

Wasilkowski Informator Seniora – pod nazwą Wasilkowscy Seniorzy w Centrum Uwagi – Wasilków 2023.

Spis treści:

Rozdział pierwszy – aktywny senior – opis grup aktywnych seniorów w gminie Wasilków

Rozdział drugi – sport i rekreacja – aktywność fizyczna w gminie Wasilków

Rozdział trzeci – kultura – zajęcia i wydarzenia kulturalne w gminie Wasilków

Rozdział czwarty – bezpieczny senior – bądź czujny, zadbaj o swoje bezpieczeństwo

Rozdział piąty – potrzebuję pomocy – pomoc prawna i psychologiczna, miejski ośrodek pomocy społecznej

Rozdział szósty – zdrowie – gdzie szukać pomocy przy problemach zdrowotnych

Rozdział siódmy – komunikacja gminna

Rozdział ósmy – baza teleadresowa

Informator został opracowany przez Urząd Miejski w Wasilkowie z inicjatywy i w porozumieniu z Radą Seniorów Gminy Wasilków i dofinansowany przez Województwo Podlaskie w ramach działania pod nazwą “Współpraca z Podlaskimi Radami Seniorów”.

Słowo burmistrza Adriana Łuckiewicza

Droga Seniorko, Drogi Seniorze

oddaję w Twoje ręce „Wasilkowski Informator Seniora”, czyli praktyczny senioralny przewodnik po gminie Wasilków. Jak zapewne wiesz, nasza gmina prężnie się rozwija i wiele rzeczy szybko się zmienia. Z roku na rok przybywa nam nowych mieszkańców w różnym wieku, więc w naszych działaniach staramy się zaspokoić potrzeby każdej grupy społecznej, stąd mnogość inwestycji i liczne projekty miękkie, skierowane m.in. do osób starszych. Tu chciałbym nadmienić, że osoby starsze stanowią około 20% ludności gminy i część z tych osób czynnie uczestniczy w jej życiu, co mnie bardzo cieszy. Niemniej jednak, chciałbym z naszymi działaniami dotrzeć również do osób, które dotychczas nie miały okazji skorzystać z różnych aktywności czy benefitów. W związku z powyższym z informatora dowiesz się, jak i gdzie działać, a także co można robić w wolnym czasie, ale nie tylko! To zestawienie, to także zbiór informacji o zdrowiu, czy Twoim bezpieczeństwie. Natomiast na ostatniej stronie informatora znajduje się baza teleadresowa, czyli najważniejsze numery telefonów, z których można korzystać w sytuacjach alarmowych. Zdaję sobie sprawę z tego, że nie każdy jest biegły w obsłudze komputera, dlatego aby wyjść naprzeciw mieszkańcom, informator został wydrukowany w wersji papierowej aż w 3 tysiącach egzemplarzy! Wierzę w to, że wiek to tylko rubryka w dokumencie tożsamości i mam nadzieję, że ten biuletyn będzie przydatną lekturą, która otworzy Ci bramy do pięknej gminy Wasilków. Zachęcam do lektury i działania! Adrian Łuckiewicz Burmistrz Wasilkowa

Wywiad z Anną Biegańską przewodniczącą Rady Seniorów Gminy Wasilków na lata 2022-2026

Seniorzy w Wasilkowie są bardzo aktywni i chcą mieć realny wpływ na rozwój gminy. Skąd pomysł i siła na takie działania?

Przeszłam na emeryturę i pojawiło się pytanie: co dalej? Przedtem nigdy tą grupą społeczną, jakimi są emeryci, się nie interesowałam.

Okazało się, że nie było żadnych działań dla seniorów, żadnych aktywności, a może były, ale nic o nich nie wiedziałam. Poczułam rozczarowanie, że nic nie pozostaje, tylko praca w ogrodzie, czytanie książek, czy spacer. Na przekór temu wykorzystałam, myślę, że twórczo, te emocje, swoją wiedzę i doświadczenie. Właśnie powstawała grupa nieformalna Aktywni 50 plus. Zaangażowałam się. Znalazłam wśród uczestników osoby, które miały podobne odczucia. Zaczęliśmy się dzielić swoją wiedzą, kontaktami, pomysłami. I tak to się zaczęło. Nasz upór, wytrwałość w dążeniu do celu, chęć wspólnej zabawy to nasza siła i moc. To slogan, ale razem możemy więcej.

Wzięliście Państwo sprawę w swoje ręce i zaczęliście działać...

Dokładnie tak. Podejmowaliśmy przeróżne inicjatywy. We współpracy z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Wasilkowie robiliśmy okolicznościowe upominki dla seniorów, którzy nie wychodzili z domu. Zapraszaliśmy na nasze spotkania kosmologów, by opowiadali o pielęgnacji naszych dojrzałych twarzy. Organizowaliśmy i uczestniczyliśmy w warsztatach teatralnych, zabiegaliśmy o utworzenie zajęć dla naszej grupy i innych chętnych osób starszych. Braлиśmy udział w projektach organizowanych przez miejskie instytucje. Później najaktywniejsze osoby z grupy Aktywni 50+, w porozumieniu z Uniwersytetem Trzeciego Wieku, z Urzędem Miejskim i po odpowiednim przeszkoleniu stworzyły grupę reprezentatywną, inicjatywną dla powołania rady seniorów. Była więc nauka, pisanie statutu, wniosku o powołanie, uczestniczyliśmy w szkoleniach wyjazdowych, na których podpatrywaliśmy, jak pracują na rzecz osób starszych takie społeczne organy w Warszawie, Gdyni czy Pruszkowie. Efekt: powołanie w 2018 roku Rady Seniorów Gminy Wasilków.

Aktualnie trwa druga kadencja Rady Seniorów. Dużo udało się już osiągnąć?

Myślę, że dużo, chociaż to pojęcie względne. Na początku szło niemrawo. Raczkowaliśmy w naszych działaniach. Z czasem było coraz

lepiej. Przy realizacji zadań zaczęliśmy wykorzystywać funkcje konsultacyjne, doradcze i inicjatywne Rady. Nasze władze przyjęły nasze inicjatywy dobrze, a zwłaszcza bardzo dobrze nam się współpracuje z burmistrzem Panem Adrianem Łuckiewiczem, wiceburmistrz Panią Dominiką Jocz-Lenkiewicz, czy też poszczególnymi pracownikami Urzędu Miejskiego. Wspólna zasługa i największe osiągnięcie to zakup działki i budynku starej poczty z przeznaczeniem na Wasilkowskie Centrum Seniora, a następnie pozyskanie środków finansowych na modernizację tego miejsca, tak potrzebnego dla starszych mieszkańców Wasilkowa i całej gminy.

Czy jeszcze z czegoś są Państwo dumni?

Tu mogę odpowiedzieć tylko za siebie, z nadzieją, że inni członkowie Rady Seniorów myślą podobnie. Jestem dumna z następujących powodów: mamy własne logo (wykonane według mojej koncepcji), mamy własną stronę na Facebooku. Jestem dumna z organizacji trzech edycji Wasilkowskiego Dnia Seniora, z nagrody dla naszej Rady Seniorów za aktywne działania, a także jesteśmy dumni wtedy, gdy w koszulkach z logo Wasilkowa promujemy nasze miasto.

Czego brakuje seniorom w Wasilkowie?

Brakuje miejsca na spotkania przy kawie czy herbacie, na zabawę, na ćwiczenia, pomieszczeń dziennego pobytu dla osób starszych i niepełnosprawnych, co odciąży opiekunów tych osób, czyli krótko mówiąc brakuje Centrum Aktywności Seniorów\*. Jeszcze trochę cierpliwości i będziemy to miejsce mieć.

Dziękuję Dyrekcji i Pracownikom Miejskiego Ośrodka Animacji i Kultury w Wasilkowie, że nas przytulają i wspierają w naszych działaniach. Dziękuję Dyrekcji i Pracownikom Biblioteki Miejskiej w Wasilkowie za życzliwość, miejsce do spotkań i ofertę zajęć dla osób starszych. Dziękuję Panu Burmistrzowi i Pani Wiceburmistrz, za otwartość i wsparcie naszych pomysłów.

Najnowszym pomysłem jest informator...

Informator dla seniorów powstał w odpowiedzi na potrzeby osób starszych. To takie kompendium wiedzy, danych o Wasilkowie dla seniorów. W Wasilkowie i w gminie podejmowane są rozmaite działania ukierunkowane na poprawę jakości życia osób starszych oraz tworzy się warunki do ich aktywności społecznej i zawodowej. Chciałabym, aby ten informator był zachętą do wyjścia z domu i ciekawego spędzenia czasu. Z informatora można dowiedzieć się, gdzie w razie potrzeby szukać pomocy i wsparcia dotyczącego zdrowia, pomocy finansowej czy innej. Można znaleźć, też ciekawą ofertę zajęć dla seniorów. Mam nadzieję, że ta pierwsza edycja informatora okaże się przydatnym przewodnikiem ułatwiającym starszym mieszkańcom naszego miasta i gminy funkcjonowanie i udział w życiu społeczno-kulturalnym naszej społeczności.

\*Na budowę wspomnianego Wasilkowskiego Centrum Seniora gmina Wasilków pozyskała dofinansowanie ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014-2020 .

Wartość dofinansowania: 2,8 mln zł.

Łączna wartość inwestycji: 3,8 mln zł.

Lokalizacja Wasilkowskiego Centrum Seniora - ul. Białostocka 32 w Wasilkowie (rozpoczęcie działalności ośrodka w 2024 roku).

## **Rozdział pierwszy – aktywny senior - opis grup działających na terenie gminy Wasilków**

Rada Seniorów gminy Wasilków

Rada Seniorów jest ciałem o charakterze konsultacyjnym, doradczym i inicjatywnym dla władz Miasta i Gminy Wasilków, z którymi współpracuje we wszystkich obszarach dotyczących osób starszych.

Rada została powołana do życia w 2018 r. W 2022 r. została wybrana rada II kadencji. Rada składa się z 9 osób wybieranych spośród kandydatów zgłoszonych przez: organizacje pozarządowe, uniwersytet trzeciego wieku oraz mieszkańców gminy.

Skład Rady Seniorów Gminy Wasilków na lata 2022-2026:

Wiesław Ankiewicz, Anna Biegańska, Irena Godlewska, Jerzy Kędzierewicz, Danuta Teresa Poczobut, Krystyna Sakowicz, Helena Sawicka, Grażyna Szczesiul, Teresa Wytwer.

Dyżury Rady Seniorów odbywają się w każdą pierwszą środę miesiąca w godz. 11-12 w Urzędzie Miejskim w Wasilkowie przy ul. Białostockiej 7.

Rada spotyka się w każdy trzeci czwartek miesiąca, ponadto uczestniczy w konsultacjach oraz spotkaniach z innymi radami w województwie, a także z Ośrodkiem Wspierania Rad Seniorów Województwa Podlaskiego. Kontakt z przewodniczącą Rady Seniorów panią Anną Biegańską: e-mail: [a.bieganska@rs.wasilkow.pl](mailto:a.bieganska@rs.wasilkow.pl).

### Aktywni 50 plus

To nieformalna grupa, którą tworzą kobiety akceptujące swój wiek i będące z niego dumne. Przyświeca im chęć dbania o swoje zdrowie. Ruch jest z nimi na co dzień, poprzez gimnastykę rehabilitacyjną, spacer z kijkami, a także ćwiczenie umysłu. Rozwijają swoje zainteresowania, pasje, odkrywając wciąż nowe talenty, tj. m.in. śpiew, malarstwo, wyszywanie. Tworzą dla siebie i nie zapominają o innych. Dzięki temu, zachowują równowagę w życiu. Jeżeli pragniesz zmian i chcesz wziąć sprawy w swoje ręce skontaktuj się z przewodniczącą panią Anną Biegańską.

### Uniwersytet III Wieku

Klub zrzesza ludzi, którzy nie poddają się starości i bierności, pragną aktywnie i wspólnie spędzać wolny czas. Członkowie uczestniczą w imprezach kulturalnych, organizują wycieczki, pikniki, wieczorki taneczne. Spotkania te są okazją do wypoczynku, integracji i wymiany doświadczeń. Wszelkich informacji związanych z działalnością grupy udziela prezes pani Krystyna Sakowicz.

Koła gospodyń wiejskich – kontakt u Sołtysów wsi

1. Studzianki - Koło Gospodyń Wiejskich w Studziankach
2. Osowicze - Koło Gospodyń Wiejskich Osowiczanki w Osowiczach
3. Sochonie - Koło Gospodyń Wiejskich w Sochoniach
4. Horodnianka - Koło Gospodyń Wiejskich w Horodniance
5. Dąbrówki - Stowarzyszenie "Koło Gospodyń Wiejskich w Dąbrówkach"
6. Katryńka - Koło Gospodyń Wiejskich w Katryńce
7. Rybniki - Koło Gospodyń Wiejskich "Krzemianki" w Rybnikach

Zespół Wasilkowianie

Zespół tworzą zarówno panie jak i panowie, w repertuarze usłyszeć można piosenki ludowe, rozrywkowe, biesiadne, a także pieśni religijne czy patriotyczne. Śpiewanie to odskocznia od życia codziennego, to możliwość przebywania wśród ludzi i wspólnego spędzania czasu. Próby odbywają się w Miejskim Ośrodku Animacji i Kultury w Wasilkowie.

Instrukctorem zespołu jest pani Monika Szymulewska.

Informacji o zapisach i zajęciach udziela Miejski Ośrodek Animacji i Kultury w Wasilkowie pod numerem telefonu: + 48 534 885 400.

## Zespół folklorystyczny Dąbrówka

Zespół działa przy Miejskim Ośrodku Animacji Kultury w Wasilkowie oraz Kole Gospodyń Wiejskich w Dąbrówkach, jego założycielem i instruktorem jest pan Jan Ciecierski. W repertuarze usłyszeć można m.in. pieśni ludowe, kościelne, patriotyczne czy biesiadne. Grupa uczestniczy w przeglądach zespołów ludowych, folklorystycznych i kolędniczych, np. podczas festynów czy spotkań z mieszkańcami.

Jeżeli folklor gra w twoim sercu skontaktuj się z nami i dołącz!

Informacji o zapisach i zajęciach udziela Miejski Ośrodek Animacji i Kultury w Wasilkowie pod numerem telefonu: + 48 534 885 400.

## Zespół folklorystyczny Malwianki

Tradycja i doświadczenie to charakteryzuje prężnie działający zespół folklorystyczny Malwianki, który istnieje prawie ćwierć wieku! W repertuarze zespołu znajdują się piosenki ludowe polskie i białoruskie oraz kościelne i patriotyczne. Instruktorem prowadzącym jest Pan Piotr Czarniecki a opiekunem Pani Eugenia Górko. Zespół uczestniczy w przeglądach zespołów ludowych, folklorystycznych i kolędniczych. W roku 2017 zespół reprezentował Województwo Podlaskie na Dożynkach Prezydenckich w Spale. Jak sami mówią o sobie „śpiew daje nam radość i pozwala na wspólne wyjazdy i występy”.

Jeżeli pragniesz poznać obyczaje, poczuć kolory, a śpiew sprawia Ci radość, to zachęcamy do dołączenia do zespołu.

Informacji o zapisach i zajęciach udziela Miejski Ośrodek Animacji i Kultury w Wasilkowie pod numerem telefonu: + 48 534 885 400.

W gminie stawiamy na integrację i nie dyskryminujemy ze względu na wiek! Dlatego też większość grup lub zajęć dodatkowych zrzesza ludzi



w różnym wieku. Aktywności nigdy za wiele! W Wasilkowie organizowany jest wachlarz zajęć dodatkowych, w których uczestniczyć mogą zainteresowani seniorzy. W celu omówienia dostępności miejsc w grupach ćwiczeniowych, a także aktualnego harmonogramu zajęć, należy kontaktować się z prowadzącym zajęcia.

## **Rozdział drugi – sport i rekreacja**

Aby zadbać o zdrowie, ćwicz na świeżym powietrzu! Gmina Wasilków to synonim aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Obszar ten to przede wszystkim rozległe tereny leśne i miejsca o dużych walorach przyrodniczych. Miasto od zachodu, północy i wschodu otoczone jest Parkiem Krajobrazowym Puszczy Knyszyńskiej. Urozmaicona rzeźba terenu oraz przepływające tędy rzeki Supraśl i Czarna tworzą bardzo dobre warunki do odpoczynku i rekreacji. W takich okolicznościach piesze wędrówki to sama przyjemność! Jeżeli lubisz spacerować lub uprawiasz nordic walking to zachęcamy do codziennych spacerów lub do przechadzki wyznaczonym, sprawdzonym szlakiem turystycznym.

Opis szlaków pieszych

Szlak „Supraski”

- kolor znaków żółty
- długość całkowita 16 km
- przebieg szlaku: Czarna Białostocka (PKP) – Buksztel – gaj. Czumażówka – Ożynnik – gaj. Podjałówka – Podsupraśl – Supraśl (rynek)

Szlak „Świętej Wody”

- kolor znaków niebieski
- długość całkowita 23 km

- przebieg szlaku: Białystok (ul. Wysockiego MPK nr 9) – Nowodworce – Wasilków
- Święta Woda – Studzianki – Zapieczki – gaj. Podjałówka – Podsupraśl – Supraśl (rynek)

### Szlak „Im. W. Sławińskiego”

- kolor znaków zielony
- długość całkowita 23 km
- przebieg szlaku: Czarna Białostocka (PKP) – zal. Czapielówka – Czarna Wieś Kościelna – Klimki – Wólka Ratowiecka – Ratowiec – Czarny Blok – Wólka Przedmieście – Katrynka – góry Leńce – Jurowce (MPK)

### „Szlak bojowy Zgrupowania AKO Piotrków”

- kolor znaków czerwony
- długość całkowita 15 km
- przebieg szlaku: Święta Woda – Czarny Blok – Ratowiec – Czarna Wieś Kościelna – Karczmisko – Miejsce Pamięci Narodowej

### Szlak „Do Zakątka Kiszukówka”

- kolor znaków żółty
- długość całkowita 6 km
- przebieg szlaku: Święta Woda – Czarny Blok – Zakątek Kiszukówka

Czas na rower!

Zarówno w mieście jak i gminie Wasilków mamy sieć dróg rowerowych. Jak wiemy, nie ma złej pogody na aktywność fizyczną, są

tylko nieodpowiednie ubrania! Zachęcamy więc, aby w każdej wolnej chwili wybrać się na wycieczkę jednośladem, np. jednym z pięknych przyrodniczo szlaków.

#### Szlak „Kresowe wędrówki”

- kolor znaków zielony

- długość całkowita 149 km

- przebieg szlaku: Krynki – Kruszyniany – Sanniki – Szaciły – Nietupa – Góranie – Ostrów Południowy – Ostrów Północny – Szudziałowo – Nowinka – Kozłowy Ług – Borowszczyzna – Talkowszczyzna – Kopna Góra – Łażnie – leś. Turo – Podsupraśl – Jałówka – rez. Budzisk – Buksztel – Czarna Białostocka – Czarna Wieś Kościelna – Karczmisko – Kopisk – Szaciły – Obrubniki – Krynice – Letniki – Sochonie – Wasilków – Nowodworce – Ogrodniczki – Ciasne – Krasny Las – leś. Izoby – gaj. Kuberka – Królowy Most

#### Szlak „Do Zakątka Kiszukówka”

- kolor znaków żółty

- długość całkowita 6 km

- przebieg szlaku: Święta Woda – Zakątek Kiszukówka

#### Szlak „Grzybiarski”

- kolor znaków czerwony

- długość całkowita 10 km

- przebieg szlaku: Studzianki – Ożynnik – Sadowy Stok – Rezerwat Jałówka – Zapieczki – Studzianki

#### Szlak „Rowerowa Obwodnica Wasilkowa”

- kolor znaków niebieski
- długość całkowita 45,2 km
- przebieg szlaku: Wasilków (zalew-cypel) – Dolina Cisów w Wasilkowie – ul. Nadawki w kierunku Jurowiec – Ponikła – Rybniki – Mostek – Wólka Przedmieście – Wólka Poduchowna – Dąbrówki – Studzianki – Wasilków (zalew-cypel)

W celu lepszego połączenia Rowerowej Obwodnicy Wasilkowa z siecią istniejących już w gminie szlaków turystycznych, utworzono dwa czarne szlaki „łącznikowe” Wólka Przedmieście – Sochonie oraz Studzianki.

Czy wiesz, że ...?

Od 2023 roku brak roweru nie jest wymówką! W gminie Wasilków są trzy stacje BiKeR, czyli miejskiego systemu wypożyczania roweru. System ten obejmuje swoim zasięgiem nie tylko gminę Wasilków, ale również gminy: Choroszcz, Juchnowiec Kościelny, Supraśl, a także miasto Białystok. Aby skorzystać z opcji wypożyczenia roweru, należy zarejestrować się na stronie [www.bikerbialystok.pl](http://www.bikerbialystok.pl) lub w aplikacji mobilnej, następnie zasilić konto środkami finansowymi. Mając aktywne konto możemy wypożyczać i zwracać rower w oznakowanych stacjach BiKeR.

Spis wszystkich stacji rowerowych znajdziemy na stronie internetowej [www.bikerbialystok.pl](http://www.bikerbialystok.pl) lub w aplikacji mobilnej.

Stacje BiKeR w Wasilkowie są trzy:

ul. Białostocka w Wasilkowie – na wysokości osiedla „Dolina Cisów”

ul. Emilii Plater w Wasilkowie – przy plaży miejskiej

ul. Kościelna w Wasilkowie – rondo Józefa Jana Kubali, przecięcie ulic Kościelnej i Polnej

Zajęcia sportowe prowadzone przy ul. Żurawiej 13 w Wasilkowie w siedzibie Miejskiego Ośrodka Animacji i Kultury w Wasilkowie

Poniższe zajęcia są bezpłatne:

Gimnastyka zdrowotna

Zajęcia usprawniające, korygujące wady postawy, mające na celu ogólny rozwój fizyczny uczestników. Skierowane do osób w każdym wieku, które nie posiadają przeciwwskazań medycznych.

Organizator: Miejski Ośrodek Animacji i Kultury w Wasilkowie.

Prowadząca: Edyta Topczewska

Gimnastyka rehabilitacyjna

Zajęcia sportowe o charakterze rehabilitacyjnym.

Organizator: Urząd Miejski w Wasilkowie

Prowadząca: Magdalena Stawiarz

Zajęcia taneczne

Organizator: Urząd Miejski w Wasilkowie

Prowadząca: Amanda Kruk – Gawędzka

W gminie Wasilków znajdziesz również darmowe, plenerowe siłownie miejskie. Co to takiego? To urządzenia do ćwiczeń zamontowane na świeżym powietrzu! Korzystanie z nich jest bezpłatne i bezpieczne!

Jednak pamiętaj o tym, aby przed skorzystaniem z urządzeń zapoznać się z instrukcją obsługi i zrobić porządną rozgrzewkę!

Przykładowe lokalizacje siłowni plenerowych

ul. Suprańska 21 Wasilków - Stadion Miejski w Wasilkowie

ul. Nadrzeczna w Wasilkowie - za blokami przy ul. Emilii Plater

ul. Krucza w Wasilkowie – tzw. Plac Młodych Lisków

ul. Leśna 1 w Sochoniach - przy szkole podstawowej

ul. Zagórna 9 w Jurowcach - przy remizie OSP

ul. Wesoła 7 w Dąbrówkach - przy świetlicy oraz przy remizie OSP

ul. Podleśna 3 w Studziankach - przy świetlicy

ul. 3 Maja 7 w Nowodworcach - przy świetlicy

dz. nr 319 we wsi Wólka Przedmieście - przy świetlicy

Zarówno wiejskie jak i miejskie place zabaw są zazwyczaj wyposażone w sprzęty do ćwiczeń na świeżym powietrzu, warto więc wybrać się na spacer po swojej okolicy i znaleźć dla siebie ulubione miejsce na ćwiczenia pod chmurką.

## **Rozdział trzeci – kultura – zajęcia i wydarzenia kulturalne w gminie Wasilków**

Miejski Ośrodek Animacji i Kultury w Wasilkowie

Uwielbiasz śpiewać, ale nie wiesz czy to dla Ciebie? A może śpiew na scenie to Twoje wewnętrzne marzenie? Zajrzyj do jednej z poniższych grup i spraw, aby Twoja pasja się rozwijała a marzenia, w końcu spełniały!

Próby chóru „Wasilkowianie”

Zajęcia są bezpłatne i odbywają się w Miejskim Ośrodku Kultury w Wasilkowie.

Prowadząca: Monika Szymulewska

Próby chóru „Dąbrówki”

Zajęcia są bezpłatne i odbywają się w świetlicy OSP w Dąbrówkach.

Prowadzący: Jan Ciecierski

Próby chóru „Malwianki”

Zajęcia są bezpłatne i odbywają się w świetlicy w Studziankach.

Prowadzący: Piotr Czarniecki

Opiekun: Eugenia Górko

Zajęcia muzykoterapii – zajęcia pozwalające uczestnikom wykazać się talentem wokalnym. Grupa prężnie działa już od wielu lat i ma na swoim koncie liczne wystąpienia na wielkich scenach muzycznych. Zajęcia są bezpłatne i odbywają się w Miejskim Ośrodku Animacji Kultury w Wasilkowie.

Prowadzący: Piotr Czarniecki

W Miejskim Ośrodku Animacji i Kultury realizowanych jest na bieżąco wiele projektów kulturalnych, zachęcamy do śledzenia działalności ośrodka.

Wasilkowski Dzień Seniora i Złote Gody

Ten dzień, święto wszystkich wasilkowskich seniorów, jest formą docenienia ogromnej roli seniorów w naszej społeczności. Impreza organizowana jest przez Urząd Miejski w Wasilkowie i Radę Seniorów Gminy Wasilków. Wydarzenie ma na celu zwiększenie integracji międzypokoleniowej, a także popularyzację udziału w życiu kulturalnym i społecznym. Nasi mieszkańcy w dojrzałym wieku mają wiele energii i chęci do działania, dlatego warto doświadczyć tego osobiście podczas corocznego Wasilkowskiego Dnia Seniora. Podczas tego wydarzenia celebrowane są również Złote Gody. Jak każdy wie, to najhuczniej obchodzona rocznica ślubu. W końcu 50 lat u boku ukochanej osoby to nie tylko powód do świętowania, ale przede wszystkim do dumy i radości.

#### Kalendarium senioralne

15 czerwca – Światowy Dzień Praw Osób Starszych

1 października – Międzynarodowy Dzień Osób Starszych

20 października – Europejski Dzień Seniora

14 listopada – Światowy Dzień Seniora

#### Podlaskie Muzeum Kultury Ludowej

Jest to miejsce, w którym można poczuć staropolskiego ducha. Jeżeli jesteś fanką/fanem folkloru i myślisz o poszerzeniu swojej wiedzy z tego zakresu, to zwiedzanie skansenu przy ulicy Leśnej 7 w Wasilkowie z pewnością Ciebie zachwyci.

Dodatkowe działania kulturalne realizowane przez Urząd Miejski w Wasilkowie



W 2022 roku dofinansowano jednodniowe wycieczki seniorów do Parku Kulturowego Milewyszczyna (gm. Korycin) oraz do „Ziołowego Zakątka” (Koryciny, gm. Grodzisk). W 2023 roku została zorganizowana wizyta studyjna do gminy partnerskiej Potęgowo w województwie pomorskim. Ponadto dofinansowywane są wyjazdy na senioradę oraz na uroczystości do sąsiednich gmin, gdzie zespoły senioralne prezentują swoją twórczość.

Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej i Kameralnej im. ks. Wacława Rabczyńskiego w Wasilkowie

To coroczne spotkanie muzyczne na wysokim poziomie artystycznym. Impreza dostępna jest dla wszystkich i jest jedynym tego typu wydarzeniem kulturalnym w województwie podlaskim. Koncerty odbywają się w Parafii Rzymskokatolickiej pw. Najświętszej Maryi Panny Matki Miłosierdzia w Wasilkowie. Festiwal daje możliwość obcowania z kulturą w sposób bezpośredni i umożliwia poznanie twórczości artystów ze scen międzynarodowych.

Miejska Biblioteka Publiczna im. prof. Haliny Krukowskiej w Wasilkowie

Kultura to przede wszystkim poszerzanie horyzontów, dlatego warto w wolnej chwili zapoznać się z ofertą Miejskiej Biblioteki Publicznej im. prof. Haliny Krukowskiej w Wasilkowie.

Nasza biblioteka jest otwarta na wszystkich nowych czytelników niezależnie od wieku czy sprawności. W ofercie biblioteki znajdziesz m.in.:

- dostęp do szerokiej oferty książek z dużym drukiem dla osób z dysfunkcją wzroku,
- szeroką gamę audiobooków - czyli książek czytanych,

- dostarczanie książek do domu osobom starszym, chorym, niepełnosprawnym,
- pomoc w obsłudze komputera i Internetu osobom starszym,
- szkolenia indywidualne lub grupowe dotyczące obsługi komputera i Internetu,
- udział w spotkaniach autorskich oraz tematycznych, tj. np.: Narodowe Czytanie, Wasilkowskie Czytanie, bookcrossing, plantcrossing, a także w warsztatach w ramach realizowanych przez bibliotekę projektów.

Oferta biblioteki jest bezpłatna. Terminy poszczególnych zajęć i/lub usług skierowanych m.in. do seniorów są zmienne i należy śledzić je na stronie internetowej biblioteki lub na plakatach. Można również skontaktować się z Biblioteką Miejską w Wasilkowie telefonicznie (numer telefonu znajduje się na końcu informatora). Kawiarenka internetowa, to nie tylko korzystanie z komputerów, to również miejsce, w którym można np. odpłatnie zeskanować, kopiować, drukować dokumenty, czy nawet nagrać płytę.

## **Rozdział czwarty – bezpieczny senior – bądź czujny, zadbaj o swoje bezpieczeństwo**

### Świadomy konsument

Czy wiesz, że jesteś w grupie szczególnego ryzyka? Grupa osób 60 plus jest bardzo narażona na nieuczciwe praktyki rynkowe ze strony przedsiębiorców. Z jednej strony seniorzy aktywnie poruszają się na rynku: regularnie uczęszczają na pokazy i prezentacje towarów, jeżdżą na zorganizowane wycieczki. Z drugiej strony często padają ofiarami manipulacji i oszustw. Najczęściej źródłem problemów jest zbyt szybkie i nie do końca przemyślane podpisywanie podsuwanych przez sprzedawcę dokumentów, bez zapoznania się z ich treścią.

Jeżeli po prostu podjęto decyzję o zakupie, to jeszcze możemy sobie z tym poradzić! Jak?

- Jeżeli umowę zawarto poza lokalem przedsiębiorstwa lub na odległość, przysługuje Ci prawo do odstąpienia od niej w terminie 14 dni kalendarzowych – bez podawania przyczyny. To tzw. prawo do namysłu. Jeżeli z takiego prawa konsument skorzysta, umowę uważa się za niezawartą i obie strony mają obowiązek rozliczenia się.
- Jeżeli złożysz oświadczenie o odstąpieniu od umowy, uważa się, że nie została ona zawarta. Przedsiębiorca ma obowiązek niezwłocznie – nie później niż w terminie 14 dni kalendarzowych od dnia otrzymania oświadczenia – zwrócić wszystkie dokonane przez konsumenta płatności, w tym również koszty dostarczenia towaru.
- Jeżeli rzecz została kupiona na raty (zwykle oznacza to zaciągnięcie kredytu) odstąpienie od umowy sprzedaży oznacza także rozwiązanie umowy kredytowej. Dla pewności warto jednak poinformować bank o rezygnacji z zakupu.

Senior bezpieczny obywatel

Sprawcy najczęściej na swoje ofiary wybierają osoby starsze lub samotnie mieszkające. Spowodowane jest to tym, że osobami w podeszłym wieku łatwiej można manipulować „grając” na przykład na ich wrażliwości i uczuciach. Dlatego też zachęcamy Ciebie do przestrzegania kilku zasad, które niewątpliwie zwiększą Twoje bezpieczeństwo.

- Zawsze, gdy jesteś sam/a w mieszkaniu, zamykaj drzwi na wszystkie zamki.
- Nie daj się skusić na okazjonalne zakupy czy darmowe prezentacje u tzw. domokrądcy, może to być tylko podstęp, żeby dostać się do Twojego mieszkania.

- Nie udostępniaj kluczy osobom obcym – ekipie remontowej, firmom usługowym itp.
- Planując późny powrót do domu, zaplanuj również odpowiednią kwotę pieniędzy na taksówkę – gdy będziesz pod domem poproś kierowcę, aby poczekał aż wejdiesz do klatki schodowej. Możesz również poprosić kierowcę o odprowadzenie pod drzwi mieszkania.
- Wracając do domu, nie skracaj sobie drogi przez park, zarośla, słabo oświetlone uliczki.
- Jeżeli musisz sam/a wracać po zmroku do domu postaraj się o towarzystwo zaprzyjaźnionej osoby.
- Zachowaj czujność, gdy ktoś pyta lub prosi Cię o pieniądze.

Złodziej nigdy nie śpi, a kreatywność oszustów nie zna granic!

Techniki oszustów są bardzo proste, dlatego możesz dać się na nie nabrać!

Złodziej często próbuje “grać” na naszych emocjach, więc w każdej sytuacji, gdzie ktoś niespodziewanie prosi o pieniądze, bądźmy czujni!

Jeżeli mimo ostrożności zostałeś/łaś oszukany/a koniecznie zadzwoń na policję!

To nie wstyd paść ofiarą przestępstwa, to może zdarzyć się każdemu. Niemniej jednak, musimy szybko reagować, bo tylko wtedy jest jeszcze szansa na pozytywny finał tej sprawy.

Rodzajów oszustw jest naprawdę dużo, mogą nimi być np.:

Na policjanta

Oszust telefonicznie podszywa się pod członka rodziny, np. córkę i prosi o określoną sumę pieniędzy. Następnie ofiara dostaje kolejny telefon – oszust podszywa się pod policjanta lub funkcjonariusza CBŚP (Centralne Biuro Śledcze Policji), który mówi, że wcześniejsza

rozmowa była manipulacją złodzieja, którego właśnie rozpracowują. Twierdzi, że konieczne jest zrobienie przelewu na podane konto, co pomoże w jego schwytaniu. Wywiera presję, a nawet grozi karą za odmowę współpracy.

Pamiętaj o tych zasadach:

- Policja nigdy nie informuje telefonicznie o prowadzonych sprawach – odłóż słuchawkę, nic Ci za to nie grozi.
- Policja nigdy nie żąda przekazania pieniędzy lub cennych rzeczy – jeśli ktoś do Ciebie zadzwoni w tej sprawie – odłóż słuchawkę.
- Policja musi działać zgodnie z procedurami – funkcjonariusz na początku rozmowy przedstawia się i podaje stopień. Niestety telefonicznie nie jesteśmy w stanie tego potwierdzić, np. sprawdzając dokumenty, więc podane dane mogą być fałszywe.
- Po zakończeniu rozmowy telefonicznej z rzekomym policjantem, zadzwoń pod 997 i poinformuj Policję o zaistniałej sytuacji.

Metoda na wnuczka, dzieci, bliskiego członka rodziny

To chyba najbardziej popularna metoda działania oszustów. Ofiara otrzymuje telefon od rzekomego np. wnuczka, który informuje, że pilnie potrzebuje określonej sumy pieniędzy (i tu podane zostanie, że np. zepsuł mu się samochód w trasie, miał wypadek, jest w szpitalu). Wnuk mówi, że sam nie może dotrzeć, dlatego w celu odbioru gotówki, przyjdzie do Ciebie kolega lub koleżanka.

Jeżeli otrzymacie taki telefon rozłączcie się i zadzwońcie sami do swoich wnuków w celu potwierdzenia wiarygodności sprawy. Jeżeli wnuk nie odbiera, bądźcie spokojni, oddzwoni! Nie róbcie nic pochopnie. W razie wątpliwości zadzwońcie do innych członków rodziny i/lub na policję.

Na podobnych zasadach działają oszustwa na przedstawiciela instytucji publicznych, przedstawiciela spółdzielni mieszkaniowej,

operatorów telekomunikacyjnych lub metoda na spadek. Zawsze zachowajmy czujność i zanim podejmiemy jakiegokolwiek kroki związane z przekazaniem danych osobowych czy pieniędzy, skontaktujmy się z bliskimi i policją!

## **Rozdział piąty – potrzebuję pomocy – pomoc prawna i psychologiczna, miejski ośrodek pomocy społecznej**

Urząd Miejski w Wasilkowie - środa dla seniora

To przedsięwzięcie realizowane przez Urząd Miejski w Wasilkowie polegające na organizacji seniorom z gminy Wasilków transportu do urzędu w celu załatwienia spraw. Z tej usługi można skorzystać, w każdą środę, po uprzednim umówieniu się telefonicznie, tel. 85 718 54 00 wew. 033.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej - MOPS

MOPS realizuje głównie zadania z zakresu pomocy społecznej (świadczenia pieniężne i niepieniężne), z których mogą skorzystać wszyscy mieszkańcy Gminy Wasilków - także seniorzy.

1. Świadczenia pieniężne - zasiłek stały, okresowy i celowy;
2. Świadczenia niepieniężne:
  - Dożywianie dzieci i dorosłych w ramach wieloletniego programu „Posiłek w szkole i w domu” – (art. 7 ustawy o pomocy społecznej)- w szczególności osób samotnych, w podeszłym wieku, chorych lub niepełnosprawnych ;
  - Pobyt i usługi w domu pomocy społecznej;
  - Usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania;
  - Praca socjalna;

- Poradnictwo specjalistyczne - w tym nieodpłatna pomoc prawna realizowana w siedzibie MOPS w Wasilkowie na podstawie porozumienia zawartego pomiędzy Gminą Wasilków a Powiatem Białostockim;
- Gminny program osłonowy w zakresie zmniejszenia wydatków poniesionych na leki;
- Nieodpłatne przekazywanie żywności z krótkim terminem przydatności do spożycia w ramach ustawy o przeciwdziałaniu marnowaniu żywności;
- Program „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej - edycja 2023”- Program realizowany od 2020 roku, w 100% finansowany ze środków z Funduszu Solidarnościowego. Głównym celem programu jest rozpowszechnienie usług asystenta, a w efekcie zwiększenie szans osób niepełnosprawnych na prowadzenie bardziej samodzielnego i aktywnego życia. Usługa jest bezpłatna dla uczestnika.

### Nieodpłatna pomoc prawna

Taka pomoc przysługuje każdemu, kto złoży oświadczenie, że nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Obejmuje ona zarówno poinformowanie o przysługujących uprawnieniach, czy spoczywających obowiązkach, jak i wskazanie rozwiązania problemu prawnego, a także sporządzeniu pism. Taką pomoc w Wasilkowie można uzyskać w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, obowiązują zapisy telefoniczne pod nr tel. +48 533 330 857, w godzinach:

w poniedziałek 8:00-16:00, wtorek – piątek 7:30 – 15:30,

e-mailowo: [m.szerenos@st.białystok.wrotapodlasia.pl](mailto:m.szerenos@st.białystok.wrotapodlasia.pl)

lub przez stronę internetową:

<https://np.ms.gov.pl/podlaskie/bialostocki>.

## Nieodpłatna pomoc psychologiczna

Jeżeli odczuwasz lęk, niepokój, mierzysz się z poczuciem zagrożenia czy bezradnością, warto jest pomyśleć o poszukaniu pomocy psychologicznej. Korzystanie z pomocy ekspertów nie jest niczym wstydliwym! Każdy z nas może przeżywać ciężkie chwile, z którymi nie będzie mógł sobie sam poradzić. Często to właśnie rozmowa ze specjalistą, jest w stanie nam pomóc.

Aby zadbać o Twoje zdrowie gmina Wasilków nawiązała współpracę z wybitnymi specjalistami, którzy oferują szeroki zakres wsparcia m.in. dla osób dotkniętych problemem przemocy, uzależnionych, współuzależnionych, ich rodzin i bliskich - dzieci, młodzieży i dorosłych. Zachęcamy wszystkich potrzebujących pomocy psychologicznej do skorzystania z nieodpłatnych porad.

Przed zgłoszeniem się na wizytę należy umówić termin spotkania, dzwoniąc pod numer: +48 795 727 910.

## **Rozdział szósty – zdrowie – gdzie szukać pomocy przy problemach zdrowotnych**

POZ, SOR, pogotowie czy nocna i świąteczna opieka zdrowotna? Kiedy dzwonić po karetkę, czym jest nocna i świąteczna opieka zdrowotna oraz do czego zostały powołane Szpitalne Oddziały Ratunkowe (SOR). Na podstawie informacji z Narodowego Funduszu Zdrowia wyjaśnijmy to poniżej.

### Podstawowa opieka zdrowotna - POZ

POZ to nasz lekarz rodzinny, pielęgniarka i położna. Świadczenia w ramach POZ udzielane są w dni powszednie, od poniedziałku do piątku, pomiędzy godz. 8.00, a 18.00. Najczęściej do przychodni



docieramy sami, choć w przypadkach uzasadnionych medycznie, lekarz lub pielęgniarka mogą także przyjechać do nas.

Wykaz poradni przychodni rodzinnych:

Przychodnia Rodzinna BETESDA

Godziny otwarcia: pon.-pt. 8:00-18:00

Adres: ul. Białostocka 104 lok. U1, 16-010 Wasilków (os. Dolina Cisów)

Tel.: +48 85 688 32 76

Kom.: +48 579 528 495

Strona www: <http://betesda.pl/>

Przychodnia Lekarska w Wasilkowie „GRUPA ZDROWIE”

Godziny otwarcia: pon.-pt. 8:00-18:00

Adres: ul. Nadrzeczna 22, 16-010 Wasilków

Tel.: +48 85 719 95 78

Kom.: +48 535 075 624

Strona www: <https://przychodniawasilkow.pl/>

Przychodnia Lekarska „WA-MED” s.j.

Godziny otwarcia: pon.-pt. 8:00-18:00

Adres: ul. Kryńska 32, 16-010 Wasilków oraz ul. Kościelna 58 C  
Wasilków

Tel.: +48 85 718 52 22 lub +48 85 718 65 55

Kom.: +48 509 116 328

strona www: <https://www.wa-med.com.pl/>

## Szpitalny Oddział Ratunkowy - SOR

SOR został stworzony po to, by udzielać pomocy osobom znajdującym się w stanie nagłego zagrożenia zdrowia i życia. To tam trafiają osoby po wypadkach, z urazami, czy poważnymi zatruciami.

Ważne! Szpitalny Oddział Ratunkowy nie zastępuje lekarza rodzinnego ani lekarza specjalisty. Jest przeznaczony dla pacjentów wymagających pomocy w stanie nagłym, niemogącym uzyskać pomocy w gabinecie „nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej”.

Ważne! Przed udaniem się na SOR należy zadzwonić i zapytać, który z poniższych, sprawuje dyżur! Jeżeli poniższe telefony nie odpowiadają, pozostaje również numer 112.

Najbliższe szpitale - Białystok:

Wojewódzki Szpital Zespolony - ul. Skłodowskiej 26 bud. C, tel. 85 748 81 26

Szpital Miejski im. PCK - ul. Sienkiewicza 79, tel. 85 652 25 05

SP ZOZ MSWiA - ul. Fabryczna 27, blok C, tel. 47 710 42 00 lub 47 710 42 01

## Nocna i świąteczna opieka zdrowotna

W przypadku, gdy potrzebujemy pomocy medycznej w święta, weekendy czy w dni powszednie po godz. 18.00, skorzystać możemy z „nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej”. Korzystamy z niej bezpłatnie i bez skierowania, w przypadku:

- nagłego zachorowania,
- nagłego pogorszenia stanu zdrowia, gdy nie ma objawów sugerujących bezpośrednie zagrożenie życia lub istotny

uszczerbek zdrowia, a zastosowane środki domowe lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły spodziewanej poprawy,

- gdy zachodzi obawa, że oczekiwanie na otwarcie przychodni może znacząco niekorzystnie wpłynąć na stan zdrowia.

Skorzystanie ze świadczeń POZ w nocy i w święta uzasadniają między innymi:

- infekcja dróg oddechowych z wysoką gorączką (wyższą niż 39°C), szczególnie u małych dzieci i ludzi w podeszłym wieku,
- zaostrzenie dolegliwości znanej choroby przewlekłej (np. kolejny napad astmy oskrzelowej z umiarkowaną dusznością),
- nagłe bóle krzyża, kręgosłupa, stawów, kończyn itp.,
- bóle głowy, nieustępujące mimo stosowania leków przeciwbólowych,
- bóle brzucha, nieustępujące mimo stosowania leków rozkurczowych,
- biegunka lub wymioty, szczególnie u dzieci lub osób w podeszłym wieku,
- zatrzymanie wiatrów, stolca lub moczu,
- zaburzenia psychiczne (z wyjątkiem agresji lub dokonanej próby samobójczej – wtedy należy wezwać pogotowie ratunkowe).

Dyżurujący w przychodni lekarz udziela porad:

- w warunkach ambulatoryjnych,
- w domu pacjenta (w przypadkach medycznie uzasadnionych),
- telefonicznie.

W dni ustawowo wolne od pracy i w tygodniu po godzinie 18.00 pacjentom przysługują, także zabiegi pielęgniarstwa w ramach porady udzielonej przez lekarza dyżurującego w POZ oraz zabiegi wynikające

z ciągłości leczenia. Zabiegi te mogą być wykonywane przez pielęgniarkę w gabinecie zabiegowym lub w domu pacjenta.

Ważne! W ramach nocnej i świątecznej opieki lekarskiej nie uzyskamy:

- wizyty kontrolnej w związku z wcześniej rozpoczętym leczeniem,
- recepty na stosowane stale leki w związku ze schorzeniem przewlekłym,
- rutynowego zaświadczenia o stanie zdrowia,
- skierowania do specjalisty.

Ważne! W przypadku nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej nie obowiązuje rejonizacja pacjentów, co oznacza, że udajemy się do najbliższego gabinetu

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna w Wasilkowie

ASP-HALT Sp. z o.o.

ul. Kryńska 32, 16-010 Wasilków

Tel.: +48 85 733 32 45

Pogotowie ratunkowe

Pogotowie ratunkowe, czyli karetkę, wzywamy wyłącznie w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub stanach nagłych, które mogą prowadzić do istotnego uszczerbku zdrowia naszego lub innej osoby.

Kiedy możemy mówić o stanie nagłym? Na pewno, gdy dochodzi do:

- rozległego oparzenia,
- udaru cieplnego,
- wyziębienia organizmu,
- dokonania próby samobójczej,

- upadku z dużej wysokości,
- utraty przytomności,
- zaburzenia świadomości,
- drgawek,
- nagłego, ostrego bólu w klatce piersiowej,
- zaburzenia rytmu serca,
- nasilonej duszności,
- nagłego i ostrego bólu brzucha,
- uporczywych wymiotów,
- porażenia prądem,
- podtopienia lub tonięcia,
- agresji spowodowanej chorobą psychiczną,
- gwałtownie postępującego porodu,
- ostrych i nasilonych reakcji uczuleniowych (wysypka, duszność) będące efektem zażycia leku, ukąszenia czy użądlenia przez jadowite zwierzęta,
- zatrucia lekami, środkami chemicznymi czy gazami,
- rozległej rany będącej efektem urazu,
- urazu kończyn dolnych, uniemożliwiającego samodzielne poruszanie się.

W innym przypadku korzystamy z pomocy lekarza rodzinnego, a w weekendy, święta i po godz. 18.00 - z tzw. nocnej i świątecznej opieki medycznej.

Na pogotowie dzwoniemy:

z telefonu stacjonarnego na numer 999

telefonu komórkowego na numer 999 lub 112

Wyszkolony dyspozytor, który odbierze telefon, zada nam kilka pytań, na które powinniśmy szybko odpowiadać. To ważne pytania, bo dzięki nim dyspozytor będzie wiedział gdzie wysłać karetkę, z jakim zespołem i do kogo.

Ważne! Przyjęte wezwanie powinno zostać potwierdzone przez dyspozytora.

Nigdy nie rozłączajmy się jako pierwsi.

- Co się stało?
- Gdzie? - adres
- Ile osób jest poszkodowanych i jaki jest ich stan?
- Co już zrobiliśmy, aby im pomóc?
- Jak się nazywamy i z jakiego numeru dzwoniemy?

Apteki w Wasilkowie:

1. Cefarm Białystok S.A., ul. Grodzieńska 1 A, tel. 85 718 53 72
2. Apteka Słoneczna, ul. Polna 2/3, tel. 85 718 52 17
3. Apteka Słoneczna, ul. Żurawia 15, tel. 85 718 63 40
4. Apteka Sochoń Krystyna, ul. Grodzieńska 33, tel. 85 718 53 68
5. Apteka Dolina Cisów, ul. Białostocka 104, tel. 85 722 28 90

Program pomocy lekowej - dofinansowanie do leków

Wasilkowski program pomocy lekowej realizowany jest przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Wasilkowie, na czym polega?

Pomoc lekowa to program osłonowy w zakresie zmniejszenia wydatków poniesionych na leki przez mieszkańców Miasta i Gminy Wasilków. O pomoc lekową można ubiegać się raz w miesiącu na podstawie wniosku złożonego do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Wasilkowie.

O pomoc lekową mogą się ubiegać Mieszkańcy gminy Wasilków, które spełniają kryteria:

- dochód osoby samotnie gospodarującej nie przekracza kwoty 1940 zł\*,
- dochód na osobę w rodzinie nie przekracza kwoty 1200 zł\*.

Wysokość pomocy rozpatrywana jest poprzez miesięczne wydatki na leki zlecone przez lekarza osobom uprawnionym w miesiącu poprzedzającym złożenie wniosku przekraczają łącznie kwotę 30 zł:

- 1 osoba uprawniona w rodzinie lub samotna do wys. 180 zł\*,
- 2 osoby uprawnione w rodzinie do wys. 270 zł\*,
- 3 osoby uprawnione w rodzinie do wys. 360 zł\*,

Wszelkich informacji i szczegółowych warunków programu pomocowego udziela Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Wasilkowie.

\*Kwoty na rok 2023.

Ważne !

Nigdy nie wiesz, co i kiedy Ci się przytrafi, dlatego przygotuj 2 egzemplarze kartki ze spisem:

- swoich przewlekłych chorób
- przyjmowanych leków.

Jedną kartkę przyczep do lodówki a drugą miej zawsze przy sobie. Taka informacja ułatwi pracę służbom medycznym, gdy coś Ci się stanie w domu lub poza nim.

**Rozdział siódmy – informacje różne – komunikacja gminna**

## ULGI

Karta Wasilkowianina – (dla seniorów równoznaczna z Kartą Seniora) to system zniżek, który zachęca do korzystania z wasilkowskich usług oraz komunikacji miejskiej BKM.

Program realizowany jest przez Gminę Wasilków i kierowany do osób, które:

są zameldowane na terenie Gminy Wasilków i płacą podatki zgodnie z miejscem zameldowania,

zamieszkują na terenie Gminy Wasilków i płacą podatki zgodnie z miejscem zamieszkania,

dzieci powyższych osób wspólnie z nimi zamieszkujące do ukończenia 26. roku życia, pod warunkiem posiadania statusu ucznia lub studenta.

Karta uprawnia do zniżek na bilety komunikacji miejskiej.

Po odebraniu Karty należy ją aktywować w wyznaczonym Punkcie Obsługi Klienta BKM, dzięki czemu posiadacz karty zyska m.in. zniżkę przy zakupie miesięcznego lub kwartalnego biletu na II strefę oraz preferencyjne warunki u Partnerów Programu.

Wewnątrzgminna komunikacja autobusowa

Gmina Wasilków - połączenia autobusowe – wewnątrzgminne autobusy nr w1, w2, w3

Gdzie można nabyć bilet?

Wszystkie bilety - zarówno jednorazowe, jak i miesięczne - można nabyć wyłącznie u kierowcy.

Jaka jest cena biletu normalnego i ulgowego?

Bilet jednorazowy kosztuje 2 zł.



Bilet miesięczny - 50 zł na trasach najdłuższych (Wasilków- Studzianki oraz Wasilków - Rybniki) oraz 40 zł na trasach krótszych.

Na terenie gminy wasilków, kursują również:

- autobusy Białostockiej komunikacji miejskiej o nr 100, 102, 108, 122, 132, 142
- autobusy pks
- prywatni przewoźnicy

## **Rozdział ósmy – baza teleadresowa**

### **URZĄD MIEJSKI W WASILKOWIE**

ul. Białostocka 7, 16-010 Wasilków

telefon: **85 718 54 00**

e-mail: kancelaria@wasilkow.pl

godziny otwarcia

pon. 7:30-15:30

wt. 9:00-17:00

śr. - pt. 7:30-15:30

### **Miejski Ośrodek Animacji i Kultury w Wasilkowie**

ul. Żurawia 13, 16-010 Wasilków

telefon: **+48 534 885 400**

e-mail: moak@moakwasilkow.pl

godziny otwarcia

pon. - pt. 8:00-16:00

(godziny zajęć dodatkowych odbywających się w MOAK są inne niż godziny pracy jednostki)

### **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Wasilkowie**

ul. Suprańska 21, 16-010 Wasilków

telefon: **85 718 51 57**

e-mail: sekretariat@mops.wasilkow.pl

godziny otwarcia

pon. 7:30-15:30

wt. 9:00-17:00

śr. - pt. 7:30-15:30

### **Zakład Gospodarki Komunalnej w Wasilkowie**

ul. Suprańska 21, 16-010 Wasilków

telefon: **85 733 38 36**

e-mail: biuro@zgk.wasilkow.pl

godziny otwarcia

pon. 7:30-15:30

wt. 9:00-17:00

śr. - pt. 7:30-15:30

### **Biblioteka Miejska im. prof. Haliny Krukowskiej w Wasilkowie**

ul. Białostocka 19, 16-010 Wasilków

telefon: **85 718 52 32** lub **+48 516 362 291**

e-mail: mbpwasilkow@home.pl

godziny otwarcia

pon. 10:00-18:00

wt. - pt. 9:00-17:00

pierwsza sobota miesiąca 9:00-15:00

## **Filia Biblioteczna w Studziankach**

ul. Podleśna 3, Studzianki

telefon: **85 663 22 39**

godziny otwarcia

wt. - śr. 10:00-17:00

czw. 10:00-16:00

## **Wodociągi Białostockie Sp. z o.o. w Białymstoku**

ul. Młynowa 52/1 15-404 Białystok

telefon: **85 745 81 00**

e-mail: sekretariat@wobi.pl

Biuro Obsługi Klienta

godziny otwarcia

pon. 7:00 - 17:00

wt.- pt. 7:00 - 15:00

## **TELEFONY ALARMOWE**

Telefon alarmowy z telefonu komórkowego

**112**

Pogotowie ratunkowe

**999**

Policja

**997**

Straż pożarna

**998**

Pogotowie energetyczne

**991**

Pogotowie gazowe

**992**

Pogotowie wodociągowe

**994**

**Komisariat Policji w Wasilkowie**

ul. Dworna 4, 16-010 Wasilków

Telefon: **47 71 340 34**