Trudne chwile, trudna sytuacja życiowa, kryzys – mogą dotknąć każdego. Ważne, aby wiedzieć, do kogo zwrócić się o pomoc.

Pamiętaj – nie jesteś sam! Wiesz, gdzie szukać pomocy?

GDY ŹLE SIĘ POCZUJESZ

- Poinformuj o swoim samopoczuciu rodzinę, bliskich lub zaufanego sąsiada.
- Skontaktuj się z lekarzem rodzinnym.
- Jeśli stan zdrowia nagle się pogorszy lub wystąpi zagrożenie życia – dzwoń pod **numer alarmowy 112**

GDY TWOJE BEZPIECZEŃSTWO JEST ZAGROŻONE

- Skontaktuj się z Komendą Powiatową Policji w Lublińcu:
  Lubliniec, ul. Oświęcimska 6 • tel. 47 858 32 55. Niepokojące Cię sprawy możesz zgłosić swojemu dzielnicowemu: tel. 47 858 32 53.
- W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia dzwoń pod 112·

GDY POTRZEBUJESZ WSPARCIA W CODZIENNYM ŻYCIU

Potrzebujesz pomocy w zakupach, przygotowaniu posiłków, codziennych czynnościach, a może po prostu rozmowy i obecności drugiej osoby? Skontaktuj się z pracownikiem socjalnym Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Lublińcu. Nie czekaj, aż problem się pogłębi. Pracownicy socjalni są po to, aby wysłuchać, doradzić i pomóc znaleźć odpowiednie rozwiązanie.

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W LUBLIŃCU

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W LUBLIŃCU
Lubliniec, ul. Oświęcimska 30 • tel. 34 356 20 05
e-mail: sekretariat@mops.lubliniec.pl
Godziny urzędowania:
poniedziałek, wtorek, czwartek: 7:00–15:00
środa: 7:00–16:00 • piątek: 7:00–14:00

Bezpłatne poradnictwo

Możesz też skorzystać z bezpłatnego poradnictwa w Punkcie Konsultacyjnym działającym przy MOPS w Lublińcu. Dyżury pełnią tu psycholog, psychoterapeuta, prawnik, specjalista do spraw uzależnień oraz specjalista do spraw przeciwdziałania przemocy domowej. Szczegóły dotyczące dyżurów znajdziesz na stronie internetowej lub w siedzibie MOPS.

Materiał został sfinansowany ze środków przeznaczonych na realizację zadań w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii.

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W LUBLIŃCU

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W LUBLIŃCU

WSPIERA SENIORÓW



AKTYWNY SENIOR – SILNY, ZDROWY, PEŁEN ŻYCIA!

Siła tkwi w nas!

SENIORZE, PAMIĘTAJ!

Zdrowy styl życia pomaga zachować sprawność fizyczną, dobre samopoczucie, samodzielność, radość z życia, dlatego:

DBAJ O SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ

- **zdrowo się odżywiaj:**
  jedz regularnie, wybieraj warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, ryby, nabiał, ogranicz sól, cukier oraz żywność wysokoprzetworzoną
- **pamiętaj o nawodnieniu:**
  pij wodę regularnie w ciągu dnia, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia
- **bądź aktywny fizycznie:**
  spaceruj, gimnastykuj się, wybieraj aktywność dostosowaną do swoich możliwości
- **dbaj o odpowiednią ilość snu:**
  regularny i odpowiednio długi sen pozwala organizmowi odpocząć i zregenerować siły
- **regularnie badaj swoje zdrowie:**
  wykonuj badania profilaktyczne, kontroluj ciśnienie tętnicze, poziom cukru, zgłoś się do lekarza gdy pojawią się niepokojące cię objawy
- **unikaj używek:**
  nie pal papierosów, ogranicz alkohol, zwłaszcza, jeśli stale przyjmujesz leki

Czy wiesz, że... już 30 minut spaceru dziennie może poprawić kondycję serca, wzmocnić mięśnie, wspierać pamięć i poprawić samopoczucie? Nie musisz się forsować – każdy krok ma znaczenie!

DBAJ O SPRAWNOŚĆ UMYSŁOWĄ I RELACJE Z INNYMI

Czy wiesz, że... regularne ćwiczenie pamięci, rozwiązywanie krzyżówek, czytanie książek i uczenie się nowych rzeczy pomaga utrzymać umysł w dobrej kondycji?

Mózg, podobnie jak mięśnie, potrzebuje codziennego treningu!

Czy wiesz, że... spotkania z rodziną, rozmowy z przyjaciółmi i poznawanie nowych osób pozytywnie wpływają na samopoczucie, zmniejszają poczucie samotności i pomagają zachować aktywność umysłową?

DLATEGO:

- Rozwiązuj krzyżówki, sudoku i łamigłówki
- Czytaj książki, gazety, rozwijaj swoje zainteresowania, pasje- nie rezygnuj z nich
- Rozmawiaj z bliskimi, dziel się wspomnieniami i doświadczeniem życiowym
- Utrzymuj kontakty z przyjaciółmi, znajomymi; bierz udział we wspólnych zajęciach i wydarzeniach
- Nie bój się poznawać nowych ludzi i próbować nowych rzeczy!

Dbając o umysł i pielęgnując relacje z innymi, inwestujesz w swoje zdrowie, radość życia i dobre samopoczucie. Pamiętaj: na przyjaźń, naukę i nowe pasje nigdy nie jest za późno!

ZNAJDŹ SWOJE MIEJSCE, W KTÓRYM ROZWINIESZ AKTYWNOŚĆ I PASJE

Czy wiesz, że... w Lublińcu są miejsca, w których możesz rozwijać zainteresowania, realizować pasje, zdobywać nowe umiejętności i poznawać ciekawych ludzi?

Warto odwiedzić:

Dom Dziennego Pobytu „Klub Seniora”
Spotkania, warsztaty i wspólne spędzanie czasu.
Lubliniec, ul. Grunwaldzka 48 (teren szpitala) • pon.–pt. 7:00–15:00 • tel. 34 351 17 40
e-mail: ks@mops.lubliniec.pl

Miejski Dom Kultury
Zajęcia artystyczne, ruchowe, edukacyjne, muzyczne i teatralne.
Lubliniec, ul. Plebiscytowa 9 • tel. 34 351 06 87

Lubiteka – Miejsko-Powiatowa Biblioteka Publiczna w Lublińcu
Spotkania czytelnicze, warsztaty i wydarzenia kulturalne.
Lubliniec, ul. Sportowa 3 • tel. 34 356 28 27

Uniwersytet Trzeciego Wieku
Wykłady, zajęcia i rozwijanie zainteresowań.
Lubliniec, ul. Sokoła 13 (budynek Ochotniczej Straży Pożarnej)

Polski Związek Emerytów, Inwalidów i Rencistów
Integracja i aktywizacja, organizowanie spotkań, wycieczek, wczasów i wyjść do teatru.
Lubliniec, ul. Paderewskiego 7 (budynek Starostwa Powiatowego)

Nie czekaj – zapytaj, sprawdź i dołącz! Każdy dzień to dobra okazja, by poznać kogoś nowego, odkryć pasję i aktywnie cieszyć się życiem!