



# Chełmski Informator dla Seniorów



Zadanie sfinansowane ze środków własnych  
Urzędu Miasta Chełm w ramach zadania publicznego  
w zakresie działalności na rzecz osób  
w wieku emerytalnym

Chełm 2023

Zebrane informacje pochodzą z ogólnodostępnych źródeł, a ich aktualność potwierdzono w grudniu roku 2023.  
W informatorze wykorzystano piktogramy:  
*Autor piktogramów: Sergio Palao.*  
*Źródło: ARASAAC (<http://www.arasaac.org>).*  
*Licencja: CC (BY-NC-SA).*  
*Właściciel: rząd Aragonii (Hiszpania)*  
oraz  
<a href="https://pl.freepik.com/darmowe-wektory/aktywni-ludzie-starsi\_9469257.htm#query=emeryt&position=6&from\_view=keyword&track=sph&uuid=6025e393-7dc7-4f23-be7e-98b7e389a99b">Obraz autorstwa pikisuperstar</a> na Freepik

*Z wyrazami szacunku Zespół Redakcyjny*



## **Zaproszenie do korzystania z informatora**

### ***Droga Seniorko, Drogi Seniorze!***

Oddajemy w Twoje ręce informator, zawierający najistotniejsze dane o funkcjonowaniu jednostek organizacyjnych Miasta Chełm, spółek miejskich, przedsiębiorców oraz organizacji pozarządowych, których zadania uwzględniają Wasze potrzeby. Treści w nim zawarte mają stanowić mapę ułatwiającą korzystanie z lokalnych usług społecznych, ze szczególnym uwzględnieniem tych, które są przeznaczone specjalnie dla seniorów oraz mają stanowić punkt wyjścia do poszukiwania szczegółowych informacji w danym obszarze. Treść informatora została usystematyzowana w obszarach tematycznych tj.: aktywny senior, opieka i zdrowie, pomoc i wsparcie, bezpieczeństwo osób starszych oraz organizacje pozarządowe realizujące działania na rzecz osób starszych.



### Aktywny senior

Informacje o działaniach instytucji  
kultury, edukacji, klubów seniora.



### Kultura

- **Chełmska Biblioteka Publiczna  
im. Marii Pauliny Orsetii**

ul. Partyzantów 40, 22-100 Chełm  
Sekretariat tel.: 82 563 95 92  
e-mail: chbc@chbpchelm.pl  
www.: <https://www.chbpchelm.pl/>

**Dział udostępniania zbiorów –  
wypożyczalnia główna**

tel.: 82 564 24 71  
e-mail: wg@chbpchelm.pl

**Dział udostępniania zbiorów –wypożyczalnia  
zbiorów audiowizualnych**

tel.: 82 564 2863  
e-mail: wa@chbpchelm.pl

### Wypożyczalnia międzybiblioteczna

tel.: 82 564 26 06  
e-mail: cg@chbpchelm.pl

### Dział zbiorów regionalnych i czytelnia

Czytelnia tel.: 82 564 26 06  
e-mail: cwr@chbpchelm.pl  
cg@chbpchelm.pl

#### ➤ Filie

- ul. Zachodnia 31, 22-100 Chełm  
tel.: 82 563 31 71  
e-mail: iwona.hurko@chbpchelm.pl
- ul. Nadrzeczna 5, 22-100 Chełm  
tel.: 82 565 28 07  
e-mail: f1@chbpchelm.pl
- ul. Zachodnia 31, 22-100 Chełm  
tel.: 82 563 31 71  
e-mail: f2@chbpchelm.pl
- ul. 11 Listopada 4, 22-100 Chełm  
tel.: 82 565 17 10  
e-mail: f3@chbpchelm.pl

➤ **Działalność**

- ✓ Dyskusyjny Klub Książki
- ✓ Klub Dobrego Filmu
- ✓ Spotkania autorskie i okolicznościowe

● **Chełmski Dom Kultury**

Plac Tysiąclecia 1

tel.: 82 563 0081

e-mail: sekretariat@chdkchelm.pl

www.: www.chdk.chelm.pl

**Oferta obejmuje zajęcia**

- ✓ Teatralne
- ✓ Plastyczne
- ✓ Taneczne
- ✓ Muzyczne
- ✓ Spotkania Klubu Seniora  
(spotkania 1 raz w tygodniu)
- ✓ Teatr tańca reKontra
- ✓ Rewers DKF

➤ **Centrum Kultury Filmowej Zorza**

ul. Strażacka 2

tel. 82 569 65 06

Rezerwacja online: [rezerwacje.chdkchelm.pl](http://rezerwacje.chdkchelm.pl)

www.: <https://www.zorzachelm.pl/>

➤ **Młodzieżowy Dom Kultury**

ul. Pocztowa 41

tel.: 82 565 21 57

e-mail: mdkchelm@gmail.com

www.: <https://www.mdkchelm.pl/>

**Oferta**

- ✓ Pokazy taneczne (1 raz w kwartale)

● **Muzeum Ziemi Chełmskiej  
im. Wiktora Ambroziewicza**

ul. Lubelska 55

tel. 82 565 26 93

e-mail: [biuro@mzch.pl](mailto:biuro@mzch.pl)

www.: <http://mzch.pl/>

**Miejsca świadczenia usług**

- Budynek Muzeum - ul. Św. Mikołaja 4  
email: [muzeum.chelmskie57@mzch.pl](mailto:muzeum.chelmskie57@mzch.pl)  
Sztuka Ziemi Chełmskiej  
tel. 82 564-02-12
- Budynek Muzeum - ul. Lubelska 57  
e-mail: [muzeum.chelmskie57@mzch.pl](mailto:muzeum.chelmskie57@mzch.pl)  
Historia, Gabinet Numizmatyczny  
Przyroda
- Budynek Muzeum - ul. Lubelska 56A  
e-mail: [muzeum.chelmskie56@mzch.pl](mailto:muzeum.chelmskie56@mzch.pl)  
Archeologia, etnografia

### **Oferta**

- ✓ Zwiedzanie wystaw z przewodnikiem
- ✓ Udział w imprezach edukacyjnych

### **Specjalna oferta cenowa**

- ✓ Dla posiadaczy „Chełmskiej Karty 3+”
- ✓ Dla posiadaczy „Ogólnopolskiej Karty Dużej Rodziny”

### **• Kluby seniora**

#### **➤ Klub Seniora Mimoza**

Plac Tysiąclecia Państwa Polskiego 1

#### **➤ Klub Seniora Złota Jesień**

Aleja Marszałka Józefa Piłsudskiego 30A

#### **➤ Klub Seniora Jagoda**

Aleja Marszałka Józefa Piłsudskiego 30A

#### **➤ Klub Seniora PCK**

ul. Rejowiecka 132

#### **➤ Klub Seniora Słoneczna Jesień**

ul. Wolności 37/19

#### **➤ Klub Seniora Oaza Radości**

ul. Starościńska 4A

### **Działalność**

- ✓ Tworzenie przestrzeni przyjaznej seniorom
- ✓ Aktywizacja
- ✓ Rozwój zainteresowań
- ✓ Aktywne spędzanie czasu wolnego

### **• Uniwersytet Trzeciego Wieku**

ul. Wojsławicka 8b, 22-100 Chełm

(Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Chełmie)

www.: <https://panschelm.edu.pl/universytet-iii-wieku/>

### **Działalność**

- ✓ Wspieranie potencjału społecznego seniorów
- ✓ Upowszechnianie godnego stylu życia
- ✓ Promowanie aktywnego uczestnictwa w kulturze, życiu społecznym i obywatelskim
- ✓ Podtrzymywanie więzi społecznych
- ✓ Integracja środowiskowa

Projekt przyjmuje charakter inicjatywy otwartej i w perspektywie długofalowej, dążącej do stworzenia platformy współpracy z lokalnymi instytucjami kultury, partnerami regionalnymi działającymi w obszarze polityki społecznej.



## Sport i rekreacja.

- **Chelmski Park Wodny**

ul. Lubelska 133A

tel.: 82 570 79 04

e-mail: sekretariat@parkwodny.chelm.pl

www.: www.parkwodny.chelm.pl

### Oferta

- ✓ Zajęcia sportowe
- ✓ Zajęcia ogólnousprawniające
- ✓ Kręgielnia
- ✓ Tężnia solankowa
- ✓ Saunarium
- ✓ Strefa basenowa
- ✓ Na terenie ChPW znajduje się obiekt gastronomiczny

### Specjalna oferta cenowa

- ✓ Karta klienta upoważniająca do korzystania kilka razy ze zniżek na wszystkie usługi: strefa basenowa, saunarium, squash, kręgielnia. Tenis stołowy. Tężnia solankowa
- ✓ Karnet seniora
- ✓ Chelmska Karta 3+ (Karta Dużej Rodziny)
  - ulga w wysokości 30%

- ✓ Bilet ulgowy dla emerytów i rencistów
- ✓ Darmowe wejścia dla weteranów wojennych (po okazaniu legitymacji)
- ✓ Karnet na zajęcia aqua-aerobik – zajęcia grupowe, gimnastyka na basenie
- ✓ „Twoje urodziny nasz prezent” - dla solenizantów obchodzących urodziny wejście za 1 zł
- ✓ Honorowi Dawcy Krwi – codziennie korzysta z biletów ulgowych w całym obiekcie
- ✓ „Wieczorne pływanie” - wejście na strefę basenową oraz małą saunę codziennie od godziny 20.15 w cenie biletu ulgowego 15 zł

- **Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji**

ul. Graniczna 2A

tel.: 82 563 00 03

e-mail: sekretariat@mosirchelm.pl

<https://www.mosir.chelm.pl/index.php>

### Miejsca świadczenia usług:

- Hala sportowa
  - ul. Graniczna 2A
  - e-mail: sekretariat@mosirchelm.pl
- Stadion Miejski
  - ul. I Pułku Szwoleżerów 15A

- Chełmski Ośrodek Informacji Turystycznej  
ul. Lubelska 63  
e-mail: itchelm@wp.pl  
www.: <http://www.itchelm.pl>  
tel. 82 565 36 67

- Podziemia Kredowe  
ul. Lubelska 55  
tel. 82 565 25 30  
e-mail: [podziemiakredowe@mosir.chelm.pl](mailto:podziemiakredowe@mosir.chelm.pl)  
www.: [www.podziemiakredowe.com.pl](http://www.podziemiakredowe.com.pl)

### Działalność

- ✓ Organizacja i prowadzenie wydarzeń okolicznościowych
- ✓ Organizacja i prowadzenie wydarzeń sportowych i rekreacyjnych
- ✓ Upowszechnianie kultury fizycznej i sportu ze szczególnym uwzględnieniem dzieci, młodzieży oraz osób z niepełnosprawnościami
- ✓ Usługi społeczne aktywizujące, integrujące i przeciwdziałające wykluczeniu społecznemu

**Ważne:** warto sprawdzić godziny otwarcia i warunki realizacji usług na stronie internetowej.



**Opieka i zdrowie.**  
Informacje o instytucjach ochrony zdrowia, pomocy społecznej, systemu orzecznictwa, zadań powiatu i programów PFRON.

- **Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie**  
ul. Kolejowa 8  
Sekretariat tel. 82 565 82 59  
Sekretariat e-mail: [sekretariat@moprchelm.pl](mailto:sekretariat@moprchelm.pl)  
www.: <https://moprchelm.pl/>

### Działalność statutowa

(wybór względem osób w wieku senioralnym)

- **Pomoc społeczna (wsparcie finansowe, usługowe i rzeczowe)**  
praca socjalna (pomoc i wsparcie w pokonywaniu trudności życiowych i przezwyciężaniu kryzysów)
- ✓ pomoc finansowa (udzielanie pomocy finansowej w postaci zasiłków: stałego, okresowego, celowego, celkowego specjalnego odbywa się na wniosek, a jej warunkiem wywiad rodzinno-środowiskowy oraz spełnianie kryteriów określonych ustawą o pomocy społecznej)
- ✓ pomoc rzeczowa, w tym m.in. żywnościowa
- ✓ usługi opiekuńcze, specjalistyczne usługi

opiekuńcze, specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi

- ✓ skierowanie do domu pomocy społecznej (Miasto Chełm nie prowadzi Domu Pomocy Społecznej)

➤ **Ośrodek Interwencji Kryzysowej**

ul. Wolności 20

tel.: 82 564 07 07

całodobowy tel. interwencyjny:

e-mail: oik@moprchelm.pl

Więcej informacji tutaj: <https://moprchelm.pl/osrodek-interwencji-kryzysowej/>

**Oferta**

Pomoc i poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, prawne, socjalne; ośrodek dysponuje 5 miejscami całodobowego pobytu interwencyjnego.

➤ **Świadczenia rodzinne**

- ✓ świadczenie pielęgnacyjne (świadczenie dla opiekuna osoby z niepełnosprawnością – osoby dorosłej i/lub dziecka, od 1 stycznia 2024 r. niezależne od dochodu, waloryzowane)
- ✓ specjalny zasiłek opiekuńczy (świadczenie dla opiekuna osoby z niepełnosprawnością - osoby dorosłej i/lub dziecka, zależne od dochodu)
- ✓ dodatek mieszkaniowy (zależny od dochodu i metrażu zajmowanego lokalu)

➤ **Programy i projekty rządowe**

- ✓ **Asystent osobisty osoby Niepełnosprawnej** (pomoc dla dziecka z niepełnosprawnością i dorosłej osoby z orzeczoną niepełnosprawnością w codziennym funkcjonowaniu w środowisku lokalnym udzielana na wniosek, przyznawana zgodnie z zasadami programu w danym roku)
- ✓ **Opieka Wytchnieniowa** (pomoc dla opiekuna osoby z niepełnosprawnością w formie zapewnienia opieki dziennej lub całodobowej – do 14 dni w roku, przyznawana zgodnie z zasadami programu w danym roku)

**Ważne:** realizacja zadań jest uzależniona od działań administracji rządowej tj.: od warunków naboru oraz przyznawania dotacji i zasad realizacji programów w danym roku kalendarzowym.

• **Ośrodki wsparcia dla osób starszych, w tym z niepełnosprawnościami**

➤ **Dzienny Dom Senior+**

Ośrodek wsparcia dziennego dla osób w wieku 65+, realizujący zadania wsparcia i aktywizacji w formie zajęć manualnych, sportowo-rekreacyjnych, ogólnousprawniających, warsztatów tematycznych, rozwijających zainteresowania, pasje oraz efektywnego zagospodarowania czasu wolnego.

**Ważne:** korzystanie z oferty Domu jest odpłatne. Zasady odpłatności reguluje Uchwała Rady Miasta Chełm.

➤ **Mieszkania Wspomagane i Treningowe**

Ośrodek wsparcia dla osób starszych, z niepełnosprawnością, oferujący opiekę, wsparcie w warunkach niemedycznej opieki całodobowej. Obecnie mieszkania oferują pobyt dla łącznej liczby 25 osób, w tym 20 osób starszych i z niepełnosprawnościami.

**Ważne:** pobyt w mieszkaniach jest odpłatny. Zasady odpłatności reguluje Uchwała Rady Miasta Chełm.

➤ **Zespół Dofinansowań Osób z Niepełnosprawnością (zadania PFRON)**

**Pełnomocnik Dyrektora  
ds. Osób Niepełnosprawnych  
Marzena Szałuba**

Plac Niepodległości 1  
(wejście od zachodniego parkingu, p. 377)  
tel.: 82 549 70 91, 82 564 38 55  
www.: <https://moprchelm.pl/osoby-z-niepelnosprawnoscia/zespol-obslugi-dofinansowan-dla-osob-z-niepelnosprawnoscia/>

**Oferta:** szczegółowa oferta aktualnie realizowanych programów dostępna jest na stronie internetowej.



**Usługi zdrowotne.**

• **Miejski Samodzielny Publiczny  
Zakład Opieki Zdrowotnej  
Miejsca świadczenia usług**

➤ **Przychodnia nr 1**

ul. Wołyńska 11  
**tel. centrala:** 82 563 00 70,  
82 563 00 78, 82 563 00 79  
www.: <https://mspzozechelm.pl/2-kontakt/12-godziny-pracy-gabinetow-lekarskich-przychodnia-nr-1-ul-wolynska11>

➤ **Przychodnia nr 2**

ul. Połaniecka 11  
tel. centrala: 82 563 67 81, 82 563 67 82,  
82 563 67 83, 82 563 67 84  
www.: <https://mspzozechelm.pl/2-kontakt/13-godziny-pracy-gabinetow-lekarskich-przychodnia-nr-2-ul-polaniecka-11>

**Ważne:** szczegółowe informacje o harmonogramach pracy i zakresie aktualnie realizowanych świadczeń

zdrowotnych znajdują się na stronach internetowych przychodni.

#### **Oferta**

- ✓ standardowa opieka lekarskiej świadczone w jednym miejscu
- ✓ poradnia lekarza rodzinnego, możliwość wypełnienia druku zamówienia recept na leki stałe, poradnia ginekologiczno-położnicza, poradnia dermatologiczna
- ✓ możliwość wykonania Rtg i Usg, gabinet zabiegowy, pielęgniarka środowiskowa

- **Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Specjalistyczny**

ul. Ceramiczna 1  
tel.: 82 562 32 23, 82 562 32 27  
e-mail: [szpital@szpitalchelm.pl](mailto:szpital@szpitalchelm.pl)  
www.: <https://szpitalchelm.pl/>

#### **Oferta**

- ✓ standardowa opieka lekarskiej świadczone w jednym miejscu
- ✓ bezpłatne badania profilaktyczne
- ✓ diagnostykę radiologiczną i laboratoryjną
- ✓ świadczenia medyczne w ramach hospitalizacji w poradniach specjalistycznych i Zakładzie Rehabilitacji

- ✓ świadczenia ambulatoryjne świadczone w poradniach specjalistycznych (tel.82 562 34 71)
- ✓ poradnia lekarza rodzinnego

- **Powiatowy Zespół Orzekania o Niepełnosprawności**

Plac Niepodległości 1, III piętro, pok. nr 311  
tel.: 82 565 33 79, 538 34 25 38  
e-mail: [pzoorchelm@moprchelm.pl](mailto:pzoorchelm@moprchelm.pl)  
www.: <https://samorząd.gov.pl/web/miasto-chelm/powiatowy-zespol-ds-orzekania-o-niepelnosprawnosci2>

#### **Działalność**

Wydawanie orzeczeń:

- ✓ o niepełnosprawności (w przypadku dzieci do szesnastego roku życia);
- ✓ o stopniu niepełnosprawności (w przypadku osób powyżej szesnastu lat);
- ✓ o wskazaniach do ulg i uprawnień (dotyczy osób posiadających orzeczenia o inwalidztwie lub niezdolności do pracy, o których mowa w art. 5 i 62 ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych);
- ✓ przyznawanie i wydawanie kart parkingowych;
- ✓ wydawanie legitymacji osoby niepełnosprawnej.

**Ważne:** Druki wniosków są do pobrania osobiście w siedzibie Zespołu lub ze strony internetowej w zakładce: wzory druków dorośli, wzory druków dzieci do 16 r.ż.

- **Nocna i świąteczna pomoc medyczna**
    - **Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Specjalistyczny**
      - ✓ w dni powszednie w godzinach 18.00-8.00, w soboty i niedziele oraz święta całą dobę: 82 562 34 71 lub 781 193 999
      - ✓ lekarz wyjazdowy wizyty domowe tel. 781 212 999
      - ✓ zabiegi pielęgniarstwa w domu chorego tel. 781 192 999
    - **Top Med Szafranek**
      - ul. Słowackiego 33
      - tel. 82 564 23 71, 781 193 999
  - **Lubelski Oddział Narodowego Funduszu Zdrowia Delegatura w Chełmie**
    - ul. Ceramiczna 1
    - email: delegatura.chelm@nfz-lublin.pl
- Telefoniczna informacja pacjenta**  
tel. 800 190 590



**Pomoc i wsparcie.**

**Informacja o instytucjach rzecznika, pełnomocnika, Chełmskiej Rady Seniorów, nieodpłatnej pomocy prawnej.**

- **Pełnomocnik Osób Niepełnosprawnych**  
**Monika Rycko**  
ul. Obłowska 20, pok. nr 7a  
Tel. 82 564 31 92  
e-mail: monika.rycko@umchelm.pl  
www.: <https://samorzad.gov.pl/web/miasto-chelm/pelnomocnik-osob-niepelnosprawnych2>
- **Miejski Rzecznik Konsumentów**  
**Krzysztof Nadołski**  
www.: <https://samorzad.gov.pl/web/miasto-chelm/miejski-rzecznik-konsumentow>
- **Rzecznik Praw Mieszkańców**  
**Magdalena Mazurkiewicz**  
ul. Lubelska 65, pok. nr 15  
e-mail: rzecznikprawmieszkancow@umchelm.pl  
www.: <https://samorzad.gov.pl/web/miasto-chelm/rzecznik-praw-mieszkancow>

- **Nieodpłatna Pomoc Prawna**

**Punkt:** Plac Niepodległości 1, parter pok. nr 12

**Punkt:** ul. Obłowska 20 pok.nr 18

**Zapisy na porady:**

tel. 698 740 865 od poniedziałku do piątku  
(z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy) w  
godz. od 7.30 do 16.00.

e-mail: pomocprawna@umchelm.pl

**zapisy online:**

<https://np.ms.gov.pl/zapisy>

www.: [https://samorząd.gov.pl/web/miasto-chelm/  
nieodpłatna-pomoc-prawna](https://samorząd.gov.pl/web/miasto-chelm/nieodpłatna-pomoc-prawna)

- ✓ Zgodnie z ustawą o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej z dnia 5 sierpnia 2015 r. (Dz.U. 2021, poz. 945) nieodpłatna pomoc prawna, nieodpłatne poradnictwo obywatelskie oraz nieodpłatna mediacja przysługuje osobie uprawnionej, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osobie fizycznej prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą innych osób w ciągu ostatniego roku.

**Ważne:** aktualny harmonogram udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego oraz nieodpłatnej mediacji znajdują się na stronie internetowej

**Chelmska Rada Seniorów**

Przedmiotem aktywności Rady jest przede wszystkim podejmowanie działań na rzecz seniorów, prezentowanie ich potrzeb, jak również w ich imieniu opiniowanie i konsultowanie działań podejmowanych przez organy władzy lokalnej.  
www.: [https://samorząd.gov.pl/web/miasto-chelm/  
chelmska-rada-seniorow](https://samorząd.gov.pl/web/miasto-chelm/chelmska-rada-seniorow)

**Ważne:** informacje o aktualnym statusie, składzie i realizowanych bieżących zadaniach czy inicjatywach znajdują się na stronie internetowej.



## **Bezpieczeństwo osób starszych.**

### **• Telefony alarmowe**

Kiedy Senior lub jego sąsiad czy osoba mu bliska posiada telefon, znajdując się w sytuacji zagrożenia zawsze może zawiadomić służby pomocowe.

- Ogółouropejski numer alarmowy 112
- Pogotowie Ratunkowe 999
- Straż Pożarna 998
- Policja 997
- Pogotowie Wodociągowo-Kanalizacyjne 994
- Pogotowie Ciepłownicze 993
- Pogotowie Gazowe 992
- Pogotowie Energetyczne 991

- Straż Miejska 986
- Pogotowie Rieczne 984
- Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie  
82 564 22 50, 82 565 34 17
- Całodobowy telefon interwencyjny MOPR 501  
430 751
- Telefon zaufania 885 558 896

### **Ważne porady**

#### **Jak nie stać się ofiarą przestępstwa**

- ✓ jeżeli chcesz wypłacić gotówkę poproś zaufaną osobę o asystę,
- ✓ nie noś dużych kwot w portfelu,
- ✓ nigdy nie zostawiaj toreb z gotówką, kartami i dokumentami bez nadzoru,
- ✓ nie pożyczaj pieniędzy osobom przypadkowo napotkanym, deklarującym, że chcą przekazać gotówkę Twoim bliskim,
- ✓ stosuj zasadę ograniczonego zaufania na co dzień,
- ✓ patrz co dzieje się wokół Ciebie: nagły tłok sprzyja kieszonkowcom, odwraca uwagę od spraw ważnych w danym momencie,
- ✓ w przypadku ataku, rób co mówi napastnik, zdrowie i życie są ważniejsze niż inne dobra materialne,

- ✓ nie przechowuj w domu dużej ilości gotówki lub biżuterii,
- ✓ nie zostawiaj kluczy do mieszkania pod wycieraczką,
- ✓ nie wpuszczaj nieznajomych do domu, ponieważ nie znasz ich zamiarów,
- ✓ zawsze przed otwarciem drzwi pytaj się kto za nimi stoi,
- ✓ nigdy nie zostawiaj mieszkania bez opieki

**Co odpowiadać jeżeli ktoś próbuje oszukać Cię przez telefon**

- ✓ wszystkie sprawy załatwiam w biurze obsługi klienta,
- ✓ nie załatwiam spraw związanych z pieniędzmi przez telefon,
- ✓ nie przyjmuję niezapowiedzianych wizyt,
- ✓ nie wpuszczam do domu obcych osób

**W sytuacji odebrania telefonu zawsze masz prawo:**

- ✓ zapytać dzwoniącego skąd ma twój numer telefonu i Twoje dane, jeżeli się nimi posługuje,
- ✓ nie oddzwaniaj na nieznane numery dzwoniące do Ciebie (pamiętaj, że opłata może być bardzo duża)
- ✓ pytaj z jakiej bazy korzysta firma dzwoniąca
- ✓ nie oddzwaniaj na numery zawierające niestandardową liczbę cyfr lub inny numer kierunkowy.



**Każdy senior, który ukończył 60 lat może zostać członkiem wspierającym Stowarzyszenie MANKO i otrzymać własną Ogólnopolską Kartę Seniora.**

Karta upoważnia do zniżek w wielu punktach w całej Polsce, w tym m.in. sanatoriach, uzdrowiskach, przychodniach, gabinetach rehabilitacji, instytucjach zdrowia i kultury.

**Więcej informacji oraz niezbędne formularze na stronie internetowej:**

[https://glosseniora.pl/ogolnopolska-karta-seniora-2/?gclid=Cj0KCQiAsvWrBhC0ARIsAO4E6f8ifk6SiqLOLCnR2dwihA91c9f3bSDzbKLkhiV3UVcF-l5IXrC1ufgaAj-dEALw\\_wcB](https://glosseniora.pl/ogolnopolska-karta-seniora-2/?gclid=Cj0KCQiAsvWrBhC0ARIsAO4E6f8ifk6SiqLOLCnR2dwihA91c9f3bSDzbKLkhiV3UVcF-l5IXrC1ufgaAj-dEALw_wcB)

**• Podmioty honorujące Ogólnopolską Kartę Seniora w mieście Chełm:**

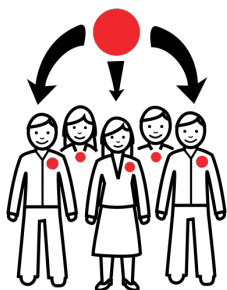
- ✓ **Akumulatory Serwis-Sprzedaż**  
ul. Spółdzielcza 17 (5% zniżki)  
www.: [akumulatory@onet.pl](mailto:akumulatory@onet.pl)

- ✓ **Amplifon Poland SP. z o.o.**  
ul. Lwowska 73  
(bezpłatne badanie słuchu, dofinansowania  
do akcesoriów i aparatów słuchowych)
- ✓ **AS -MED. Salon Medyczny i Wypożyczalnia  
Sprzętu Medycznego – Joanna Stampkowska**  
ul. Szpitalna 53B  
(5% zniżki na wybrane artykuły)
- ✓ **CUDI-COM Sklep Komputerowy**  
ul. Lwowska 21  
(2-5% zniżki)
- ✓ **Dalia 2 Kwaciarnia**  
ul. Lwowska 43  
(10% zniżki)
- ✓ **ESCOTT Obuwie**  
ul. Wojsławicka 7  
(10% zniżki)
- ✓ **Salon Fryzjerski Kuras Sylwia**  
ul. Reformacka 5A  
(10% zniżki)

- ✓ **F.U.H. Edzio**  
ul. Pl.E.Łuczowskiego 15  
(10% zniżki na dorabianie kluczy)
- ✓ **Fizjo-med Centrum rehabilitacji Medycznej**  
ul. Reformacka 28  
(10% zniżki )
- ✓ **GEERS Dobry słuch**  
ul. Pijarska 3  
(15% zniżki na akcesoria do aparatów słuchowych)  
info@geers.pl
- ✓ **Kawiarnia Imbryk Cafe&Lunch**  
Plac Łuczowskiego 7  
(5% zniżki)
- ✓ **Kwaciarnia Ikebana**  
ul. Lwowska 21  
(10% zniżki)
- ✓ **Lecznica Weterynaryjna „Chelmińscy”**  
ul. Ogrodowa 5  
(15% zniżki)
- ✓ **Sklep Rowerowy**  
ul. Kolejowa 67  
(5-7% zniżki)

- ✓ **Usługowy Zakład Optyczny**  
ul. Dreszera 5  
(5-10% zniżki)
- ✓ **Kawiarnia Prosto na Krzywej**  
ul. Mikołaja Kopernika 1  
(7% zniżki)
- ✓ **MEDSENIOR-Sklep Medyczny**  
ul. Lwowska 28  
(5-10% zniżki na produkty, które nie podlegają refundacji)
- ✓ **Chełmski Cement Sp.z.o.o.**  
ul. Fabryczna 3, 22-100 Chełm  
(3% zniżki)
- ✓ **Fitness Factory**  
ul. Wojsławicka 7  
(20% zniżki)
- ✓ **Kwiaciarnia „Małgońka”**  
ul. Łuczkowskiego 19  
(5%-10% zniżki)

- ✓ **GAL Zdrowa Żywność**  
ul. Szpitalna 30C  
(5 - 10 % zniżki)
- ✓ **Fest Food Box**  
ul. Krzywa 37/7  
(5% zniżki)
- ✓ **Stowarzyszenie Werwa**  
ul. Jana Kilińskiego 27  
(5-10% zniżki)
- ✓ **Chełmski Park Wodny  
i Targowiska Miejskie Sp. z.o.o**  
ul. Lubelska 133A  
(bilet ulgowy dla posiadaczy OKS)



**Organizacje pozarządowe  
realizujące działania  
na rzecz osób starszych.**

- **Stowarzyszenie Ośrodek Wspierania Rodziny  
w Chełmie**

ul. Obłowska 20

tel. 82 564 09 10

e-mail: [sowr-chelm@wp.pl](mailto:sowr-chelm@wp.pl)

www.: <https://www.sowr.org.pl/>

Prezes: Leszek Siwiec

- **Chełmskie Towarzystwo Naukowe**

ul. Pocztowa 52

tel. 660 710 024

www.: <http://pwsz.chelm.pl/chtn/>

Prezes: Zygmunt Gardziński

**Fundacja Rozwoju Psychospołecznego Self**

ul. Jedność 45A

tel. 608 100 676

e-mail: [selfcentrum.chelm@gmail.com](mailto:selfcentrum.chelm@gmail.com)

www.: <https://www.selfcentrum.pl/>

Prezes: Dorota Kasprzak

