

PORADNIK DLA SENIORA



Photo by Frepik.

Informacje, porady prawne oraz przydatne wskazówki z zakresu wsparcia dla seniorów



POWIAT
POZNAŃSKI



POMOC PRAWNA
PORADY OBYWATELSKIE
MEDIACJA

SPIS TREŚCI

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA, NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE _____	4
ZASADY I ZAKRES UDZIELANIA NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ ORAZ NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA OBYWATELSKIEGO _____	9
WIELKOPOLSKA INFOLINIA WSPARCIA DLA SENIORÓW I OPIEKUNÓW _____	15
PRZEMOC _____	17
BEZPIECZEŃSTWO W RUCHU DROGOWYM _____	30



NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE

Przysługuje osobie, 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.

Informacje o nieodpłatnej pomocy prawnej oraz nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim w powiecie poznańskim są dostępne na stronie internetowej pod adresem:
<https://www.bip.powiat.poznan.pl/3588,nieodplatna-pomoc-prawna>

Odbywa się po umówieniu wizyty:

tel.: 61 84 10 797 lub 572 157 488

(poniedziałki 9:30 - 16:30, od wtorku do piątku 8:00 - 15:00)

e-mail: pomocprawna@powiat.poznan.pl

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



Wykaz Punktów nieodpłatnej pomocy prawnej oraz nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego na terenie gmin powiatu poznańskiego wraz z harmonogramem ich funkcjonowania w 2024 r. (stan od 01.07.2024 r.)

Lp.	Adres Punktu nieodpłatnej pomocy prawnej/nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego	Rodzaj punktu	Dni i godziny, w których udzielana jest nieodpłatna pomoc prawna lub obywatelska	
1.	Klub Siódemka ul. Poznańska 7, 62-060 Stęszew	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej	Poniedziałek – piątek:	w godz. od 11.00 do 15.00
2.	Gminny Ośrodek Kultury ul. Szkolna 11, 62-070 Dopiewiec gmina Dopiewo	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej	Poniedziałek: Wtorek, środa, czwartek: Piątek:	w godz. od 13.00 do 17.00 w godz. od 11.30 do 15.30 w godz. od 10.30 do 14.30
3.	Budynek ul. Kaczyńska 26 62-010 Pobiedziska	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej	Poniedziałek - piątek:	w godz. od 11.00 do 15.00
4.	Budynek Urzędu Miejskiego ul. Dworcowa 3 62-050 Mosina	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej	Poniedziałek: Wtorek: Środa, czwartek, piątek:	w godz. od 12.00 do 16.00 w godz. od 11.00 do 15.00 w godz. od 9.00 do 13.00

5.	Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Poznańska 25, 62-020 Swarzędz	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej	Poniedziałek: Wtorek, czwartek: Środa, piątek:	w godz. od 13.00 do 17.00 w godz. od 12.00 do 16.00 w godz. od 9.00 do 13.00
6.	Ośrodek Pomocy Społecznej, Budynek C Urzędu Gminy ul. Sikorskiego 94, 62-080 Tarnowo Podgórne	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej	Poniedziałek: Wtorek, środa, piątek: Czwartek:	w godz. od 14.00 do 18.00 w godz. od 8.00 do 12.00 w godz. od 11.00 do 15.00
7.	Centrum Organizacji Pozarządowych ul. Sikorskiego 3 62-030 Luboń I	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej <u>ze specjalizacją</u> <u>mediacja</u>	Poniedziałek: Wtorek: Środa: Czwartek: Piątek:	w godz. od 9.00 do 13.00 w godz. od 14.00 do 18.00 w godz. od 8.00 do 12.00 w godz. od 12.00 do 16.00 w godz. od 8.00 do 12.00
8.	Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Poznańska 34A 62-035 Kórnik	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej	Poniedziałek – piątek:	w godz. od 11:30 do 15:30
9.	Centrum Organizacji Pozarządowych ul. Sikorskiego 3 62-030 Luboń II	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej	Poniedziałek: Wtorek: Środa: Czwartek: Piątek:	w godz. od 13.00 do 17.00 w godz. od 10.00 do 14.00 w godz. od 12.00 do 16.00 w godz. od 8.00 do 12.00 w godz. od 12.00 do 16.00
10.	Budynek dworca kolejowego ul. Dworcowa 21B 62-001 Gołęczewo gmina Suchy Las	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej	Poniedziałek, środa: Wtorek, czwartek: Piątek:	w godz. od 14.00 do 18.00 w godz. od 10.00 do 14.00 w godz. od 9.00 do 13.00

11.	Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury ul. Poznańska 33, 62-025 Kostrzyn	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej ze <u>specjalizacją</u> <u>mediacja</u>	Poniedziałek Wtorek, piątek: Środa i czwartek:	w godz. od 13.00 do 17.00 w godz. od 8.00 do 12.00 w godz. od 14.00 do 18.00
12.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Gdynska 30 62-004 Czerwonak	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej	Poniedziałek: Wtorek, środa: Czwartek i piątek:	w godz. od 13.00 do 17.00 w godz. od 11.00 do 15.00 w godz. od 8.00 do 12.00
13.	Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Młyńska 15, 62-052 Komorniki	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej	Poniedziałek: Wtorek, środa, czwartek: Piątek:	w godz. od 12.00 do 16.00 w godz. od 10.00 do 14.00 w godz. od 8:00 do 12:00
14.	Ośrodek Zdrowia Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Dworcowa 10, 62-095 Murowana Goślina	Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego	Poniedziałek, środa, piątek: Wtorek, czwartek:	w godz. od 9.00 do 13.00 w godz. od 13.00 do 17.00
15.	Budynek ul. Poznańska 23 63-004 Tulce gmina Kleszczewo	Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego	Poniedziałek, środa, piątek: Wtorek, czwartek:	w godz. od 8.00 do 12.00 w godz. od 14.00 do 18.00
16.	Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury ul. Dobieżyńska 27 64-320 Buk	Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego	Poniedziałek, środa, czwartek Wtorek: Piątek:	w godz. od 10.00 do 14.00 w godz. od 13.00 do 17.00 w godz. od 8.00 do 12.00

17. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Wysoka 1,
62- 040 Puszczykowo

Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego

Poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek:

w godz. od 11.00 do 15.00

18. Budynek świetlicy wiejskiej
ul. Szamotulska 7
62-090 Cerekwica, gmina Rokietnica

Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego

Poniedziałek, wtorek, piątek:
Środa, czwartek:

w godz. od 10.00 do 14.00
w godz. od 14.00 do 18.00

SENIORZE ZADBAJ O SIEBIE I SWOJE POTRZEBY

Czy często czujesz się bezradny?
Nie wiesz jak rozwiązać swoje problemy?
Zmagasz się z trudnościami prawnymi?

Skorzystaj z nieodpłatnej pomocy
prawnej m.in. w zakresie:

- Porad prawnych w sprawach spadkowych, rodzinnych, mieszkaniowych i emerytalnych.
- Pomocy w pisaniu pism i wniosków.
- Wsparcia w rozwiązywaniu problemów prawnych.

Umów się na wizytę.
Twoje prawa są w dobrych rękach!



Zasady i zakres udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej oraz nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego

Nieodpłatna pomoc prawna obejmuje:

- poinformowanie osoby fizycznej, zwanej dalej "osobą uprawnioną", o obowiązującym stanie prawnym oraz przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach, w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym, sądowym lub sądowoadministracyjnym lub
- wskazanie osobie uprawnionej sposobu rozwiązania jej problemu prawnego, lub
- sporządzenie projektu pisma w sprawach, o których mowa wyżej, z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sądowoadministracyjnym, lub
- nieodpłatną mediację, lub
- sporządzenie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sądowoadministracyjnym oraz poinformowanie o kosztach postępowania i ryzyku finansowym związanym ze skierowaniem sprawy na drogę sądową.

Dziedziny prawa, których dotyczy nieodpłatna pomoc prawna:

- prawo rodzinne,
- prawo pracy,
- sprawa z zakresu rozpoczęcia i prowadzenia działalności gospodarczej,
- prawo cywilne,
- prawo ubezpieczeń społecznych,
- prawo administracyjne,
- prawo podatkowe,
- prawo karne,
- inne.

Kategorie spraw z zakresu nieodpłatnej pomocy prawnej:

- lokal mieszkalny,
- przestępstwa i wykroczenia,
- rodzina,
- dziedziczenie,
- opieka i kształcenie,
- własność rzeczy ruchomych i nieruchomości,
- świadczenia i zasiłki,
- zadłużenia,
- roszczenia i zobowiązania finansowe,

- zatrudnienie,
- zdrowie,
- urzędy i sądy.

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie:

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje działania dostosowane do indywidualnej sytuacji osoby uprawnionej, zmierzające do podniesienia świadomości tej osoby o przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach oraz wsparcia w samodzielnym rozwiązywaniu problemu, w tym, w razie potrzeby, sporządzenie wspólnie z osobą uprawnioną planu działania i pomoc w jego realizacji. Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje w szczególności porady dla osób zadłużonych i porady z zakresu spraw mieszkaniowych oraz zabezpieczenia społecznego.

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje również nieodpłatną mediację.

Opinia osoby uprawnionej o udzielonej pomocy

Po udzielonej nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczonym nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim prawnik/doradca obywatelski przekazuje osobie uprawnionej *część B karty pomocy*.

Wypełnienie Części B karty pomocy, obejmującej opinię osoby uprawnionej, jest **dobrowolne**. Osoba uprawniona może przekazać część B karty pomocy poprzez **wypełnienie ankiety w miejscu świadczenia pomocy lub przekazać drogą elektroniczną na adres pomocprawna@powiat.poznan.pl**. Wypełnioną część B karty pomocy można umieścić w urnie znajdującej się w lokalu Punktu w miejscu

przeznaczonym dla osób oczekujących na udzielenie pomocy. Osoba udzielająca pomocy nie ma dostępu do zawartości urny.

Osoby ze szczególnymi potrzebami, o których mowa w art. 2 pkt 3 ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, mogą przekazać opinię o udzielonej pomocy **także listownie lub pod wskazanym numerem telefonu**. Osoba odbierająca opinię o udzielonej pomocy w formie telefonicznej przedstawia osobie uprawnionej treść pytań zawartych w części B karty pomocy i możliwych do zaznaczenia odpowiedzi, a także zaznacza wybrane przez osobę uprawnioną odpowiedzi.

Nieodpłatna mediacja

Polubowne metody rozwiązywania sporów stanowią alternatywę dla tradycyjnego rozwiązywania sporu w sądzie. Postępowanie odbywa się bez udziału sądu, a prowadzone jest przez niezależną, uprawnioną do tego osobę.

W Punktach nieodpłatnej pomocy prawnej oraz nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego można uzyskać pomoc w zakresie nieodpłatnej mediacji.

Mediacja to sposób na wypracowanie satysfakcjonującego strony rozwiązania sporu na drodze dobrowolnych i poufnych rozmów. Rozmowy te prowadzi mediator - bezstronna i neutralna osoba trzecia. Do jego zadań, w czasie trwania mediacji, należy wspieranie komunikacji, łagodzenie ewentualnego napięcia lub stresu i pomoc w osiągnięciu porozumienia.

1. Nieodpłatna mediacja obejmuje:

- poinformowanie osoby uprawnionej o możliwościach skorzystania z polubownych metod rozwiązywania sporów, w szczególności mediacji oraz korzyściach z tego wynikających,
- przygotowanie projektu umowy o mediację lub wniosku o przeprowadzenie mediacji,
- przygotowanie projektu wniosku o przeprowadzenie postępowania mediacyjnego w sprawie karnej;
- przeprowadzenie mediacji,
- udzielenie pomocy w sporządzeniu do sądu wniosku o zatwierdzenie ugody zawartej przed mediatorem.

2. Nieodpłatna mediacja nie obejmuje spraw, w których:

- sąd lub inny organ wydały postanowienie o skierowaniu sprawy do mediacji lub postępowania mediacyjnego,
- zachodzi uzasadnione podejrzenie, że w relacji stron występuje przemoc.

3. Nieodpłatna mediacja może być prowadzona pomiędzy stronami dążącymi do polubownego rozwiązania sporu.

Stroną inicjującą przeprowadzenie nieodpłatnej mediacji może być wyłącznie osoba uprawniona.

4. Nieodpłatną mediację prowadzi mediator.

5. W Kostrzynie i Luboniu zlokalizowane zostały Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej ze specjalizacją mediacja, w których są przeprowadzane nieodpłatne mediacje w rozumieniu art. 4a ust. 1 pkt 4 ustawy o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej (posiedzenie mediacyjne), zgłaszane we wszystkich punktach znajdujących się na terenie powiatu poznańskiego.

W pozostałych Punktach mediacje w rozumieniu art. 4a ust. 1 pkt 4 ww. ustawy przeprowadzane będą tylko w przypadku konieczności wyłączenia osoby mediatora w Punkcie nieodpłatnej pomocy prawnej ze specjalizacją mediacja (art. 4a ust. 7 ww. ustawy).

Korzyści z mediacji:

- mediacja stwarza stronom szansę na samodzielne, szybkie i tanie rozwiązanie ich sporu w formie polubownego porozumienia,
- mediacja pozwala na utrzymanie wzajemnych relacji,
- mediacja umożliwia zachowanie korzystnego wizerunku,
- mediacja sprzyja obniżeniu poziomu negatywnych emocji oraz zrozumieniu potrzeb własnych i drugiej strony, a przez to zmniejsza obciążenie psychiczne związane z sytuacją konfliktową.

Źródło: <https://powiat.poznan.pl/>

Wielkopolska Infolinia Wsparcia dla seniorów i opiekunów



 Regionalny Ośrodek Pomocy Społecznej w Poznaniu |  WIELKOPOLSKA

Wielkopolska Infolinia Wsparcia dla seniorów i opiekunów

numer: **61 4 499 499**

GODZINY OBSŁUGI:
poniedziałek–piątek
godziny: 8:00–15:00

CO OFERUJEMY?

- Rozmowy na codzienne tematy.
- Informacje na temat dostępnych usług dla osób starszych i opiekunów w Wielkopolsce.
- Porady dotyczące korzystania z systemu pomocy społecznej.
- Wskazówki dotyczące dostępnych zasobów i programów wsparcia w regionie.

  **bądźmy w kontakcie**



Wielkopolska Infolinia Wsparcia jest częścią projektu "Wielkopolskie Telecentrum Opieki" dofinansowanego przez Unię Europejską w ramach Programu „Fundusze Europejskie dla Wielkopolski 2021-2027”.

Numer telefonu: 61 4 499 499

Godziny Obsługi:

poniedziałek-piątek

godziny: 8.00-15.00

Grupa docelowa:

- osoby starsze w wieku 60+ z województwa wielkopolskiego,
- opiekunowie z województwa wielkopolskiego.

Cel:

Zapewnienie wsparcia, informacji oraz doradztwa w różnych aspektach życia codziennego i społecznego.

Co oferuje infolinia?

Kontakt telefoniczny z Asystentami Teleopieki, z którymi:

- porozmawiasz na codzienne tematy,
- uzyskasz Informacje na temat dostępnych usług dla osób starszych i opiekunów w Wielkopolsce,
- uzyskasz porady dotyczące korzystania z systemu pomocy społecznej,

- otrzymasz wskazówki dotyczące dostępnych zasobów i programów wsparcia w regionie.

Źródło: <https://rops.poznan.pl>

PRZEMOC

Fizyczna – naruszanie nietykalności fizycznej. Przemoc fizyczna jest celowym działaniem i przejawia się poprzez:

popychanie, szarpanie, ciągnięcie, szturchanie, klepanie, klapsy, ciągnięcie za uszy, włosy, szczypanie, kopanie, bicie ręką, pięścią, uderzenie w twarz – tzw. „policzek”, przypalanie papierosem, duszenie, krępowanie ruchów itp.

Psychiczna – naruszenie godności osobistej. Przemoc psychiczna zawiera przymus i groźby przejawiając się poprzez:

obrażanie, wyzywanie, osądzanie, ocenianie, krytykowanie, straszenie, szantażowanie, grożenie, nieliczenie się z uczuciami, krzyczenie, oskarżanie, obwinianie, oczernianie, krzywdzenie naszych zwierząt, czytanie osobistej korespondencji, ujawnianie tajemnic, sekretów, wyśmiewanie, lekceważenie itp.

Seksualna – naruszenie intymności. Przemoc seksualna (której przypadki również zgłaszane są w środowiskach seniorów) polega na zmuszaniu osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania jej o zgodę lub gdy na skutek zaistniałych warunków obawia się odmówić. Przymus może polegać na bezpośrednim użyciu siły lub emocjonalnym

szantażu, wymuszaniu pożycia, obmacywaniu, gwałcie, zmuszaniu do niechcianych praktyk seksualnych, nieliczeniu się z życzeniami partnerki/partnera, komentowaniu szczegółów anatomicznych, krytykowaniu sprawności seksualnej, wyglądu itp.

Ekonomiczna – naruszenie własności. Przemoc ekonomiczna wiąże się z celowym niszczeniem czyjejś własności, pozbawianiem środków lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby np.:

niszczenie rzeczy, włamanie do zamkniętego osobistego pomieszczenia, kradzież,

używanie rzeczy bez pozwolenia, zabieranie pieniędzy, przeglądanie dokumentów,

korespondencji, dysponowanie czyjąś własnością, zaciąganie pożyczek „na wspólne

konto”, sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do spłacania długów itp.

Zaniedbanie – naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich. Jest formą przemocy ekonomicznej i oznacza np.:

nieprzekazywanie środków na utrzymanie, pozbawianie jedzenia, ubrania, schronienia, brak pomocy w chorobie, nieudzielenie pomocy, uniemożliwianie dostępu do miejsc zaspokojenia podstawowych potrzeb: mieszkania, kuchni, łazienki, łóżka itp.

SPRAWDŹ CZY DOŚWIADCZASZ PRZEMOCY!

Czy zdarza się, że ktoś Tobie bliski:

- popycha, policzkuje, bije, szarpie Cię,
- traktuje w sposób, który Cię rani,
- obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami,
- zmusza do robienia rzeczy, które są dla Ciebie poniżające,
- domaga się ograniczenia Twoich kontaktów z bliskimi, przyjaciółmi i znajomymi,
- kontroluje w pełni wszystkie wydatki w domu i każe się prosić o pieniądze,
- w przyпіtywie złości niszczy Twoją własność,
- skłania Cię do kontaktów seksualnych wbrew Twojej woli,
- grozi, że zrobi Tobie i Twoim bliskim krzywdę,
- uważa, że zasługujesz na takie traktowanie,
- uważa, że wszystkie powyższe rzeczy robi dla Twojego dobra.

Jeśli odpowiedziałas/eś twierdząco chociaż na jedno pytanie, istnieje ryzyko, że doznajesz przemocy ze strony bliskiej Ci osoby.

Zwykle osoba, która doznaje przemocy, bardzo boleśnie doświadcza jej skutków, a także skutków działania mechanizmów utrzymujących ją w sytuacji przemocy.

Na ogół, kiedy ofiara przemocy po raz pierwszy odważy się opowiedzieć o swojej sytuacji, bardzo się wstydzi, często jest przekonana, że „ma swój udział” w tym, że sprawca tak ją traktuje, sądzi, że tylko ona ma tak trudną sytuację życiową.

Osoba stosująca przemoc, aby osiągać swoje cele, kontrolować sytuację, mieć zaspokojone swoje potrzeby (według swojego planu) często winą za takie postępowanie obarcza ofiarę. Z kolei ofiara przemocy często trwa w nadziei na zmianę sytuacji.

Aby osoba doznająca przemocy mogła poradzić sobie ze swoją trudną sytuacją, są jej potrzebne skuteczne działania z zewnątrz. Te działania mogą pomóc uruchomić własne siły i zasoby osobiste, potrzebne do zatrzymania przemocy i samodzielnego radzenia sobie w życiu bez przemocy.

W przypadku zaistnienia przemocy zgłoś ten fakt:

- policjantowi,
- pracownikowi socjalnemu – przedstawicielowi pomocy społecznej,
- lekarzowi, pielęgniarce lub ratownikowi medycznemu,
- przedstawicielowi Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Osoby te są zobligowane do udzielenia Tobie pomocy!

Ważne!

Znajdź kogoś, komu możesz zaufać i porozmawiaj z nim.
To ważne, aby ktoś cię wspierał.

KIERUJ SIĘ ZASADĄ – IM PRĘDZEJ, TYM LEPIEJ!

ZADZWOŃ!

Pomoc Dla Ofiar Przemocy NIEBIESKA LINIA

801-12-00-02

Konsultacje w sprawie przemocy prowadzone są wyłącznie drogą telefoniczną pod numerem infolinii 800 120 002, mailową pod adresem niebieskalinia@niebieskalinia.info lub listowną pod adresem Al. Jerozolimskie 155 02-326 Warszawa.

Kiedy wzywasz policję

Jeśli czujesz, że bezpieczeństwo twoje albo twoich bliskich jest zagrożone – nie zastanawiaj się – natychmiast wezwij policję.

Pod jaki numer dzwonisz

112 – ogólny numer alarmowy. Pracownik numeru przekieruje twoje zgłoszenie do odpowiednich służb ratunkowych – policji, straży pożarnej lub pogotowia ratunkowego,

997 – numer alarmowy policji.

Numery alarmowe 112 i 997 są czynne całą dobę.

Pamiętaj, Niebieska Linia to nie jest numer alarmowy! Jeżeli czyjeś zdrowie lub życie jest bezpośrednio zagrożone – dzwoń pod numer 112 lub 997.

Co robi policja?

Gdy policja przyjedzie, w zależności od sytuacji, może:

- zatrzymać osobę, która stosuje przemoc – jeśli popełniła przestępstwo lub jest obawa, że je popełni,
- zabezpieczyć ślady i dowody przestępstwa,
- rozpocząć procedurę Niebieskie Karty.

Podczas interwencji możesz powiedzieć policjantom, że chcesz złożyć zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa. Funkcjonariusze poinformują cię o dalszych krokach.

Zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa możesz również złożyć samodzielnie w dowolnym momencie. Skontaktuj się z najbliższym komisariatem policji.

Niebieskie Karty to procedura, podczas której przedstawiciele różnych instytucji publicznych współpracują ze sobą, aby pomóc osobie dotkniętej przemocą domową. W skład specjalnego zespołu wchodzi, między innymi policjant, psycholog, lekarz, pracownik społeczny. Zespół ten przygotowuje plan pomocy pokrzywdzonej osobie, wspiera ją i dba o jej bezpieczeństwo.

Zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa to informacja o sytuacji, która może być przestępstwem. Gdy policja dostanie takie zgłoszenie, ma obowiązek zająć się sprawą.

Uzyskaj zaświadczenie lekarskie!

Jeśli w wyniku przemocy masz obrażenia, uzyskaj zaświadczenie lekarskie o przyczynach i rodzaju obrażeń.

Takie zaświadczenie może być dowodem w sprawie sądowej.

Jeśli złożysz zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa biegły lekarz sądowy może – na podstawie takiego zaświadczenia – wydać opinię sądowo-lekarską. Taka opinia jest mocnym dowodem w sprawie sądowej.

Zaświadczenie lekarskie uzyskaj jak najszybciej po tym, jak doświadczysz przemocy. Im szybciej lekarz cię zbada, tym dokładniejsze i bardziej szczegółowe wyda zaświadczenie.

Co musisz przygotować?

- dokument, który potwierdza twoją tożsamość, na przykład dowód osobisty, paszport, legitymacja,
- numer PESEL.

Co musisz zrobić?

Idź do lekarza pierwszego kontaktu lub innego lekarza w twojej okolicy. Jeśli doświadczysz przemocy wtedy, kiedy nie możesz iść do lekarza pierwszego kontaktu (na przykład w nocy), idź do szpitala, na pogotowie albo Specjalistyczny Oddział Ratunkowy (SOR).

Poproś o zaświadczenie lekarskie o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała, w którym lekarz opíše jakie masz obrażenia (na przykład siniaki, skaleczenia).

Ile zapłacisz?

Wystawienie zaświadczenia jest bezpłatne.

Uzyskaj opinię biegłego lekarza sądowego!

Jeśli w wyniku przemocy masz jakieś obrażenia, możesz uzyskać opinię sądowo-lekarską. Biegły lekarz sądowy wykona obdukcję lekarską, podczas której ustali rodzaj, przyczynę i czas powstania twoich obrażeń.

Opinia wystawiona przez biegłego lekarza sądowego jest mocniejszym dowodem w sądzie od zaświadczenia wystawionego przez zwykłego lekarza.

Kiedy możesz uzyskać opinię biegłego lekarza sądowego?

Opinię uzyskaj jak najszybciej po tym, jak doświadczysz przemocy. Im szybciej lekarz cię zbada, tym dokładniejszą i bardziej szczegółową wyda opinię.

Co musisz przygotować?

- dokument, który potwierdza twoją tożsamość, na przykład dowód osobisty, paszport, legitymację,
- numer PESEL.

Co musisz zrobić?

Masz dwie możliwości uzyskania opinii biegłego lekarza sądowego:

- jeśli zgłosisz na policję zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa. Policjanci mogą zdecydować o potrzebie uzyskania takiej opinii – wtedy zabiorą cię do takiego lekarza lub wskażą miejsce badania,
- możesz samodzielnie umówić się na wizytę u biegłego lekarza sądowego. Listę biegłych lekarzy sądowych znajdziesz na stronie internetowej najbliższego sądu okręgowego. Wpisz www.nazwa_miasta_bez_polskich_znakow.so.gov.pl, na przykład: www.warszawa.so.gov.pl.

Ile zapłacisz?

Obdukcja jest bezpłatna, jeżeli zleci ją policja albo prokurator. W innym przypadku jest ona odpłatna.

Znajdź schronienie

Jeżeli uciekasz przed sprawcą przemocy, możesz znaleźć schronienie w specjalnych ośrodkach, na przykład w:

Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie (w skrócie: Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia),

Ośrodku Interwencji Kryzysowej.

Ośrodki zapewniają schronienie i specjalistyczną pomoc, między innymi psychologiczną, prawną, socjalną. Możesz tam zostać do trzech miesięcy.

Kiedy możesz skorzystać ze schronienia?

W dowolnym momencie.

Co musisz przygotować?

- dokument, który potwierdza twoją tożsamość, na przykład dowód osobisty, paszport, legitymacja,
- numer PESEL,
- dokumenty, które potwierdzają, że jesteś osobą dotkniętą przemocą – jeżeli je masz (nie są obowiązkowe). Może to być na przykład Niebieska Karta czy zaświadczenie lekarskie o przyczynach i rodzaju obrażeń.

Jeżeli twoja sytuacja na to pozwala, przed wizytą skontaktuj się telefonicznie z danym ośrodkiem. Dzięki temu dowiesz się, jakie inne dokumenty mogą być przydatne w twojej sprawie.

Co musisz zrobić?

Idź do najbliższego Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia lub Ośrodka Interwencji Kryzysowej:

Sprawdź listę Specjalistycznych Ośrodków Wsparcia.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej znajdziesz na stronie internetowej twojego urzędu wojewódzkiego. Najczęściej znajduje się w zakładce Wydziału Polityki Społecznej w wykazie jednostek specjalistycznego poradnictwa. Sprawdź listę urzędów wojewódzkich.

Ile zapłacisz?

Skorzystanie z pomocy ośrodków jest bezpłatne.

Możesz również skorzystać z pomocy oferowanej przez:

Fundusz Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej, który działa od 2012 roku. Jest państwowym funduszem celowym ukierunkowanym na pomoc pokrzywdzonym i świadkom, przeciwdziałanie przestępczości oraz pomoc postpenitencjarną, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości. Po nowelizacji przepisów ustawy z 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny wykonawczy oraz rozporządzenia Ministra Sprawiedliwości z 13 września 2017 r. w sprawie Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej, Fundusz zyskał m.in. skróconą nazwę – Fundusz Sprawiedliwości.

Środki Funduszu są przeznaczone m.in. na:

- 1) pomoc osobom pokrzywdzonym przestępstwem oraz osobom im najbliższym, zwłaszcza pomoc medyczną, psychologiczną, rehabilitacyjną, prawną oraz materialną, udzielaną przez jednostki niezaliczane do sektora finansów publicznych i nie działające w celu osiągnięcia zysku, w tym stowarzyszenia, fundacje, organizacje i instytucje;
- 2) finansowanie alternatywnych metod rozwiązywania konfliktów, w szczególności mediacji w sprawach rodzinnych, nieletnich i karnych;
- 3) pomoc psychologiczną świadkom i osobom im najbliższym;
- 4) działalność podejmowaną lub powierzoną przez dysponenta Funduszu, mającą na celu wsparcie i rozwój systemu pomocy osobom pokrzywdzonym przestępstwem i świadkom oraz pomocy

postpenitencjarnej, a także przeciwdziałanie przyczynom przestępczości, w szczególności na:

- a) promowanie i wspieranie inicjatyw i przedsięwzięć służących poprawie sytuacji osób pokrzywdzonych przestępstwem oraz skutecznej readaptacji skazanych,
- b) podejmowanie przedsięwzięć o charakterze edukacyjnym i informacyjnym, w tym dotyczących przyczyn i uwarunkowań przestępczości oraz jej zapobiegania,
- c) pokrywanie kosztów związanych z organizowaniem i prowadzeniem kształcenia, studiów podyplomowych, kursów dokształcających i szkoleń,
- d) podejmowanie, organizowanie i zlecanie badań naukowych i prac rozwojowych oraz współpracy z innymi jednostkami w tym zakresie, dotyczących sytuacji oraz potrzeb osób pokrzywdzonych przestępstwem, świadków oraz osób skazanych, a także przyczyn i uwarunkowań przestępczości oraz jej zapobiegania,
- e) promowanie systemu pomocy osobom pokrzywdzonym przestępstwem i świadkom oraz pomocy postpenitencjarnej,
- f) upowszechnianie wiedzy na temat praw osób pokrzywdzonych przestępstwem oraz alternatywnych metod rozwiązywania konfliktów, w szczególności mediacji w sprawach rodzinnych, nieletnich i karnych,
- g) działania wspierające rodziny zagrożone dysfunkcyjnością, w szczególności w zakresie profilaktyki i terapii uzależnień oraz współuzależnień i rozwiązywania konfliktów w rodzinie.

Pomoc pokrzywdzonym przestępstwem, świadkom oraz osobom im najbliższym może być udzielona na ich wniosek zgłoszony do podmiotu, o którym mowa w art. 43 § 8 pkt 1 lub 1a ustawy, a także z własnej

inicjatywy tego podmiotu lub na wniosek organu postępowania karnego po wyrażeniu przez te osoby zgody na przetwarzanie danych osobowych w zakresie niezbędnym do rozpatrzenia wniosku, udzielenia pomocy i rozliczenia dotacji w zakresie rzeczowym i finansowym.

Wykaz podmiotów znajdziesz na stronie Ministerstwa Sprawiedliwości.

Pomoc uzyskasz również w Ośrodku Pomocy Społecznej

Jeśli jesteś w trudnej sytuacji finansowej, zgłoś się do Ośrodka Pomocy Społecznej. Ośrodek Pomocy Społecznej może przyznać ci prawo do różnego rodzaju zasiłków lub świadczeń.

Porozmawiaj z pracownikiem ośrodka – dowiesz się, czy możesz uzyskać świadczenia lub zasiłek.

Kiedy możesz skorzystać z pomocy?

W dowolnym momencie.

Co musisz zrobić?

Zgłoś się do Ośrodka Pomocy Społecznej w twojej gminie. Znajdziesz go na stronie urzędu miasta w twojej gminie. Możesz również wpisać w wyszukiwarkę internetową słowa „Ośrodek Pomocy Społecznej + nazwa miasta”

Źródło: <https://www.gov.pl>

BEZPIECZEŃSTWO W RUCHU DROGOWYM

PIESZY

Do większości wypadków, w których poszkodowanymi są piesi dochodzi z winy innych użytkowników dróg: na przejściach dla pieszych, skrzyżowaniach, chodnikach.

Prawidłowe korzystanie z dróg i miejsc przeznaczonych dla pieszych daje więc jedynie złudne wrażenie bezpieczeństwa. Policyjne statystyki pokazują, że:

- najbardziej niebezpieczną dla pieszych porą dnia jest wieczór, natomiast porą roku – jesień.
- popołudniowo-wieczorny szczyt komunikacyjny w zestawieniu ze zmrokiem powoduje wiele zagrożeń dla pieszego seniora,
- pieszy jest tzw. niechronionym uczestnikiem ruchu drogowego, ponieważ w trakcie zderzenia z pojazdem nie chroni go nic.

Kierowca może liczyć na:

- zadziałanie poduszki powietrznej,
- chronią go pasy bezpieczeństwa itp.

Pieszy jest narażony na najpoważniejsze konsekwencje nawet przy mniej bezpieczniejszych prędkościach pojazdu. Przy prędkości 50 km/h, pieszy ma około 50% szans na przeżycie, ale już przy prędkości około 80 km/h jego szanse na przeżycie są bliskie zeru.

Do największej liczby wypadków z udziałem pieszych dochodzi jesienią oraz wieczorem ponieważ:

- pieszy widzi samochód, ale nie zawsze kierowca widzi pieszego z uwagi na złą widoczność,
- na mokrej nawierzchni wydłuża się droga hamowania pojazdu,
- niekorzystna pogoda oraz zmrok przyczyniają się do obniżenia sprawności psychomotorycznej, powodując u wielu osób rozproszenie uwagi.

ZANIM WEJDZIESZ NA ULICĘ:

- zatrzymaj się przy jej krawędzi. Spójrz w lewo, prawo i jeszcze raz w lewo – zasada ta jest bardzo prosta lecz niezwykle pomocna,
- nawiąż kontakt wzrokowy z kierowcą, żeby ocenić czy ma zamiar zatrzymać się przed przejściem dla pieszych,
- podnieś rękę – podniesiona ręka zasygnalizuje kierowcy, żeby zwolnił i zatrzymał się przed przejściem dla pieszych,
- unikaj przechodzenia przez jezdnię zza dużych obiektów (np. autobus, samochód ciężarowy),
- nie przechodź przez jezdnię kiedy pulsuje zielone światło – możesz nie zdążyć przejść. Unikaj prowadzenia rozmów telefonicznych podczas przechodzenia przez jezdnię – to bardzo rozprasza i jest niezwykle niebezpieczne,
- to, że jako piesi widzimy nadjeżdżający samochód, wcale nie znaczy, że kierowca widzi nas.

ZASTANÓW SIĘ!

- Czy warto się spieszyć?
- Czy masz wystarczająco dużo czasu na bezpieczne przejście przez ulicę?
- Czy kierowca zdąży zahamować jeśli wkroczysz na jezdnię?

PORUSZANIE SIĘ PO JEZDNI – jak to robić bezpiecznie?

- Poruszając się po jezdni zawsze należy iść lewą stroną drogi – dzięki temu pieszy widzi zbliżające się samochody i będzie mógł uniknąć potrącenia.
- Kierujący samochodem prędzej zobaczy pieszego w warunkach ograniczonej widoczności, jeżeli nosi on element odblaskowy (od września 2014 roku, każdy pieszy poruszający się drogą bez chodnika, po zmroku, na obszarze niezabudowanym, ma obowiązek noszenia elementu odblaskowego w miejscu widocznym dla kierowcy).
- Idąc jezdnią pieszy jest obowiązany ustępować pierwszeństwa samochodowi. W sytuacji kiedy nie ma pewności, że kierowca bezpiecznie go ominie powinien zejść z jezdni.

ROWERZYSTA

Wśród rowerzystów, którzy są w Polsce sprawcami wypadków drogowych najwięcej zdarzeń powodują osoby powyżej 60 roku życia.

Najczęstszymi przyczynami wypadków spowodowanych przez rowerzystów są:

- nieprzestrzeżenie pierwszeństwa przejazdu,
- nieprawidłowe wykonywanie manewru skrętu.

Główne przyczyny wypadków drogowych spowodowanych przez kierujących innymi pojazdami, w których poszkodowany został rowerzysta to:

- nieudzielenie pierwszeństwa przejazdu,

- nieprawidłowe wyprzedzanie,
- niedostosowanie prędkości do warunków panujących na drodze,
- nieprawidłowe przejeżdżanie przejazdu dla rowerów.

Niebezpieczne zachowania

Zachowania, które podczas jazdy rowerem są szczególnie niebezpieczne oraz niezgodne z przepisami to przede wszystkim:

- jazda wzdłuż („przejeżdżanie”) po przejściach dla pieszych,
- jazda niewłaściwą częścią drogi,
- niesygnalizowanie zmiany pasa ruchu lub kierunku jazdy,
- rozmowa przez telefon komórkowy,
- brak obowiązkowego wyposażenia roweru (przede wszystkim oświetlenia),
- kierowanie rowerem „po alkoholu”.

SENIORZE ZADBAJ O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO!

Obowiązkowe wyposażenie roweru:

- z przodu – co najmniej jedno światło pozycyjne barwy białej lub żółtej selektywnej,
- z tyłu – co najmniej jedno światło odbłaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt oraz co najmniej jedno światło pozycyjne barwy czerwonej,
- co najmniej jeden skutecznie działający hamulec,
- dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzerażliwym dźwięku.

SZANUJ PRAWA PIESZYCH

- W sytuacji, gdy rowerzysta przejeżdża przez chodnik lub drogę dla pieszych jest obowiązany jechać powoli i ustąpić pierwszeństwa pieszemu.
- Podczas przekraczania przejścia dla pieszych, rowerzysta jest zobowiązany do zejścia z roweru i przeprowadzenia go przez przejście.
- Jeżeli rowerzysta jadąc poboczem musi wyminąć pieszego, powinien zjechać na jezdnię, jeżeli jego dalsza jazda utrudniłaby ruch pieszemu.

Źródło: program Bezpieczne Życie Seniorów,
wyd. Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu oraz
Wojewódzka Stacja Sanitarно–Epidemiologiczna w Poznaniu

Wielkopolskie Centrum Pomocy
Prawnej i Mediacji w Nowym Tomyślu
ul. Osiedlowa 19, 64-300 Nowy Tomyśl
osrodekmediacyjny@gmail.com



Wielkopolskie
Centrum Pomocy
Prawnej i Mediacji

Informator został sfinansowany ze środków
z budżetu Powiatu Poznańskiego w ramach dotacji
z budżetu państwa.



POWIAT
POZNAŃSKI