

Niezbędnik seniora

Seniorko, Seniorze!

Przekazujemy ten niezbędnik — spis najważniejszych kontaktów, które mogą być Państwu pomocne na co dzień. Listę stworzyli z nami seniorzy i seniorki oraz przedstawiciele instytucji i organizacji działających na rzecz osób starszych w Toruniu. Osoby te pracowały z nami w ramach projektu „Senior — Aktywny Mieszkaniec!”.

Niezbędnik jest także dostępny i uaktualniany na naszej stronie internetowej www.pzr.org.pl w zakładce projektu „Senior — Aktywny Mieszkaniec!”.

Jeżeli uważają Państwo, że czegoś na tej liście brakuje, jakieś informacje są błędne lub chcieliby Państwo dowiedzieć się, jaki klub seniora lub organizacja działa najbliżej Państwa miejsca zamieszkania, prosimy o kontakt z Panią Joanną Suchomską:

- TELEFON 721 308 790 lub
- E-MAIL j.suchomska@pzr.org.pl.



Pomoc dla seniorów

Przewóz osób niepełnosprawnych i starszych

Finansowane w 90% przez gminę usługi przewozowe: w dni robocze od 6.30 do 20.00 oraz w soboty, niedziele i święta od 7.00 do 18.00 (1. sobota w miesiącu od 7.00 do 22.00)

- TELEFONY 56 610 67 14, 801 552 272
- 2,64 zł opłaty wstępnej + 0,71 zł za kilometr w mieście

Usługi opiekuńcze i społeczne

Na przykład zakupy, pomoc w sprzątaniu seniorom i osobom niepełnosprawnym

- Dział Usług Społecznych MOPR
- TELEFON 56 650 87 45

Asystent dla seniora

Wolontariat, opieka nad osobami starszymi

- Stowarzyszenie „Flandria” — Małgorzata Urbańska
- TELEFON 664 999 881
- E-MAIL m.urbanska@flandria.pl

Pełnomocnicy ds. osób niepełnosprawnych

- Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia — Waldemar Katlewski
- SIEDZIBA ul. Fałata 39, pok. 15
- TELEFON 56 611 84 53

Zdrowie seniora

Sprawdzanie dostępności lekarzy

Delegatura Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) w Toruniu jest czynna w dni robocze (od poniedziałku do piątku) od 8.00 do 16.00

- SIEDZIBA ul. Szosa Chełmińska 30
- TELEFON 56 65 82 600
- www.kolejki.nfz.gov.pl

Informacja telefoniczna o lekach refundowanych

Infolinia Ministerstwa Zdrowia

- TELEFON 22 123 98 00 (codziennie od 8.00 do 20.00)

Szczepienia i badania profilaktyczne dla seniorów

- Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia — Katarzyna Trybańska
- SIEDZIBA ul. Fałata 39
- TELEFON 56 611 84 57

Poruszanie się po Toruniu

Infrastruktura drogowa w Toruniu

chodniki, drogi, parkingi, schody i inne utrudnienia
w poruszaniu się po ciągach komunikacyjnych

- Miejski Zarząd Dróg — Agnieszka Kobus-Pęńsko (rzecznik prasowy)
- TELEFONY 667 663 090, 56 66 93 114
- E-MAIL rzecznik@mzd.torun.pl

Komunikacja miejska

autobusy, tramwaje, przystanki, informacje o zmianach
w kursowaniu komunikacji miejskiej

- Miejski Zakład Komunikacji — rzecznik prasowy
- SIEDZIBA ul. Sienkiewicza 24/26
- TELEFON 56 655 52 00 wew. 24
- E-MAIL rzecznik@mzk.torun.pl
- www.mzk-torun.pl

Informacje drogowe w internecie

- o korkach: www.mapa.targeo.pl — zakładka „Traffic”
- o utrudnieniach drogowych: www.gddkia.gov.pl — zakładka „Mapa warunków drogowych”
- o zamkniętych ulicach w Toruniu: www.mzd.torun.pl — w aktualnościach

Sprawy seniorów

Rada Seniorów

- Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia
- SIEDZIBA ul. Fałata 39
- TELEFON 56 611 84 54
- E-MAIL wzips@um.torun.pl

Rada Seniorów zaprasza wszystkich mieszkańców na swoje dyżury w każdy piątek o godzinie 14.00 w pokoju nr 9 przy ul. Wały gen. Sikorskiego 8 (główny budynek Urzędu Miasta Torunia). Informacje z posiedzeń rady są dostępne w internecie: www.orbitorun.pl — zakładka „Seniorzy”.

Kulturalny senior

Informacja o wydarzeniach kulturalnych

- Toruński Informator Kulturalno-Artystyczny „Ikar”, dostępny od pierwszego dnia każdego miesiąca w instytucjach kulturalnych — Magdalena Kujawa
- TELEFON 56 611 86 82
- E-MAIL m.kujawa@um.torun.pl
- www.torun.pl/ikar

Toruński Uniwersytet Trzeciego Wieku

- BIURO Wydział Teologiczny UMK przy ul. Gagarina 37 pok. 14 (czynne we wtorki i środy od 13.00 do 15.00)
- TELEFON 536 127 880 czynny w godzinach pracy biura
- E-MAIL biuro@tutw.org
- www.tutw.org

Muzeum Etnograficzne im. M. Znamierowskiej-Prüfferowej

- Program *Muzeum-panaceum* — Maria Pokrzywnicka
- SIEDZIBA ul. Wały gen. Sikorskiego 19
- TELEFON 56 622 36 49
- E-MAIL kontakt@etnomuzeum.pl
- www.etnomuzeum.pl

Kluby seniora działające w Toruniu

Aktualny wykaz dostępny pod adresem www.pzr.org.pl

- Bielany: Klub Seniora przy Parafii św. Józefa
 - TELEFON 56 654 47 62
 - E-MAIL monsec@wp.pl
- Chełmińskie: Klub Seniora przy Klubie „Kamelon”
 - SIEDZIBA ul. Tuwima 9
 - TELEFONY 56 622 56 64
- Chełmińskie: Klub Seniora przy Parafii Matki Bożej Zwycięskiej
 - SIEDZIBA ul. Podgórna 73a
 - TELEFON 56 610 52 30

- Chełmińskie: Klub Seniora „55+” przy Stowarzyszeniu „Flandria”
 - SIEDZIBA ul. Lelewela 33
 - TELEFON 664 999 881
- Chełmińskie: Klub Seniora „Zacisze”
 - SIEDZIBA ul. Bema 38a
 - TELEFON 698 194 471
- Koniuchy: Klub Seniora „Kacperek” SM „Kopernik”
 - SIEDZIBA ul. Kaliskiego 9
 - TELEFON 56 612 06 20
- Mokre: Klub Seniora „Kopernik” SM „Kopernik”
 - SIEDZIBA ul. Świętopełka 15/23
 - TELEFON 56 612 06 20
- Mokre: Klub Seniora przy Klubie „Sobótka”
 - SIEDZIBA ul. Wojska Polskiego 43/45
 - TELEFON 56 623 08 72
- Na Skarpie: Klub Seniora „Zielona Dolina” przy MOPR
 - SIEDZIBA ul. Konstytucji 3 Maja lok. 40c
 - TELEFON 516 148 902
- Podgórz: Klub Seniora „Podgórski Walczyk”
 - SIEDZIBA ul. Poznańska 52
 - TELEFONY 509 269 007, 56 664 49 12
- Rubinkowo I: Klub Seniora przy klubie „Rubin”
 - SIEDZIBA ul. Łyskowskiego 29/35
 - TELEFONY 56 659 91 48, 605 065 626
- Rubinkowo II: Klub Seniora przy klubie „Jantar”
 - SIEDZIBA ul. Dziewulskiego 12
 - TELEFON 56 639 86 47

- Stare Miasto: Klub Seniora TUTW
 - SIEDZIBA ul. Fosa Staromiejska 1a
 - TELEFON 732 827 880
- Grębocin: Klub Seniora „Złota Jesień”
 - SIEDZIBA ul. Dworcowa 1, Grębocin (Dom Katolicki)
 - TELEFON 507 208 004
 - E-MAIL z.jesien@o2.pl
- Lubicz Górny: Klub Seniora „Dolina Drwęcy”
 - SIEDZIBA ul. Boczna 4, Lubicz Górny
 - TELEFON 880 900 961

Organizacje pozarządowe wspierające seniorów

Aktualny wykaz dostępny pod adresem www.pzr.org.pl

- **Pracownia Zrównoważonego Rozwoju (PZR)** działa na rzecz wszystkich mieszkańców miasta, także seniorów, prowadzi konsultacje, procesy partycypacyjne, warsztaty, a także czerwcowe coroczne „Śniadanie na Trawie”
 - ADRES ul. św. Katarzyny 5 lok. 3
 - TELEFON 721 308 790
 - E-MAIL fundacja@pzr.org.pl
- **Stowarzyszenie Aktywnych Seniorów** działające przy Centrum Aktywizacji Seniorów Wojewódzkiego Ośrodka Animacji Kultury
 - ADRES ul. Szpitalna 8
 - TELEFON 56 652 27 55
 - E-MAIL castorun@wp.pl
 - www.woak.torun.pl

- **Stowarzyszenie Stawki** działa na rzecz poprawy jakości życia mieszkańców okręgu Stawki w Toruniu
 - E-MAIL poczta@stawki.org
 - www.stawki.org
- **Stowarzyszenie „Grosz do Grosza”** działa między innymi na rzecz osób starszych w zakresie upowszechniania kultury fizycznej i ekologii, ochrony i promocji zdrowia, udziela wsparcia potrzebującym, organizuje pomoc wolontariacką i akcje charytatywne
 - ADRES ul. Janiny Hurynowicz 14/8
 - TELEFON 505 829 779 (Artur Wojciechowski — Prezes)
 - E-MAIL gdg@grosz-do-grosza.pl
 - www.grosz-do-grosza.pl
- **Stowarzyszenie „Życ Lepiej”** zrzesza osoby aktywne, które chcą zmieniać na lepsze otaczającą rzeczywistość
 - TELEFON 56 623 08 72
 - E-MAIL stowarzyszenie@zyclepiej.org
- **Stowarzyszenie ds. Osób Niepełnosprawnych** udziela pomocy prawnej osobom niepełnosprawnym oraz ich rodzinom, organizuje turnusy rehabilitacyjne i umożliwia skorzystanie ze sprzętu rehabilitacyjnego
 - TELEFON 56 622 10 12
- **Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych i Potrzebujących Wsparcia „Jestem”** zrzesza osoby niepełnosprawne; wolontariuszami, którzy pomagają w dotarciu na zajęcia osobom niepełnosprawnym, są także seniorzy
 - TELEFON 503 714 738

- **Stowarzyszenie „Serce za Serce”** prowadzi działania prozdrowotne i rehabilitacyjne
 - TELEFON 607 206 246
 - E-MAIL stowarzyszenieserce1@wp.pl
- **Stowarzyszenie „Niezależni na Skarpie”** działa na rzecz polepszenia warunków życiowych mieszkańców osiedla Skarpa
 - TELEFON 572 272 845
 - E-MAIL nns@emaildodo.com
- **Stowarzyszenie „Nasz Podgórz”** działa na rzecz poprawy warunków życiowych mieszkańców Podgórza
 - TELEFON 692 228 717
 - E-MAIL w.klabun@gmail.com
- **Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria” — oddział w Toruniu** działa na rzecz zwiększenia dostępu do usług ochrony zdrowia, aktywizuje również osoby w wieku 50+ poprzez organizację różnorodnych warsztatów
 - TELEFON 664 999 881
 - E-MAIL m.urbanska@flandria.pl
- **Stowarzyszenie „Kreatywni Razem”** działa na rzecz integracji społecznej osób starszych i zagrożonych wykluczeniem społecznym oraz na rzecz integracji międzypokoleniowej
 - ADRES ul. Mikołaja Kopernika 29
 - E-MAIL kreatywnirazem@wp.pl
- **Fundacja „Kult Kultury”** jest upowszechnia działalność artystyczną, ze szczególnym naciskiem na literaturę;

prowadziła m.in. warsztaty pisania wspomnień i opowiadań dla seniorów oraz działania międzypokoleniowe z udziałem młodzieży i osób w wieku emerytalnym

- E-MAIL fundacja@kultkultury.pl
- **Fundacja „Pro Theatro”** promuje działalność teatralną na terenie Miasta Torunia; prowadziła m.in. warsztaty teatralne dla seniorów oraz „Scenę Kabaretową Seniora”
 - TELEFON 501 352 187
 - E-MAIL pro-theatro@o2.pl
- **Stowarzyszenie „Integracja Seniorów”** podejmuje działania aktywizujące i integrujące seniorów oraz działania międzypokoleniowe, organizowanie samopomocy i pomocy społecznej dla osób starszych znajdujących się w trudnej sytuacji
 - ADRES ul. Malinowskiego 3a lok. 19
- **Fundacja na Rzecz Seniora** wspiera osoby starsze i niepełnosprawne poprzez organizację usług pielęgnacyjno-opiekuńczych, rehabilitacyjnych i leczniczych, prowadzi dzienne domy pomocy, kluby seniora
 - ADRES ul. Hulewicza 4
- **Fundacja „Agrafka”** udziela wsparcia osobom w potrzebie oraz prowadzi działania aktywizujące m.in. seniorów, realizuje projekt „Nowoczesny senior”, w ramach którego prowadzi warsztaty komputerowe dla osób po pięćdziesiątym roku życia
 - TELEFON 693 356 521
 - E-MAIL fundacjaagrafka@tlen.pl

- **Fundacja „Efrata — Rycerze Nadziei”** w oparciu o filozofię chrześcijańską działa na rzecz integracji i aktywizacji niepełnosprawnych, w tym w wieku emerytalnym
 - TELEFONY 794 221 048, 606 376 402
- **Fundacja Na Rzecz Integracji Międzypokoleniowej i Dobrego Życia Seniorów „Łączymy Pokolenia”** dba o uszanowanie praw seniorów oraz zwiększa świadomość społeczną w zakresie pomocy osób w wieku emerytalnym. Prowadzi działania integrujące pokolenia
 - TELEFON 512 390 244
 - E-MAIL fundacja@laczymypokolenia.org

Informacje o miejskich konkursach, również skierowanych do osób starszych

- www.orbitorun.pl

Porządek i zieleń w mieście

Utrzymanie zieleni, powalone drzewa

- Wydział Środowiska i Zieleni Urzędu Miasta Torunia — Elżbieta Adamiak
- SIEDZIBA ul. Wały gen. Sikorskiego 12
- TELEFON 56 611 86 59

Porzucone śmieci, brak koszy, dzikie wysypiska

- Miejskie Przedsiębiorstwo Oczyszczania
 - TELEFON 56 63 98 119
 - E-MAIL sekretariat@mpo.torun.pl
- Straż Miejska
 - TELEFON 56 622 58 77 wew. 208
- Wydział Środowiska i Zieleni Urzędu Miasta Torunia — Szczepan Burak (dyrektor)
 - SIEDZIBA ul. Wały gen. Sikorskiego 12
 - TELEFON 56 611 86 93
 - E-MAIL wsiz@um.torun.pl
 - GODZINY URZĘDOWANIA 7.30–17.00

Uszkodzone budynki, spadające dachówki itp.

- Powiatowy Inspektorat Nadzoru Budowlanego Powiatu Grodzkiego w Toruniu
 - SIEDZIBA ul. Moniuszki 15/21
 - TELEFON 56 652 25 43
 - E-MAIL pinbpgtorun@interia.pl
 - GODZINY URZĘDOWANIA poniedziałek, środa, czwartek, piątek od 7.30 do 15.30, wtorek od 8.00 do 16.00

Telefony alarmowe

- **Jednolity numer alarmowy 112**
obowiązuje w całej Unii Europejskiej, służy do powiadamiania w sytuacjach zagrożenia zdrowia, życia lub mienia

- **Pogotowie Ratunkowe 999**

- **Straż Pożarna 998**

- **Policja 997**

- **Pogotowie Energetyczne 991**

- **Pogotowie Gazowe 992**

- **Pogotowie Ciepłownicze 993**

- **Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994**

- **Telefon Zaufania 988**

- **Straż Miejska 986**

- **Ekopatrol Straży Miejskiej 56 622 58 77 wew. 208**
dzikie wysypiska, spalanie śmieci, dzikie zwierzęta na terenie osiedli, znęcanie się nad zwierzętami itp.

- **Pomoc Drogowa 981**

