

MARECKA  
RADA  
SENIORÓW



# INFORMATOR dla **seniora**



*„Jeden dzień na raz – to wystarczy.  
Nie oglądaj się za siebie i nie martw się  
przeszłością, ponieważ jej już nie ma.  
I nie niepokój się o przyszłość, bo ta jeszcze  
nie nadeszła. Żyj teraźniejszością i rób to tak  
pięknie, by była warta wspomnienia.”*

**Ida Scott Taylor**



## *DRODZY SENIORZY,*

*W tym trudnym czasie, jakim jest życie w pandemii, starszym osobom szczególnie towarzyszy uczucie samotności, niepokoju i czasem bezradności. Aby zapewnić Wam wsparcie i pomoc, wraz z Marecką Radą Seniorów i Fundacją Zielone Pojęcie, postanowiliśmy wydać informator dla osób 60+.*

*Zawarte w nim informacje podpowiedzą, gdzie w mieście znajdziecie pomoc i wsparcie w różnych sytuacjach życiowych (zwłaszcza w okresie pandemii) oraz jak reagować w sytuacjach zagrożenia.*

*Znajdziecie w nim też spis ważnych telefonów, dane kontaktowe do instytucji publicznych i organizacji zrzeszających seniorów oraz przysługujące Wam ulgi i udogodnienia.*

*Mamy nadzieję, że przygotowane informacje pomogą również w realizacji Waszych pasji, a przede wszystkim w prowadzeniu samodzielnego i aktywnego życia na terenie naszego miasta.*

**Jacek Orych**  
Burmistrz Miasta Marki

KALENDARZ

---



# SPIS TREŚCI

---

<b>Rozdział I</b>	<b>Pandemia Covid-19 – zalecenia dla seniora ...</b>	<b>7</b>
<b>Rozdział II</b>	<b>Załatw sprawę .....</b>	<b>9</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ważne telefony</li> <li>• Urząd Miasta Marki</li> <li>• Ośrodek Pomocy Społecznej</li> <li>• Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</li> <li>• Przychodnie</li> <li>• Zakład Usług Komunalnych</li> <li>• Wodociąg Marecki</li> </ul>	
<b>Rozdział III</b>	<b>Aktywny senior .....</b>	<b>17</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mareckie Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne</li> <li>• Centrum Aktywności Fabryczna 3</li> <li>• Marecki Ośrodek Kultury im. Tadeusza Łużyńskiego</li> <li>• Biblioteki</li> <li>• KołoMarek</li> <li>• Rekreacja</li> </ul>	
<b>Rozdział IV</b>	<b>Grupy Senioralne .....</b>	<b>25</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marecka Rada Seniorów</li> <li>• Uniwersytet Trzeciego Wieku</li> <li>• Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów</li> <li>• Klub Seniora</li> <li>• Struga Wczoraj, Dziś, Jutro</li> <li>• Z nami...</li> </ul>	
<b>Rozdział V</b>	<b>Bezpieczny Senior .....</b>	<b>28</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Szczepienia przeciw grypie</li> <li>• Świadomy Konsument</li> <li>• Koperta Życia</li> <li>• Dom Wsparcia</li> </ul>	



### 1. Chroń się i zachowaj zasady bezpieczeństwa

- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust;
- Noś maseczkę lub przyłbicę;
- Często myj ręce;
- Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie;
- Systematycznie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas jedzenia;
- Zakryj usta i nos podczas kichania lub kaszlu;
- Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu;
- Zachowaj bezpieczną odległość od innych osób;
- Zakupy zrób w sklepie w godzinach 10.00 – 12.00. Są to specjalnie wyznaczone godziny dla seniorów.

### 2. Jeśli miałeś kontakt z osobą chorą na COVID-19

Ustal rodzaj kontaktu

1. Jeśli kontakt nie był bliski, to obserwuj swoje samopoczucie;
2. Jeśli kontakt był bliski, to zostań w domu i zadzwoń do sanepidu pod nr telefonu **+48 22 25 00 115**.  
Jeśli możesz, poinformuj swoich bliskich, sąsiadów lub znajomych, żeby mogli Ci pomóc.

### 3. Źle się czujesz i masz objawy koronawirusa?

Najczęstsze objawy, to: gorączka, kaszel, duszności, bóle mięśni oraz utrata węchu lub smaku.

Jeśli odczuwasz objawy, to:

- Zostań w domu.
- Zadzwoń do lekarza pierwszego kontaktu. Umów wizytę telefoniczną. Lekarz przekaze Ci wszystkie zalecenia.
- Poinformuj rodzinę lub bliskie Ci osoby.

### 4. Została Ci nałożona izolacja domowa?

Jeśli lekarz zdecyduje się wysłać Cię na test i jego wynik będzie pozytywny, zostanie Ci nałożona izolacja. Zostanie to zarejestrowane w systemie teleinformatycznym EWP, do którego dostęp ma m.in. Policja i Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

**+48 22 10 43 705** to numer, z którego otrzymasz automatyczne powiadomienie o nałożeniu izolacji.

Jeśli masz pytania o COVID-19 albo wątpliwości jak masz zachować się podczas kwarantanny, zadzwoń **+48 22 25 00 115**

Uważaj na telefony od oszustów podających się za pracowników Sanepidu! Zdarza się, że oszuści dzwonią chcąc otrzymać od Ciebie PESEL i inne dane. Nikomu, kto do Ciebie dzwoni, nie podawaj swoich danych. Możesz je jedynie potwierdzić.

### 5. Pomoc dla seniorów w kwarantannie

Jeśli zostałeś objęty obowiązkową kwarantanną lub znajdujesz się w izolacji i potrzebujesz żywności, zakupu leków etc., zadzwoń do Ośrodka Pomocy Społecznej w Markach pod nr **725 700 750**.

OPS dyżuruje pięć dni w tygodniu w godzinach 8.00 – 16.00.

Dzięki wsparciu policji lub ochotniczej straży pożarnej zostaną dostarczone Ci podstawowe artykuły spożywcze i higieniczne.



## ➤ TELEFONY ALARMOWE

TELEFON ALARMOWY Z TEL. KOM.	112
POGOTOWIE RATUNKOWE	999
STRAŻ POŻARNA	998
POLICJA	997
POGOTOWIE ENERGETYCZNE	991
POGOTOWIE GAZOWE	992

### **Komisariat Policji w Markach**

ul. Sportowa 5, 05-270 Marki

tel. **22 781 23 20, 22 761 80 80, 47 724 77 61**

### **Monitoring Miasta Marki**

ul. Klonowa 7, 05-270 Marki

tel. **22 781 10 03, wew. 940**

### **Pogotowie Wodociągowe**

tel. **606 908 708** (czynne całą dobę)

## ➤ SANEPID COVID-19

tel. **+48 22 25 00 115** zadzwoń w przypadku pytań o COVID-19

tel. **+48 22 10 43 705** to numer z którego otrzymasz

automatyczne powiadomienie o nałożeniu kwarantanny

## ➔ URZĄD MIASTA MARKI

Al. Marsz. Józefa Piłsudskiego 95, 05-270 Marki  
tel. 22 781 10 03, e-mail: [urzad.miasta@marki.pl](mailto:urzad.miasta@marki.pl)

### Godziny pracy:

Poniedziałek

8.00 – 16.00

Wtorek

8.00 – 16.00

Środa

8.00 – 18.00

Czwartek

8.00 – 16.00

Piątek

8.00 – 14.00



### WAŻNE!

*Podczas epidemii  
urząd może mieć  
zmieniony system  
przyjmowania  
interesantów  
np. wizyty umawiane  
są telefonicznie*

### Wydziały Urzędu Miasta (wybrane)

#### Wydział Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej

wew. 700, 710, 720, e-mail: [srodowisko@marki.pl](mailto:srodowisko@marki.pl)

#### Biuro Windykacji i Egzekucji

telefon: 22 781 10 03, wew. 530, 540

#### Biuro Ewidencji Działalności Gospodarczej i Zezwoleń

telefon: 22 781 10 03, wew. 230, e-mail: [edg@marki.pl](mailto:edg@marki.pl)

#### Wydział Spraw Obywatelskich

telefon: 22 403 31 60, e-mail: [rso@marki.pl](mailto:rso@marki.pl)

#### Wydział Inwestycji i Zarządu Dróg

telefon: 22 781 10 03 wew. 610, 640



## **WAŻNE!**

*Raz do roku właściciele nieruchomości składają do Urzędu Miasta tzw. deklarację za odpady. Od 1 sierpnia 2020 roku obowiązują nowe deklaracje o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi. Wprowadzony system związany jest z zużyciem wody na nieruchomości. Zapobiega on zaniżaniu bądź unikaniu opłat przez osoby nieuczciwe. Roczne zestawienie zużycia wody potrzebne do deklaracji odpadowej dostarcza Wodociąg Marecki. Na jego podstawie wypełniający oblicza opłatę za śmieci. W przypadku nieposiadania przyłącza wypełnia się deklarację i oblicza opłatę ryczałtową. Więcej na temat systemu opłat za odpady na stronie [czyste.marki.pl](http://czyste.marki.pl)*

### **Urząd Stanu Cywilnego**

telefon: **22 403 31 60**, e-mail: [usc@marki.pl](mailto:usc@marki.pl)

### **Wydział Podatków i Opłat**

Lisa-Kuli 3A (dawna siedziba OPS)

telefon: **22 781 10 03**, wew. **502, 503, 570, 580**

### **Wydział Promocji, Spraw Społecznych i Zdrowia**

Zespół Szkół Nr 1, Al. Marsz. J. Piłsudskiego 96, parter, pok. A1

telefon: **22 781 10 03**, wew. **900, 205, 206**, e-mail: [wpr@marki.pl](mailto:wpr@marki.pl)

### **Wydział Planowania Przestrzennego**

telefon: **22 781 10 03** w. **350**, e-mail: [ewa.wielgolaska@marki.pl](mailto:ewa.wielgolaska@marki.pl)

## Marecki Informacyjny System Sms (MISS)

Seniorze, jeśli chciałbyś być na bieżąco informowany o wydarzeniach w mieście, to zapisz się do miejskiego systemu SMS.

**Dzięki sms-om, które bezpłatnie przyjdą na Twoją komórkę,** dowiesz się o:

- najważniejszych wydarzeniach kulturalnych i sportowych
- ważnych komunikatach i informacjach Urzędu Miasta Marki np. zmianach w funkcjonowaniu urzędu

**Rejestracja** odbywa się on-line za pomocą strony **marki.urzadsms.pl** i polega na dopisaniu numeru telefonu komórkowego do bazy **MISS**.

## Marecka Karta Mieszkańca

Karta umożliwia korzystanie ze zniżek i rabatów m.in. w sklepach, restauracjach i punktach usługowych, które przystąpiły do programu.

Jak otrzymać Marecką Kartę Mieszkańca:

1. Wypełnij i wyślij wniosek na stronie **www.marki.pl/karta** lub złóż wniosek osobiście w urzędzie miasta lub Centrum Aktywności ul. Fabryczna 3 (CAF3).

Aby odebrać kartę:

- umów się na wizytę telefonicznie: **22 781 10 03** wew. **901** lub mailowo: **caf3@marki.pl**
- po umówieniu się w wyznaczonym terminie przyjdź osobiście do CAF 3 przy ul. Fabrycznej 3 i okaż potwierdzenie (np.: 1 strona PIT), że w poprzednim roku rozliczyłeś podatek dochodowy w US w Wołominie (i mieszkasz w Markach);

- przed wydaniem karty na miejscu zostanie zrobione zdjęcie i od razu wdrukowane na kartę;
2. Karta zostanie wydana od ręki.
- Marecka Karta Mieszkańca jest ważna do 30 czerwca następnego roku. Co roku można ją przedłużać okazując aktualne potwierdzenie rozliczenia podatku dochodowego w US Wołomin (za rok poprzedni).

## ⇒ **OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ (OPS)**

**ul. Kościuszki 39 a, 05-270 Marki**

**tel. 22 771 30 23, kom. 782 120 190, e-mail: ops@marki.pl**

### **OPS świadczy bezpłatne usługi dla seniorów w formie:**

- Pracy socjalnej;
- Wsparcia i opieki asystenta osoby niepełnosprawnej;
- Konsultacji i poradnictwa;
- Terapii indywidualnej i rodzinnej;
- Terapii dla osób doznających przemocy;
- Konsultacji i poradnictwa doradcy osób z niepełnosprawnościami (od stycznia 2018 r.).

### **Pozostałe usługi:**

- Wsparcie finansowe w postaci zasiłków celowych na leki, leczenie, opał, żywność, odzież, obuwie i inne niezbędne potrzeby bytowe (obowiązuje kryterium dochodowe);
- Wsparcie finansowe w postaci zasiłku okresowego z tytułu długotrwałej choroby (obowiązuje kryterium dochodowe);
- Wsparcie finansowe w postaci zasiłku pielęgnacyjnego;
- Usługi opiekuńcze i specjalistyczne, usługi opiekuńcze, w tym również dla osób z zaburzeniami psychicznymi;

- Kierowanie do Domu Pomocy Społecznej
- Organizowanie ciepłego posiłku dla samotnych osób 60+
- Pomoc w zakupach w ramach programu „Wspieraj Seniora”

Jeśli potrzebujesz pomocy, przyjdź lub zadzwoń, możesz liczyć na nasze wsparcie.

## ➔ ***PUNKT INFORMACYJNO-KONSULTACYJNY W MARKACH (PIK)***

**ul. Kościuszki 39 A, 05-270 Marki (dojazd autobusem 240)**  
**tel. 504 171 291, e-mail: pik.marki@op.pl**

### **Koordinator Punktu Informacyjno-Konsultacyjnego**

Wtorek: 16.00 – 20.00, Środa: 8.00 – 12.00

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny w Markach to miejsce dla osób potrzebujących informacji i wsparcia oraz znajdujących się w trudnych sytuacjach życiowych.

- Twoje picie alkoholu przeszkadza Ci w życiu?
- Ktoś z Twoich bliskich nadużywa alkoholu lub innych używek?
- Doświadczasz lub stosujesz przemoc?
- Masz inne problemy i chcesz o nich z kimś porozmawiać – umów się na spotkanie.

Tu otrzymasz bezpłatną poradę specjalisty.

Czekają na Ciebie:

- 1/ doradca zawodowy,
- 2/ prawnik,
- 3/ psycholog,

- 4/ specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie,
  - 5/ specjalista psychoterapii uzależnień,
  - 6/ sp. treningu kompetencji wychowawczych i społecznych.
- Gwarantujemy Ci poufność.

## ➔ **PRZYCHODNIE**

### **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „ESCOLAP”**

ul. Fabryczna 1, 05-270 Marki

**Rejestracja: tel. 22 761 90 35, Rehabilitacja: tel. 22 761 90 80**

Przychodnia jest czynna od poniedziałku do piątku: 8.00 – 19.00

### **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „KARDIO-MED”**

ul. Sportowa 3, 05-270 Marki

**Rejestracja: tel. 22 781 16 03, tel. 22 781 15 83**

Poniedziałek – piątek 8.00 – 19.00

### **Centrum Medyczne Marki Sp. z o.o.**

ul. Kasztanowa 8, 05-270 Marki

**Rejestracja: tel. 500 898 895 lub 22 674 15 53**

Przychodnia jest czynna od poniedziałku do piątku: 8.00 – 18.00

### **Nocna i świąteczna opieka lekarska**

- Centrum Medyczne im. Bitwy Warszawskiej 1920 r. w Radzyminie, ul. Konstytucji 3 Maja 17  
**tel. 22 760 72 29; 22 760 72 30**
- Szpital Powiatowy w Wołominie, ul. Gdyńska 1/3  
**tel. 22 773 56 89**
- NZOZ Bennesa s.c. w Zielonce, ul. Dziennikarska 4  
**tel. 22 781 91 61**

## ⇒ ZAKŁAD USŁUG KOMUNALNYCH

ul. Lisa Kuli 3, 05-270 Marki

e-mail: komunalny@marki.pl

### **tel. 22 781 33 73 – Administracja**

najem i dzierżawa lokali i gruntów użytkowych z zasobów gminy, najem lokali mieszkalnych, wsparcie techniczne, windykacja należności, pomoc w rozwiązywaniu problemów z zadłużeniem.

### **tel. 22 781 11 01 – Księgowość**

udzielanie informacji o opłatach czynszowych, przyjmowanie zgłoszeń o terenach do odśnieżenia, koszenia, sprzedaż drewna opałowego.

## ⇒ WODOCIĄG MARECKI SP. Z O.O.

ul. Żeromskiego 30, 05-270 Marki

tel. 22 771 46 93, 22 781 35 32

e-mail: biuro@wodociagmarecki.pl

Dostarczamy codziennie Markową Wodę (nadającą się od razu do picia z kranu) i odprowadzamy ścieki sanitarne. Rozbudowujemy sieć wodociągową i kanalizacyjną korzystając z unijnych dotacji.

### **Godziny otwarcia:**

Poniedziałek – czwartek od 8.00 do 16.00

piątek od 8.00 do 15.00

**Kasa:** pon. – czw. w godz. 8.00 – 15.00 oraz w piątki od 8.00 do 14.00. Płatność możliwa jest zarówno gotówką jak i kartą.

Więcej informacji znajdziesz na stronie [www.wodociagmarecki.pl](http://www.wodociagmarecki.pl) oraz w serwisie społecznościowym Facebook.





### **Seniorze, czy wiesz, że akceptacja wieku i optymistyczne nastawienie może pozytywnie wpłynąć na zdrowie?**

Jak zatem zmienić swoje nastawienie na lepsze?

- Znajdź coś co sprawia Ci przyjemność i daje radość.  
Może jakieś hobby?
- Dołącz do organizacji zrzeszającej seniorów. W Markach jest ich kilka. Tam możesz znaleźć ludzi, dla których wiek seniorski to nowe horyzonty, możliwości i pasje. Tam słowo nuda nie istnieje.
- Znajdź czas na codzienne przynajmniej 30-minutowe ćwiczenia w domu lub na spacer z kijkami tj. nordic walking lub bez kijków. Jeśli masz możliwość, wybierz się na przejażdżkę na rowerze lub skorzystaj z miejskich siłowni plenerowych.
- Znajdź chwilę na ćwiczenie mózgu – krzyżówki, łamigłówki, pisanie, czytanie.
- Otwórz się na inne osoby i postaraj się dzielić z najbliższymi swoimi uczuciami i trudnościami.
- Nie pozwalaj, by stres panował w Twoim życiu i poszukaj sposobów jak sobie z nim poradzić.
- Zdrowo się odżywiaj.
- Śpij tyle, żeby czuć się wypoczętym.

**Pamiętaj pozytywne nastawienie do życia to podstawa dobrego zdrowia!**

## ➔ **MARECKIE CENTRUM** **EDUKACYJNO-REKREACYJNE (MCER)**

ul. Wspólna 40/42, 05-270 Marki

tel. 22 100 23 41, e-mail: mcer@mcer.pl, www.mcer.pl

Mareckie Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne to jedyny w Polsce ekologiczny i „zero-energetyczny” budynek użyteczności publicznej. Sala koncertowa, pływalnia, nowoczesne sale do ćwiczeń, a to wszystko pod jednym adresem.

Zapraszamy do Mareckiego Centrum Edukacyjno-Rekreacyjnego przy ul. Wspólnej 40-42. To miejsce, w którym każdy może zadbać o dobrą formę oraz skorzystać z ciekawej oferty wydarzeń kulturalnych.

Ważne! W związku z obostrzeniami rządowymi w okresie pandemii pływalnia oraz sala widowiskowa mogą być nieczynne.

### **Basen**

Pływalnia jest otwarta dla naszych mieszkańców w godzinach 6.00 – 22.00. Znajduje się na niej:

basen sportowy i rekreacyjny oraz jacuzzi, a także strefa SPA, a w niej m.in. grota śnieżna i solna, sauny, łaźnia parowa.

Aqua Senior – zajęcia w wodzie rekomendowane specjalnie dla osób 60+. Ćwiczenia w wodzie pod okiem instruktora poprawiają kondycję kręgosłupa, relaksują i wzmacniają mięśnie.

Emerytom i rencistom przysługuje bilet ulgowy za okazaniem odpowiedniego dokumentu. Dodatkowo honorujemy zniżki z Marecką Kartą Mieszkańca.



**MCER:**  
pływalnia,  
biblioteka,  
stadion, sala  
koncertowa,  
sala  
do ćwiczeń

## Fitness dla każdego

W obiekcie MCER odbywają się zajęcia sportowe i rekreacyjne, m.in. joga, siatkówka, a także zumba, czyli ćwiczenia z elementami tańca. Organizatorów zajęć i kontakt do nich można znaleźć na stronie MCER w zakładce <https://mcer.pl/sport/> oraz na tablicy ogłoszeniowej w hallu głównym.

## Koncerty, spektakle

W MCER znajduje się nowoczesna sala widowiskowa na 350 osób. To tu regularnie odbywają się wydarzenia kulturalne: spektakle, koncerty, kabarety, seanse filmowe. Sala przystosowana jest dla osób niepełnosprawnych. Repertuar sceny MCER można znaleźć na tablicy ogłoszeniowej obok wejścia do obiektu oraz zobaczyć na stronie internetowej MCER <https://mcer.pl/wydarzenia/>.

## Biblioteka

W budynku MCER mieści się również filia Biblioteki Publicznej miasta Marki.

## ➔ CENTRUM AKTYWNOŚCI FABRYCZNA 3 (CAF3)

ul. Fabryczna 3, 05-270 Marki

tel. 22 781 10 03 wew. 901, e-mail: caf3@marki.pl

**CAF3** przy ul. Fabrycznej 3 to część Urzędu Miasta Marki oraz miejsce spotkań dla mieszkańców i organizacji pozarządowych z naszego miasta.

Miasto Marki, jak też mareckie organizacje seniorskie organizują tu m.in. wykłady, warsztaty i potańcówki dla seniorów.



### **WAŻNE!**

***W związku z obostrzeniami rządowymi CAF3 jest nieczynne, można jedynie odebrać Marecką Kartę Mieszkańca.***

W CAF3 prowadzone są również zajęcia stałe dla rodzin z dziećmi oraz dorosłych finansowane przez nasz samorząd. CAF3 jest idealnym miejscem do dzielenia się swoją pasją, rozwijania umiejętności, a także zawierania nowych znajomości.

Wstęp na wydarzenia i udostępnianie sal dla mieszkańców jest bezpłatne.

**Do dyspozycji mieszkańców są:**

- Granatowa Fabryka Iluzji:** sala kinowo/wykładowa z nagłośnieniem, ekranem i projektorem multimedialnym, Powierzchnia ok. 25-30 m<sup>2</sup> (20-30 osób). Możliwość połączenia z salą rekreacyjną – Czerwoną Fabryką Zabawy.



**CAF3:**  
salka konferencyjna, kuchnia, hol, sala wykładowa

- ❑ **Czerwona Fabryka Zabawy:** sala rekreacyjno-wypoczynkowa wyposażona w kanapy, fotele, pufy, stoły i stolik, szafki oraz nagłośnienie. Powierzchnia ok. 25-30 m<sup>2</sup> (10-20 osób). Możliwość połączenia z salą kinową – Granatową Fabryką Iluzji.
- ❑ **Zielona Fabryka Idei:** salka konferencyjna; telewizor z możliwością prezentacji, stoliki i krzesła konferencyjne. Powierzchnia ok. 20 m<sup>2</sup> (do 12 osób).
- ❑ **Żółta Fabryka Łakoci:** nowoczesna kuchnia w pełni wyposażona w akcesoria kuchenne. Możliwość robienia warsztatów kulinarnych lub niesformalizowanych spotkań. Powierzchnia ok. 20-25 m<sup>2</sup> (7-12 osób).
- ❑ **Hol:** dwa stanowiska komputerowe z drukarką oraz bezpłatnym bezprzewodowym dostępem do internetu, półki na bookcrossing.

Rezerwacji sal i propozycji wydarzeń można dokonać osobiście.

Zaproszenia na wydarzenia są udostępniane na **[www.marki.pl](http://www.marki.pl)** oraz na fb CAF3

(**<https://www.facebook.com/centrumaktywnoscifabryczna>**).



⇒ **MARECKI OŚRODEK KULTURY**  
**IM. TADEUSZA LUŻYŃSKIEGO**

ul. Fabryczna 2, 05-270 Marki

tel. 22 781 14 06

Marecki Ośrodek Kultury zaprasza dzieci, młodzież i dorosłych do korzystania z oferty zajęć artystycznych i edukacyjnych. Proponuje udział w sesjach warsztatowych i wydarzeniach, obejmujących różne dziedziny sztuki: teatr, plastykę, muzykę, taniec. Ważną częścią działalności są wielowątkowe i wielopokoleniowe projekty kulturalne. Chętnie realizuje inicjatywy mieszkańców i czeka na Wasze propozycje.

Integruje i wspiera aktywność ludzi starszych prowadząc Klub Seniora. Oferuje udział w spektaklach, koncertach, warsztatach, prelekcjach, projekcjach filmów i wycieczkach.

## ➔ **BIBLIOTEKI**

### **Biblioteka Publiczna**

**ul. Lisa Kuli 3, tel. 22 781 11 44**

poniedziałek	11 – 18
wtorek	11 – 18
środa	10 – 15
czwartek	11 – 18
piątek	11 – 18
sobota	9 – 13 (w czasie roku szkolnego)

### **Filia Biblioteki – budynek MCER**

**ul. Wspólna 42, tel. 22 100 23 18**

poniedziałek	12 – 17
wtorek	8 – 20
środa	8 – 15
czwartek	8 – 20
piątek	12 – 17

### **Filia Biblioteki w Strudze – budynek Zespołu Szkół nr 2**

**ul. Wczasowa 5, tel. 22 781 14 27**

poniedziałek	11 – 18
wtorek	11 – 18
środa	10 – 15
czwartek	11 – 18
piątek	11 – 18

**biblioteka@marki.pl**

## ⇒ ROWER MIEJSKI „KOŁOMAREK”

W Markach można wypożyczyć rower miejski z systemu „KołoMarek”.

Mareckie stacje rowerowe znajdują się:

- przy pętli autobusowej przy ul. Legionowej,
- na rogu al. Marsz. J. Piłsudskiego i ul. Legionowej,
- na rogu al. Marsz. J. Piłsudskiego i ul. Wspólnej,
- przy Urzędzie Miasta,
- pod wiaduktem Trasy S8.

Pierwsze 20 minut jazdy jest bezpłatne.

System działa od 1 marca do 30 listopada.

Infolinia systemu KołoMarek, **tel. +48 22 123 06 38**

## ⇒ REKREACJA

- ❑ **Park Briggsów**
- ❑ **Plac miejski Park Wolontariuszy**, ul. Sportowa
- ❑ **Ogród zmysłów – strefa relaksu**,  
ul. Wilcza róg ul. Sowińskiego
- ❑ **Strefa edukacji i odpoczynku na Zieleńcu**, ul. Główna
- ❑ **Siłownie plenerowe**
  - Siłownia plenerowa, ul. Turystyczna,
  - Siłownia plenerowa, ul. Grunwaldzka,
  - Siłownia plenerowa, ul. Główna (Plac Zgody),
  - Siłownia plenerowa, ul. Stawowa.
- ❑ **Lodowisko** (w okresie zimowym), ul. Stawowa.



# IV

**ROZDZIAŁ**

# GRUPY SENIORALNE

## ➤ **MARECKA RADA SENIORÓW**

**MRS** podejmuje działania w celu integracji mareckiego środowiska osób starszych oraz wzmacniania i wspierania udziału osób starszych w życiu społeczności lokalnej Marek. Marecka Rada Seniorów składa się z przedstawicieli osób starszych – mieszkańców Marek, reprezentujących wszystkie obszary miasta. Rada jest organem o charakterze doradczym, inicjatywnym i konsultacyjnym dla organów Miasta Marki.

**Przewodnicząca MRS – Pani Maria Borysewicz**

## ➤ **UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU W MARKACH**

**Siedziba UTW przy Al. Marszałka J. Piłsudskiego 37,  
05-270 Marki**

Poniedziałek, wtorek, środa – od 10.00 do 14.00

Organizuje spotkania, wycieczki, warsztaty. Prowadzi seniorski chór i zespół taneczny. Aktywizuje osoby starsze poprzez uczestnictwo w różnych formach życia społecznego.

**Prezes UTW – Pani Ewelina Kryszkiewicz**

## ⇒ **POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW**

**Oddział Rejonowy Warszawa - Targówek KOŁO Nr 14 w Markach**  
Siedziba przy Al. Marszałka J. Piłsudskiego 37, 05-270 Marki  
Czwartek, piątek od 12.00 do 16.00, sobota od 12.00 do 14.00

Priorytetem działań jest dbałość o uśmiechniętą i pogodną jesień życia mareckich seniorów. Wspiera seniorów stosownie do ich potrzeb i własnych możliwości.

**Przewodnicząca PZERiI w Markach – Pani Henryka Kruszewska**

## ⇒ **KLUB SENIORA**

**Marecki Ośrodek Kultury im. Tadeusza Łużyńskiego**  
**ul. Fabryczna 2, 05-270 Marki**  
**tel. 22 781 14 06**

Klub Seniora oferuje udział w spektaklach, koncertach, warsztatach, prelekcjach, projekcjach filmów i wycieczkach. Zapraszamy do prezentowania swoich pasji, kolekcji, rozwijania zainteresowań i talentów.

Seniorzy spotykają się w Mareckim Ośrodku Kultury najczęściej raz w tygodniu, we czwartek o godz. 16.00.

**Opiekun grupy – Pani Kinga Jakubowska,**  
**Przewodnicząca – Pani Jadwiga Bieniek**

Miesięczny program Klubu publikowany jest na stronie  
**[www.mokmarki.pl](http://www.mokmarki.pl)**

## ⇒ **STOWARZYSZENIE STRUGA WCZORAJ, DZIŚ, JUTRO**

łączy pokolenia. Działa na rzecz integracji mieszkańców Strugi poprzez różne formy aktywności społecznej m.in. organizując GRALNIĘ, czyli międzypokoleniowe spotkania przy grach planszowych. Spotkania odbywają się w bibliotece dzięki gościnności ZS nr 2 przy ul. Wczasowej 5.

**Prezes – Pan Norbert Zawadzki**

**tel. 501 920 853**

## ⇒ **STOWARZYSZENIE „Z NAMI...”**

Celem Stowarzyszenia jest organizowanie życia kulturalno-oświatowego członkom Stowarzyszenia i jego sympatykom, wspieranie osób potrzebujących wszelkiej pomocy oraz współpraca z innymi organizacjami wspomagającymi realizację celów Stowarzyszenia.

**Przedstawiciel Pani Ewa Zembrzycka-Wiater**

**tel. 601 290 220**

# V

# BEZPIECZNY SENIOR

## ROZDZIAŁ

### ⇒ SZCZEPIENIA DLA SENIORÓW PRZECIWKO GRYPIE

Miasto Marki podjęło program polityki zdrowotnej w zakresie szczepień profilaktycznych przeciwko grypie na lata 2019 – 2021.

Z akcji mogą korzystać osoby, które ukończyły 60 rok życia, mieszkające na terenie Gminy Miasto Marki, które zgłoszą chęć uczestnictwa w programie. Do programu można się zgłosić w przychodniach Esculap i Kardiomed, które realizują program do roku 2021.

### ⇒ ŚWIADOMY KONSUMENT

Ogólnopolska Infolinia Konsumentka **tel. 801 440 220**  
czynna od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 18.00

- Grupa wiekowa 60+ jest szczególnie 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.



## PAMIĘTAJ!

- ❑ *Jeśli umowę zawarto poza lokalem przedsiębiorstwa lub na odległość, przysługuje 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.*
  
- ❑ *Jeśli 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.*

## ⇒ KOPERTA ŻYCIA

Miasto Marki przystąpiło do akcji społecznej „Koperta Życia”. Do przystąpienia do programu zachęcają też lekarze i pracownicy pogotowia ratunkowego. Działanie skierowane jest do osób przewlekle chorych, starszych i samotnych. Na czym polega? W specjalnie przygotowanych kopertach umieszczamy najważniejsze informacje o swoim stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach i uczuleniach na dane substancje zawarte w lekach, grupie krwi oraz kontakt do najbliższych, dane osobowe, w tym PESEL. Ważne jest, aby dane medyczne zawarte w karcie informacyjnej były potwierdzone przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, co nadałoby im wiarygodności. Tak przygotowana informacja jest ważna rok.

Pakiet powinien być przechowywany w lodówce, a na drzwiach lodówki w widocznym miejscu należy umieścić magnes z informacją o pakiecie. Dzięki temu ludzie, którzy będą nieśli Wam pomoc, będą mieli informacje o Waszym zdrowiu. Koperty są bezpłatne i można je odebrać w Ośrodku Pomocy Społecznej, w Urzędzie Miasta Marki oraz CAF3.



### **UWAGA!**

*Koperta Życia jest przeznaczona wyłącznie dla służb medycznych i ratowniczych.*

*Pod żadnym pozorem nie należy udostępniać kopert i danych w nich zawartych osobom postronnym.*

## ➔ **DOM WSPARCIA**

**Fundacja Nasza Bajka**

**ul. Sosnowa 4, 05-270 Marki**

**tel. 669 737 555**

Czynne w dni robocze w godzinach od 10.00 – 16.00.

**Prezes Zarządu – Pani Małgorzata Kędzierska**

Fundacja Nasza Bajka od 10 lat działa na rzecz społeczności mieszkańców Marek. Wspiera osoby niepełnosprawne i seniorów. To dla nich prowadzone są na terenie Marek trzy ośrodki:

1. Ośrodek Wsparcia Dziennego Nasza Bajka
2. Dom Wsparcia Dziennego Nasz Zakątek
3. Centrum Asystentury Społecznej.

W czasie pandemii cały czas pracuje i wspiera seniorów oraz osoby niepełnosprawne. Oferuje:

1. Pobyt w Domu Wsparcia Dziennego Nasz Zakątek – zajęcia terapeutyczne, rehabilitacja, posiłki, wsparcie psychologiczne, dostarczanie obiadów, wspólne spędzanie czasu w gronie rówieśników.
2. Usługi asystenta osobistego osoby niepełnosprawnej lub opiekuna osób starszych.
3. Pomoc w zakupach, załatwianie spraw urzędowych.

Jeśli jesteś osobą potrzebującą wsparcia, zadzwoń lub przyjdź.

MARECKA  
RADA  
SENIORÓW



### **INFORMATOR dla seniora**

*powstał dzięki współpracy Mareckiej Rady Seniorów,  
Urzędu Miasta Marki i Fundacji Zielone Pojęcie.*

*Dziękujemy także wszystkim tym,  
którzy przyczynili się do jego druku i dystrybucji.  
Projekt jest sfinansowany przez Miasto Marki.*

*Aktualne informacje znajdziecie Państwo:*



*na stronie miasta  
**www.marki.pl***



*portalach społecznościowych @MiastoMarki  
**Facebooku, Twitterze i Instagramie***



***w biuletynie Marki.pl**  
wydawany w formie papierowej i elektronicznej*

*Nakład 3.000 sztuk  
Rok wydania 2020*