

NIEZBĘDNIK INFORMACYJNY DLA SENIORÓW W GMINIE CEKCYN



DRODZY SENIORZY!

Gminna Rada Seniorów opracowała broszurkę, w której znajdą Państwo istotne informacje, wg nas przydatne w naszym życiu. Gminna Rada Seniorów w 8-osobowym składzie została powołana 15 listopada 2019 roku. Przewodniczącym Rady jest Pan Michał Bucholz.

Gminna Rada Seniorów działa zwłaszcza w obszarze polityki senioralnej. Ma charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny.

Planujemy inicjować przedsięwzięcia, które choć w niewielkim stopniu przyczynią się do poprawy jakości życia, a przede wszystkim samopoczucia naszych Seniorów. Między innymi z inicjatywy GRS w Ciekocinie w sklepie Lewiatan przy ul. Wczasowej i w Delikatesach Centrum przy ul. Szkolnej uruchomiona została usługa cashback - wypłata gotówki pieniężnej.

W świetlicach wiejskich i GOK-u umieściliśmy skrzynki wniosków i pomysłów.

Liczymy na Państwa uwagi i propozycje do dalszej naszej pracy.

TELEFONY ALARMOWE I INNE WAŻNE

- Jednolity numer alarmowy obowiązuje w całej Unii Europejskiej, służy do powiadamiania w sytuacjach zagrożenia zdrowia, życia lub mienia **112**
- Pogotowie Ratunkowe **999**
- Straż Pożarna **998**
- Policja **997**
- Posterunek Policji w Ciekocinie **(47) 7523512**
- Komenda Powiatowa Policji w Tucholi **(47) 7523200**
- Pogotowie Energetyczne **991**
- Pogotowie Gazowe **992**
- Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne **994**
- PHU Tuchwod Sp. z o.o. w Tucholi **(52) 3343308**
- Telefon zaufania **988**
- Pomoc drogowa **981**
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” (czynny całą dobę) **800120002**
- Kujawsko-Pomorska „Niebieska Linia” (czynna 17.00-21.00) **800154030**
- Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Tucholi ul. Przemysłowa 6 **664721527**
- Ogólnopolski telefon zaufania Komendy Głównej Policji (czynny codziennie 13.00-21.00 – bezpłatny) **800120226**
- Urząd Gminy w Ciekocinie **(52) 3347550**
- Parafia p.w. Podwyższenia Krzyża Świętego w Ciekocinie **513934107**
- Parafia p.w. Matki Boskiej Różańcowej w Iwcu **730535155**
- Parafia p.w. Świętego Mateusza Apostoła i Ewangelisty w Zdrojach **(52) 3361017**



WAŻNE DATY

1 października- Międzynarodowy Dzień Osób Starszych
20 października- Europejski Dzień Seniora
14 listopada - Ogólnopolski Dzień Seniora

OCHRONA ZDROWIA

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

Cekcyn ul. Dworcowa 6

tel. (52) 5161141, 518633635, 515262953, 690504794

e-mail: spzozrepcja@cekcyn.pl, www.spzoz.cekcyn.pl

rehabilitacja, tel. (52) 5161141, 518633635, 518656858

e-mail: spzoz@rehabilitacja.pl

APTEKA ASKLEPIOS W CEKCYNIE

Najbliższa apteka znajduje się w Cekcynie ul. Dworcowa 25

tel. (52) 3342455.

Można telefonicznie zamówić leki.

BADANIA PROFILAKTYCZNE

Do badań, które powinno się wykonywać **samodzielnie**, np. raz w miesiącu należy: samobadanie piersi u kobiet i jąder u mężczyzn, pomiar ciśnienia tętniczego i masy ciała. Co pół roku każdy Senior powinien udać się na kontrolę stomatologiczną. Nawet zupełnie zdrowe osoby przynajmniej raz w roku powinny zgłosić się do lekarza POZ po skierowanie na podstawowe badania: krwi, moczu i EKG serca. Kobiety powinny regularnie wykonywać badania ginekologiczne, w tym co najmniej raz na dwa lata cytologię i mammografię, natomiast mężczyźni powinni przejść badania prostaty.

Po 60 roku życia wzrasta ryzyko zachorowania na raka jelita grubego, który czasami rozwija się bez widocznych objawów. Konieczne więc jest wykonywanie przynajmniej raz na dwa lata badania na obecność krwi utajonej w kale oraz kolonoskopii. Nawet dobrze widzący i słyszący Seniorzy co dwa, trzy lata powinni skontrolować swój wzrok u okulisty i słuch u laryngologa. Tak samo często lekarze zalecają wykonanie badań poziomu elektrolitów, lipidogramu i RTG płuc. Program profilaktyki raka piersi (mammografia) adresowany jest do kobiet w wieku 50-69 lat, ale to nie znaczy, że starsze Seniorki nie mogą wykonać tego badania bezpłatnie – wystarczy skierowanie np. od lekarza POZ. Program profilaktyki raka szyjki macicy (cytologia) adresowany jest do kobiet w wieku 25-59 lat, ale podobnie jak wyżej, starsze Seniorki mogą, wykonać to badanie bezpłatnie.





AKTYWNOŚĆ I SPOSÓB ODŻYWIANIA - ICH ZNACZĄCY WPŁYW NA ZDROWIE

Aktywność fizyczna, zwłaszcza u Seniorów ma bardzo korzystny wpływ na zdrowie organizmu:

- zapobiega i łagodzi przebieg chorób przewlekłych takich jak cukrzyca, choroba wieńcowa czy miażdżyca;
- pomaga regulować poziom cukru oraz ciśnienie tętnicze krwi;
- usprawnia funkcjonowanie układu ruchu, zmniejszając ryzyko urazów, takich jak skręcenia stawów czy złamania kości.

Istnieje wiele form aktywności fizycznej dla Seniorów. Ważne, aby ta wybrana przez Seniora była dopasowana do ogólnego stanu zdrowia oraz jego sprawności. Regularna aktywność fizyczna (przynajmniej 3x po pół godziny w tygodniu) powinna zawierać ćwiczenia:

- aerobowe (wytrzymałościowe) – czyli poprawiające wydolność tlenową np. spacer, taniec, pływanie, jogging, jazda na rowerze;
- siłowe (oporowe) – czyli wzmacniające siłę mięśni np. z wykorzystaniem ciężarków. Przykładem aktywności wzmacniającej siłę mięśniową są także: wchodzenie po schodach czy kopanie ziemi w ogrodzie;
- rozciągające (inaczej uelastycznienie mięśni) – czyli poprawa ukrwienia układu motorycznego i gibkości;
- równoważne i koordynacyjne – czyli przyczyniające się do rozwoju ogólnej sprawności i możliwości lokomocji, np. chód do tyłu, na palcach i na piętach, wstawanie z pozycji siedzącej.

Regularne podejmowanie wysiłku wpływa na obniżenie ryzyka rozwoju wielu chorób, w tym:

- chorób sercowo-naczyniowych;
- udaru;
- nadciśnienia tętniczego;
- cukrzycy typu 2;
- osteoporozy;
- nadwagi i otyłości;
- raka piersi i jelita grubego;
- depresji;
- zaburzeń poznawczych i chorób otępiennych.

PROGRAMY DLA SENIORÓW

OGÓLNOPOLSKA KARTA SENIORA

Każdy Senior, który ukończył 60 lat i jest mieszkańcem naszej Gminy, może ubiegać się o wydanie Ogólnopolskiej Karty Seniora. Karta jest bezpłatna, bezterminowa i honorowana w ponad 3000 punktach w całej Polsce. Są to przede wszystkim sanatoria, biura podróży, restauracje, hotele, instytucje kultury oraz wiele punktów usługowych – lista firm honorujących OKS znajduje się na stronie: www.glosseniora.pl. Gminna Rada Seniorów na posiedzeniu w dniu 30 listopada 2021 roku zarekomendowała władzom Gminy zawarcie dalszego porozumienia o partnerstwie w ramach Programu Gmina Przyjazna Seniorom – Ogólnopolska Karta Seniora na okres 3 lat.

Kartę można pobrać w Urzędzie Gminy w Cekcynie w biurze nr 17.

KOPERTA ŻYCIA

"Koperta życia" to lokalny program na rzecz mieszkańców Gminy Cekcyn, którego założeniem jest **szybkie udzielenie pomocy osobom w wieku powyżej 65 roku życia**, zwłaszcza zamieszkującym samotnie bądź w warunkach niezapewniających obecności opiekuna, w przypadku konieczności interwencji ratowników medycznych lub innych służb ratunkowych w warunkach bezpośredniego zagrożenia życia lub w trakcie wizyty domowej.

Celem programu jest niesienie pomocy polegającej na dystrybucji pakietu "Koperta życia" zawierającego informacje o stanie zdrowia osoby, przyjmowanych lekach oraz kontakcie do najbliższych, ułatwiających postawić szybką diagnozę przez ratowników medycznych lub lekarzy oraz udzielenie pomocy.

"Koperta życia" to pakiet składający się z:

- 1) przezroczystej plastikowej koperty odpowiednio zabezpieczonej do trwałego przechowywania w lodówce;
- 2) karty informacyjnej - kartka papierowa w formacie A4;
- 3) naklejki samoprzylepnej na kopertę;
- 4) naklejki samoprzylepnej na lodówkę.

W celu przystąpienia do Programu należy zgłosić się do biura nr 17 Urzędu Gminy w Cekcynie przy ul. Szkolna 2 w godzinach urzędowania.

Udział w programie jest bezpłatny i dobrowolny.





PROGRAMY PROFILAKTYCZNE

Gmina Cekcyn w porozumieniu z Samorządem Województwa Kujawsko-Pomorskiego od 2018 roku realizuje:

a) Program zapobiegania upadkom dla Seniorów naszej Gminy.

W programie mogą wziąć udział mieszkańcy naszej Gminy powyżej 60 roku życia, którzy przejdą pozytywnie badania kwalifikacyjne. Nabór do programu w lipcu. Liczba uczestników ograniczona. Bliższe informacje dotyczące programu można uzyskać w Urzędzie Gminy w Cekcynie w biurze nr 17, tel. (52) 3347563.

b) Program profilaktyki zakażeń pneumokokowych wśród osób dorosłych w oparciu o szczepienia przeciwko pneumokokom w województwie kujawsko-pomorskim.

W programie mogą wziąć udział mieszkańcy Gminy Cekcyn powyżej 65 roku życia. Kwalifikuje do programu Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Cekcynie.



AKTYWNY SENIOR

Na terenie Gminy Cekcyn działają między innymi:

- **Klub Seniora „Cisowianie”**
Pani Maria Jagła-Bonk tel. 604797968

Klub Seniora w Cekcynie powstał w 1982 r. i w nim uformował się zespół śpiewaczy znany pod nazwą „Dzwon”. Pierwszym dyrygentem był organista kościelny Henryk Rydzkowski. W 2002 roku przyjęto nazwę „Cisowianie”. Próby wokalne odbywają się w Gminnym Ośrodku Kultury w każdy wtorek pod kierunkiem instruktora muzyki Jerzego Rataja. Spotkania te przygotowują do występów okolicznościowych na terenie naszej gminy, a nawet województwa. Dodatkowo dla uczestników stanowią rodzaj terapii, rozwoju społecznego i integracji w każdym zakresie. Klub intensywnie współpracuje z GOK-iem i organizacjami pozarządowymi. Klub Seniora organizuje też swoim członkom wczasy wypoczynkowo - rehabilitacyjne, wyjazdy na wycieczki, a także na koncerty i spotkania międzyklubowe w obszarze województwa kujawsko-pomorskiego.



- **Uniwersytet Trzeciego Wieku**
Pani Ilona Lesikowska tel.782808724

Jesienią 2016 roku powstała w Cekcynie filia Uniwersytetu Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy. Wykłady odbywają się średnio co 2 tygodnie.

Przy Uniwersytecie działają 3 sekcje:

- sekcja teatralna, w ramach której zawiązała się grupa teatralna "Szpakowaci";
- sekcja turystyczna, która organizuje wycieczki i spływy kajakowe;
- sekcja szachowa - turnieje szachowe.

Dodatkowo organizowane są w miarę potrzeb m.in. wyjazdy do kina, filharmonii, wycieczki, spotkania okolicznościowe, zabawy taneczne.

POMOC SPOŁECZNA

GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W CEKCYNIE

UL. SZKOLNA 2, 89-511 CEKCYN

e-mail: gops@cekcyn.pl, www.gops.cekcyn.pl

tel. (52) 3347553, (52) 3347554



Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Cekcynie jest jednostką organizacyjną Gminy Cekcyn. Ośrodek oferuje osobom najuboższym spełniającym kryteria dochodowe (tj. osoba w rodzinie 600,00 zł, osoba samotnie gospodarująca 776,00 zł) różne formy wsparcia:

pomoc finansową: zasiłek okresowy, zasiłek stały, zasiłek celowy, zasiłek celowy specjalny, **wieloletni rządowy program**

"Posilek w szkole i w domu" na lata 2019-2023;

pomoc rzeczową: żywność, opał, odzież, obuwie, itp.;

pomoc usługową: usługi opiekuńcze, specjalistyczne usługi opiekuńcze;

pracę socjalną: interdyscyplinarna działalność zawodowa mająca na celu pomoc osobom i rodzinom we wzmacnianiu lub odzyskiwaniu zdolności do funkcjonowania w społeczeństwie poprzez pełnienie odpowiednich ról społecznych oraz tworzenie warunków sprzyjających temu celowi.

Do zadań GOPS-u w Cekcynie należy również przyjmowanie wniosków oraz wydawanie decyzji kierujących do umieszczenia w Domach Pomocy Społecznej.

O umieszczenie w Domu Pomocy Społecznej mogą starać się osoby samotne, starsze, bezdomne, żyjące w ubóstwie lub przewlekle chore, które:

- wymagają całodobowej opieki osób drugich;
- nie mogą mieć zapewnionej opieki w miejscu zamieszkania przez rodzinę lub gminę.

GOPS w Cekcynie posiada również wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego, z której mieszkańcy gminy Cekcyn mogą wypożyczyć nieodpłatnie sprzęty takie jak: łóżko rehabilitacyjne, wózek inwalidzki, chodzik, kule. Ilość sprzętu jest ograniczona w związku z czym wskazany jest wstępny kontakt telefoniczny w celu ustalenia dostępności. Ponadto w biurze nr 4 GOPS-u można złożyć wniosek o wydanie Karty Dużej Rodziny dla rodziców, którzy kiedykolwiek na utrzymaniu mieli przynajmniej troje dzieci.



PUNKT KONSULTACYJNY
UL. SZKOLNA 2, 89-511 CEKCYN
(wejście do Gminnej Biblioteki Publicznej).

W Punkcie Konsultacyjnym mieszkańcy gminy Cekcyn mogą uzyskać specjalistyczną pomoc z zakresu profilaktyki uzależnień, problemów uzależnienia i współuzależnienia od alkoholu, narkotyków, a także przemocy domowej.

W Punkcie Konsultacyjnym pomoc świadczą:

- psycholog w poniedziałki w godz. 14:00 – 17:00,
- terapeuta uzależnień w czwartki w godz. 11:30 – 15:30.



POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE W TUCHOLI

UL. KOŚCIUSZKI 16, TEL. (52)5592018
e-mail: pcpr Tuchola@wp.pl, www.pcpr Tuchola.pl

Od 1 lutego 2022 r. obowiązują nowe druki dla osób niepełnosprawnych starających się o dofinansowanie z środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, z zakresu rehabilitacji społecznej. Nowe wnioski dostępne są w siedzibie PCPR w Tucholi.

Bieżące informacje i propozycje np. bezpłatnych warsztatów można znaleźć na stronie internetowej PCPR w Tucholi.

Do zdań PCPR należy również przyjmowanie, uzupełnianie i weryfikacja wniosków wraz z kompletem dokumentów w sprawie umieszczania osób w **Domu Pomocy Społecznej w Wysokiej** oraz wydawanie decyzji o odpłatności za pobyt.

W budynku Powiatowego Centrum Wsparcia znajduje się **Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności**,

Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności zajmuje się:

- wydawaniem orzeczeń o niepełnosprawności osób;
- wydawaniem legitymacji osobom niepełnosprawnym;
- wydawaniem orzeczeń w sprawie ulg i uprawnień osób posiadających orzeczenie o niepełnosprawności;
- wydawaniem kart parkingowych osobom niepełnosprawnym.

HOSPICJUM DOMOWE IM. ŚW. MAŁGORZATY W TUCHOLI



Działalność Hospicjum polega na niesieniu wszechstronnej, bezpłatnej, całodobowej opieki osobom chorującym na chorobę nowotworową przebywającym w swoich domach, w środowisku, które znają i gdzie czują się najlepiej.

Chorych można zgłaszać osobiście w Tucholi, ul. Świecka 27 lub pod numerem telefonu (52) 3365767.

GMINNA BIBLIOTEKA PUBLICZNA W CEKCYNIE

UL. SZKOLNA 2, 89-511 CEKCYN

e-mail: biblioteka@cekcyn.pl, tel. 52 3347568

godziny otwarcia: poniedziałek-piątek 09:00-17:00, sobota 10:00-14:00



Biblioteka jest instytucją kultury, która służy zaspokajaniu potrzeb kulturalnych i informacyjnych mieszkańców gminy.

W bibliotece organizowane są wieczorki poetyckie, promocje książek i otwarte spotkania, które sprzyjają integracji uczestników oraz gwarantują przyjemne i wartościowe spędzenie wolnego czasu. Przy bibliotece działa Dyskusyjny Klub Książki dla dorosłych, którego ideą są comiesięczne spotkania i rozmowy o książkach. Oferujemy darmowy dostęp do internetu, pomoc w znalezieniu potrzebnych informacji przy opracowaniu pism i dokumentów. Wykonujemy kserokopie, skanowanie i laminowanie dokumentów. W czytelnicy dostępna jest codzienna prasa regionalna. Oprócz książek w wersji papierowej, wypożyczamy audiobooki oraz udostępniamy kody do ebooków. Informacje nt. działalności biblioteki zamieszczone są na stronie www.cekcyn.pl oraz na portalu społecznościowym Facebooka: Biblioteka Gminna w Cerkynie.

CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH „HOPLAND”

UL. WCZASOWA 14, 89-511 CEKCYN



Centrum Usług Społecznych "Hopland" to przestrzeń, w której swoje miejsce znajdują również seniorzy mieszkający na terenie gminy Cerkyn. Poza realizowanymi projektami, których docelowymi beneficjentami jest właśnie ta grupa wiekowa, mogą liczyć również na spotkania i warsztaty, wykraczające poza formułę projektową. W Centrum realizowane są min. spotkania z członkami Gminnej Rady Seniorów, warsztaty rękodzielnicze, zabawy taneczne, zachęcamy również do korzystania z kręgielni oraz bieżni. Honorujemy Ogólnopolską Kartę Seniora, która uprawnia do 20% zniżek na kręgielni, bieżni i ściance wspinaczkowej. Zapraszamy do kontaktu osobistego w godzinach pracy CUS" Hopland" lub telefonicznego pod nr 570470146.

SENIORZE NIE DAJ SIĘ - METODY OSZUSTW



Najczęściej spotykane przypadki oszustw, na które trzeba uważać:

- **na wnuczka:** dzwoni ktoś podając się za rodzinę lub przyjaciela rodziny i prosi o pomoc finansową w związku z wypadkiem, chorobą albo wyjątkową okazją do zrobienia pieniędzy. Sytuacja jest nagła i wymaga natychmiastowej reakcji ze strony Seniora, co uniemożliwia kontakt z kimkolwiek;
- **na policjanta:** dzwoni policjant i informuje, że grupa przestępcza chce Seniora okraść – np. z lokat w banku i prosi o współpracę;
- **na zaliczkę, przedpłatę czy nadpłatę:** nakłanianie do przesłania pieniędzy z góry za jakiś produkt lub usługę albo przekazanie czeku na kwotę wyższą niż ustalona cena, z prośbą o odesłanie nadwyżki środków za pośrednictwem przekazu pieniężnego, jednak czek okazuje się fałszywy;
- **na ofertę pracy:** prośba o przesłanie pieniędzy za przyjętą propozycję zatrudnienia;
- **na loterię, nagrodę:** zawiadomienie o wygranej na loterii i prośba o wysłanie pieniędzy, aby móc odebrać nagrodę;
- **na nieruchomość:** oferta wynajmu lub zakupu nieruchomości i prośba o wysłanie pieniędzy, podając przyczyny, które wydają się zasadne. Faktycznie taka nieruchomość nie istnieje;
- **na zakupy przez internet:** prośba o przesłanie pieniędzy w celu zapłaty za produkt, przedmiot aukcji lub usługę reklamowaną przez internet – w zamian oczywiście nie otrzymujemy nic;
- **na znajomości:** ofiara poznaje kogoś przez internet, łączy się z tą osobą, a następnie jest proszona o przesłanie pieniędzy, po czym najczęściej kontakt urywa się;
- **na chwilówkę:** propozycja unikalnej promocji uzyskania pożyczki, potem okazuje się, że faktyczne oprocentowanie jest bardzo wysokie;
- **na pracownika administracji, hydraulika, pracownika socjalnego, pracownika pogotowia ratunkowego itp.:** pod pretekstem wywiadu środowiskowego, sprawdzenia stanu technicznego instalacji w mieszkaniu itd. wykorzystując chwilę nieuwagi, dokonywane są kradzieże pieniędzy lub kluczy do mieszkania;
- **na dostawę prądu/usługi telekomunikacyjnej:** w ramach fałszywej promocji podkładane są umowy z zawyżonymi stawkami z inną firmą;
- **na sprzedawcę perfum:** do drzwi puka osoba podająca się za akwizytora – sprzedawcę perfum. Nakłania do powąchania sprzedawanej substancji, która okazuje się środkiem usypiającym lub odurzającym. Ofiara traci przytomność, a napastnik okrada mieszkanie;
- **na telefon z wysokiego Urzędu Państwa** z prośbą o podanie różnych poufnych danych np. numerów konta.

TYLKO NASZA OSTROŻNOŚĆ, CZUJNOŚĆ I DYSTANS SPOWODUJE, ŻE NIE BĘDZIEMY KOLEJNĄ OFIARĄ OSZUSTWA

W PRZYPADKU PODEJRZENIA TEL. 112

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA ORAZ NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE



Udzielanie porad telefonicznie odbywa się będzie zgodnie z dotychczasowymi godzinami pracy punktów, wyłącznie wg kolejności zgłoszeń, po uprzednim umówieniu terminu wizyty pod nr telefonu (52) 5590751, w godzinach pracy Starostwa Powiatowego w Tucholi.

Punkt Cekcyn: Gminny Ośrodek Kultury - czwartek w godzinach 08:00-12:00. Z nieodpłatnych porad może skorzystać każda osoba, której nie stać na odpłatne porady i która złoży stosowne oświadczenie.

POWIATOWY RZECZNIK KONSUMENTA (PRK)

Z pomocy PRK można skorzystać we wtorki w godzinach 10:00-15:30 oraz w środę w godzinach 07:30-12:30 w Tucholi, na ul. Pocztovej 7 (I piętro, pokój 107), tel. (52) 5590733.



Zakres działalności Powiatowego Rzecznika Konsumenta to:

- udzielanie porad i informacji prawnych z zakresu ochrony interesów konsumentów;
- wytaczanie powództwa na rzecz konsumenta oraz występowanie, za ich zgodą, do toczącego się postępowania w sprawach interesów konsumentów.

DYŻURY GMINNEJ RADA SENIORÓW

Od listopada 2022 r. przedstawiciel GRS będzie pełnił dyżur w każdy drugi wtorek miesiąca w Centrum Usług Społecznych „HOPLAND” w Cekcynie, ul. Wczasowa 14 w godz. 15:00-16:00. Podczas dyżuru będzie można również kontaktować się telefonicznie z wiceprzewodniczącą Grażyną Żółkiewicz – nr tel. 507955290.

