

# Suwalski niezbędnik aktywnego, kulturalnego, pogodnego Seniora



***Aktywność nie idzie na emeryturę!***

Program Aktywny Senior .....	4
Program Działań na Rzecz Seniorów na lata 2016–2020 w Mieście Suwałki ....	5
Aquapark.....	6
Pływalnia przy ul. Wojska Polskiego.....	6
Suwalski Ośrodek Kultury.....	7
Imprezy biletowane.....	7
Zajęcia dla seniorów.....	7
Środy Seniora z SOK.....	8
Biblioteka Publiczna im. Marii Konopnickiej.....	9
Muzeum Okręgowe.....	11
Komunikacja miejska.....	12
Suwalski Klub Seniora na ul. Chopina.....	13
Klub Seniora Centrum.....	14
Suwalska Rada Seniorów.....	15
Wsparcie dla seniorów w ramach pomocy społecznej.....	17
Usługi opiekuńcze.....	17
Dom pomocy społecznej.....	17
Świadczenia pieniężne i niepieniężne.....	18
Jak otrzymać świadczenia pomocowe?.....	19
Inne świadczenia.....	19
Zasiłek pielęgnacyjny.....	19
Dodatek mieszkaniowy i energetyczny.....	20
Pomoc dla osób starszych i niepełnosprawnych świadczona w ramach Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.....	20
Orzekanie o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności.....	22
Karty parkingowe.....	22
Organizacje zajmujące się osobami starszymi.....	24
Suwalski Budżet Obywatelski.....	35
Inicjatywa lokalna.....	36
Konsultacje społeczne.....	37
Apteka całodobowa.....	37
Gdzie te piękne ogrody i kwiciste balkony.....	38

Oddajemy do Państwa rąk drugi, po Suwalskim Poradniku Bezpiecznego i Pogodnego Seniora, informator dla starszych mieszkańców Suwałk. Tym razem będą w nim mogli Państwo znaleźć informacje dotyczące oferty kulturalno-rekreacyjnej dla seniorów, a także porady, jak skorzystać z należnej Państwu pomocy socjalnej.

Osobny dział poświęciliśmy prezentacji suwalskich organizacji, w których możecie zrealizować Państwo swoje potrzeby i aktywnie spędzić czas.

Jednocześnie zachęcam wszystkich Państwa do współtworzenia różnych rozwiązań i zgłaszania inicjatyw, które prowadzą do tego, że Suwałki będą jeszcze przyjaźniejsze seniorom.

Czesław Renkiewicz  
Prezydent Miasta Suwałk



## Program Aktywny Senior

To **program ulg i rabatów** skierowany do suwalskich seniorów, który rozpoczął się w 2016 roku. Program jest otwarty, może do niego przystąpić każdy przedsiębiorca, samodzielnie ustalając zniżkę dla seniorów.

Tak wygląda naklejka, którą oznaczone są **miejsca oferujące specjalne ulgi i rabaty dla seniorów**.



### Kto może skorzystać z ulg Programu Aktywny Senior

- Osoba, która ma ukończone **60 lat**, jednocześnie **będąca emerytem lub rencistą**, posiadająca legitymację emeryta-rencisty;
- **Mieszkaniec Suwałk**;
- Osoby powyżej 60. roku życia, które nigdy nie będą miały możliwości otrzymania legitymacji emeryta-rencisty mogą zgłosić się do Urzędu Miejskiego w Suwałkach po zaświadczenie uprawniające do ulg w ramach programu Aktywny Senior.

## Program Działań na Rzecz Seniorów na lata 2016–2020 w Mieście Suwałki

Program zainicjowany przez Suwalską Radę Seniorów, przyjęty przez Radę Miejską w Suwałkach w czerwcu 2016 roku.

Program jest odpowiedzią na potrzebę nakreślenia wizji funkcjonowania w naszym mieście coraz liczniejszej grupy osób starszych. Porusza on wszystkie aspekty życia seniorów, jak opieka zdrowotna, pomoc socjalna, a także aktywność społeczna, czy oferta kulturalna skierowana do starszych mieszkańców. Ma zapobiec wykluczeniu osób starszych, które często nie biorą udziału w życiu społecznym, nie korzystają z dóbr kultury i innych współczesnych osiągnięć, nie upominają się o należną im opiekę zdrowotną czy socjalną.

Program jest wyrazem troski całej społeczności Suwałk o najstarszych mieszkańców. Wieloletnia perspektywa dokumentu i tym samym wynikających z niego przedsięwzięć ma zaś gwarantować przemyślany kierunek działań, a nie jednorazową akcję na rzecz osób starszych.

Program Działań na Rzecz Seniorów na lata 2016–2020 w Mieście Suwałki jest kolejnym strategicznym dokumentem Miasta Suwałki, uzupełniającym Strategię Zrównoważonego Rozwoju Miasta Suwałki do 2020 roku, która wśród celów strategicznych wymienia „Poprawę warunków życia mieszkańców”.

Program można znaleźć w Biuletynie Informacji Publicznej Miasta Suwałk: [http://bip.um.suwalki.pl/uchwala\\_s/uchwala-rady-nr-xxi-253-2016-z-dnia-2016-06-29.html](http://bip.um.suwalki.pl/uchwala_s/uchwala-rady-nr-xxi-253-2016-z-dnia-2016-06-29.html)

## Aquapark

Emeryci, renciści i osoby niepełnosprawne mogą korzystać z biletów ulgowych za okazaniem legitymacji emeryta-rencisty lub osoby niepełnosprawnej.

Bilet	Poniedziałek – piątek: 6.00 – 22.00				Sobota – niedziela i święta: 6.00 – 22.00			
	1	2	3	Bez limitu	1	2	3	Bez limitu
Ulgowy	9 zł	13 zł	17 zł	24 zł	12 zł	17 zł	20 zł	27 zł

Dla osób **niepełnosprawnych na wózkach inwalidzkich** oraz ich opiekunów wstęp jest bezpłatny. W celu uzyskania pomocy osoby niepełnosprawne lub ich opiekunowie proszeni są zgłoszenie się w recepcji.

### Promocja 60+

W **poniedziałki** w godzinach 6.00–8.00 oraz w **czwartki w godzinach** 6.00–22.00 bilet na 2 godziny pobytu na basenie kosztuje 6 zł w zwykłe dni lub 8 zł w święta.

## Aquapark

ul. Papieża Jana Pawła II 7, 16-400 Suwałki  
tel. 87 562 62 22, [www.aquaparksuwalki.com](http://www.aquaparksuwalki.com)

## Pływalnia przy ul. Wojska Polskiego

### Promocja 60+

We **wtorki** i **środy** w godzinach 6.10–7.45 i 17.50–19.25 bilet na 95 minut pobytu na basenie kosztuje 4,50 zł.

## Pływalnia przy ul. Wojska Polskiego

ul. Wojska Polskiego 2, 16-400 Suwałki  
tel. 87 565 02 36, [www.osir.suwalki.pl/plywalnia](http://www.osir.suwalki.pl/plywalnia)

## Suwalski Ośrodek Kultury

SOK oferuje ulgi na zakup biletów na wybrane wydarzenia, ulgi proponowane w ramach cyklu „Środy Seniora w SOK” oraz szeroką gamę zajęć i warsztatów.

### Imprezy biletowane

W przypadku imprez, na które zostały ustalone **ulgowe ceny biletów**, prawo do nabycia biletu ulgowego przysługuje emerytom, rencistom, osobom niepełnosprawnym i ich opiekunom za okazaniem legitymacji emeryta-rencisty lub osoby niepełnosprawnej.

### Zajęcia dla seniorów

SOK przygotował specjalną ofertę zajęć dla osób w wieku 50+. Znalazły się w niej bardzo różnorodne zajęcia: od plastycznych, przez muzyczno-taneczne, do teatralnych. Zajęcia odbywają się **od poniedziałku do piątku** i są **bezpłatne**.



Zajęcia	Program	Instruktor
Suwalski Chór Seniora	3 i 4-głosowe utwory muzyki sakralnej, utwory ludowe, patriotyczne, pieśni naszego regionu, pieśni rozrywkowe	Tomasz Kierejsza
Teatr Seniora „Zgrzyz”	zajęcia, spektakle, etiudy, warsztaty teatralne	Joanna Łupinowicz
Zajęcia plastyczne w Pracowni Centrum	rysunek, grafika, malarstwo, projektowanie małych form użytkowych (kartki okolicznościowe, zaproszenia, ozdoby)	Halina Mackiewicz
Pracownia wokalna-muzyczna seniorów „Ostatni ząb”	piosenki śpiewane i tworzone w latach dwudziestych poprzedniego stulecia i wcześniej	Anna Szafranowska
Zajęcia taneczne (Zespół Pieśni i Tańca Suwalszczyzna)	tańce salonowe, narodowe i regionalne	Małgorzata Wojdełko

### Środy Seniora z SOK

Środy Seniora z SOK to cykl spotkań i warsztatów dla seniorów, które odbywają się w **ostatnią środę miesiąca**.

### Suwalski Ośrodek Kultury

ul. Papieża Jana Pawła II 5, 16-400 Suwałki, tel. 87 563 85 10  
 ul. Teofila Noniewiczza 71, 16-400 Suwałki, tel. 87 566 42 11  
[www.soksuwalki.eu](http://www.soksuwalki.eu)

Suwalska biblioteka jest biblioteką przyjazną ludziom starszym i niepełnosprawnym.

### Senior w Bibliotece:

- nie musi pokonywać barier architektonicznych – dysponujemy podjazdem dla wózków inwalidzkich i windą;
- może wypożyczać książki „na telefon” z dowozem bezpośrednio do domu dla osób chorych i niepełnosprawnych;
- może wypożyczać książkę mówioną, czyli tzw. audiobook;
- może wypożyczyć urządzenie Czytak Plus wraz z książkami mówionymi (prawie 1000 cyfrowych książek mówionych);
- może skorzystać z filii bibliotecznej znajdującej się w Szpitalu Wojewódzkim;
- jest mile widziany na spotkaniach autorskich, promocjach książek, koncertach itp. wydarzeniach kulturalnych w Bibliotece.
- może skorzystać ze strefy bezprzewodowego Internetu Wi-Fi.

### Senior w Filii nr 2:

wspólnie z wnukami (do lat 3) może spędzić czas w tzw. Grupie Zabawowej w środy w godz. 17.00-18.00.

### Senior w Midicentrum

MIDICENTRUM to ośrodek edukacyjny Biblioteki Publicznej. Oferuje bezpłatne, cykliczne zajęcia dla seniorów.

Senior w Midicentrum:

- wspólnie z wnukami może uczestniczyć w sobotach rodzinnych w godz. 10.00-14.00;
- może nauczyć się obsługiwać komputer i korzystania z Internetu;
- może nauczyć się języka angielskiego.

## Biblioteka Publiczna im. Marii Konopnickiej

Termin	Zajęcia
Poniedziałki 9.00 – 10.00	Angielski dla seniorów
Czwartki 17.30 – 18.30	

**Wszystkie imprezy i zajęcia organizowane w Bibliotece i jej filiach są bezpłatne.**

### **Biblioteka Publiczna im. Marii Konopnickiej**

ul. Emilii Plater 33A, 16-400 Suwałki

tel. 87 565 62 46

[www.bpsuwalki.pl](http://www.bpsuwalki.pl)

### **Filia nr 1**

ul. Szpitalna 60, tel. 87 562 94 74

### **Filia nr 2**

ul. Klonowa 41, tel. 87 567 11 09

### **Filia nr 3**

ul. Północna 26, tel. 87 567 48 15

### **MIDICENTRUM**

ul. Wincentego Witosa 4a, 16-400 Suwałki

tel. 87 565 62 47

[www.midicentrum.pl](http://www.midicentrum.pl)

## Muzeum Okręgowe

Muzeum Okręgowe wraz z Oddziałami: Muzeum im. Marii Konopnickiej oraz Centrum Sztuki Współczesnej Galeria Andrzeja Strumiłły oferują seniorom **bezpłatny** wstęp i zwiedzanie wystaw stałych w każdą **niedzielę**.

Bilety ulgowe we wszystkie inne dni, w cenie 3 zł, przysługują emerytom i rencistom oraz osobom niepełnosprawnym wraz z opiekunami. Należy mieć przy sobie legitymację emeryta-rencisty.

### **Muzeum Okręgowe w Suwałkach**

ul. Tadeusza Kościuszki 81, 16-400 Suwałki

tel. 87 566 57 50

[www.muzeum.suwalki.pl](http://www.muzeum.suwalki.pl)

### **Muzeum im. Marii Konopnickiej**

ul. Tadeusza Kościuszki 31, 16-400 Suwałki

tel. 87 566 41 33

[www.mk.muzeum.suwalki.pl](http://www.mk.muzeum.suwalki.pl)

### **Centrum Sztuki Współczesnej Galeria Andrzeja Strumiłły**

ul. Tadeusza Kościuszki 45, 16-400 Suwałki

tel. 87 565 11 30

[www.csw-as.org](http://www.csw-as.org)

## Komunikacja miejska

Emeryci i renciści, legitymujący się legitymacją emeryta-rencisty, uprawnieni są do **opłaty ulgowej** za przejazdy autobusami komunikacji miejskiej.

**Seniorzy powyżej 70. roku życia** oraz osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności i ich opiekunowie uprawnieni są do **bezpłatnych przejazdów**.

### Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej w Suwałkach

ul. Sejneńska 82, 16-400 Suwałki  
tel. 87 565 32 86 do 7  
[www.pgk.suwalki.pl](http://www.pgk.suwalki.pl)



## Suwalski Klub Seniora na ul. Chopina

Suwalski Klub Seniora otwarty jest od poniedziałku do środy oraz w sobotę w godzinach od 11.00 do 15.00. W zajęciach ruchowych, teatralnych, plastycznych, muzycznych, opowiadania historii, ogrodniczych, potańcówkach i wielu innych mogą uczestniczyć mieszkańcy Suwałk w wieku powyżej 60 lat.

Suwalski Klub Seniora jest prowadzony przez Stowarzyszenie Aktywności Społeczno-Artystycznej Nie Po Drodze z dofinansowaniem Miasta Suwałki.

### Suwalski Klub Seniora

ul. Fryderyka Chopina 6a, 16-400 Suwałki  
tel. 799 791 883  
[www.niepodrodze.org](http://www.niepodrodze.org)



## Klub Seniora Centrum

Oferta Klubu to między innymi: zajęcia komputerowe, zajęcia z rękodzieła i arteterapii oraz rękodzieła, pracownia muzyczna wyposażona w sprzęt nagłośnieniowy do prób i występów zespołów, Kącik Gracza – sala z różnymi gramami, do której zapraszamy seniorów również z wnukami, zajęcia koordynacyjno-ruchowe – oferujemy dostęp do zajęć ruchowych nieobciążających układu kostno-stawowego dzięki zastosowaniu technologii Kinect, oraz np. dart, piłkarzyki itp., cykliczne spotkania z „Ciekawym Człowiekiem”.

Klub Seniora Centrum prowadzony jest przez Stowarzyszenie Kulturalne KOSTROMA oraz Suwalskie Stowarzyszenie Klub Abstynentów FILAR z dofinansowaniem Miasta Suwałki.

### Szczegóły na stronie internetowej

[www.KlubSeniora.PogodneSuwalki.pl](http://www.KlubSeniora.PogodneSuwalki.pl)

### Klub Seniora Centrum

ul. Tadeusza Kościuszki 71, 16-400 Suwałki



## Suwalska Rada Seniorów

Od stycznia 2014 roku działa Suwalska Rada Seniorów, pierwsza tego typu rada w woj. podlaskim, powołana z inicjatywy suwalskiego oddziału Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Suwałkach. Rada działa przy Prezydencie Miasta Suwałk. Ma charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny. Jej głównym celem jest reprezentowanie seniorów i wypracowywanie wspólnie z władzami miasta rozwiązań przyjaznych osobom starszym. Radę tworzy dziewięć osób – siedmiu zgłoszonych i wybranych przez organizacje pozarządowe i inne podmioty działające na rzecz osób starszych oraz dwie wskazane przez Prezydenta Miasta Suwałk. Kadencja trwa dwa lata.







Dyżury członków Suwalskiej Rady Seniorów odbywają się w siedzibie Suwalskiej Rady Seniorów, Suwalskim Centrum Inicjatyw Senioralnych, przy ul. Ciesielskiej 15.

W Centrum prowadzone są także zajęcia artystyczne, rękodzielnicze, muzyczne, spotkania ze specjalistami. Informacja o zajęciach dostępna na stronie internetowej Miasta Suwałki.

### Suwalska Rada Seniorów

ul. Ciesielska 15, 16-400 Suwałki

tel. 515 362 622

[www.um.suwalki.pl/dla-mieszkanca/suwalska-rada-seniorow](http://www.um.suwalki.pl/dla-mieszkanca/suwalska-rada-seniorow)

## Wsparcie dla seniorów w ramach pomocy społecznej

Zdarza się, że osoba starsza przestaje być samowystarczalna. Czasem jest tak, że osoby opiekujące się nią nie są w stanie w wystarczającym zakresie pomagać jej i wspierać.

Istnieje wiele różnych form pomocy – zarówno w postaci usług leczniczych, opiekuńczych (doraźnych, dziennych, całodobowych), jak i pomocy społecznej.

### Usługi opiekuńcze

Prawo do świadczeń opiekuńczych ma osoba starsza, która jest pozbawiona pomocy innych osób (np. mieszka sama) lub gdy zamieszkująca z nią rodzina nie jest w stanie zapewnić jej opieki.

Opieka ta polega na zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiece higienicznej, zaleconej przez lekarza pielęgnacji oraz w miarę możliwości na zapewnieniu kontaktów z otoczeniem.

### Dom pomocy społecznej

Do domu pomocy społecznej może być skierowana osoba wymagająca całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogąca samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, która nie ma możliwości zapewnienia niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych.

Pobyt w domu pomocy społecznej jest **odpłatny**. Wysokość odpłatności uzależniona jest od dochodu osoby/rodziny. Osoba umieszczona w domu pomocy społecznej ponosi odpłatność za pobyt w domu pomocy społecznej w wysokości 70% dochodu, nie więcej niż średni miesięczny koszt utrzymania w domu pomocy społecznej.

## Wsparcie dla seniorów w ramach pomocy społecznej

### Świadczenia pieniężne i niepieniężne

W ramach pomocy finansowej MOPS może udzielić wsparcia w wielu formach, na przykład:

- zasiłek stały i okresowy,
- zasiłek celowy (przykładowo na zakup opału, leków),
- pomoc na zakup żywności lub pomoc niepieniężna w formie gorących posiłków, a także gorących posiłków z dowozem do miejsca zamieszkania,
- poradnictwo specjalistyczne (w szczególności prawne, psychologiczne i rodzinne),
- interwencja kryzysowa,
- udzielanie schronienia,
- sprawienie pogrzebu.



## Wsparcie dla seniorów w ramach pomocy społecznej

### Jak otrzymać świadczenia pomocowe?

Postępowania w sprawie przyznania usług opiekuńczych, umieszczenia w Domu Pomocy Społecznej, czy też przyznania pomocy pieniężnej prowadzone są przez **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Suwałkach**.

Wniosek o udzielenie pomocy może zostać złożony osobiście przez osobę zainteresowaną, listownie, telefonicznie lub przez inne osoby i instytucje w imieniu osoby zainteresowanej.

Pomoc przyznawana jest na podstawie wywiadu środowiskowego przeprowadzonego w miejscu zamieszkania lub pobytu osoby/rodziny przez pracownika socjalnego. Pracownik opisuje całość sytuacji mieszkaniowej, dochodowej, a w szczególności rodzinnej i zdrowotnej osoby zainteresowanej.

**Dokumentami** potwierdzającymi sytuację życiową są między innymi odcinki renty, emerytury lub inne dokumenty określające wysokość dochodu rodziny, rachunki potwierdzające regulowanie opłat mieszkaniowych, zaświadczenia lekarskie o stanie zdrowia, orzeczenia o stopniu niepełnosprawności lub niezdolności do pracy i tym podobne.

### Inne świadczenia

#### Zasiłek pielęgnacyjny

O zasiłek pielęgnacyjny może ubiegać się:

- osoba niepełnosprawna z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności,
- osoba, która ukończyła **75 lat** i nie pobiera dodatku pielęgnacyjnego przy emeryturze lub rencie.

Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje w wysokości 153 zł miesięcznie (na dzień 23 sierpnia 2016 roku) i jest przyznawany w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia opieki i pomocy innej osobie w związku z niezdolnością do samodzielnego funkcjonowania.

## Wsparcie dla seniorów w ramach pomocy społecznej

### Dodatek mieszkaniowy i energetyczny

Dodatek mieszkaniowy jest świadczeniem pieniężnym wypłacanym przez gminę, mającym na celu dofinansowanie wydatków związanych z kosztami utrzymania mieszkania.

Osobom korzystającym z dodatku mieszkaniowego i posiadającym umowę sprzedaży energii elektrycznej przysługuje dodatek energetyczny.

### Pomoc dla osób starszych i niepełnosprawnych świadczona w ramach Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Niepełnosprawny senior może, poprzez **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**, starać się o dofinansowanie innych działań, na przykład:

## Wsparcie dla seniorów w ramach pomocy społecznej

- uczestniczenie osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych,
- zakup aparatów słuchowych, pieluchomajtek, cewników, wózków inwalidzkich, protez kończyn, protez powietrznych, obuwia ortopedycznego oraz parapodium.

Senior dotknięty niepełnosprawnością może wnioskować o likwidację barier architektonicznych, które utrudniają mu poruszanie się po zajmowanym mieszkaniu. W ramach dofinansowania można wykonać przykładowo podjazdy, poszerzyć drzwi, zamontować windę lub podnośnik.

Z pomocy realizowanej ze środków PFRON mogą korzystać osoby posiadające ważne orzeczenia o stopniu niepełnosprawności.

### Godziny pracy MOPS:

poniedziałek – piątek, od g. 7.30 do 15.30

### Dział Świadczeń Rodzinnych i Dział Pomocy Środowiskowej:

w każdy poniedziałek od godz. 7.30 do 17.00

**Dyrektor Ośrodka** przyjmuje interesantów w sprawie skarg i wniosków w każdy poniedziałek od godz. 10.00 do 16.00

### Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Suwałkach

ul. 23 Października 20, 16-400 Suwałki

tel. 87 562 89 70, e-mail: [biuro@mops.suwalki.pl](mailto:biuro@mops.suwalki.pl),

[www.mops.suwalki.pl](http://www.mops.suwalki.pl)



## Wsparcie dla seniorów w ramach pomocy społecznej

### Orzekanie o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności

Orzekanie o stopniu niepełnosprawności jest orzecznictwem dla celów pozarentowych. Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności nie może być podstawą ubiegania się o rentę z ubezpieczenia społecznego (z tytułu niezdolności do pracy, czyli tzw. renty ZUS).

Orzecznictwo o stopniu niepełnosprawności pozwala uzyskać prawne potwierdzenie statusu osoby niepełnosprawnej, umożliwiające korzystanie z przewidzianych dla nich świadczeń i przywilejów oraz ulg i uprawnień (jak np. odliczenia podatkowe, zasiłki, ulgowe przejazdy, umieszczenie w domu pomocy społecznej, korzystanie z pomocy ze środków PFRON, turnusy rehabilitacyjne, zakup sprzętu ortopedycznego i innych środków pomocniczych ułatwiających komunikowanie).

Ponadto orzeczenie o stopniu niepełnosprawności umożliwia korzystanie ze wskazań do szeroko pojętej rehabilitacji zawodowej i społecznej. Orzeczenie służy pomocą w ukierunkowaniu działań osoby niepełnosprawnej bądź jej opiekunów, związanych z prowadzoną terapią i rehabilitacją.

### Karty parkingowe

Jednym z udogodnień dla niepełnosprawnych seniorów jest karta parkingowa, która umożliwia parkowanie w miejscach wyznaczonych dla osób niepełnosprawnych (brak opłat, z wyjątkiem parkingów prywatnych) oraz niestosowanie się do wielu znaków drogowych w celu ułatwienia dotarcia do zaplanowanego miejsca, np. przychodni, apteki oraz innych punktów.

**Osobom posiadającym orzeczenie o niepełnosprawności wydanym po 1 lipca 2014 roku w stopniu lekkim karta parkingowa nie przysługuje. Kartę parkingową wydaje się osobie niepełnosprawnej mającej znaczne ograniczenie możliwości samodzielnego poruszania się, w tym:** w stopniu umiarkowanym karta przysługuje jeżeli przyczyna niepełnosprawności

jest oznaczona co najmniej jednym z następujących symboli: 04-O (choroby narządu wzroku), 05-R (upośledzenie narządu ruchu), 10-N (choroba neurologiczna) oraz posiadające wskazanie do wydania karty parkingowej (punkt 9 orzeczenia o brzmieniu „spełniania przez osobę niepełnosprawną przesłanek określonych w art. 8 ust. 3a pkt 1 ustawy z dnia 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. z 2012 r. poz. 1137, z późn. zm.)”.

W stopniu znacznym karta przysługuje jeżeli osoba posiada wskazanie do wydania karty parkingowej (punkt 9 orzeczenia o brzmieniu „spełniania przez osobę niepełnosprawną przesłanek określonych w art. 8 ust. 3a pkt 1 ustawy z dnia 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. z 2012 r. poz. 1137, z późn. zm.)”.

**Natomiast osobom posiadającym orzeczenie o niepełnosprawności wydane przed 1 lipca 2014 roku w stopniu lekkim i umiarkowanym karta parkingowa nie przysługuje.** W stopniu znacznym karta przysługuje, jeżeli przyczyna niepełnosprawności jest oznaczona co najmniej jednym z następujących symboli: 04-O, 05-R, 10-N oraz posiadające wskazanie do wydania karty parkingowej (punkt 9 orzeczenia o brzmieniu „spełniania przez osobę niepełnosprawną przesłanek określonych w art. 8 ust. 1 ustawy z dnia 20 czerwca 1997 r. – Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. z 2005 r. Nr 108, poz. 908, z późn. zm.)”.

Kartę można otrzymać na czas ważności orzeczenia, ale nie dłużej niż na 5 lat, mimo, że czasami orzeczenie ma charakter trwały.

Orzekaniem o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności, a także wydawaniem kart parkingowych i legitymacji osoby niepełnosprawnej zajmuje się:

### Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności

ul. Adama Mickiewicza 3, 16-400 Suwałki

tel. 87 563 21 80-84

e-mail: zespol.suwalki@poczta.fm

### Godziny pracy Zespołu:

poniedziałek – piątek w godzinach od 7.30 do 15.30

## Organizacje zajmujące się osobami starszymi



**POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW,  
RENCISTÓW I INWALIDÓW**

Zarząd Oddziału Okręgowego  
w Suwałkach

**Polski Związek Emerytów,  
Rencistów i Inwalidów,  
Okręg w Suwałkach**

ul. Tadeusza Kościuszki 71, 16-400 Suwałki

**Oferuje:** pomoc w rozwiązywaniu problemów lokalnych społeczności seniorów i osób niepełnosprawnych, samopomocową opiekę nad ludźmi starszymi i samotnymi, zapomogi finansowe członkom w szczególnie trudnej sytuacji materialnej, działalność artystyczną, kulturalną i turystyczną dostosowaną do zainteresowań i potrzeb członków, organizację turnusów rehabilitacyjnych i zdrowotnych, coroczne spotkania z okazji: Światowego Dnia Inwalidy, Dnia Seniora, spotkania opłatkowo-wigilijne. Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Okręgowy w Suwałkach posiada 8 Oddziałów rejonowych: w Elk, Pisz, Giżycku, Gołdapi, Olecku, Sejnach, Węgorzewie i Augustowie.

*„Zostań członkiem Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, aby Twoja starość była lepsza.”*



## Organizacje zajmujące się osobami starszymi

### Stowarzyszenie „Uniwersytet Trzeciego Wieku”

ul. Teofila Noniewicza 10, 16-400 Suwałki

**Oferuje:** zajęcia w sekcjach: turystycznej, pływackiej, brydżowej, gimnastyki rehabilitacyjnej, gimnastyki zdrowotnej, rowerowej, nordic-walking, komputerowej, kulinarnej; zajęcia nauki języków: niemieckiego, angielskiego, francuskiego, działa też sekcja pomocy koleżeńskiej. Od wielu lat działa

utytułowany zespół wokalny ZŁOTA JESIEŃ, w ramach sekcji terapia muzyką i ruchem działa zespół taneczny SREBRNE PIERWIOSNKI. Ponadto co dwa tygodnie organizowane są wykłady z różnych dziedzin nauki. Organizowane są występy artystyczne członków UTW i zaproszonych gości. Systematycznie organizowane są wieczorki taneczne oraz wycieczki krajoznawcze i turnusy wypoczynkowo-lecznicze. Stowarzyszenie wydaje co miesiąc informator „Goniec UTW” oraz dwa razy w roku biuletyn „Złoty Wiek”. W 2014 roku stowarzyszenie zostało uhonorowane „Włóczęgą Jaćwingów” „za dynamiczny rozwój i pobudzenie do działania ponad 200 seniorów, którzy pokazują wszystkim, że „jesień życia” to „złoty wiek”, kiedy jest czas na realizację życiowych pasji i zainteresowań”.



## Organizacje zajmujące się osobami starszymi



### Związek Nauczycielstwa Polskiego – oddział w Suwałkach, sekcja emerytów i rencistów

ul. Tadeusza Kościuszki 120 16-400 Suwałki

**Oferuje:** organizację spotkań pokoleń: seniorzy z młodymi nauczycielami. Przyznaje najstarszym seniorom pomoc materialną i finansową. Organizuje uroczyste spotkania z okazji przejścia nauczycieli na emeryturę. Jest inicjatorem różnych form życia kulturalnego, turystycznego i wypoczynku seniorów. Organizuje wczasy leczniczo-zdrowotne. Organizuje obchody świąt kalendarzowych w celu integracji środowiska, np. Dzień Nauczyciela, spotkanie opłatkowe itp. Organizuje czwartkowe spotkania seniorów tj. gry stolikowe, karciane, planszowe, scrabble.

### Stowarzyszenie Twórczych Seniorów „Rozłogi”

ul. Teofila Noniewicza 71/110, 16-400 Suwałki

**Oferuje:** pomoc w rozwoju osobistym – doskonalenie intelektualne i społeczne, możliwość rozwijania twórczych talentów, różne formy integracji.



## Organizacje zajmujące się osobami starszymi

### Stowarzyszenie Chorych na Stwardnienie Rozsiane i Osób Niepełnosprawnych w Suwałkach

ul. Tadeusza Kościuszki 76, 16-400 Suwałki

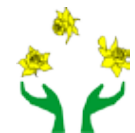
**Oferuje:** doradztwo w zakresie praw osób niepełnosprawnych, wsparcie w organizowaniu pomocy i opieki, organizowanie samopomocy wśród członków stowarzyszenia, organizowanie spotkań ze specjalistami, pomoc w zakresie profilaktyki zdrowotnej, różnorodne formy integracji, pomoc przy usuwaniu barier architektonicznych, wzajemne wsparcie.



### Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, Koło Miejskie w Suwałkach

ul. Tadeusza Kościuszki 58, 16-400 Suwałki

**Oferuje:** edukację diabetologiczną wśród chorych i zdrowych, różnorodne formy integracji, udzielanie pomocy chorym i ich rodzinom, pomoc w zakresie profilaktyki zdrowotnej.



### Suwałskie Stowarzyszenie Opieki Paliatywnej

ul. Wojska Polskiego 7, 16-400 Suwałki

**Oferuje:** pomoc psychologiczną, organizacyjną i materialną chorym i ich rodzinom, propagowanie wiedzy o opiece paliatywnej i opiece nad chorymi wymagającymi intensywnej bądź stałej opieki pielęgniarskiej, wolontariat w zakresie opieki paliatywnej i opieki nad chorymi, pomoc społeczną rodzinom i osobom w trudnej sytuacji.



### Stowarzyszenie Hospicjum Suwałskie

ul. Szpitalna 54, 16-400 Suwałki

**Oferuje:** pomoc w organizacji wsparcia prawnego, psychologicznego i materialnego osobom chorym i ich rodzinom, pomoc finansową dla osób obłożnie chorych, szerzenie wiedzy o opiece paliatywnej, hospicyjnej i opiece nad obłożnie chorymi, wolontariat w zakresie

## Organizacje zajmujące się osobami starszymi

opieki paliatywnej i opieki nad chorymi, pomoc w zakresie opieki zdrowotnej, wsparcie dla rodzin.



### **Polski Związek Niewidomych, Koło Terenowe w Suwałkach**

ul. Kazimierza Pułaskiego 26 A, 16-400 Suwałki

**Oferuje:** pomoc osobom tracącym wzrok i ich bliskim w odnalezieniu się w nowej sytuacji, wynikającej z utraty wzroku, wsparcie i edukację o tym jak być samodzielnym w domu, w podróży, w pracy i jak aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym, pomoc w zakresie wsparcia prawnego i opieki zdrowotnej, różnorodne formy integracji.



### **Polski Związek Głuchych, Koło Terenowe w Suwałkach**

ul. Szkolna 7, 16-400 Suwałki

**Oferuje:** pomoc głuchym i niedosłyszącym we wszystkich sferach życia codziennego, organizowanie rehabilitacji, pomoc w zakresie wsparcia prawnego i opieki zdrowotnej, różnorodne formy integracji.



### **Stowarzyszenie Polaków Poszkodowanych przez III Rzeszę, Oddział Terenowy w Suwałkach**

ul. Tadeusza Kościuszki 71, 16-400 Suwałki

**Oferuje:** pomoc w zakresie uzyskania moralnego zadośćuczynienia i rekompensaty materialnej dla obywateli polskich poszkodowanych przez III Rzeszę.



### **Stowarzyszenie Przyjaciół Domu Pomocy Społecznej „Kalina” w Suwałkach**

ul. Kazimierza Pułaskiego 66, 16-400 Suwałki

**Oferuje:** pomoc w zabezpieczeniu godziwych warunków

## Organizacje zajmujące się osobami starszymi

bytowych, zdrowotnych i kulturalnych mieszkańców DPS „Kalina” oraz innym osobom ze środowiska lokalnego; prowadzenie jednostek organizacyjnych pomocy społecznej i ochrony zdrowia oraz wspieranie ich; wykonywanie zadań obejmujących udzielanie pomocy rodzinom i osobom będącym w trudnej sytuacji życiowej z obszaru działalności Stowarzyszenia; ochronę i promocję zdrowia oraz przeciwdziałanie patologiom społecznym; działania na rzecz osób niepełnosprawnych; promocję i organizację wolontariatu wspierającego działalność DPS „Kalina”. Od kilkunastu lat organizuje imprezy pn. „Integracyjny Bieg Uliczny” i „Międzynarodowe Animacje Teatralne”. Ważnym aspektem działalności Stowarzyszenia jest zaopatrywanie niepełnosprawnych oraz obłożnie chorych mieszkańców w sprzęt rehabilitacyjny ułatwiający ich codzienną egzystencję.





## Organizacje zajmujące się osobami starszymi



### Fundacja PROMYK w Suwałkach

ul. 1 Maja 17 B/16, 16-400 Suwałki

**Oferuje:** edukację społeczną, integrację zawodową i społeczną, wolontariat, pomoc w zakresie socjalnym i społecznym.



### Stowarzyszenie Bank Żywności w Suwałkach

ul. Kowieńska 3/18, 16-400 Suwałki

**Oferuje:** pomoc potrzebującym w formie pozyskiwanie bezpłatnej żywności i jej rozdział, pomoc w zakresie socjalnym.



### Stowarzyszenie Aktywności Społeczno-Artystycznej „Nie Po Drodze”

ul. Ignacego Daszyńskiego 9A m.52, 16-400 Suwałki

**Oferuje:** działania społeczne i prospołeczne, wolontariat, zajęcia kulturalne, rozwój pasji i zainteresowań, różnorodne formy integracji.

### Fundacja ART- SOS Alicji Roszkowskiej w Suwałkach

ul. Chłodna 12, 16-400 Suwałki

**Oferuje:** koncerty dla seniorów.

### Fundacja Traditio et Novitas

ul. Klonowa 30, 16-400 Suwałki

**Oferuje:** koncerty dla seniorów.



### Stowarzyszenie Kulturalne KOSTROMA

ul. Janusza Korczaka 4/5, 16-400 Suwałki

**Oferuje:** zajęcia, działania kulturalne, pomoc w zakresie prowadzenia organizacji, różnorodne formy integracji, wolontariat na rzecz starszych, prowadzenie Klubu Seniora Centrum (ul. T. Kościuszki 71)

## Organizacje zajmujące się osobami starszymi



### Stowarzyszenie – Centrum Aktywności Społecznej „Pryzmat” w Suwałkach

ul. Teofila Noniewicza 91, 16-400 Suwałki

**Oferuje:** wsparcie i porady, pomoc w zakresie socjalnym i społecznym, różnorodne spotkania, szkolenia, warsztaty, wolontariat na rzecz starszych.



### Stowarzyszenie „Aktywni Suwałczanie” w Suwałkach

ul. Mieszka I 39B, 16-400 Suwałki

**Oferuje:** rozwijanie aktywności osób starszych, różnorodne formy integracji.



### Miejskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej w Suwałkach

ul. Zarzeczce 26, 16-400 Suwałki

**Oferuje:** rozwijanie aktywności osób starszych, różnorodne formy integracji.



### Suwalskie Stowarzyszenie Klub Abstynentów „Filar”

ul. Tadeusza Kościuszki 71, 16-400 Suwałki

**Oferuje:** pomoc w zakresie zdrowotnym i społecznym, edukację społeczną, różnorodne formy integracji.

### Stowarzyszenie „Klub Seniora” w Suwałkach

ul. Wincentego Witosa 4 A p.134, 16-400 Suwałki

**Oferuje:** wsparcie i pomoc w przezwyciężaniu trudności życiowych, różnorodne formy integracji.

## Organizacje zajmujące się osobami starszymi

### Wolontariat

Jest to ważna i pożyteczna aktywność, która daje dużo satysfakcji i umożliwia ciekawe spędzanie wolnego czasu. W Suwałkach są dwa biura, w których senior może zostać wolontariuszem lub znaleźć wolontariusza.

### Suwalskie Biuro Wolontariatu –

tutaj możesz zostać wolontariuszem i pomagać innym oraz brać udział w licznych szkoleniach lub znaleźć osobę chętną by ci pomóc.

ul. Teofila Noniewicza 91, 16-400 Suwałki

tel./faks: 87 565 02 58

e-mail: wolontariat@pryzmat.org.pl

**Otwarte od poniedziałku do piątku w godzinach:** 8.00-16.00

### Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych CENTRUM TRÓJKI –

tutaj możesz zostać wolontariuszem, który będzie współpracował z organizacjami pozarządowymi

ul. Tadeusza Kościuszki 71, 16-400 Suwałki

tel. 87 566 79 97

e-mail: biuro@centrum3.suwalki.pl

**Otwarte od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek – 8.00-16.00

wtorek – 12.00-20.00

środa – 8.00-16.00

czwartek – 12.00 -20.00

piątek – 8.00-16.00

## Suwalski Budżet Obywatelski

Budżet Obywatelski funkcjonuje w Suwałkach od 2014 roku. Tak, jak w innych miastach, jego główną ideą jest zwiększenie wpływu mieszkańców na miejskie wydatki. Mieszkańcy, bez względu na wiek, mają możliwość zarówno zgłosić projekty do Suwalskiego Budżetu Obywatelskiego, jak i większością głosów zdecydować o tym, które z nich będą realizowane. Projekty muszą dotyczyć inwestycji i być ulokowane na gruntach należących do Miasta Suwałki.

W Suwałkach początkowo na Budżet Obywatelski przeznaczony był 1 milion złotych. Obecnie kwota ta wynosi 2 miliony złotych. 1,4 miliona złotych jest przeznaczonych na tzw. projekty duże (o wartości od 100 do 700 tysięcy złotych), zaś 600 tysięcy złotych na tzw. projekty małe (o wartości do 100 tysięcy złotych).

Do końca 2016 roku dzięki Suwalskiemu Budżetowi Obywatelskiemu zostaną zrealizowane 24 inwestycje „blisko ludzi”, o których zdecydowali mieszkańcy. Wszelkie informacje na temat Suwalskiego Budżetu Obywatelskiego można uzyskać w Wydziale Inwestycji Urzędu Miejskiego, przy ul. A. Mickiewicza 1, pok. 204, tel. 87 562 82 85. Informacje znajdują się także na stronie internetowej Miasta Suwałki: <http://um.suwalki.pl/dla-mieszkanca/budzet-obywatelski-suwalk/>  
**Dwa miliony złotych w rękach suwalczan – tylko od nas zależy, jakie inwestycje zostaną zrealizowane. Seniorzy, zadbajmy o to, żeby zgłosić projekty przyjazne dla osób starszych i potem na nie zagłosować.**



## Inicjatywa lokalna

To kolejna możliwość uzyskania dofinansowania na realizację inwestycji zaproponowanych przez mieszkańców. W odróżnieniu do Suwalskiego Budżetu Obywatelskiego, w inicjatywie lokalnej wymagany jest wkład finansowy mieszkańców. Powinien on wynosić co najmniej 30 procent, a w uzasadnionych przypadkach 10 procent. Nabór wniosków trwa do 30 września roku poprzedzającego rok, w którym będzie realizowana inicjatywa.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Wydziale Inwestycji Urzędu Miejskiego, przy ul. Adama Mickiewicza 1, pok. 204, tel. 87 562 82 85.



## Konsultacje społeczne

Każdy z mieszkańców może mieć wpływ na decyzje podejmowane w Suwałkach dzięki konsultacjom społecznym. Konsultowane są zarówno najważniejsze miejskie dokumenty strategiczne, jak Strategia Zrównoważonego Rozwoju Miasta Suwałk do 2020 roku oraz Strategia Rozwoju Kultury Miasta Suwałk do 2020 roku, czy miejskie inwestycje. To właśnie w konsultacjach społecznych suwalczanie zdecydowali o kształcie placu Marii Konopnickiej oraz o tym, co znalazło się na trzech muralach: dwóch przy ul. T. Noniewicza i jednym przy ul. A. Wierusza-Kowalskiego.

Konsultacje mają formę spotkań z mieszkańcami, formę pisemną w postaci formularzy zgłaszania uwag do konsultowanego dokumentu, czy sondy internetowej.

Informacje o aktualnych i zakończonych konsultacjach społecznych w Suwałkach można znaleźć na stronie internetowej <http://konsultacje.suwalki.eu/>

**Seniorze, weź udział w konsultacjach i wpływ na to, co dzieje się w Twoim najbliższym otoczeniu.**

### Apteka całodobowa

Od 1 lipca 2016 roku przez całą dobę codziennie otwarta jest apteka, mieszcząca się w Szpitalu Wojewódzkim im. dra L. Rydygiera w Suwałkach, przy ul. Szpitalnej 60.

## Gdzie te piękne ogrody i kwieciste balkony

Konkurs ogłaszany co roku przez Prezydenta Miasta Suwałk. W konkursie nagradzane są ukwiecone balkony, ogródki przyblokowe, zieleń na terenach zakładów pracy, placówek oświatowych, ogródki przy lokalach gastronomicznych i handlowych oraz ogrody prywatne. Zwycięzcy i wszyscy uczestnicy, którzy spełniają kryteria przeglądu otrzymują nagrody w postaci bonów do sklepów ogrodniczych. Konkurs z roku na rok cieszy się coraz większą popularnością. W jubileuszowej XX edycji w 2016 roku wzięło w nim udział aż 168 ogrodników.

Zgłoszenia do konkursu przyjmowane są w czerwcu, a przeglądy odbywają się w lipcu lub sierpniu.



---

**Wydawca:** Miasto Suwałki

**Redakcja:** Maria Lauryn, Anna Sznurkowska, Agnieszka Szyszko

**Fotografie:** Teresa Wysocka-Kluczny, Helena Wysocka, Jakub Nowiczenko

**Druk:** Drukarnia Helios

## Zaangażuj się w życie społeczne:

- *Twoje życie stanie się ciekawsze*
- *Będziesz miał wpływ na swoje otoczenie*
- *Poznasz ciekawych ludzi w swoim wieku i nie tylko*
- *Możesz pomóc innym w potrzebie*

