkasz się za to dziś ze swoim Tutorem lub chociaż porozmawiasz z nim przez telefon. Jeśli tak, to Twoją rolą jest przygotowanie listy zagadnień z minionego tygodnia, w których chcesz, żeby Tutor Ci pomógł.

Zastanów się teraz – przeglądając zadania z minionego tygodnia – do których ćwiczeń chciałbyś/ chciała-byś wrócić, bo może nie wykonałeś ich wcale i chcesz wykonać je z Tutorem, albo chcesz, żeby Tutor sprawdził, czy wykonałeś/aś je prawidłowo.

Jeśli nie udało Ci się wykonać wszystkich planowanych zadań w ciągu tygodnia, spróbuj je dziś uzupełnić – samodzielnie lub z Twoim Opiekunem.

Zadbaj dziś również o:

- 1. zrobienie podsumowania dnia,**
- 2. przygotowanie planu dnia na jutro,**
- 3. wypełnienie dziennika wdzięczności.**

Gratuluje! Trzeci tydzień pracy za Tobą! Pozostały już tylko dwa tygodnie do końca wyzwania! Wytrwaj, na pewno na tym skorzystasz!

MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

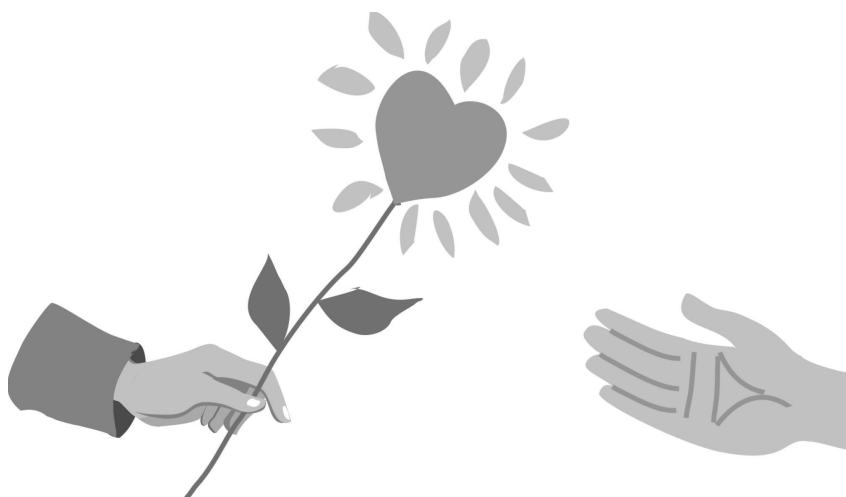
.....

.....

.....

.....

.....



Zasiłki i dodatki

Drogi Seniorze! Droga Seniorko!

Dzisiaj zajmiemy się tematem pomocy społecznej dla Osób Starszych. Jeśli Jesteś seniorem, który ma problemy z samodzielnym funkcjonowaniem – możesz skorzystać z pomocy i opieki, na które otrzymasz zasiłek lub dodatek pielęgnacyjny. Jeśli Masz inne problemy bytowe, społeczne zapoznasz się z możliwościami uzyskania pomocy.

Zacznijmy od **dodatku pielęgnacyjnego i zasiłku pielęgnacyjnego**. Pamiętaj, że zasiłek pielęgnacyjny i dodatek pielęgnacyjny to mimo podobnie brzmiącej nazwy – to dwa zupełnie różne świadczenia. Nieuprawnione jest pobieranie obu świadczeń jednocześnie.

Kto może otrzymać dodatek pielęgnacyjny?

Jeśli Masz przyznane prawo do emerytury lub renty, możesz otrzymać dodatek pielęgnacyjny. Komu przysługuje dodatek pielęgnacyjny?

Dodatek pielęgnacyjny przysługuje osobie, która:

1. jest całkowicie niezdolna do pracy oraz do

samodzielnej egzystencji albo

2. ukończyła 75 lat.

Jak uzyskać dodatek pielęgnacyjny

Przyznawany jest na wniosek zainteresowanego, jeśli lekarz orzecznik ZUS (komisja lekarska ZUS) w orzeczeniu stwierdzi całkowitą niezdolność do pracy oraz do samodzielnej egzystencji.

Ważne! Niezbędne jest zaświadczenia o stanie zdrowia. Druki są na stronie www.zus.pl. Takie zaświadczenie wypełnia lekarz prowadzący nie później niż na miesiąc przed dniem, w którym złożysz wniosek o dodatek do ZUS.

Kiedy dodatek pielęgnacyjny jest z urzędu

Gdy senior ukończy 75 lat, nie musi składać zaświadczenia o stanie zdrowia. ZUS zwiększy emeryturę o kwotę dodatku pielęgnacyjnego.

Kto nie skorzysta z dodatku pielęgnacyjnego?

Osoba, która przebywa w zakładzie opiekuńczo-leczniczym lub w zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym powyżej 2 tygodni w miesiącu.

Pozostałe dodatki do świadczeń emerytalno- rentowych

1. Dodatek kombatancki oraz dodatek kompensacyjny,
2. Dodatek za tajne nauczanie,
3. Dodatek weterana poszkodowanego,
4. Świadczenie pieniężne dla byłych żołnierzy przymusowo zatrudnianych,
5. Świadczenia pieniężne dla osób deportowanych,
6. Świadczenia pieniężne dla osób będących cywilnymi niewidomymi ofiarami działań wojennych,
7. Ryczałt energetyczny,
8. Ekwiwalent pieniężny z tytułu prawa do bezpłatnego węgla,
9. Ekwiwalent pieniężny z tytułu prawa do bezpłatnego węgla dla osób uprawnionych z przedsiębiorstw robót górniczych,
10. Ekwiwalent pieniężny dla byłych pracowników kolejowych.

Jeśli wydaje Ci się, że któryś z powyższych dodatków może Ci się należeć – poproś Opiekuna o to, żebyście sprawdzili szczegóły na stronie ZUSU.

Czym jest zasiłek pielęgnacyjny?

(dla przypomnienia, nie jest tym samym co dodatek pielęgnacyjny)

Zasiłek pielęgnacyjny jest świadczeniem opiekuńczym wypłacanym przez ośrodki pomocy społecznej. Jest on przyznawany w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji.

Wszelkich formalności, w tym złożenie właściwych wniosków oraz dokumentów dokonujemy w ośrodku pomocy społecznej, który działa na naszym terenie.

Zasiłek przysługuje:

1. niepełnosprawnemu dziecku;
2. osobie niepełnosprawnej w wieku powyżej 16 roku życia, jeżeli legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności;
- 3. osobie, która ukończyła 75 lat.**

WAŻNE:

Zakład Ubezpieczeń Społecznych przyznaje dodatek pielęgnacyjny z urzędu. **Od tego czasu osoby uprawnione nie mogą pobierać zasiłku pielęgnacyjnego z pomocy społecznej.** Zostanie on bowiem uznany za świadczenie nienależne, które należy zwrócić.

Zadanie na dziś

Przeanalizuj dodatki do emerytury – wejdź na stronę ZUS sam lub poproś o to Opiekuna – może jakiś należy się Tobie lub komuś z Twoich znajomych? Jeśli tak, poinformuj znajomego o możliwości jego pozyskania.

Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluję! Dwudziesty drugi dzień pracy za Tobą!

MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

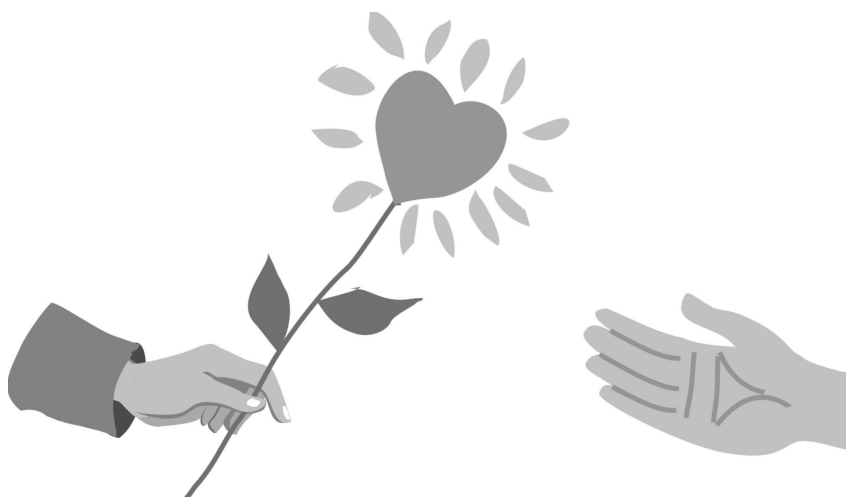
.....

.....

.....

.....

.....



Wsparcie z pomocy społecznej

Drogi Seniorze! Droga Seniorko!

A co robić jeśli brakuje Ci środków do życia i nie są zabezpieczone Twoje najważniejsze potrzeby?

W takiej sytuacji dodatkowo Możesz skorzystać z zasiłków **z gminy i pomocy społecznej**.

Seniorzy znajdujący się w trudnej sytuacji materialnej mogą postarać się o zasiłek stały, okresowy lub celowy. Wypłaca je gminny lub miejski ośrodek pomocy społecznej.

Zasiłek stały – przysługuje osobom niezdolnym do pracy w związku z wiekiem lub niepełnosprawnością, które nie przekraczają kryterium dochodowego.

Zasiłek okresowy – przysługuje w przypadku długotrwałej choroby, bezrobocia, niepełnosprawności oraz w czasie oczekiwania na przyznanie emerytury lub renty. Warunkiem otrzymania jest nieprzekroczenie kryterium dochodowego. Okres pobierania zasiłku ustala ośrodek pomocy społecznej.

Zasiłek celowy – przyznawany jest osobom, które nie mają wystarczających środków na zaspokojenie nie-

zbędnych potrzeb życiowych, czyli między innymi na żywność, leki, opał, odzież, naprawienie drobnych usterek w mieszkaniu czy organizację pogrzebu. Wysokość zasiłku zależy od indywidualnych potrzeb, ustala go ośrodek pomocy społecznej. Jest fakultatywną formą pomocy, ośrodek nie ma obowiązku przyznania zasiłku. Obowiązuje tutaj także kryterium dochodowe, identyczne jak przy zasiłku stałym i okresowym.

Zasiłek pielęgnacyjny – opisany w poprzednim rozdziale.

Zadanie na dziś

Pomyśl, czy może któryś z Twoich znajomych powinien mieć jakąś formę pomocy z opisanych powyżej. Zadzwoń do Niego i poinformuj go o możliwościach.

Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluję! Dwudziesty trzeci dzień pracy za Tobą!

MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

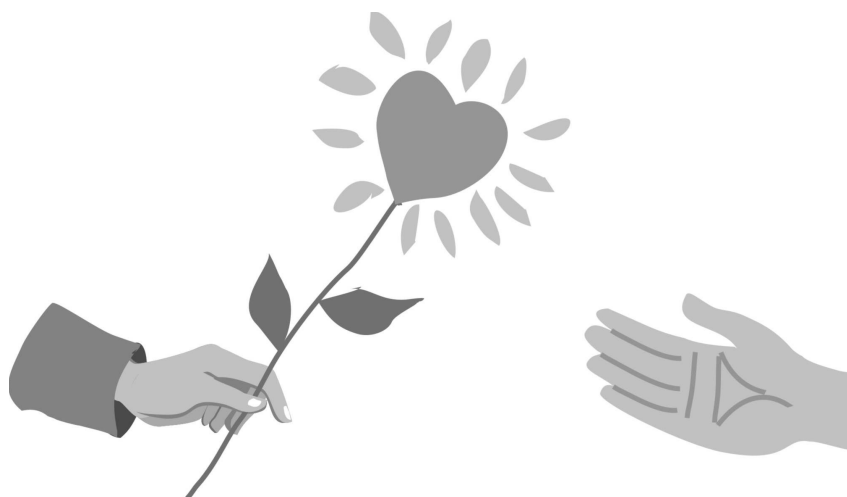
.....

.....

.....

.....

.....



Tańsze podróżowanie

Osoby starsze podczas podróży pociągiem mogą korzystać ze zniżek oferowanych przez przewoźników. Warunkiem jest ukończenie 60 roku życia. Wielu seniorów jest również uprawnionych do tańszych lub bezpłatnych przejazdów na podstawie ulg ustawowych.

Dokument uprawnia do nabycia biletów na przejazd z ulgą 50 % w klasie 1 i 2:

- jednorazowych ważnych w pociągach TLK, EIC, EC;
- abonamentowych ważnych w pociągach TLK albo EIC, EC;
- odcinkowych imiennych ważnych w pociągach TLK – w wagonach z miejscami do siedzenia, przewidzianych w rozkładzie jazdy;

Za miejscówkę senior uiszcza opłatę w pełnej wysokości. Karta seniora ważna jest jeden rok od daty wydania lub wskazanej przez nabywcę. Z Karty seniora nie skorzystamy w pociągach innych przewoźników np. PKP Przewozy Regionalne. Ponadto musimy pamiętać o dowodzie tożsamości. Kartę seniora można nabyć w kasach biletowych „PKP Intercity”. Cena to 150 zł.

REGIOkarta Senior

Podobną ofertę dla seniorów kieruje spółka PKP Przewozy Regionalne. REGIOkarta SENIOR adresowana jest do pasażerów, którzy ukończyli 60 rok życia. Uprawnia do zniżki na bilety do 30 % i ok. 15 % na bilety miesięczne. Karta honorowana jest w pociągach PKP Przewozy Regionalne, w pociągach Kolei Dolnośląskich i Arriva RP.

Dokument możemy nabyć w kasach biletowych. Pamiętajmy o zdjęciu o wymiarach 2,5 na 3,4 cm, które potrzebne jest do wyrobienia indywidualnej karty.

Zniżki ustawowe

Warto pamiętać, iż niektórzy seniorzy mogą korzystać z ulg ustawowych na bilety. Dotyczy to osób:

- przewodnik lub opiekun osoby niewidomej, lub niezdolnej do samodzielnej egzystencji – na bilet jednorazowy przysługuje tu ulga 95 % w pociągach osobowych (w tym w pociągach REGIO, interREGIO, REGIOekspres) oraz w pociągach pospiesznych (TLK, EIC oraz EC);
- **emeryci** i renciści oraz ich współmałżonkowie, na których pobierane są **zasiłki rodzinne** – osoby te uprawnione są do ulgi 37 % na 2 przejazdy w roku w pociągach osobowych oraz w pociągach pospiesznych;

- osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji – ulga 49 % w pociągach osobowych oraz 37 % w pociągach pospiesznych;
- osoby niewidome, jeśli nie są uznane za osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji – ulga 37 % w pociągach osobowych oraz w pociągach pospiesznych.

Emeryci i renciści mają prawo do dwóch przejazdów w ciągu roku z ulgą 37% przy przejazdach środkami publicznego transportu zbiorowego kolejowego w pociągach osobowych, pospiesznych i ekspresowych. Takie same uprawnienia przysługują ich współmałżonkom, na których pobierane są zasiłki rodzinne.

Warto pamiętać, że opisywane uprawnienia przysługują jedynie do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego kolejowego w klasie 2, wyłącznie w określonych kategoriach pociągów i na podstawie określonych rodzajów biletów. Przed zakupem warto zatem zapytać w kasie czy na konkretne połączenie przysługuje zniżka.

Niezbędne dokumenty

Dokumentami poświadczającymi uprawnienie do przejazdu ze zniżką są zaświadczenia wydawane przez:

- terenowe jednostki Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów;
- regionalne komisje emerytów i rencistów NSZZ „Solidarność”
- Niezależny Krajowy Związek Zawodowy w Polsce „Solidarność Weteranów Pracy”
- Zarząd Główny i oddziały terenowe Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów „Solidarność – 80”
- wojewódzkie i regionalne rady weteranów pracy Ogólnopolskiego Porozumienia Związków Zawodowych;
- Niezależny Związek Przyszłych i Obecnych Emerytów i Rencistów „Weterani Pracy”
- oddziały wojewódzkie Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów Resortu Spraw Wewnętrznych;
- zarządy i koła Związku Byłych Żołnierzy Zawodowych i Oficerów Rezerwy Wojska Polskiego;
- okręgowe sekcje emerytów i rencistów Związku Nauczycielstwa Polskiego;
- Związek Zawodowy Pracowników Najwyższej Izby Kontroli;
- Komisję Krajową i zarządy regionów Chrześcijańskiego Związku Zawodowego „Solidarność” im.

Księdza Jerzego Popiełuszki;

- zarządy wojewódzkie Związku Emerytów i Rencistów Pożarnictwa Rzeczypospolitej Polskiej;
 - oddziały wojewódzkie Związku Żołnierzy Ludowego Wojska Polskiego;
 - terenowe jednostki Krajowego Związku Emerytów i Rencistów Służby Więziennej
- dla osób uprawnionych należących i nienależących do tych organizacji.

Emeryci nie mają prawa do zniżek w autobusach PKS.

Przejazdy w komunikacji miejskiej

Osoby uprawnione do ulg oraz ich katalog określają uchwały rady miasta.

Z reguły **emeryci** i **renciści** do ukończenia 70. roku życia korzystają ze zniżki. Po ukończeniu 70. roku życia przysługują przejazdy bezpłatne. Ale na przykład w Lublinie z bezpłatnych przejazdów mogą już korzystać osoby po 65 roku życia.

Wymaganym dokumentem jest legitymacja emeryta lub prawomocna decyzja o przyznaniu świadczeń emerytalnych wraz z dokumentem potwierdzającym tożsamość pasażera.

Bilety lotnicze

Na przeloty pasażerskie **emeryt** może uzyskać zniżkę w Polskich Liniach Lotniczych LOT. Oferują one pulę biletów, po specjalnej cenie, dedykowanych dla seniorów. Do tych biletów mają prawa osoby, które ukończyły 60 rok życia. Zniżki są udzielane w kwocie maksymalnie do 25 proc. ceny biletu i obejmują przede wszystkim loty do Stanów Zjednoczonych, Kanady oraz Izraela. Bilety te należy zarezerwować z odpowiednim wyprzedzeniem. Można to uczynić zarówno za pomocą Internetu jak i tradycyjnie w kasie na lotnisku.

Zagraniczne, prywatne linie lotnicze również posiadają promocje. Są one jednak sezonowe i nie zawsze zależą od wieku klienta.

Zadanie na dziś

Wypisz poniżej, na jakie środki transportu przysługują Ci zniżki?

.....

.....

.....

.....

.....

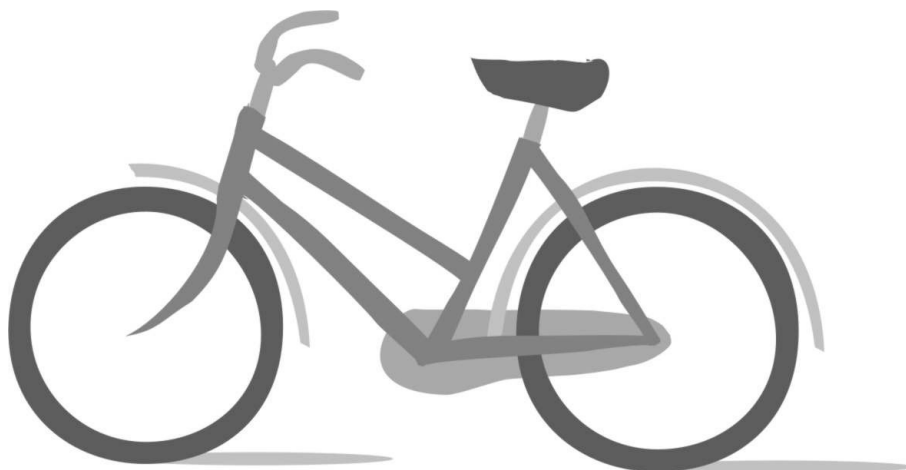
.....

.....
.....

Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluje! Dwudziesty czwarty dzień pracy za Tobą!



Zwolnienie z abonamentu RTV

Innym uprawnieniem przysługującym seniorom jest możliwość zwolnienia z abonamentu RTV.

Jednak to uprawnienie nie działa automatycznie!

Należy pamiętać o dokonaniu odpowiednich formalności w placówce Poczty Polskiej S.A. tj o złożeniu oświadczenia o spełnianiu warunków do korzystania ze zwolnienia i przedłożenia odpowiednich dokumentów, które będą to potwierdzały. Zwolnienie będzie przysługiwało od pierwszego dnia miesiąca następującego po miesiącu, w którym dopełniono tych formalności.

Do zwolnienia z opłat abonamentowych uprawnione są m.in. osoby, które:

- ukończyły 75 lat;
- otrzymują świadczenie pielęgnacyjne, specjalny zasiłek opiekuńczy lub rentę socjalną;
- ukończyły 60 lat oraz mają ustalone prawo do emerytury, której wysokość nie przekracza miesięcznie kwoty 50% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w gospodarce narodowej w roku poprzedzającym;
- posiadają prawo do zasiłku przedemerytalnego;

- posiadają prawo do świadczenia przedemerytalnego;
- otrzymują zasiłek dla opiekuna.

Uprawnienia do korzystania ze zwolnień od opłat abonamentowych mogą uzyskać osoby znajdujące się w wykazie osób uprawnionych, które w placówce pocztowej:

- 1 przedstawią dokumenty uprawniające do korzystania ze zwolnienia od opłat abonamentowych, w przypadku seniorów 75 + będzie to pesel, w innych sytuacjach orzeczenie, zaświadczenie
- 2 przedstawią dowód osobisty oraz złożą oświadczenie o spełnianiu warunków do korzystania ze zwolnień od opłat abonamentu

Zadanie na dziś

Jeśli nie korzystasz z darmowego abonamentu a Ci przysługuje, idź dziś do placówki pocztowej lub poproś o pomoc w przyniesieniu druków do zwolnienia z opłaty abonamentowej, wypełnij i złóż na poczcie.

Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluje! Dwudziesty piąty dzień pracy za Tobą!

MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

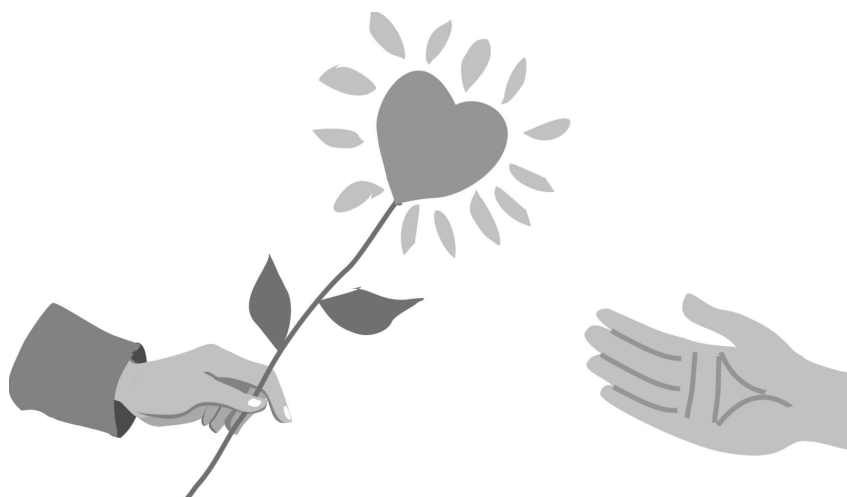
.....

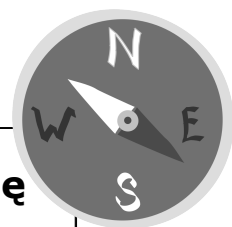
.....

.....

.....

.....





Data Dzień tyg	Co planuję zrobić w ciągu tej godziny?	Czy się udało?

Karta Seniora

Opisane wcześniej ulgi i zniżki dotyczą seniorów w całej Polsce, natomiast istnieje cały szereg udogodnień lokalnych, o których warto się dowiedzieć, aby lokalnie korzystać z ulg. Są to samorządowe zniżki dla seniorów tzw. karty seniora.

Co to jest karta seniora?

Karta seniora to dokument, który może wyrobić każda osoba po 60. roku życia. Jeśli jest to karta samorządowa to należy spełnić dodatkowy warunek czyli miejsce zamieszkania na terenie danej gminy. Kartę seniora uzyskuje się na podstawie złożonego wniosku, która daje wiele przywilejów oraz zniżek. Istnieje także ogólnopolska karta seniora ogólnopolska karta seniora, która nie jest ograniczona terytorialnie.

Z kartą seniora można liczyć na upusty m.in. w instytucjach kultury, sklepach, w księgarniach, prywatnych placówkach medycznych, restauracjach czy teatrach, lokalnych przejazdach. Lista tych zniżek zależy od gminy, która taką kartę wprowadziła, a która może być poszerzana, również poziom tej zniżki jest różny, zależny od danej firmy lub instytucji, która określa na jaki „rabat” senior może liczyć.

Zatem sprawdź koniecznie seniorze w swojej gminie czy oferuje ona specjalne programy (karty) dla seniorów lub poproś kogoś bliskiego o taką pomoc w pozyskaniu informacji.

Jak taką samorządową kartę seniora uzyskać?

Krok 1. Dowiedz się czy w Twojej gminie funkcjonuje taka karta.

Krok 2. Sprawdź czy Spełniasz kryteria, w tym wiek, miejsce zamieszkania.

Krok 3. Spełnij formalności zgodnie z informacjami w gminie np. konieczność wypełnienia formularza i wysłanie do urzędu.

Krok. 4 Odbiór karty i korzystanie z uprawnień.

Przykład uprawnień w ramach Lubelskiej Karty Seniora

Każdy senior mieszkający na terenie Lublina, bez względu na wysokość emerytury, może uzyskać „Lubelską Kartę Seniora” wypełniając Wniosek o wydanie karty. Można go uzyskać w punktach Biura Obsługi Mieszkańców, w Wydziale Inicjatyw i Programów Społecznych (na ulicy Leszczyńskiego 23) oraz na stronie Urzędu Miasta Lublin w zakładce Seniorzy/Program "Lublin Strefa 60+"/>Lubelska Karta Seniora/Dokumenty do pobrania. Po wypełnieniu wnios-

ku należy go złożyć w Biurze Obsługi Mieszkańca lub za pośrednictwem (ePUAP). Przy składaniu Wniosku, Senior otrzyma w BOM-ie pokwitowanie wraz z numerem telefonu, pod którym uzyska informacje o terminie odbioru Karty. Urząd w terminie do 30 dni, licząc od dnia złożenia poprawnie wypełnionego Wniosku, ma obowiązek wydać kartę. Senior może odebrać kartę we wcześniej wybranym BOM-ie.

Jakie korzyści daje Lubelska Karta Seniora? Otrzymując Lubelską Kartę Seniora otrzymamy również katalog z podmiotami oferującymi ulgi dla posiadaczy Karty.

Poniżej na zachętę kilka przykładów:

- W Centrum Kultury w Lublinie na ul. Peowiaków, posiadacze Karty na wszystko otrzymują bilety ulgowe.
- W Centrum Spotkania Kultur Karta daje albo bilet ulgowy albo 10 procent zniżki – w zależności od wydarzenia.
- Bilety do Filharmonii Lubelskiej dla posiadaczy Karty kosztują 15 złotych.
- W Cinema City seniorzy mają tańsze bilety.
- W Domach Kultury (niektórych) płatne wejścia są również tańsze np. na Bronowicach 10%.
- Dobrą ofertę ma Muzeum Lubelskie, do którego na stałe wystawy koszt dla seniora to tylko 4 zł, jak również do Kaplicy Św. Trójcy to 4 zł.
- Zniżka do Muzeum Wsi Lubelskiej to 50 %.

- Ogród Botaniczny także oferuje tańsze bilety i karnety, ale najbardziej atrakcyjne jest to, iż dla posiadaczy Karty Seniora wejścia w poniedziałki są całkowicie za darmo.
- Kino Bajka specjalnie dla Seniorów ma ofertę Klubu Filmowego Seniora, w ramach którego bilet na każdy film to tylko 14 zł. Poza Klubem bilety dla seniorów są również tańsze – ich koszt to 17 zł.

Więcej informacji na stronie:

<https://lublin.eu/mieszkanicy/seniorzy/program-lublin-strefa-60/informator-lks-znizki-i-ulgi/>

Zadanie na dziś

Dowiedz się czy w Twojej gminie jest karta seniora, jeśli tak to poszukaj informacji w Internecie, jakie ulgi możesz dzięki niej zyskać.

Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluję! Dwudziesty szósty dzień pracy za Tobą!

MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

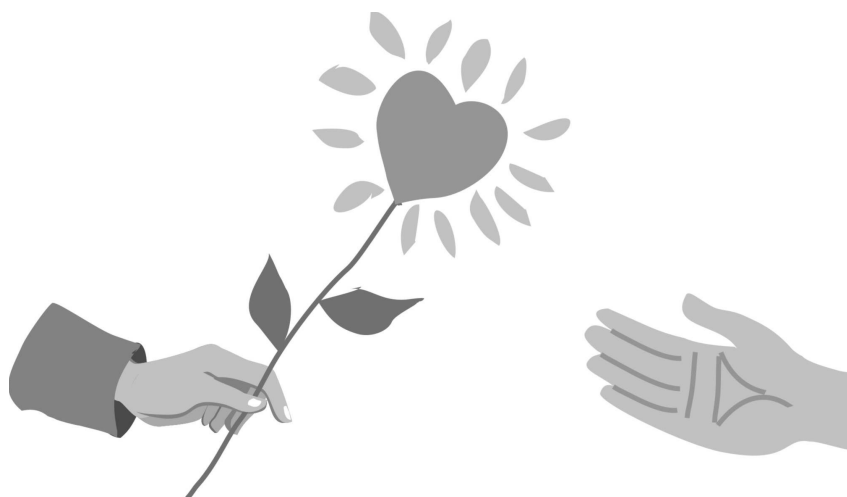
.....

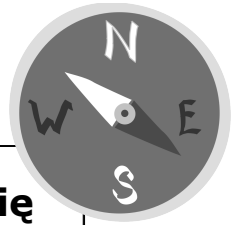
.....

.....

.....

.....





Data Dzień tyg	Co planuję zrobić w ciągu tej godziny?	Czy się udało?

Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów

Droga Seniorko! Drogi Seniorze!

Jeśli masz ponad 70 lat to możesz uzyskać niezbędną pomoc w czasie pandemii, bez wychodzenia z domu dzięki Solidarnościowemu Korpusowi Wsparcia Seniorów, utworzonemu przez Rząd.

Jak to działa?

1. Zadzwoń na infolinię: 22 505 11 11 i zgłoś decyzję o pozostaniu w domu dla własnego bezpieczeństwa.
2. Infolinia odsyła sprawę z numerem telefonu do właściwej gminy i lokalnego ośrodka pomocy społecznej.
3. Lokalny ośrodek pomocy społecznej w Twoim mieście kontaktuje się z Tobą, ustala Twoje potrzeby z gotowego katalogu i przydziela pomoc.

Zadanie na dziś – zastanów się, czy nie potrzebujesz wsparcia z Solidarnościowego Korpusu. Jeśli tak – zadzwoń i zgłoś się.

Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluje! Dwudziesty siódmy dzień pracy za Tobą!



MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

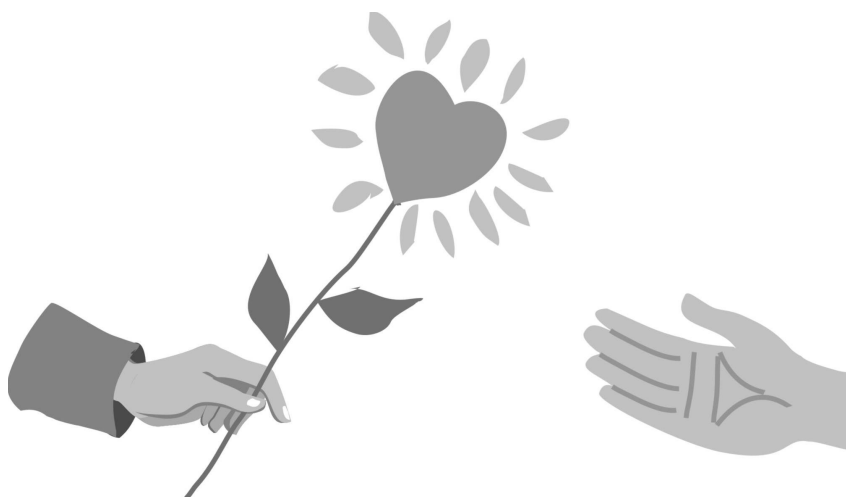
.....

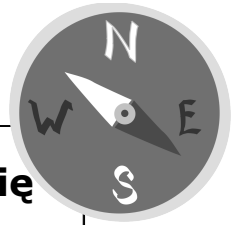
.....

.....

.....

.....





Data Dzień tyg	Co planuję zrobić w ciągu tej godziny?	Czy się udało?

Spotkanie podsumowujące tydzień



Droga Seniorko! Drogi Seniorze!

Dziś jest ten dzień w którym nie masz nowego tematu do zapoznania. Ufam, że spotkasz się za to dziś ze swoim Tutorem lub chociaż porozmawiasz z nim przez telefon. Jeśli tak, to Twoją rolą jest przygotowanie listy zagadnień z minionego tygodnia, w których chcesz, żeby Tutor Ci pomógł. Zastanów się teraz – przeglądając zadania z minionego tygodnia – do których ćwiczeń chciałbyś/chciałabyś wrócić, bo może nie wykonałeś/aś ich wcale i chcesz wykonać je z Tutorem, albo chcesz, żeby Tutor sprawdził, czy wykonałeś je prawidłowo.

Jeśli nie udało Ci się wykonać wszystkich planowanych zadań w ciągu tygodnia, spróbuj je dziś uzupełnić – samodzielnie lub z Twoim Opiekunem.

Zadbaj dziś również o :

- 1. zrobienie podsumowania dnia,**
- 2. przygotowanie planu dnia na jutro,**
- 3. wypełnienie dziennika wdzięczności.**

**Gratuluje! Czwarty tydzień pracy za Tobą!
Pozostał już tylko tydzień do końca wyzwania!
Wytrwaj, na pewno na tym skorzystasz!**

MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

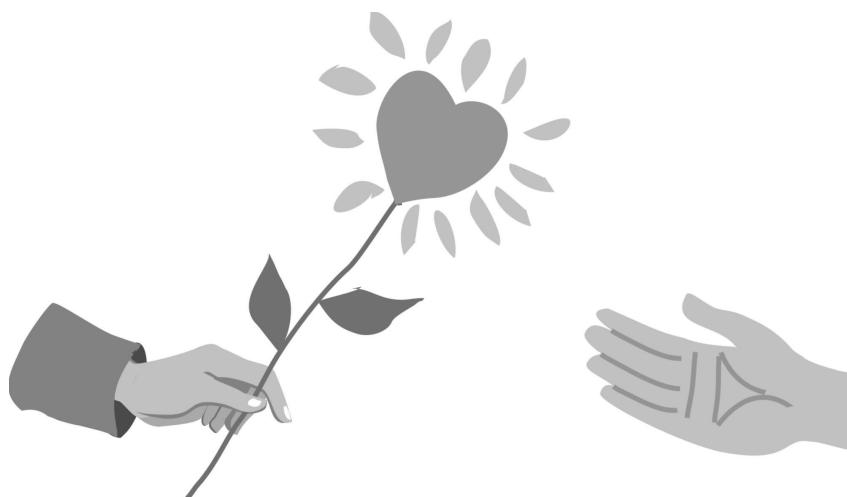
.....

.....

.....

.....

.....



Jak uniknąć zagrożenia pożarem?

Droga Seniorko! Drogi Seniorze!

Przechodzimy do zagrożeń, które czyhają na nas w domu. Dziś zajmiemy się jednym z najniebezpieczniejszych zagrożeń – pożarem.

Aby nie doprowadzić do pożaru, pamiętaj o kilku podstawowych zasadach:

1. Nigdy nie wychodź z kuchni, gdy przygotowujesz jedzenie, gotowanie, smażenie itp. Gdy odbierasz telefon, lub dzwoni dzwonek wyłącz kuchenkę, żelazko. Czasem rozmowa telefoniczna może potrwać długo i bardzo absorbująco lub nakieruje nasze działanie na zmianę pomieszczenia lub chęć szybkiego opuszczenia mieszkania, a o kuchence możemy w tym czasie zapomnieć.
2. Pilnuj regulacji palnika, szczególnie, gdy gotujesz na dużym płomieniu.
3. Nie kładź blisko kuchenki/palników ręczników, ścierek, drewnianych i plastikowych naczyń, sztućców itp.

Możesz nakleić czerwoną taśmę ok. 30 cm od gazu po obu stronach, jako strefę wolną od jakichkolwiek rzeczy

(rączka od patelni też może się zapalić).

4. Nie dogrzewaj mieszkania np. kuchenką gazową.

5. Dodatkowych urządzeń grzewczych używaj z wielką ostrożnością np. farelki, dodatkowe nagrzewnice, nie stawiaj ich w pobliżu zasłon czy innych łatwopalnych części domu, absolutnie nie przykrywaj, nie susz ubrań na urządzeniach elektrycznych!

6. Pamiętaj, aby zawsze odłączać od prądu urządzenia, gdy idziesz spać lub wychodzisz z domu np. czajnik elektryczny, żelazko itp.

7. Nie włączaj wszystkich urządzeń elektrycznych naraz, może to grozić przeciążeniem sieci.

8. Pamiętaj o wyłączeniu gazu po gotowaniu.

9. Sprawdź dokładnie minimum dwa razy, czy gaz nie jest przypadkiem w pozycji minimum, a Tobie wydaje się, że jest wyłączony lub wyłączyłeś nie ten gaz, co trzeba (to częste błędy).

10. Nie wykonuj samodzielnie prowizorycznych podłączeń do instalacji elektrycznej.

11. Bardzo uważaj na tanie lampki na choince, mogą one być przyczyną pożaru. Najlepiej nie używaj świeczek, nie zostawiaj ich oraz zapalek w miejscu dostępnym dla dzieci. Masz wnuki? Uważaj, by nie miały dostępu do zapalek.

- 12.** Jeśli palisz papierosy, pal na zewnątrz. Nigdy nie pal w pomieszczeniu, w którym używasz butli gazowej.

A co zrobić, kiedy zapali się coś w naszym domu ?

1. Kiedy zaczniesz palić się ubranie nie wykonuj gwałtownych ruchów, połóż się na podłodze, zakryj twarz rękami, przewracaj się z boku na bok w celu ugaszania płomieni.
2. Najlepiej być przygotowanym na wypadek ewakuacji i posiadać domowy plan ewakuacji zawierający takie punkty, jak: numery alarmowe **Straż Pożarna 998**, ale warto także mieć drożne wyjścia ewakuacyjne, w tym otwieralne okna, udrożnione drzwi itp.



UWAGA !

Ogień rozprzestrzenia się bardzo szybko.

W kilka minut cały dom może stać w płomieniach.

Nie tylko ogień jest śmiertelnie niebezpieczny – równie groźny jest wydostający się podczas pożaru dym. W krótkim czasie dym może objąć cały dom nie tylko ograniczając widoczność a tym samym możliwość ucieczki, ale przede wszystkim w dymie zawarte są szkodliwe substancje, które w krótkim czasie powodują zatrucie, niedotlenienie i w dalszej konsekwencji zgon. W trakcie pożaru to właśnie dym jest główną przyczyną śmierci.

Jak chronić się przed dymem?

Najlepiej jest poruszać się jak najbliżej podłogi, najlepiej na czworaka. Ponieważ **toksyczny dym** unosi się, strefa dolna jest najbezpieczniejsza. Zabezpieczeniem jest też mokra chusteczka czy ręcznik przyłożone do ust i nosa – tworzą filtr, przez który oddychamy.

Oczywiście jak najszybciej powinniśmy szukać wyjścia z płonącego budynku!

Co robić gdy jesteśmy świadkami pożaru?

1. Zaalarmować zagrożenie we wszelki możliwy sposób choćby krzyknąć „pożar” lub „pali się”
2. Zadzwonić po straży pożarną – tel. 998 lub tel. alarmowy 112.

3. Jakich informacji powinniśmy udzielić: co się stało, gdzie zdarzenie ma miejsce, adres tzn. kto zgłasza pożar, określić skalę zagrożenie np. czy są osoby poszkodowane, zagrożone. Następnie należy postępować zgodnie z zaleceniami dyspozytora.

Zadania na dziś

Zadanie 1.

Weź dużą kartkę i napisz na niej dużymi literami przypomnienie:

- Przed wyjściem sprawdzić, czy wszystkie urządzenia elektryczne są wyłączone
- i czy gaz jest wyłączony.

Umieść kartkę w widocznym miejscu przy wyjściu z domu.

Zadanie 2.

Zastanów się nad swoim postępowaniem – czy zawsze zachowujesz bezpieczeństwo podczas przygotowywania posiłków? Prasowania? Innych czynności domowych? Opisz swoje metody postępowania. Co możesz poprawić.

.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluje! Dwudziesty dziewiąty dzień pracy za Tobą!



Zatrucie czadem – co to jest?

Droga Seniorko! Drogi Seniorze!

Tlenek węgla tzw. czad to największy cichy zabójca. Jest bezbarwny, bezwonny, silnie toksyczny. Objawami czadu zatrucia są ból i zawroty głowy, osłabienie i nudności. Następstwem ostrego zatrucia – przy dużych stężeniach tego gazu – może być nieodwracalne uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego, niewydolność wieńcowa i zawał albo nawet śmierć. Każdego roku z powodu zatrucia tlenkiem węgla ginie kilkadziesiąt osób.

Kiedy dochodzi do zagrożenia ulatniania się czadu?

Czad powstaje podczas procesu niepełnego spalania materiałów palnych, które występuje przy niedostatku tlenu w otaczającej atmosferze. Ma silne właściwości toksyczne. Gromadzi się głównie pod sufitem, ponieważ ma nieco mniejszą gęstość od powietrza.

Głównym źródłem zatruć w budynkach mieszkalnych jest niesprawność przewodów kominowych: wentylacyjnych i dymowych. Wadliwe działanie przewodów może wynikać z ich nieszczelności, braku konserwacji

i czyszczenia, wad konstrukcyjnych oraz niedostosowania systemu wentylacji do szczelności nowych okien i drzwi. Nieprawidłowości mogą prowadzić do niedrożności przewodów, braku ciągu, a nawet do powstawania tzw. ciągu wstecznego, kiedy dym – zamiast wydostawać się przewodem kominowym na zewnątrz – cofa się do pomieszczenia.



Co zrobić aby uniknąć ulatniania się czadu?

- należy przeprowadzać kontrole, sprawdzać szczelność przewodów kominowych. Przeglądy techniczne urządzeń elektrycznych i gazowych zlecaj wyłącznie osobom uprawnionym do ich wykonania i systematycznie je czyścić.
- użytkować urządzenia, w których spalanie odbywa się zgodnie z instrukcją producenta
- nie wolno zasłaniać czy przykrywać urządzeń grzewczych oraz zaklejać kratki wentylacyjnych. Częstym błędem jest brak cyklicznego czyszczenia drożności kratki wentylacyjnej z tłuszczów, brudu, kurzu, co powoduje wadliwą wentylację lub jej całkowitą niedrożność. Czynność czyszczenia kratki nie musi być wykonana przez kominiarza, ale lepiej niech zdemontuje, oczyści, i zamontuje je ponownie osoba w pełni sprawna fizycznie, dbając o BHP.
- warto często wietrzyć kuchnie i łazienki wyposażone w termy gazowe, a najlepiej zapewnić choćby niewielkie rozszczelnienie okien poprzez np. zamontowanie w oknach nawiewników automatycznych lub regulowanych ręcznie.

Pamiętaj !

Warto zamontować w domu czujniki dymu i tlenku węgla. Mogą one uratować życie informując o zagrożeniu.

W przypadku czadu jest to o tyle ważne, że jest on bezwonny i bezbarwny, więc nie możemy go wyczuć czy dostrzec.

Co zrobić w przypadku zatrucia czadem?

Należy szybko zapewnić osobie poszkodowanej dopływ świeżego powietrza, najlepiej wynieść osobę poszkodowaną w bezpieczne miejsce lub pootwierać wszystkie okna, drzwi i wezwać służby ratownicze (pogotowie ratunkowe – tel. 999, straż pożarną – tel. 998).

Zadanie na dziś

Odpowiedz na pytania dotyczące zasad domowego testu bezpieczeństwa:

- Kiedy ostatni raz były robione przeglądy instalacji?
- Czy jest zainstalowany w domu czujnik tlenu węgla lub dymu?
- Czy jest w domu gaśnica?

Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluję! Trzydziesty dzień pracy za Tobą!

MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

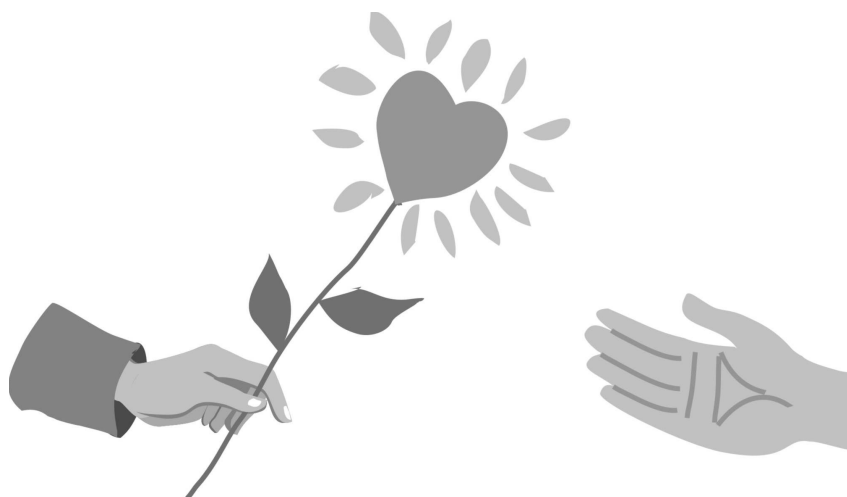
.....

.....

.....

.....

.....



Wyciek, ulatnianie się gazu

Droga Seniorko! Drogi Seniorze!

Wyciek gazu np. z niezabezpieczonej kuchenki gazowej lub nieszczelność instalacji, to sytuacje, które bezpośrednio zagrażają życiu i zdrowiu. Ulatnianie gazu grozi zatruciem, może nawet doprowadzić do wybuchu.

Co robić, gdy gaz się ulatnia?

- nie włączaj światła ani żadnych urządzeń elektrycznych
- nie zapalaj zapalniczek ani zapalek.
- zamknij główny zawór gazu w domu lub mieszkaniu.
- otwórz wszystkie okna i drzwi.
- zawiadom pogotowie gazowe (numer 992 lub numer alarmowy 112)
- opuść budynek.

Jak uniknąć ulatniania gazu?

Pamiętaj o:

- regularnych przeglądach instalacji gazowej,
- zorientuj się, gdzie jest zawór gazu i w jaki sposób należy się nim posługiwać,
- nigdy nie zostawiaj odkręconych palników w kuchni gazowej.

Zadanie na dziś

Kiedy ostatnio był wykonany przegląd instalacji grzewczej w Twoim mieszkaniu?

Jeśli było to dawno, to zleć wykonanie przeglądu uprawnionej osobie. Jeśli nie wiesz gdzie dzwonić, poproś o pomoc swojego Tutora.

Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluję! Trzydziesty pierwszy dzień pracy za Tobą!

Uwaga seniorze na drodze!

Jak bezpiecznie zachować się w ruchu drogowym?

Droga Seniorko! Drogi Seniorze!

Pamiętaj, aby szczególną ostrożność zachować w ruchu drogowym. Wraz z wiekiem wypadki w ruchu drogowym np. złamania, obtłuczenia są bardziej niebezpieczne, nie mówiąc o poważniejszych wypadkach zagrażających życiu osób starszych. Niestety u poszkodowanych seniorów wzrasta prawdopodobieństwo komplikacji medycznych.

O czym należy pamiętać w tym kontekście:

- czas reakcji u osób starszych jest wydłużony zarówno jeśli chodzi o dostrzeganie, jak i reagowanie na określoną sytuację na drodze
- seniorzy wolniej się poruszają, mogą mieć większe problemy ze wzrokiem i słuchem, a to wszystko przekłada się na bezpieczeństwo na drodze.

Bezpieczne przechodzenie przez jezdnię

- przechodź tylko i wyłącznie w oznakowanych miejscach przejścia dla pieszych, szczególnie w obszarze zabudowanym,
- rozejrzyj się w obu kierunkach: spójrz w lewo, w prawo i jeszcze raz w lewo, zawsze patrz na nadjeżdżające samochody,
- upewnij się czy droga jest „pusta”,
- na przejściach z światłami zawsze przechodź wyłącznie na zielonym świetle, ale i niech zielone światło nie usypia Twojej czujności – zawsze spójrz – mimo zielonego światła czy nic nie nadjeżdża,
- nie wchodź na jezdnię zza dużych obiektów (np. autobusu, samochodu ciężarowego) – to grozi wypadkiem, bo kierowca może Cię nie zauważyć,
- nie wchodź nagle na jezdnię nawet na pasach, nie wjeżdżaj rowerem na pasy,
- nie przechodź przez ulicę (tam gdzie nie ma oznakowanego przejścia) na zakręcie, przed wzniesieniem,
- nie rozmawiaj przez telefon idąc ulicą, to dodatkowo rozprasza uwagę i możesz nie zauważyć niebezpieczeństwa.

Kiedy dochodzi do wypadków z udziałem pieszych?

Szczególnie niebezpieczne są tzw. „szarówki” tj. jesienne i zimowe popołudnia. Wtedy widoczność jest zła, często nawet w ciągu dnia. **To, że pieszy widzi samochód – nie oznacza, że kierowca widzi pieszego**, szczególnie podczas jesiennej aury. Kierowca widzi pieszego w ostatniej chwili, kiedy może być już za późno.

Zatem jak można zwiększyć bezpieczeństwo na drodze?

Każdy pieszy, który porusza się po zmierzchu po drodze poza obszarem zabudowanym, **musi nosić element odblaskowy** umieszczony w sposób widoczny dla kierujących, mogą to być: zawieszki, kamizelki, opaski, torby na zakupy z elementami odblaskowymi itp. Odblaski powinny być umieszczone w takim miejscu, aby znalazły się w polu działania świateł samochodowych i były zauważalne dla kierowców z obu stron.

Zadanie 1.

Jeśli Jesteś osobą wychodzącą z domu, zakup lub poproś w komisariacie policji o jakiś element odblaskowy – jeśli nie posiadasz. Zawsze używaj go wieczorem lub w czasie ograniczonej widoczności

Napisz w jaki sposób zdobędziesz odblask?

.....

.....

Zadanie 2.

Zadzwoń do znajomego Seniora, opowiedz o najważniejszych zasadach dotyczących bezpieczeństwa

Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluję! Trzydziesty drugi dzień pracy za Tobą!



MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

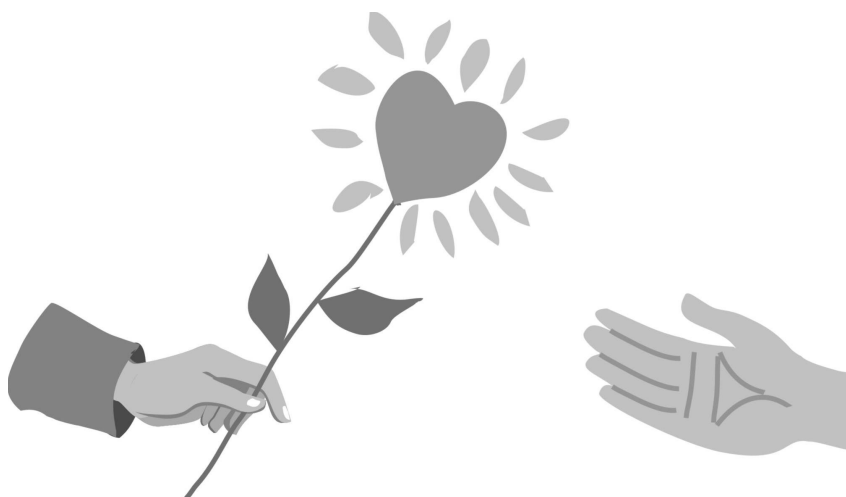
.....

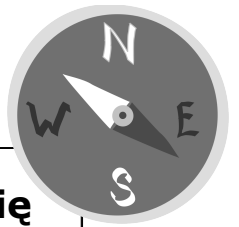
.....

.....

.....

.....





Data Dzień tyg	Co planuję zrobić w ciągu tej godziny?	Czy się udało?

Bezpieczny senior – kierowca

Droga Seniorko! Drogi Seniorze!

Dzisiejszy temat dotyczy seniorów – kierowców. Jeśli jesteś kierowcą – wczytaj się w poniższe zasady bardzo uważnie. Jeśli kierowcą nie jesteś – wczytaj się po to, żeby móc przekazać je jakiemuś seniorowi prowadzącemu auto – kto wie, może w ten sposób uratujesz komuś życie.

Z jednej strony seniorzy kierujący samochodami są ostrożniejszymi kierowcami i nie można ich uznać za piratów drogowych. Z drugiej strony z wiekiem pogarsza się motoryka i koordynacja wzrokowo–ruchowa, czas reakcji wydłuża się a to są konkretne aspekty, które wpływają na bezpieczeństwo na drodze. Zatem drogi seniorze realnie oceń swoje możliwości jako kierowcy. Może nie ma potrzeby od razu całkiem zrezygnować z prowadzenia auta, ale warto wprowadzić pewne zasad dotyczące prowadzenia auta w starszym wieku.

Proponowane zasady

1. Nie prowadzę – jeśli nie ma faktycznej konieczności
2. Nie prowadzę auta w złych warunkach atmosferycznych

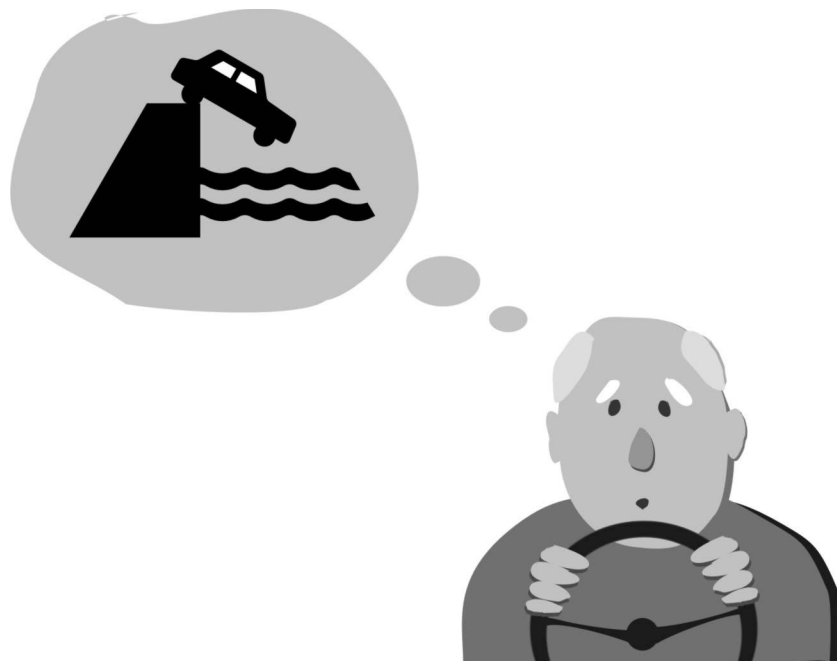
rycznych, kiedy ograniczona jest widoczność, jest ślisko, śnieżnie, deszczowo.

3. Dbam o widoczność w samochodzie poprzez zachowanie czystości przedniej i tylnej szyby oraz lusterek i świateł samochodu.

4. Przestrzegam dozwolonej prędkości, ponieważ zdolność człowieka do postrzegania otoczenia i reakcji na nagłe zdarzenia jest odwrotnie proporcjonalna do prędkości samochodu.

5. Planuję wcześniej trasę, wybieram trasy i godziny prowadzenia, kiedy jest mniejsze natężenie ruchu.

6. Nie hamuję gwałtownie, zachowuję bezpieczne odstęp od innych pojazdów.



Zadanie na dziś

Jeśli jesteś kierowcą:

- Zadzwoń do zaufanego znajomego Kierowcy-Seniora i zapytaj go co sądzi na temat Twojej jazdy.

Jeśli nie jesteś kierowcą:

Pomyśl, komu możesz przekazać te cenne wskazówki na temat prowadzenia auta przez seniorów?

Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluje! Trzydziesty trzeci dzień pracy za Tobą!



MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

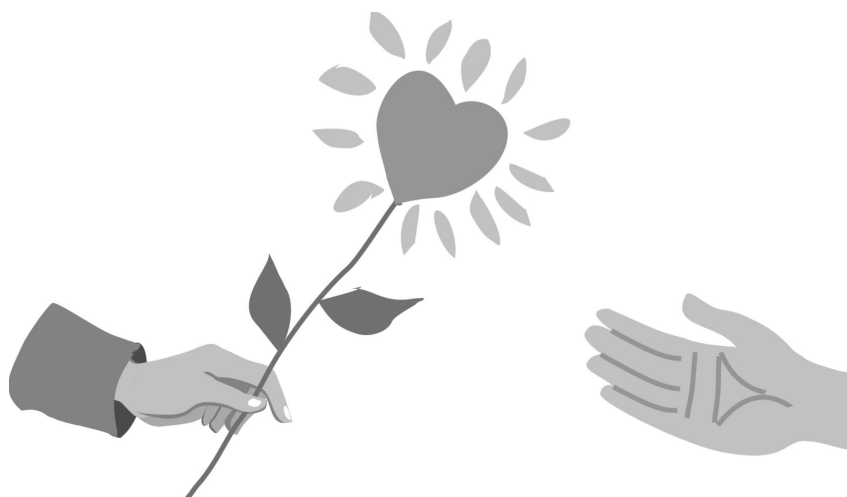
.....

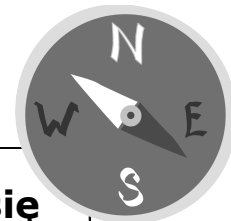
.....

.....

.....

.....





Data Dzień tyg	Co planuję zrobić w ciągu tej godziny?	Czy się udało?

Bezpieczny senior w sieci

Droga Seniorko! Drogi Seniorze!

Coraz więcej osób starszych korzysta z Internetu. Internet z jednej strony daje ogromne możliwości pozyskania informacji, rozwijania zainteresowań, generalnie użytkownikom w każdym wieku ułatwia życie. Z drugiej strony jest też miejscem, gdzie „grasują” oszuści.

I tak jak w przypadku prób oszustw w realnej rzeczywistości, tak również w Internecie nie brakuje prób wyłudzeń na seniorach. Zresztą ta grupa jest szczególnie narażona z powodów, o których była już mowa wcześniej ale także dlatego, że starszym na ogół trudniej odnaleźć się w świecie wirtualnym niż młodym, dla których niemal „od urodzenia” jest to część naturalnej rzeczywistości.

Pamiętaj!

W Internecie nie jesteś anonimowy, bezpieczny. Aby to fantastyczne narzędzie nie było przyczyną poważnych kłopotów **musisz przestrzegać pewnych zasad:**

1. Zakładając profil w mediach społecznościowych pamiętaj, aby dostęp do informacji nie był całkowicie

publiczny – sprawdź, jak go widzą obce osoby i do jakich wiadomości mają dostęp. Nie pokazuj w sieci „całemu światu” swoich znajomych, rodziny, domu, szczegółowych informacji o sobie.

2. Nie informujmy o planowanych wyjazdach, pobycie na wakacjach. Podajemy w ten sposób wiele informacji, które ewentualny złodziej, czy oszust może wykorzystać, aby nas oszukać i okraść.

3. Jeśli posiadasz różne konta internetowe stosuj mocne hasła (niepowtarzalne) z różnymi znakami, cyframi.

4. Szczególnie bądź ostrożny w bankowości elektronicznej – jeśli posiadasz internetowe konto bankowe, zawsze czytaj komunikaty banku, postępuj zgodnie z procedurami, nigdy nie podawaj swoich danych do logowania, haseł niezweryfikowanym osobom, nie dokonuj przelewów z przypadkowych urzędzeń, które nie mają żadnych zabezpieczeń.

5. Wchodź wyłącznie na bezpieczne strony, poznasz je np. po oznaczeniu (choćby symbol kłódki przy adresie w pasku przeglądarki).

6. Nigdy nie wchodź i nie otwieraj załączników z nieznanymi, podejrzanymi adresami, szczególnie takich, które „udają” różne urzędy! Taki link jak go otworzysz może nie tylko skasować wszystkie Twoje dane, ale również je przechwycić. W niektórych przypadkach aktywacja linku może powodować dostęp do danych

bankowych i grozić utratą oszczędności.

7. Zawsze sprawdzaj komu, w jakim celu, jakie dane przekazujesz np. podczas rejestracji w sklepie internetowym itp.

WAŻNE:

Jeśli chcesz coś kupić w internecie, czy dokonać jakiegokolwiek transakcji, która jest nowa lub wzbudza Twoje wątpliwości – skonsultuj się z kimś bliskim.

Zadania na dziś

Jeśli masz konto na profilu społecznościowym przeanalizuj je pod kątem:

- kto ma dostęp to Twych treści,
- jakie treści umieszczasz,
- jakie dane o sobie zamieściłeś, zweryfikuj je pod kątem bezpieczeństwa

Pamiętaj dziś o:

- 1. Zrobieniu podsumowania dnia,**
- 2. Przygotowaniu planu dnia na jutro,**
- 3. Wypełnieniu dziennika wdzięczności.**

Gratuluję! Trzydziesty czwarty dzień pracy za Tobą!

MÓJ DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

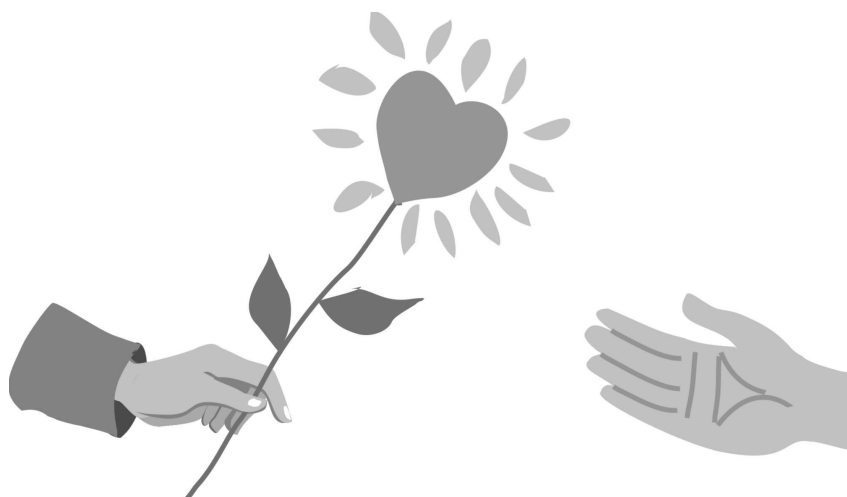
.....

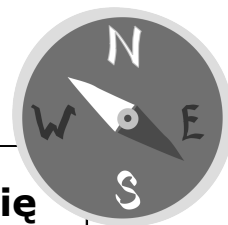
.....

.....

.....

.....





Data Dzień tyg	Co planuję zrobić w ciągu tej godziny?	Czy się udało?



Droga Seniorko! Drogi Seniorze!

Jeśli dotrwałeś/aś do końca – przyjmij wielkie gratulacje!!!

Jak oceniasz swój udział w tym wyzwaniu? Czy warto było podjąć trud codziennego poszukiwania nowej wiedzy dotyczącej spraw bliskich Osobom Starszym? Jak się czujesz? Czy masz poczucie satysfakcji?

Zasłużyłeś/aś razem ze swoim Tutorem na nagrodę.

Pomyślcie, jak będziecie dziś świętować sukces ukończenia tej innowacyjnej ścieżki wsparcia?

.....

.....

.....

.....

Mam nadzieję, że wiedza, którą zdobyłeś nie będzie musiała Ci się przydać – nie będziesz narażony/a na niebezpieczeństwa. Ale na pewno czujesz się pewniej niż miesiąc temu? Bo wiedza daje poczucie bezpieczeństwa. Dlatego zachęcam Cię, abyś wraz z zakoń-

czeniem udziału w tym projekcie, nie rezygnował z dalszej przygody poszukiwania wiedzy przydatnej. Nie rezygnuj również z prowadzenia „Dziennika wdzięczności” i robienia planów dnia oraz podsumowania dnia minionego. Ufam, że jeśli przez ten miesiąc solidnie i systematycznie wykonywałaś proponowane Ci zadania, to dziś widzisz ich sens i masz motywację, żeby je kontynuować.

Dziękuję Ci za Twój udział. Cieszę się, że skorzystałaś z „Dziennika wytrwałego poszukiwacza wiedzy”.

Życzę Ci długiego, zdrowego i bezpiecznego życia. Ciesz się każdym dniem i nie zapominaj, iż w dużej mierze od Ciebie zależy czy będziesz szczęśliwy.

Chcesz być szczęśliwy?

To BĄDŹ!

Powodzenia na dalszej drodze życia!

Serdecznie pozdrawiam,

z uszanowaniem

– Anna Maciąg-Pazik

Najważniejsze numery telefonów

Numer telefonu do mnie	
Numer telefonu do banku, aby zastrzec kartę bankomatową	
Numer telefonu na pogotowie	
Numer telefonu na straż pożarną	
Numer telefonu na policję	
Ogólny numer alarmowy	
Numer do lekarza rodzinnego	
Numer na święteczną opiekę lekarską	
Numer telefonu do (tu wpisz numer do bliskiej osoby „pierwszego kontaktu”)	



**Czytając „Dziennik”
dowiesz się m.in.
jakie prawa
mają Osoby Starsze
w Polsce.**



**Każda Osoba Starsza powinna przerobić
„Dziennik wytrwałego poszukiwacza wiedzy”,
aby żyć bezpieczniej, spokojniej, ciekawiej,
zdrowiej i bardziej radośnie!**

**Robiąc zadania
z „Dziennika”
nauczysz się
jak przeciwdziałać
niebezpieczeństwom
grożącym Osobom
Starszym.**

