

ZUS dla Seniora



W numerze m.in.

DBAJ O SIEBIE CODZIENNIE
s. 2

BEZPIECZNE PRZYJMOWANIE LEKÓW
s. 3

OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI MAJĄ PRAWO W PEŁNI UCZESTNICZYĆ W ŻYCIU SPOŁECZNYM
s. 4

ZAKUPY ONLINE DOBRYM ROZWIĄZANIEM DLA SENIORA
s. 6

3 × 14, CZYLI KIEDY MOŻESZ ZWRÓCIĆ ZAKUP
s. 7

NA JAKICH ZASADACH MOŻESZ DOROBIĆ DO EMERYTURY LUB RENTY
s. 9

BEZPIECZNE KONTO DLA SENIORA
s. 11

FINANSOWE WSPARCIE ŚWIADCZENIOBIORCÓW
s. 13

BANKOWOŚĆ MOBILNA – JAK BEZPIECZNIE Z NIEJ KORZYSTAĆ
s. 14

W TROSCE O WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO
s. 15

Szanowni Państwo!

Kolejny raz – wspólnie z Polskim Związkiem Emerytów, Rencistów i Inwalidów – organizujemy w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych Dzień Seniora. Jest nam niezmiernie miło, że od tylu lat nasza inicjatywa cieszy się uznaniem, zarówno wśród osób starszych, jak i partnerów, którzy co roku wspierają nasze działania.

Tradycyjnie już z okazji Dnia Seniora przygotowaliśmy dla Państwa czasopismo „ZUS dla Seniora”, a w nim m.in. artykuły o zasadach dorabiania do emerytur i rent oraz o finansowym wsparciu dla świadczeniobiorców, czyli o 13 i 14 emeryturze, waloryzacji czy niższym podatku od emerytur. Warto też przeczytać o korzyściach z otrzymywania emerytury na konto bankowe i o tym, jak wygodnie zarządzać swoimi pieniędzmi.

W publikacji „ZUS dla Seniora” są również ciekawe i ważne informacje od partnerów Dnia Seniora – Narodowego Funduszu Zdrowia, Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych,

Rzecznika Praw Pacjenta, Rzecznika Praw Obywatelskich, Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów oraz Policji.

Wśród nich znajdują Państwo artykuły o bezpiecznym przyjmowaniu leków, kwestiach zdrowia psychicznego i pomocy dla chorych oraz wsparciu dla osób starszych z niepełnosprawnościami. Polecamy też materiały o zasadach zwrotu produktów kupionych przez internet, a także roli rzecznika konsumentów, np. podczas zajęć komorniczych.

W tym roku do naszej akcji przyłączyły się również instytucje finansowe, które w swoich materiałach przekazują Państwu cenne informacje na temat bezpiecznego korzystania z bankowości elektronicznej oraz transakcji bezgotówkowych.

Życzymy Państwu przyjemnej lektury!

*prof. Gertruda Uścińska
prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych*

*dr Elżbieta Ostrowska
przewodnicząca Zarządu Głównego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów*



DZIEŃ SENIORA

październik 2022

POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW,
RENCISTÓW I INWALIDÓW RADZI



Aktywny jak senior

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów jest organizacją pozarządową o wieloletniej historii i bogatych tradycjach. Nasze stowarzyszenie liczy obecnie ponad 270 tys. członków, skupionych w przeszło 1500 ogniwach związkowych na terenie całego kraju. Na przestrzeni lat zmieniały się formy i metody naszego działania, tak jak zmieniały się potrzeby i oczekiwania osób starszych. Jednak zawsze naczelnym przesłaniem było to, że jesteśmy z seniorami i dla seniorów.

ZUS

ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH



Jednym z podstawowych celów naszej organizacji jest integracja seniorów, budowanie poczucia wspólnoty oraz promowanie aktywności w różnych obszarach życia. Jest to odpowiedź na zgłaszane potrzeby osób starszych, które często czują się samotne i wykluczone ze społeczeństwa.

Skutki pandemii

Cele te nabrały szczególnego znaczenia po ponad dwóch latach ograniczeń i izolacji wynikających z pandemii. Seniorzy odczuli to szczególnie boleśnie,

→ czytaj więcej na s. 2

→ ciąg dalszy ze s. 1

ponieważ przez długie miesiące byli praktycznie zamknięci w domach, pozbawieni możliwości kontaktów, pełni obaw o zdrowie i życie swoje oraz swoich bliskich. Działalność związkowa była w znacznym stopniu ograniczona, a część lokali związkowych nawet zamknięto.

Nowy rok rozpoczęliśmy z nadzieją, że odbudujemy naszą aktywność i zachęcimy naszych członków do ponownego włączenia się w życie społeczne. Oddziały terenowe naszego związku przygotowały propozycję różnorodnych zajęć, które pozytywnie wpłyną na kondycję psychiczną i fizyczną naszych członków. A dzięki odbudowaniu i pogłębieniu relacji koleżeńskich będziemy mogli atrakcyjnie spędzać ze sobą czas.

PZERiI znów aktywny



Wznowiliśmy nasze spotkania okolicznościowe np. z okazji Dnia Kobiet, Dnia Babci i Dziadka, świąt wielkanocnych czy bożonarodzeniowych. Jest nas wtedy od kilkudziesięciu do nawet kilkuset uczestników. To dobra okazja do nawiązania nowych relacji.

Piękną tradycją naszego związku jest organizowanie imprez w czasie Światowego Dnia Inwalidy, obchodów Dnia Osób z Niepełnosprawnością oraz Dnia Seniora.

Upamiętniamy również jubileusze powstania ogniw związkowych z udziałem przedstawicieli lokalnych władz i instytucji, które z nami współpracują. Możemy wtedy oficjalnie podziękować zasłużonym, długoletnim członkom związku, przypomnieć historię powstania i rozwoju naszej organizacji oraz umocnić dumę z osiągniętych przez nas rezultatów.

Dbamy także o swoją kondycję fizyczną, gdy organizujemy imprezy sportowe, np. olimpiady seniorów na wesoło albo spacer z kijkami. Współpracujemy też z biurami turystycznymi, które przygotowują oferty wycieczek i wyjazdów wypoczynkowych, połączonych ze zwiedzaniem ciekawych zabytków historycznych, a także turnusów rehabilitacyjnych. Turystyka pozytywnie wpływa na nasze zdrowie, często zawieramy nowe znajomości, poznajemy nowe miejsca. Nasi członkowie bardzo cenią tę formę działalności, ponieważ jest to dla nich duże ułatwienie – nie muszą zajmować się szczegółami organizacyjnymi (transportem, programem wycieczki itp.).

Nasza nowa inicjatywa

Jedną z nowych i bardzo ważnych inicjatyw jest zaangażowanie osób starszych w pomoc uchodźcom z Ukrainy. W ostatnich miesiącach jesteśmy świadkami ogromu okrucieństwa rosyjskich agresorów, a zarazem bezprzykładnego bohaterstwa obrońców Ukrainy, zarówno tych walczących z bronią w rękę, jak i osób cywilnych. Miliony obywateli Ukrainy znalazły schronienie w Polsce. W akcjach pomocowych na rzecz uchodźców nie mogło zabraknąć polskich seniorów, w tym – członków naszego związku. Większość ogniw związkowych zaangażowała się w udzielanie pomocy materialnej. Wielu z nas zostało wolontariuszami, a nawet koordynatorami w swoim rejonie pod hasłem: „Warto pomagać”.

Tak bogata i różnorodna działalność na rzecz seniorów jest możliwa dzięki zaangażowaniu wielu zarządów i członków ogniw terenowych związku z całego kraju. Tej pracy poświęcają nie tylko czas i siły, ale wkładają w nią również serce. Wszystkim bardzo serdecznie dziękujemy!

dr Elżbieta Ostrowska
przewodnicząca Zarządu Głównego Polskiego
Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów

NFZ RADZI

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Dbaj o siebie codziennie

Twoje decyzje życiowe mają wpływ na to, jak się starzejesz. Dlatego zainwestuj w profilaktykę zdrowotną, by jak najdłużej zachować dobre zdrowie i samopoczucie. Bądź aktywny fizycznie, nie pal papierosów, wysypiaj się, zdrowo odżywiaj, dbaj o dobre relacje z innymi i regularnie się badaj.

Żyj aktywnie

Zdrowe dorosłe osoby w każdym wieku powinny przeznaczać tygodniowo:

- od 150 do 300 minut na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności;
- co najmniej 75 minut na ćwiczenia aerobowe (wytrzymałościowe) o dużej intensywności.

Sesje aktywności fizycznej powinny trwać powyżej 10 minut i być równomiernie rozłożone w ciągu tygodnia (np. na 4–5 dni w tygodniu). A najlepiej wykonywać je codziennie.

Osoby, które skończyły 65 lat, powinny zadbać o wysiłek siłowy i aktywność poprawiającą koordynację ru-

chową. Osoby przewlekle chore także powinny się ruszać po konsultacji z lekarzem.

Najlepsze dla seniorów będzie pływanie, aerobik w wodzie, jazda rowerem lub *nordic walking*. Są to bezpieczne (niekontuzyjne) dyscypliny. Sport wzmacnia mięśnie, a przez to kości, co wpływa na utrzymanie równowagi. Dobrze oddziałuje na układ krążenia. Pomaga utrzymać masę ciała na stałym poziomie lub stracić zbędne kilogramy. Sprawia, że polepsza się nastrój.

Jedz zdrowo

Poświęć czas na przygotowywanie pełnowartościowych posiłków. W każdym spożywaj porcję warzyw lub owoców (jedna porcja to np. jabłko lub 3 łyżki stołowe dowolnych warzyw). Korzystna dla seniora jest dieta DASH Senior, czyli kombinacja urozmaiconych i prostych w przygotowaniu dań. Jadłospisy DASH Senior są dostępne na bezpłatnym portalu diety.nfz.gov.pl.

Aby odżywiać się zdrowo, przestrzegaj kilku podstawowych zasad.

- Zjadaj śniadanie najpóźniej 30–60 minut po wstaniu z łóżka.
- Nie jedz owoców wieczorem.
- Ostatni posiłek spożyj 2–3 godziny przed snem.

- Unikaj picia alkoholu.
- Ogranicz spożycie soli do 5–6 gramów dziennie (niepełna łyżeczka). Nie dosalaj potraw na talerzu. Unikaj wędlin, konserw, dań gotowych – tam też jest sól!
- Wybieraj produkty nieprzetworzone. Unikaj słodczy, chipsów, słonych i słodkich przekąsek, słodzonych napojów, smażonych potraw, produktów przetworzonych i *fast foodów* (lub jedz je okazjonalnie).
- Wybieraj tłuszcze roślinne (np. oliwę z oliwek), a unikaj tłuszczy tropikalnych (olej kokosowy, palmowy).
- Ogranicz mięso, zwłaszcza czerwone (np. wieprzowina, wołowina).
- Sprawdzaj etykiety kupowanych produktów. Im dłuższa lista składników, tym gorzej. Im mniej cukru, soli – tym lepiej.
- Kontroluj ilość wypitych płynów. Powinno ich być nawet do 2 litrów na dobę.

Śpij dobrze

Bywa, że seniorzy skarżą się na problemy ze snem. Często przyczyną okazuje się nadużywanie technologii (np. korzystanie z internetu czy oglądanie telewizji) w ciągu dnia. Narażanie się na światło wydzielane przez ekrany, zwłaszcza



leczyć. Wczesne wykrycie choroby, np. nowotworowej, w wielu przypadkach daje szansę na stuprocentowe wyleczenie. Dlatego odwiedzaj swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej przynajmniej raz w roku, także gdy nic Ci nie dolega. Lekarz zleci badania diagnostyczne,

by sprawdzić stan Twojego zdrowia, np. morfologię, badanie moczu, gastroskopię lub kolonoskopię. A jeśli lekarz uzna, że powinien Cię zbadać specjalista, wystawi Ci skierowanie do niego. Niektóre badania kontrolne może wykonać także pielęgniarka lub położna podstawowej opieki zdrowotnej. Do badań wykonywanych przez położną należy np. cytologia.

Badaj się profilaktycznie

Regularnie wykonywane badania kontrolne pomagają rozpoznać chorobę na wczesnym etapie rozwoju, szybciej rozpocząć diagnostykę i skuteczniej

by sprawdzić stan Twojego zdrowia, np. morfologię, badanie moczu, gastroskopię lub kolonoskopię. A jeśli lekarz uzna, że powinien Cię zbadać specjalista, wystawi Ci skierowanie do niego.

Niektóre badania kontrolne może wykonać także pielęgniarka lub położna podstawowej opieki zdrowotnej. Do badań wykonywanych przez położną należy np. cytologia.

Skorzystaj również z:

- programu [Profilaktyka 40 PLUS](#),
- [mammografii](#) i [cytologii](#) w ramach programów profilaktycznych – jeśli jesteś kobietą,
- [badania prostaty](#) – jeśli jesteś mężczyzną.



Przeczytaj o aktywności fizycznej w czasie choroby.



Poznaj prawidłową technikę chodzenia z kijkami, w taki sposób, by angażować 90% mięśni.



Sprawdź wszystkie programy profilaktyczne i znajdź odpowiedni dla siebie.

NFZ RADZI



Bezpieczne przyjmowanie leków

Z wiekiem rośnie liczba problemów zdrowotnych, z którymi się zmagamy. Część z nich wymaga przyjmowania leków. Gdy lekarstw jest zbyt wiele i zażywamy je bez nadzoru lekarza, rośnie ryzyko wystąpienia działań niepożądanych. Jak leczyć liczne dolegliwości i łączyć różne leki, by sobie nie zaszkodzić?

Jednoczesne przyjmowanie przynajmniej pięciu leków dziennie zostało nazwane wielolekowością, określaną też polipragmazją. Zjawisko to dotyczy aż co trzeciego Polaka po 65 roku życia. Wielolekowość może być groźna dla wszystkich, ale szczególnie zagraża seniorom obciążonym chorobami przewlekłymi, np. cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym czy niewydolnością krążenia.

Groźny koktajl

Wielu pacjentów oprócz leków przepisanych na receptę decyduje się na zakup dodatkowych środków znanych z reklamy telewizyjnej lub poleconych przez kogoś znajomego. Są to różnego rodzaju

środki dostępne bez recepty, także z zakresu tzw. medycyny alternatywnej. Pacjenci robią to w dobrej wierze. Wydaje im się bowiem, że dzięki temu poczują się lepiej. Kupują suplementy diety, leki oraz maści przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, preparaty stomatologiczne, leki wspomagające trawienie i przeczyszczające, środki alergiczne, dermatologiczne, leki przeciwgrzybicze i przeciw-wirusowe do stosowania wewnętrznego. Jednak zażywanie tych środków w tym samym czasie jest złym pomysłem.

Zawsze pod kontrolą

Przyjmowanie wielu leków może być korzystne lub nawet niezbędne do osiągnięcia określonego celu terapeutycznego. Ale zawsze trzeba to robić pod ścisłą

kontrolą lekarską. Rutynowe zażywanie kilku leków naraz, bez kontroli specjalisty, może prowadzić do niekorzystnych interakcji między nimi i groźnych powikłań. Lekarstwa pomagają tylko wtedy, gdy są odpowiednio dawkowane i w odpowiedni sposób przyjmowane. O tym także decyduje lekarz.

Interakcje z żywnością

Leki oddziałują również z żywnością i niektórymi ziołami, zwłaszcza z ziołami zwiększającymi perystaltykę jelit. Ważne jest też to, czym pijamy leki. Nie pijamy ich sokami, zwłaszcza sokiem grejpfrutowym. Najlepiej popijać je wodą. Szkodliwe jest także przyjmowanie leków razem z napojami alkoholowymi lub „energetykami”.

4 ZASADY BEZPIECZNEGO PRZYJMOWANIA LEKÓW

1. Noś przy sobie aktualny spis leków, które zażywasz, wraz z określonymi dawkami. Nie zapomnij ująć w nim wszystkich leków, także suplementów diety i preparatów bez recepty.
2. Informuj każdego lekarza w czasie wizyty, nawet bez pytania, o chorobach przewlekłych, na które cierpisz, i pokazuj spis leków, które zażywasz.
3. Informuj lekarza prowadzącego o poradach i zaleceniach innych specjalistów.
4. Nie sięgaj po leki polecane przez znajomego – każdemu służy coś innego. Przykładem są leki przeciwbólowe i przeciwprzebiegniowe. Noszą różne nazwy, lecz mają podobny skład. Ich łączne stosowanie może grozić ciężkim uszczerbkiem na zdrowiu.

Osoby z niepełnosprawnościami mają prawo w pełni uczestniczyć w życiu społecznym

Dziesięć lat temu, 6 września 2012 r., Polska ratyfikowała Konwencję o prawach osób niepełnosprawnych – umowę międzynarodową przyjętą przez Organizację Narodów Zjednoczonych (ONZ). Ta okrągła rocznica to dobry moment, aby przeczytać ten dokument na nowo i podjąć działania, które zmobilizują rząd i władze lokalne do skutecznego wdrażania jej zapisów.

Nowa definicja niepełnosprawności

Konwencja przedstawia zupełnie nowe spojrzenie na kwestię niepełnosprawności. Wcześniej powszechnie przyjmowano medyczną definicję, która skupiała się na dysfunkcjach i obniżonej sprawności danej osoby. Obecnie w centrum stawiamy to, że osoby z niepełnosprawnościami

o sobie, nawet jeśli podjęcie decyzji wymaga pomocy.

Konwencja dotyczy także osób starszych

Zgodnie z definicją zapisaną w Konwencji do grona osób niepełnosprawnych można zaliczyć nie tylko tych, którzy mają orzeczenie o niepełnosprawności, ale każdego, kto napotyka na bariery w życiu codziennym. Może to być na przykład ktoś, kto słabo słyszy, gorzej funkcjonuje z powodu demencji, chodzi o lasce lub cierpi na chroniczną depresję.

Ze względu na szybko rosnący udział seniorów w większości społeczeństw, obecnie w ONZ toczy się debata nad nowym dokumentem prawa międzynarodowego, który będzie chronił osoby starsze. Rzecznik Praw Obywatelskich zabiega, by dokument ten przyjął kształt nowej konwencji.

Język ma znaczenie – podkreślajmy możliwości, a nie deficyty

Wdrażanie Konwencji oznacza zmianę myślenia i mówienia o osobach z niepełnosprawnościami. Zamiast skupiać się na czyichś brakach i ograniczeniach, podkreślamy atuty i patrzymy na każdą osobę w całej jej różnorodności. Niepełnosprawność to tylko jeden wymiar.

Nic o nas, nic bez nas

To hasło jest jednym z podstawowych założeń Konwencji. Osoby z niepełnosprawnościami oraz organizacje, które je reprezentują, powinny uczestniczyć w podejmowaniu decyzji dotyczących programów czy polityk publicznych, które mają wpływ na jakość ich życia. Konieczne są również działania, które umożliwią osobom z niepełnosprawnościami zabieranie głosu w ich sprawach (rozwój działań samorządniczych).

Wdrażanie Konwencji jest zadaniem władz publicznych

Postanowienia tej ważnej umowy międzynarodowej powinny przekładać się na konkretne zapisy w strategiach, programach, ustawach i uchwałach, które będą wpływać na poprawę jakości życia osób z niepełnosprawnościami w poszczególnych krajach.

Dobrym przykładem wdrożenia są ustawy o dostępności. Zgodnie z nimi informacje, usługi i przestrzeń instytucji publicznych muszą być dostępne również dla tych, którzy mają szczególne potrzeby – m.in. osób głuchych, niewidomych, z niepełnosprawnością intelektualną, korzystających z wózków, osób w spektrum autyzmu, osób starszych czy rodziców i opiekunów małych dzieci. Jeśli ktoś napotka barierę, która utrudnia mu zrozumienie dokumentu, komunikowanie się czy poruszanie po budynku, to ma prawo wymagać zapewnienia dostępności. W każdej instytucji publicznej jest koordynator lub koordynatorka do spraw dostępności. Do tej osoby można się zwracać ze wszystkimi problemami z dostępem do usług publicznych danego urzędu lub instytucji – przychodni, szpitala, biblioteki, dworca lub innej.

Rola Rzecznika Praw Obywatelskich

Polska ma obowiązek składać do ONZ sprawozdania z postępów wdrażania Konwencji. Rzecznik Praw Obywatelskich jest niezależną instytucją, która monitoruje wdrażanie Konwencji i promuje jej zapisy. Warto przypomnieć, że każda osoba lub organizacja, która uważa, że jej prawa zostały naruszone przez polską instytucję publiczną, może wnieść swoją skargę do RPO.

Poradnik na temat Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych dostępny jest na [stronie internetowej rzecznika \(bip.brpo.gov.pl\)](http://bip.brpo.gov.pl). Jesienią **będziemy zapraszać do szerokiej dyskusji o wyzwaniach i osiągnięciach płynących z wdrażania jej postanowień.**



fot. © Depositphotos.com

mogą i powinny korzystać ze wszystkich wolności i praw człowieka na zasadzie równości z innymi. Konwencja zwraca więc uwagę na konieczność znoszenia barier, które mogą ograniczać pełny udział różnych osób w życiu społecznym. Oznacza to, że osoby z niepełnosprawnościami powinny być aktywnymi członkami społeczności, a nie jedynie odbiorcami wsparcia i opieki. Powinny móc decydować

Używanie słów, które przedstawiają osobę z niepełnosprawnościami jako bierną lub uwypuklają jej braki – takich jak: ofiara, inwalida, osoba ułomna, kaleka, niesamodzielna, zależna – utrwała negatywne stereotypy i narusza godność. Warto aktywnie się przyglądać, jakim językiem mówimy o osobach z niepełnosprawnościami – w mediach, w gronie znajomych, w dokumentach i programach tworzonych lokalnie.

PFRON dla seniorów

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) wspiera działania na rzecz seniorów. Naszą misją jest pomoc osobom ze szczególnymi potrzebami w różnych sferach codziennego życia. Wielu seniorów należy do tej grupy naszego społeczeństwa, której udzielamy wsparcia. Podstawą naszej działalności jest współfinansowanie projektów poprawiających dostępność instytucji publicznych, w tym urzędów i placówek edukacyjnych, a także transportu, kultury, turystyki i rekreacji.

Stwarzamy możliwości i niwelujemy bariery, które bardzo często dotyczą seniorów z różnych powodów, takich jak ograniczona mobilność czy dysfunkcje wzroku lub słuchu. Na przykład staramy się, by przestrzeń publiczna była dla nich dostępna, a proponowane udogodnienia pozwalały na pełne korzystanie z transportu czy usług kulturalnych i turystycznych.

„Różni podróżni – obsługa bez barier”

Organizujemy szkolenia pod nazwą „Różni podróżni – obsługa bez barier” dla osób, które w swojej codziennej pracy mają bezpośredni kontakt z podróżnymi, czyli np. dla kierowców,

motorniczek, sprzedawców biletów. Prezentujemy na nich standardy obsługi osób ze szczególnymi potrzebami w transporcie zbiorowym. Chodzi tu np. o osoby z trudnościami w poruszaniu się, niesłyszące, niewidome, seniorów czy osoby podróżujące z dzieckiem w wózku.

Osoby z dysfunkcjami wzroku, do których należą też seniorzy, mogą starać się o psa przewodnika. Dlatego współpracujemy z organizacjami pozarządowymi, które odpowiadają za wykształcenie takich psów.

Dbamy również o zapewnianie dostępności architektonicznej miejsc publicznych. Podjazdy i windy są z pewnością dużym udogodnieniem także dla seniorów, którzy załatwiają swoje sprawy w różnych instytucjach.

„Kultura bez barier”

Zgodnie z ideą programu „Kultura bez barier” działamy na rzecz osób ze szczególnymi potrzebami, aby miały dostęp do różnych ofert instytucji kultury mimo słabego wzroku, słuchu czy trudności z poruszaniem się. Zależy nam o to, aby zainteresowanym zapewnić komfortowy i dostosowany do ich potrzeb odbiór kultury i sztuki. Cieszymy się, że dzięki działaniom PFRON coraz więcej sal koncertowych i teatralnych jest wyposażonych w pętle indukcyjne, które są bardzo pomocne dla osób niedosłyszących. Natomiast osoby z dysfunkcjami wzroku mogą skorzystać z audiodeskrypcji w muzeach czy innych ośrodkach kultury.

„Obszar chroniony, obszar dostępny”

Interesujący – również z punktu widzenia seniorów – jest program dotyczący dostępności parków przyrodniczych. Z aktywnego wypoczynku i turystyki mogą korzystać także osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Choć ścieżki przyrodnicze są dostosowane do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami, nie naruszają podstawowego celu istnienia parków, jakim jest ochrona przyrody.

Projekt „Obszar chroniony, obszar dostępny” pozwala na wypracowanie modelu dostępnego parku narodowego oraz krajobrazowego, a następnie wdrożenie sprawdzonych rozwiązań na większą skalę. Dotyczy to m.in. budowy platform widokowych i pomostów z obniżonym stopniem. Będą z nich mogły korzystać osoby z ograniczeniami ruchowymi, które używają wózków inwalidzkich. Wiele osób, nie tylko seniorzy czy osoby ze szczególnymi potrzebami, z przyjemnością korzysta z audioprzewodników, dzięki którym mogą poznać różne ciekawostki turystyczne.

PFRON dba o usuwanie barier w życiu codziennym, nauce, pracy i aktywności społecznej. We wszystkich działaniach kieruje się ideą dostępności i równego traktowania. Dzięki takiemu podejściu osoby z różnymi potrzebami, w tym seniorzy, mogą nie tylko funkcjonować samodzielnie, ale także w pełni korzystać z wielu atrakcji.

Więcej informacji <https://dostepnosc.pfron.org.pl/>.

Centra zdrowia psychicznego – także dla seniorów

Centra zdrowia psychicznego to pionierski program, którego celem jest wprowadzenie leczenia psychiatrycznego w Polsce na zupełnie nową tory. W jego realizację angażuje się Rzecznik Praw Pacjenta.

Rzecznik Praw Pacjenta w trosce o zdrowie psychiczne seniorów

Starzenie się to proces, który dotyczy zarówno fizycznych aspektów funkcjonowania organizmu, jak i spadku jego wydolności intelektualnej. Niezwykle

istotnym i dosyć częstym problemem są również zaburzenia psychiczne osób starszych. Senior stopniowo traci samodzielność, izoluje się od innych, staje się całkowicie uzależniony od osób trzecich. Jeszcze niedawno choroby psychiczne pacjentów z tej grupy były tematem tabu. Mimo coraz skuteczniejszych metod leczenia seniorzy nie otrzymują odpowiedniej pomocy i skazani są na postępującą izolację społeczną. Tymczasem przyczyny i objawy choroby psychicznej u osoby starszej można skutecznie leczyć, co pozwala jej dłużej zachować samodzielność.

Pomoc na rzecz osób zmagających się z problemami psychicznymi, także osób starszych, jest jednym z podstawowych obszarów działalności Rzecznika Praw Pacjenta. Pracownikami biur rzecznika są m.in. rzecznicy praw

pacjenta szpitala psychiatrycznego, którzy pracują w placówkach na terenie całej Polski. Wspierają pacjentów na miejscu, a oprócz tego podejmują działania systemowe i biorą udział w kampaniach edukacyjnych.

Centra zdrowia psychicznego

Od 2018 r. działa pilotażowy program, którego efektem będzie nowy model organizacji opieki psychiatrycznej w całym kraju. Podstawą do jego opracowania i wdrożenia jest Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego. Zakłada się, że do końca 2027 r. w każdym powiecie będzie funkcjonować centrum zdrowia psychicznego, aby każdemu potrzebującemu zapewnić dostęp do fachowej i szybkiej pomocy.

Centra zdrowia psychicznego są odpowiedzialne za udzielanie wszystkim potrzebującym ze swojego rejonu kompleksowej pomocy psychiatrycznej:

- w miejscu udzielania pomocy do-
raźnej,
- w szpitalach dziennych psychiatrycz-
nych (oddział ogólny całodobowy),
- ambulatoryjnie (porada lekarska, po-
rada psychologiczna, sesja psychote-
rapii, wizyta domowa) oraz
- w domu pacjenta w ramach leczenia
środowiskowego – pacjent będzie
mógł uzyskać poradę lekarza i psy-
chologa, poprosić o wizytę terapeutę
środowiskowego czy sesję psy-
choterapii.

Na pomoc mogą liczyć osoby starsze i ich bliscy

Z pomocy centrów mogą korzystać osoby pełnoletnie cierpiące na zaburzenia psychiczne. Pomagają one zarówno osobom starszym, jak i ich rodzinom i bliskim. Z pomocy centrum mogą skorzystać także osoby, które zostały wypisane ze szpitala i potrzebują wsparcia w dalszym dochodzeniu do zdrowia. W tych placówkach nie obowiązują zapisy, nie trzeba też mieć skierowania.

W zależności od problemu, z którym przyszliśmy, będziemy rozmawiać z odpowiednim specjalistą. Profesjonalnej pomocy udzielą psycholog, terapeuta środowiskowy, pielęgniarka środowi-

skowa, czy też lekarz psychiatra. Specjalista odpowie na nasze pytania, skieruje do odpowiedniej instytucji bądź opracuje indywidualny plan opieki dostosowany do naszych potrzeb zdrowotnych.

Obecnie w ramach pilotażu działa 75 centrów zdrowia psychicznego, z których 35 dołączyło do tego programu w ostatnim czasie. Centra mają odpowiedzialność terytorialną, opiekują się mieszkańcami dzielnicy, miasteczka, miasta, kilku powiatów, czyli lokalną społecznością. Szczegółowe informacje na temat organizacji centrów zdrowia psychicznego, w tym listę placówek wraz z adresami, można znaleźć na stronie: czp.org.pl.

FUNDACJA POLSKA BEZGOTÓWKOWA
RADZI



Zakupy online dobrym rozwiązaniem dla seniora

Zakupy online dołączyły do zestawu naszych codziennych aktywności i biją rekordy popularności nie tylko wśród młodych osób. Już 65% seniorów kupuje przez internet przynajmniej raz w miesiącu¹. Sprawdź, dlaczego warto!

Szeroki asortyment produktów i łatwy dostęp, większa możliwość wyboru ofert i cen – to tylko niektóre z wielu zalet e-commerce, czyli zakupów przez internet. W przypadku osób powyżej 60 roku życia szczególne znaczenie ma również komfort i wygoda zakupów internetowych. Aby zamówić swoje ulubione produkty, nie musisz wychodzić z domu, stać w kolejkach czy dźwigać ciężkich siatek – kurier dostarczy zakupy pod same drzwi mieszkania.

Z badań firmy kurierskiej UPS wynika, że na korzyść zakupów internetowych przemawia przede wszystkim wygoda – taką odpowiedź wybrało 50% badanych w Polsce. Z kolei blisko połowa polskich respondentów jest zdania, że w internecie są lepsze oferty, a 47% uważa, że ceny online są niższe niż w sklepach stacjonarnych².

Co najbardziej lubią seniorzy w sklepach online?

Z badania „Pokolenie Silvers w e-commerce” zrealizowanego przez Fundację Kobiety e-biznesu we współpracy z Fundacją Polska Bezgotówkowa już co piąta osoba powyżej 60 roku życia robi zakupy online średnio trzy razy w miesiącu. Z kolei 65% reprezentantów tej grupy wiekowej ulubione produkty zamawia przez internet co najmniej raz w miesiącu.

Na co najbardziej zwracają uwagę seniorzy? Okazuje się, że najważniejsze jest bezpieczeństwo płatności. Duże znaczenie ma również strona graficzna sklepu, z którego zamawiają produkty – powinna mieć czytelne opisy i wyraźne zdjęcia oraz być łatwa w obsłudze i intuicyjna. Liczą się także cena produktu oraz opcja darmowej dostawy.

Warto pamiętać, że kupujący przez internet mają prawo odstąpić od umowy i zwrócić towary w ciągu 14 dni od daty zakupu. Jeśli zamówiony produkt nie spełni Twoich oczekiwań, nie jest w odpowiednim rozmiarze lub po prostu zmienisz zdanie, wystarczy odesłać

go z powrotem do sklepu. Sprzedawca zwróci pieniądze bezpośrednio na Twoje konto bankowe.

Jak kupować online?

Zakupy przez internet są proste i intuicyjne, zwłaszcza dla osób, które korzystają z niego na co dzień oraz używają karty płatniczej lub innych rodzajów płatności bezgotówkowych. Wystarczy, że wejdiesz na stronę internetową ulubionego sklepu lub platformy zakupowej i w wyszukiwarce wpiszesz nazwę poszukiwanego produktu. Następnie wybierz najbardziej odpowiadającą Ci ofertę i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie. Wskaż metodę płatności i sposób dostawy: zwykle możesz zapłacić za zakupy bezgotówkowo, zamówić kuriera do domu lub odebrać produkt ze sklepu bądź paczkomatu. Możliwości jest wiele.

Czy płatności online są bezpieczne?

Płatności bezgotówkowe są już codziennością – w końcu nawet renty i emerytury są przesyłane na konto bankowe. Nowoczesne systemy płatności

PAMIĘTAJ O KILKU PODSTAWOWYCH ZASADACH PŁATNOŚCI INTERNETOWYCH

- Kupuj tylko na sprawdzonych, zweryfikowanych stronach i w e-sklepach.
- Jeśli nie znasz sklepu, sprawdź liczbę komentarzy i opinię kupujących lub poproś rodzinę czy znajomych o pomoc w weryfikacji wybranego sklepu.
- Chronić dane swojej karty – nie wpisuj ich w obecności osób trzecich i nie podawaj w innym celu niż dokonanie transakcji.
- Nie udostępniaj nikomu swoich danych do logowania do konta bankowego i nigdy nie podawaj tego typu danych przez telefon. Bank, sklep ani sprzedający nigdy nie poprosi cię o takie dane. Nie wpisuj ich również na nieznanym platformach, do których link został Ci przesłany np. w e-mailu.
- Wykonuj przelewy internetowe tylko na swoich urządzeniach: komputerze osobistym, tablecie lub telefonie komórkowym.

¹ Raport Fundacji Kobiety e-biznesu „Pokolenie silvers w e-commerce”, <https://www.kobietyebiznesu.pl/raport-pokolenie-silvers-w-e-commerce/> (dostęp z 19.07.2022).

² Dane za: UPS Smart E-commerce, <https://solutions.ups.com/pl-smart-ecommerce.html> (dostęp z 19.07.2022).

przez internet są bezpieczne, a każda transakcja jest odpowiednio chroniona.

Jeśli czujesz, że to jeszcze nie jest dobry moment na samodzielne zakupy przez internet, poproś o wsparcie kogoś, kto już korzystał z tej usługi. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, kolejne zakupy możesz już zrobić we własnym zakresie. Z pomocą przychodzą też platformy zakupowe. Upraszczają one do minimum zasady transakcji i dostawy oraz oferują dodatkowe programy, które chronią konsumentów przed nieuczciwymi praktykami sprzedawców.

Jak wynika z badania „Pokolenie silvers w e-commerce”, współcześni seniorzy w większości radzą sobie z zakupami online samodzielnie (82%). Pozostałym osobom pomaga najczęściej ktoś z najbliższego otoczenia. Co ciekawe, seniorzy są aktywni nie tylko w e-commerce, ale także w innych obszarach – na przykład 58% badanych osób powyżej 60 roku życia wykorzystuje internet do obsługi bankowości elektronicznej. To pokazuje, że płatno-

**Chcesz dowiedzieć się więcej
o płatnościach
bezzgotówkowych?
Wejdź na
[gotowibezgotowkowi.pl!](https://gotowibezgotowkowi.pl)**

Gotowi
BEZZGOTÓWKOWI

**POLSKA
BEZZGOTÓWKOWA**



ści bezzgotówkowe i zakupy internetowe nie są już domeną młodych ludzi, ponieważ starsze pokolenia korzystają z nich coraz częściej.

– Jako Fundacja Polska Bezzgotówkowa wyposażamy przedsiębiorców w niezbędne narzędzia do obsługi płatności bezzgotówkowych. Jednak to nie jest jedyny obszar naszej działalności. Prowadzimy także wiele działań edukacyjnych, skierowanych zarówno do przedsiębior-

ców, jak i konsumentów. Zależy nam na tym, aby edukować społeczeństwo na temat tego, jak korzystać z płatności bezzgotówkowych. W tym celu przygotowaliśmy specjalną platformę <https://gotowibezgotowkowi.pl>, na której można znaleźć wiele przydatnych wskazówek, np. jak płacić kartą lub jak robić zakupy online – podsumowuje Joanna Erdman, wiceprezes zarządu Fundacji Polska Bezzgotówkowa.

UOKiK RADZI



Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów

3 × 14, czyli kiedy możesz zwrócić zakup

Zdarza Ci się kupić coś podczas prezentacji, a po dłuższym namyśle dochodzisz do wniosku, że wcale tego produktu nie potrzebujesz? A może kupujesz coś przez internet – w ciemno i nie zawsze zawartość paczki spełnia Twoje oczekiwania, a czasem nie trafisz z rozmiarem ubrania?

Gdy kupujesz coś w sklepie stacjonarnym, możesz dokładnie obejrzeć produkt, przymierzyć ubranie. Dlatego sprzedawca nie zawsze daje Ci możliwość zwrotu. Jeśli ją dopuszcza, samodzielnie określa warunki – może pozwalać jedynie na wymianę towaru, oddawać pieniądze na kartę podarunkową itp.

Jeśli Twój zakup przez internet okazał się nietrafiony albo – co gorsza – kupisz coś pod wpływem impulsu, emocji, namowy, np. na pokazie, to nic straconego! Przy zakupach na odległość (przez internet) lub poza lokalem przedsiębiorstwa (na pokazie) **masz prawo do zwrotu zakupów, choć nie wszyscy sprzedawcy rzetelnie o tym informują. Nie musisz nawet podawać przyczyny zwrotu – to Twoje prawo.**

Obowiązuje tu zasada 3 × 14

- Zgłoś sprzedawcy, że chcesz zwrócić towar, w ciągu 14 dni od daty odbioru przesyłki lub zakupu na pokazie.
- Następnie masz 14 dni od dnia zgłoszenia, aby odesłać towar.
- Sprzedawca ma 14 dni od powiadomienia o zwrocie, żeby oddać Ci pieniądze (może wstrzymać się do czasu, aż otrzyma z powrotem rzecz lub dowód jej odesłania).

Pamiętaj, że jest kilka kategorii produktów, których nie możesz zwracać. Są to:

- towary, które szybko się psują lub mają krótki termin przydatności do użycia (np. artykuły spożywcze takie jak jogurty, owoce, pieczywo),
- rzeczy wyprodukowane według wytycznych klienta lub wyraźnie

indywidualizowane (np. meble na wymiar, garnitur szyty na miarę, biżuteria z grawerem),

- produkty, które otworzysz, a były zapieczętowane ze względu na ochronę zdrowia lub higienę (np. leki, chusteczki nawilżane),
- zapieczętowane nagrania dźwiękowe lub wizualne czy programy komputerowe na płytach kompaktowych, które otworzysz,
- bilety lotnicze lub na wydarzenia kulturalne i sportowe – chyba że sprzedawca określił specjalne zasady zwrotu.

Na pewno nie wyczerpaliśmy wszystkich informacji, które dotyczą klientów, w tym seniorów. Dlatego zapraszamy do odwiedzania naszej strony internetowej: prawakonsumenta.uokik.gov.pl.

Kupujesz przez internet lub poza lokalem?

- Masz 14 dni na poinformowanie sklepu o odstąpieniu od umowy,
- od tego momentu masz 14 dni na odesłanie rzeczy,
- sklep ma 14 dni na zwrot pieniędzy - czas ten liczy się od momentu poinformowania go o zwrocie.



Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów

Krystyna i Stanisław się kochają

Krystyna myła okno w sypialni, a Stanisław – w salonie. Wciąż nie mogła uwierzyć, że to się dzieje. Co prawda wołał ją co chwilę, bo a to nie był pewien ścierki, a to nie wiedział, ile płynu nalać, miał nawet wątpliwość, czy woda jest czysta czy brudna – ale i tak było dla niej jasne, że jej misternie utkany plan zadziałał.

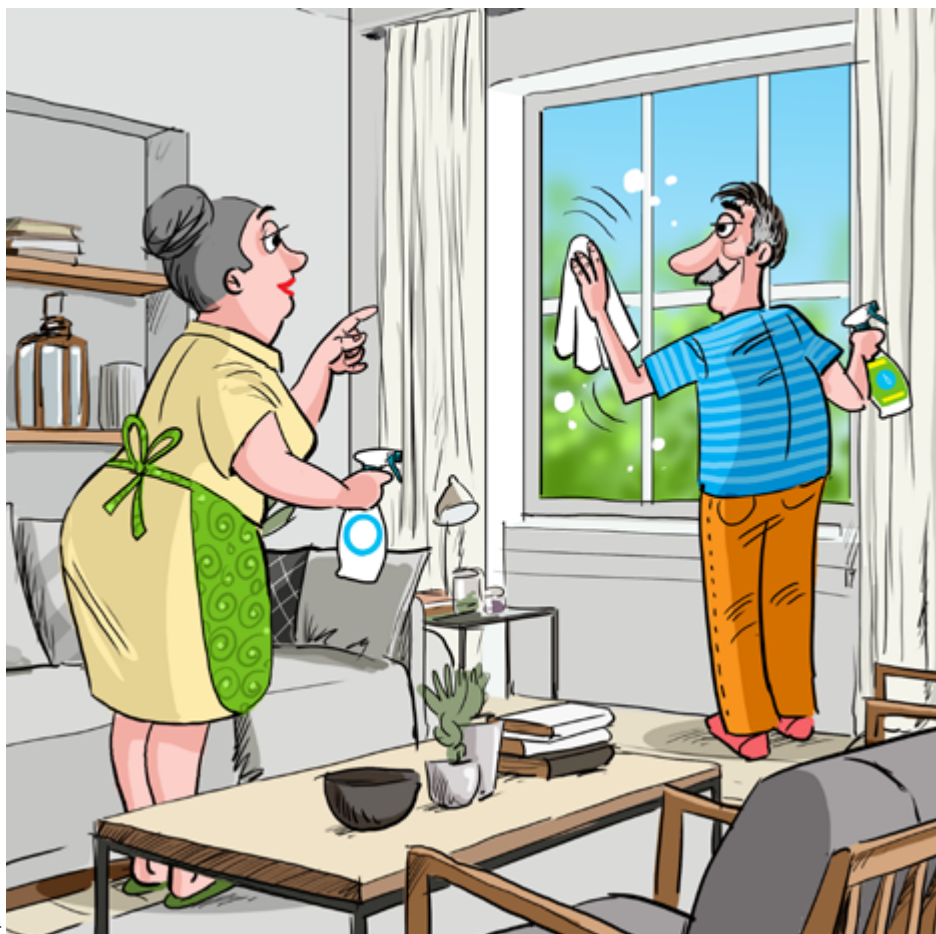
Ten plan powstał w jej głowie kilka minut po ujrzeniu Stasieńka (tak postanowiła do niego mówić). Tego pamiętnego dnia, gdy zaczepił ją po wyjściu z basenu, najpierw pojawiła się myśl: „Co za podrywacz. Czy on sobie wyobraża, że to podziata na jakąkolwiek kobietę?! Żałosny bałamutnik!”. Ale nim ta myśl wybrzmiała do końca, zagłuszyły ją dwie inne: „Och, jaki przystojny” i „Jestem taka samotna...”. A chwilę później ujrzała już plan – rozjarzył się szczegółami, tak był dopracowany. Plan, który można by nazwać: „Jak ujarzmić mężczyznę, żeby o tym nie wiedział” albo: „Przepis na pantoflarza”.

Jeśli miałyby być całkiem szczerza, taki plan miała już od bardzo dawna. Uknuła go jeszcze w małżeństwie. Niestety wtedy nie udało jej się wprowadzić go w życie. Jej mąż okazał się człowiekiem ciekawym i barwnym, ale jednocześnie rogatym. Musiał zawsze na swoim postawić. Zresztą ona też, więc iskrzyło w tym związku aż za bardzo. No i zrobiła kilka błędów. Główny polegał na tym, że zabrała się za wychowywanie męża za późno. Pewna mądra kobieta kiedyś jej to wytłumaczyła: „O tym, jak wygląda układ sił w małżeństwie, przesądza pierwszy okres zakochania. Role zostają przydzielone, kostiumy rozdane. I nic już potem nie zrobisz, nie zmienisz. Najwyżej małżeństwo rozwalisz. Żeby było inaczej, to musieliby się oboje bardzo mocno kochać. A ile takiej miłości na świecie? No chyba sama widzisz, że niewiele”. U Krystyny na początku były tylko uczucia, żadnej strategii. Więc szybko stało się za późno i w którymś momencie musiała odpuścić.

Nie żeby żałowała swojego małżeństwa. Skąd! Nie nadawała się do życia w samotności. Ludzie wówczas tak dziwnie na człowieka patrzą, jak na podejrzanego. Doświadcza tego od śmierci męża. Poza tym, ogólnie rzecz biorąc, wiodła udane życie małżeńskie. Gdyby była sama, na wiele decyzji

by się nie odważyła. A tak mieszkała w kilku państwach Europy – w Belgii, Francji i Holandii. Pracowała tam, poznała każdy z tych krajów, jego kulturę, mieszkańców, trochę język (oprócz niderlandzkiego, bo nijak do głowy jej nie wchodził). A teraz, gdy przeszła na emeryturę, okazało się, że zarobki z tych zagranicznych wojaży ZUS wziął pod uwagę do obliczenia jej emerytury. I wyszła całkiem spora sumka. Więc

co mogłoby sugerować, że jej wiedza o męskiej naturze jest niewielka. Jednak było wręcz przeciwnie. Lubiła obserwować ludzi, oko miała bystre, więc niewiele rzeczy umykało jej uwadze. Jedno spojrzenie na Stasieńka i wiedziała: lekkoduch, podrywacz, leń, spryciarz. Wiele kobiet uciekłyby jak najdalej i byłoby to oznaką ich wielkiej mądrości. Ale ona miała swój plan, więc mogła sobie tego przystojniaczka



rys. Tomasz Wilczkiewicz

mimo że małżeństwo to nie jej bajka (te ciągłe kompromisy, ustalenia – no dajcie spokój!) i pozostawiło pewien niedosyt, w rezultacie była zadowolona.

Ale gdy spotkała Stasieńka, poczuła przyptyw sił witalnych i zobaczyła wielką szansę dla siebie. Bo po pierwsze, od razu było widać, że to duch swobodny, więc zadanie będzie wyjątkowo trudne. A wyzwania kochała. Zaś po drugie – był taki przystojny... ach! Wszystkie babki z klubu aktywnego seniora będą jej zazdrości! I z uniwersytetu trzeciego wieku! W jedno i drugie miejsce się zapisała, żeby może kogoś poznać, ale mężczyzn tam jak na lekarstwo. A jeśli się już jakiś pojawi, to koślawy dziadek. Nie to co jej Stasieniek.

Tylko że Stasieniek rozpuszczony był jak dziadowski bicz. To też od razu zobaczyła. Wprowadzie męża miała tylko jednego i żadnych kochanków,

zostawić. I chwalić się nim na seniorskich potańcówkach. Och, tak lubiła się puszyć!

Plan był prosty. Żadnego prochu nie wymyśliła. Podstawą było kontrolowanie sytuacji. Żadne ochy, achy, poruszenia serca, przeżywanie, emocje. Tylko dystans, spokój, trochę przymruczenia oka, luz. I wtedy, przy takim nastawieniu, stara jak świat metoda świetnie się sprawdza. Metoda kija i marchewki! Oto cały plan! Jej oryginalny wkład był tylko taki, że ustaliła swoje proporcje. Więcej marchewki niż kija, a często kij wsadzony w marchewkę. Co to oznaczało? Żadnych awantur, żeby Stasieńka nie przepłoszyć. Krytyka? Tak – często i ciepłiwie – ale ubrana w delikatne słowa, spieszczenia, uśmieszki. Żeby trochę mężczyznę skołować, żeby nie był pewien: ona się czepia czy chwali?

A ona się czepiała. Cel miała tylko jeden – Stasiénka przemienić. Stasiéniek na przykład opowiadał, czego to by nie zjadł, posunął się nawet do stwierdzenia, że musi gdzieś tam pójść na obiad. Ożeż ty! Nie z nią te numery! Gotować to ona nienawidzi i nie będzie. Szantażyki nic tu nie pomogą. Więc uśmiecha się szeroko, najładniej jak potrafi, głaszcząc go po ramieniu i słodkim głosem sączy:

– Kochany mój, jaki ty masz wspaniały pomysł. Też bym zjadła pyszny obiad. Ale po ludziach chodzić? Czytałam, że salmonella grasuje. To może być niebezpieczne, bo wiesz, jak teraz kobiety domy prowadzą. Czasu nie mają, żeby o higienę dbać. Stasiénku, lepiej zjeść w dobrej restauracji. A może pójdziesz na dół, tu niedaleko do knajpki, i przyniesiesz nam pyszny obiad do domu? A ja piwko przygotowuję. Bo od wczoraj w lodóweczce ci chłodzę, żeby było takie, jak lubisz. Kochany ty mój, fantastyczny!

I tak popatrzył na nią, trochę niepewnie, a trochę z zadowoleniem, i poszedł. A gdy zdawało mu się, że już tak będzie, że ona mu teraz pyszne obiady z knajpki zawsze fundować będzie, szybko go ustawiła. Ledwie zaczął, że zjadłby znów coś dobrego, a ona już przejęła inicjatywę, nie dając mu skończyć:

– Och, jaki z ciebie dżentelmen, jaki ty słodki, kochany! Ja przedtem płaciłam, to teraz chcesz się zrewanżować,

nie chcesz być pasożytem, na mnie wisieć, jak niejeden inny. Jakie ja mam szczęście, że cię, Stasiénku, spotkałam. Jaki z ciebie wspaniały mężczyzna.

I chcąc nie chcąc, Stasiéniek kupił im obiad za swoje.

I tak było ciągle, na każdym kroku. Trzymała gardę i walczyła nawet o drobiazgi. Aż przyszły efekty. Przecież to wspólne mycie okien jest doskonałym dowodem na to, że jej plan się sprawdził. Aż nadto sprawdził, bo Stasiéniek dał się nawet namówić na pójście do pracy. Więcej, jest przekonany, że sam na to wpadł, że to on tego chce. Jednak wciąż musiała mieć się na baczności. Nie można dać się zwieść sukcesowi, bo życie nauczyło ją, jak łatwo stracić wszystko, co się osiągnęło, i znaleźć się w punkcie wyjścia. Wciąż musiała trzymać rękę na pulsie.

– Kysiu, gołąbeczko moja, skończyłem z tym okienkiem. Zobacz, jakie czystutki.

– Stasiénku, przepięknie się sprawiłeś. Cudownie. Tylko jeszcze tutaj musisz poprawić. O, i tu jakieś smugi zostały. I zobacz, jeszcze ta framuga jest nie za bardzo. Koniecznie popraw! Szybciutko, Stasiénku, bo jak skończysz, zrobię ci pysznej kawuni. Mam też to ciasto marchewkowe, które tak lubisz. Kupiłam je w cukierni na dole specjalnie z myślą o tobie.

Tekst: Dorota Śrutowska

Dobrodziejstwa wynikające z członkostwa Polski w Unii Europejskiej (UE) przekładają się także na emerytury i renty. Przepisy unijne ułatwiają nabycie świadczenia, jeśli pracowałeś w kilku państwach UE lub EFTA (Islandii, Liechtensteinie, Norwegii i Szwajcarii).

Przede wszystkim nie musisz składać kilku wniosków o emeryturę lub rentę, jeśli pracowałeś w kilku państwach UE lub EFTA. Ponieważ Krystyna wróciła na stałe do Polski, mogła spokojnie złożyć wniosek w ZUS, a ten przestał go do instytucji ubezpieczeniowych wszystkich państw, w których pracowała.

Krystyna, aby nabyć prawo do emerytury w Polsce, musiała wykazać określony okres ubezpieczenia. Ponieważ za krótko pracowała w Polsce, by dostać emeryturę, ZUS doliczył jej okres ubezpieczenia za granicą w państwach UE, czyli objętych koordynacją systemów zabezpieczenia społecznego.

Zgodnie z przepisami unijnymi emerytury nie mogą doznać żadnego uszczerbku tylko z tego powodu, że osoba do nich uprawniona przebywa lub mieszka na terytorium innego państwa członkowskiego niż to państwo, które jest zobowiązane do wypłaty emerytury. Dlatego nastąpi transfer świadczenia, czyli emeryt otrzyma swoje pieniądze niezależnie od tego, w którym państwie członkowskim będzie mieszkać.

Na jakich zasadach możesz dorobić do emerytury lub renty

Emeryci i renciści mogą pracować i zarabiać. O tym, co się dzieje ze świadczeniem w czasie uzyskiwania dodatkowego przychodu, decyduje to, czy osoba, która osiągnęła powszechny wiek emerytalny, ma ustalone prawo do emerytury, a w dalszej kolejności – kwota wynagrodzenia.

Osoby, które osiągnęły powszechny wiek emerytalny i po przyznaniu emerytury podjęły zatrudnienie, mogą dorabiać bez ograniczeń. Bez względu na wysokość osiąganego przychodu emerytura nie jest zmniejszana ani zawieszana.

Co ważne, osoby, które pobierają np. rentę rodzinną jako świadczenie

korzystniejsze od przyznanej emerytury i osiągnęły powszechny wiek emerytalny, również mogą dorabiać bez ograniczeń.

Ci, którzy nie ukończyli 60 lat (kobiety) lub 65 lat (mężczyźni) i otrzymują świadczenie (emeryturę pomostową, nauczycielskie świadczenie kompensacyjne lub inne), muszą pamiętać, że wysokość uzyskiwanych przychodów ma wpływ na zmniejszenie lub zawieszenie świadczenia. Dotyczy to przychodów z działalności objętej obowiązkowymi ubezpieczeniami społecznymi, na przykład:

- z umowy o pracę,
- z umowy zlecenia, umowy agencyjnej lub współpracy przy tych umowach,
- z pozarolniczej działalności oraz współpracy przy jej wykonywaniu.

Emerytury i renty osób, które podjęły pracę, są zawieszane lub zmniejszane, jeśli przychód przekracza określone progi – 70% i 130% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia.

WAŻNE! Emerytura osób, które kontynuują pracę w tym samym miejscu co przed przejściem na emeryturę, jest zawieszona – bez względu na wysokość zarobków – do czasu, aż emeryt rozwiąże stosunek pracy i złoży wniosek o jej wypłatę.

- **Przychód niższy niż 70%** średniego miesięcznego wynagrodzenia za kwartał kalendarzowy (do 31 sierpnia 2022 r. wynosił 4364,70 zł) nie ma wpływu na wysokość wypłacanego świadczenia.
- **Przychód wyższy niż 70%, ale niższy niż 130%** przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia za kwartał kalendarzowy (do 31 sierpnia 2022 r. wynosił 8105,80 zł) spowoduje zmniejszenie świadczenia.
- **Przychód wyższy niż 130%** przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia powoduje zawieszenie wypłaty emerytury lub renty.

➔ czytaj więcej na s. 10

Współczesny (e)senior – emerytura na konto, płatności bezgotówkowe, zakupy przez internet

Osobisty rachunek bankowy, rachunki płacone przelewami, zakupy online i płatności kartą to ułatwienia, bez których wiele osób nie wyobraża już sobie życia. Dla wielu seniorów są one wciąż niedostępne, ale można i warto to zmieniać.

Osoby starsze nie korzystały z komputera i internetu w pracy zawodowej ani tym bardziej w szkołach i trudno im się przekonać do tych narzędzi. Tymczasem dostęp cyfrowy staje się powoli nie tylko ułatwieniem, ale jedynym dostępem do wielu sfer życia. Aby zaprzyjaźnić się z techniką cyfrową i dzięki niej zadbać o swój komfort i bezpieczeństwo, a także o zdrowie, dowiedz się o tym więcej. Skąd czerpać wiedzę? Najszybciej znajdziesz pomoc w najbliższym otoczeniu – zapytaj dzieci lub wnuki, zainteresuj się działaniami edukacyjnymi w swojej gminie lub dzielnicy.

Z raportu „InfoSenior”¹ wynika, że ponad 80% seniorów deklaruje, że ma kartę płatniczą. Jednak pozostali w dalszym ciągu posługują się na co dzień gotówką. Jak z kolei wskazują dane ZUS z sierpnia 2020 r., ponad 26% jego klientów otrzymuje świadczenia emerytalno-rentowe w gotówce. Emerytury trafiają w gotówce do 24% odbiorców tych świadczeń. Dlatego tak ważna jest edukacja informatyczna i finansowa seniorów. Umiejętność korzystania z urządzeń cyfrowych, internetu i usług elektronicznych, świadomość zagrożeń i znajomość zasad bezpieczeństwa w sieci, zwłaszcza w czasie pandemii COVID-19, pomagają seniorom uchronić się przed niebezpieczeństwami.

Bezpieczne pieniądze

Osobiste konto w banku i karta płatnicza gwarantują stały i szybki dostęp do pieniędzy, którymi możesz wygodnie dysponować. Kiedy za większość zakupów płacisz kartą, nie trzymasz całej gotówki w domu i nie narażasz się na kradzieże i oszustwa. Przesłany często stosują wobec seniorów metody „na wnuczka” czy „na urzędnika”. Zagrożają osobom, które przechowują oszczędności w domu. Gotówka trzymana przy sobie to również ryzyko okradania przez kieszonkowców na ulicy czy w komunikacji miejskiej. Dodatkowym niebezpieczeństwem jest zarażenie koronawirusem wtedy, gdy płaci się gotówką, spotyka z listonoszem, który przynosi emeryturę, lub gdy odbiera się świadczenie na poczcie. Osobisty rachunek bankowy gwarantuje bezpieczne otrzymywanie świadczeń z ZUS i płatności bezgotówkowe. Aby

¹ Raport Związku Banków Polskich, InfoSenior 2020, Edycja III, styczeń 2020 r.



rys. Katarzyna Zalepa

→ ciąg dalszy ze s. 9

O czym trzeba poinformować ZUS?

Jeśli masz przyznaną emeryturę lub rentę i podejmujesz pracę, musisz jak najszybciej zawiadomić ZUS o osiągniętych przychodach. Możesz skorzystać z formularza – [oświadczenia o osiągniętych przychodach \(EROP\)](#). Jest on dostępny na stronie internetowej www.zus.pl, a także we wszystkich placówkach ZUS.

Kiedy ZUS rozliczy świadczenie?

Osoby dorabiające do emerytur i rent rozliczają się po upływie roku kalendarzowego – rocznie lub miesięcznie.

Do rozliczenia świadczenia niezbędne jest zaświadczenie lub oświadczenie o osiągniętych przychodach. Do końca lutego następnego roku trzeba dostarczyć do ZUS:

- zaświadczenie o wysokości przychodu za ubiegły rok – od pracodawcy, zleceniodawcy lub innego płatnika składek, a w przypadku pełnienia służby – od właściwej jednostki organizacyjnej,
- oświadczenie o podstawie wymiaru składek na ubezpieczenia emerytalno-rentowe – gdy prowadzisz pozarolniczą działalność gospodarczą.

Jeśli w zaświadczeniu składanym po zakończeniu roku będą wyka-

zane kwoty przychodu uzyskane w poszczególnych miesiącach danego roku, rozliczymy świadczenie w dwóch wariantach – rocznym i miesięcznym – i wybierzemy korzystniejszy. Jeśli w zaświadczeniu będzie tylko łączna kwota przychodu osiągniętego w minionym roku kalendarzowym, będziemy mogli rozliczyć emeryturę lub rentę tylko w wariantcie rocznym.

Więcej informacji o zasadach zawieszania i zmniejszania emerytur i rent, w tym emerytur pomostowych i nauczycielskich świadczeń kompensacyjnych, znajdziesz na stronie <https://www.zus.pl/>.

bezpieczne korzystać z rachunku bankowego, musisz poznać kilka zasad. Najważniejsze to nie udostępniać nikomu hasła do konta ani PIN-u do karty. Należy też używać odpowiednio zabezpieczonego komputera. Zapytaj o to osoby, które pomogą Ci włączyć się do świata usług cyfrowych.

Wygoda i zdrowie

Dostęp do internetu i konta bankowe to otwarcie na wiele ułatwień. To nie tylko zakupy bez wychodzenia z domu, ale także możliwość załatwienia większości spraw urzędowych przez internet, łatwy kontakt z bliskimi – wnukami dziećmi i przyjaciółmi, zwłaszcza tymi, którzy mieszkają daleko. Seniorzy, którzy już korzystają z internetu, płacą rachunki przelewem, kupują prezenty dla wnuków, zamawiają leki z dostawą do domu. W sieci ceny często są niższe niż w sklepach stacjonarnych, a wygoda polega nie tylko na tym, że nie trzeba jechać do sklepu i przemierzać dużych hal, ale też na dostawie do domu. Nie musisz rezygnować z wyjścia do pobliskiego sklepu po chleb ani ze spaceru na bazar po owoce, ale takie produkty jak mąka, kasza, cukier, woda mineralna czy konserwy może Ci przywieźć kurier.

Pandemia, która skłoniła wielu do dołączenia do świata płatności elek-

tronicznych i zakupów online, kiedyś się skończy, ale postęp technologiczny nie zwolni tempa. Oprócz różnych usług online, bankowości elektronicznej czy komunikacji sieciowej, dostępne są też publiczne e-usługi urzędów, jak możliwość wyrobienia dokumentów, złożenia różnych wniosków, e-wizyty w ZUS czy teleporady u lekarza. Aby korzystać w pełni ze wszystkich możliwości, załóż

- przez internet – wypełnić i wysłać wniosek EZP (wniosek o zmianę danych osoby zamieszkałej w Polsce) przez Platformę Usług Elektronicznych (PUE) ZUS,
- osobiście w placówce lub pocztą – wypełnić i złożyć lub wysłać [wniosek EZP](#).

Wzajemne wsparcie pokoleń

Polskie społeczeństwo się starzeje i coraz większy jest udział osób starszych w populacji naszego kraju. Dane demograficzne wskazują, że zjawisko to będzie postępowało. W gronie seniorów jest już coraz więcej osób z kontem bankowym i dostępem internetu, ale jeszcze nie wszyscy z tego korzystają. Wiele instytucji krajowych i lokalnych oraz organizacji samorządowych, stowarzyszeń i fundacji wspiera osoby starsze – np. pomaga im w załatwieniu codziennych spraw czy wprowadza je w cyfrowy świat. Ważną rolę w tej edukacji odgrywają najbliżsi, dla których funkcjonowanie w internecie to codzienność. To właśnie dzieci i wnuki mogą być przewodnikami dla swoich rodziców i dziadków. Dlatego też seniorzy powinni korzystać z pomocy i wiedzy młodego pokolenia. Ci mieszkańcy internetu w praktyczny sposób pokażą, jak korzystać z rachunku bankowego i jak bezpiecznie poruszać się w internecie.



konto w banku i zmień w ZUS sposób wypłaty emerytury lub renty. Zgłoś się do banku i dowiedz się, jak założyć konto i jak bezpiecznie z niego korzystać. Zmianę sposobu wypłaty w ZUS możesz zgłosić:

BANK RADZI Bank Pocztowy

Bezpieczne konto dla seniora

Wielu seniorów nie ma konta osobistego w banku. Być może nie wiedzą, jak je założyć, a potem obsługiwać. Czy będą mogli swobodnie korzystać ze swoich środków? Czy w ogóle ich pieniądze będą bezpieczne?

Pieniądze na rachunku bankowym są bezpieczniejsze niż gotówka przechowywana w domu. Banki stosują najnowocześniejsze zabezpieczenia, takie jak specjalne systemy szyfrowania danych, które chronią dostęp do kont. Dlatego nie trzeba obawiać się kradzieży i prób wyłudzeń, gdy pamięta się o podstawowych zasadach bezpiecznego korzystania z bankowości. Oto najważniejsze z nich:

1. Nie udostępniaj osobom trzecim danych logowania do bankowości internetowej i numeru PIN.

2. Nie klikaj w linki pochodzące z niepewnych źródeł.

Konto osobiste w banku to także wygoda. Można bez wychodzenia z domu i stania w kolejkach zapłacić rachunki, zrobić zakupy, załatwić wiele spraw urzędowych, a także otrzymać swoją emeryturę – bezpiecznie i zawsze na czas. Ma się nieograniczony dostęp do swoich pieniędzy, które można w każdej chwili wypłacić w całości lub części. Zawsze można też sprawdzić, ile ma się pieniędzy.

Zaletą osobistego konta w banku jest również możliwość stałego i łatwego monitorowania stanu konta, a także sprawnego załatwienia wielu spraw urzędowych z domu, oszczędzamy tym samym czas i nie narażamy swojego zdrowia.

Jak otrzymywać emeryturę na konto w banku

Możesz złożyć w ZUS [wniosek \(EZP\)](#), w którym podasz numer rachunku bankowego. Wniosek możesz wypełnić:

- w placówce ZUS z pomocą pracowników,
- w domu – i wysłać go pocztą
- lub przez internet na PUE ZUS na stronie [www.zus.pl](#).

Instrukcje, jak złożyć wniosek, są także na stronie [www.zus.pl](#) w artykule „[Bezpiecznie, zdrowo, bezgotówkowo](#)”.

Pracownicy banku mają obowiązek wytłumaczyć, jak korzystać z konta, jak założyć rachunek internetowy albo jak zapłacić za zakupy za pomocą telefonu komórkowego.

WAŻNE! Hasło do konta trzeba przechowywać w bezpiecznym miejscu i nikomu go nie podawać. Nie można też klikać w nieznane linki ani otwierać wiadomości od nieznanymi nadawców.

Spróbuj założyć konto w banku, a przekonasz się, że jest to proste i bardzo wygodne!

Bezpieczna bankowość internetowa

Większość spraw bankowych można teraz załatwiać przez internet, co jest dużym ułatwieniem, ale może nieść też pewne ryzyko. Nieostrożny internauta może paść ofiarą hakerów, którzy podszycją się pod banki lub przesyłają wirusy, aby ukraść jego dane. Dlatego tak ważne jest przestrzeganie podstawowych zasad cyberbezpieczeństwa – dzięki nim unikniesz niebezpiecznych sytuacji, które mogłyby doprowadzić do utraty pieniędzy.

Bezpieczeństwo danych

Pierwszym krokiem do bezpiecznej bankowości internetowej jest dbanie o bezpieczeństwo Twoich danych. Aby loginy i hasła wystarczająco mocno broniły dostępu do konta, powinny być odpowiednio skomplikowane. Dlatego niektóre osoby mają trudność z ich zapamiętaniem. Bardzo ważne jest jednak to, żeby nie zapisywać ich w formie cyfrowej. Przesyłanie ich sobie e-mailem lub zapisywanie na komputerze może być wygodne (zawsze mamy do nich dostęp), ale jest także niebezpieczne. W razie cybernetycznego ataku haker mógłby je przechwycić i uzyskać dostęp do Twojego konta bankowego.

Wykrywanie oszustw

Następnym krokiem jest zabezpieczenie się przed oszustami, którzy potrafią sprawić, że dobrowolnie przekazujesz im swoje informacje bankowe. W tym przypadku ochroni Cię znajomość ty-

powych procedur bankowych i mechanizmów potencjalnych oszustw.

Pamiętaj, że banki nigdy nie wysyłają do swoich klientów pytań o hasło lub inne poufne dane. W przypadku SMS-ów zazwyczaj piszą ze specjalnie oznakowanych numerów – zamiast ciągu cyfr wyświetla się nazwa banku. Warto zwrócić uwagę na język: banki komunikują się w sposób formalny, nie używają wyrażen potocznych i nie popełniają błędów ortograficznych. Gdy dostaniesz wiadomość z przypadkowego numeru komórkowego, która brzmi nieformalnie lub inaczej niż zazwyczaj, powinna Ci się zapalić czerwona lampka.

Szczególnie niebezpieczne są zawarte w wiadomościach linki do płatności lub formularzy. Warto w takiej sytuacji wejść na stronę internetową banku, znaleźć numer infolinii i potwierdzić, czy bank rzeczywiście wysłał taką wiadomość. Dzięki temu będziesz mieć pewność, że dzwoniś na prawdziwą infolinię, a nie do hakera, który chce wydobyć od Ciebie poufne dane. Po rozmowie z bankiem może się okazać, że nie wysłał do Ciebie ostatnio żadnej wiadomości – czyli ta, którą dostałeś, pochodziła od oszusta.

Bądź czujny w internecie

- Nie otwieraj załączników z poczty elektronicznej od osób lub firm, których nie znasz, i nie klikaj w odsyłacze do stron internetowych umieszczone w takich załącznikach lub e-mailach.
- Jeśli znasz nadawcę wiadomości, ale treść lub styl e-maila budzi Twoje wątpliwości lub nie oczekiwałeś e-maila od tej osoby – nie otwieraj załącznika. Skontaktuj się z nadawcą wiadomości telefonicznie i wyjaśnij sprawę.

- Uważaj, gdy ktoś w internecie twierdzi, że da Ci coś za darmo lub za drobną przysługę. Może to być próba kradzieży Twojej tożsamości lub posłużenia się Twoimi danymi do popełnienia przestępstwa.
- Zastanów się, zanim podasz swój adres e-mail lub numer telefonu komórkowego w formularzu nieznanego Ci witryny internetowej. Nie działaj pod wpływem impulsu.
- Jeśli link, w który kliknąłeś, przenosi Cię na stronę logowania do usługi – upewnij się, że nie zostałeś przekierowany na stronę, która chce wyłudzić Twoje dane osobowe. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości, zamknij tę stronę.
- Pamiętaj, że bank nie wysyła SMS-ów lub innych wiadomości z odsyłaczem do zainstalowania certyfikatów bezpieczeństwa.
- Nie podawaj ważnych danych (np. loginu i hasła), gdy korzystasz z obcej sieci lub niezaufanego komputera.

Bezpieczne hasło

- Używaj haseł trudnych do odgadnięcia.
- Nie używaj haseł słownikowych, czyli haseł zbudowanych z wyrazów, które są powszechnie używane lub takich jak: imię dziecka, data urodzenia.
- Hasło powinno składać się z co najmniej 8 znaków i zawierać cyfry, małe i wielkie litery oraz znaki specjalne.
- Koniecznie zmień hasło, gdy masz podejrzenie, że obecne mogło zostać ujawnione osobom niepowołanym.

Jeśli zastosujesz się do powyższych porad, Twoje dane i pieniądze będą bezpieczniejsze.

Banki Spółdzielcze ostrzegają przed oszustami

Jak nie dać się oszukać w sieci? Zachowuj spokój i ostrożność oraz weryfikuj wszystkie informacje na stronach, do których się logujesz. Jedno nieopatrzne kliknięcie może wpędzić Cię w poważne tarapaty.

Metoda „na wnuczka” lub „na policjanta” działa nie tylko w realnym świecie. Możesz dostać wiadomość w mediach

społecznościowych, SMS lub e-mail, że ktoś bliski lub znajomy bardzo potrzebuje pomocy. Musisz tylko podać swoje dane, kliknąć w link, zainstalować aplikację lub przekazać hasło do swojego konta w banku. Jak zareagować?

Nigdy nie podawaj swoich danych, gdy nie masz pewności, kto jest nadawcą wiadomości. Jeśli to e-mail od kogoś, kto podaje się za bliską Ci osobę, skontaktuj się z nią telefonicznie lub z kimś z rodziny – zadzwoń pod numer, który masz zapisany w telefonie lub notesie. Jeśli nadawcą jest rzekomy policjant, pracownik banku czy urzędu skarbowego – zadzwoń do tej instytucji.

Nie klikaj w żaden link z SMS-a lub poczty elektronicznej.

Zawsze sprawdzaj adresy stron internetowych, do których się logujesz, i ważność ich certyfikatów. Strona z certyfikatem ma symbol kłódki przed adresem strony.

Twórz bezpieczne hasła i nie zapisuj ich na kartkach ani w komputerze. Do banku loguj się wyłącznie na własnym urządzeniu, przez bezpieczną sieć. Wyloguj się, gdy załatwisz sprawę.

Poznaj metody cyberprzestępców

- Metoda „na kod” i „na znajomego” – ktoś prosi o podanie danych np. karty kredytowej. Powołuje się na Wa-

szą znajomość i tłumaczy, że pilnie potrzebuje pieniędzy, ale nie ma portfela. Odmów!

- Metoda „na ZUS”, „na urząd skarbowy”, „na dostawcę energii lub gazu” – przestępcy proszą o pilne podanie danych lub kliknięcie w załączony link (który może spowodować instalację złośliwego oprogramowania lub przenieść Cię na fałszywą stronę z płatnościami). Nie klikaj!
- Metoda „na doradcę finansowego”, „na ubezpieczyciela” – ktoś proponu-

je inwestycję pieniędzy i gwarantuje wysoki zysk, jeśli podasz dane lub klikniesz w link. Nie podawaj żadnych informacji i nie klikaj w linki!

- Metoda „na znaną postać” – oszuści podszywają się pod osobę o dużym stopniu zaufania społecznego i proszą, żeby wykonać jakieś czynności lub zainwestować pieniądze. Nie reaguj!
- Fałszywe zbiórki pieniędzy, informacje o nagrodzie, bonie, wygranej w losowaniu, monity na temat

drobnych dopłat do usług – nadawcy proszą Cię o numer PESEL, numer dowodu, adres, login czy dane karty płatniczej. Zachowaj czujność!

Przestępcy grają na emocjach. Umieją to robić i liczą, że zareagujesz spontanicznie, lekkomyślnie. Na to właśnie czekają. Nie daj im satysfakcji! Rozsądek, spokój, podejrzliwość – to najlepsze metody na złodzieja.

Więcej informacji na stronie: <https://www.sgb.pl/bezpieczenstwo-w-sieci>.

■ ZUS RADZI



ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH

Finansowe wsparcie świadczeniobiorców

Od 1 lipca 2022 r. obowiązują zmiany korzystne również dla emerytów i rencistów – Polski Ład 2.0.

Od 1 lipca z emerytur i rent jest potrącana zaliczka na podatek dochodowy według stawki 12% (do 30 czerwca obowiązywała stawka 17%), pomniejszana o 1/12 kwoty zmniejszającej podatek, czyli o 300 zł.

Obniżona do 12% stawka będzie obowiązywała w rozliczeniu podatku od przychodów uzyskanych od 1 stycznia 2022 r. Kwoty należne z tytułu obniżenia stawki PIT za okres od stycznia do czerwca br. będzie można rozliczyć w zeznaniu rocznym za 2022 r.

Zmiany nie obejmują:

- granicy pierwszego przedziału skali podatkowej → 120 000 zł,
- rocznej kwoty wolnej od podatku → 30 000 zł,
- stawki podatkowej 32% dla dochodu powyżej 120 000 zł.

Ze świadczeń do 2500 zł brutto wciąż nie będzie potrącana zaliczka na podatek dochodowy. Dlatego świadczeniobiorcy mogli nie odczuć różnicy w wypłacanym świadczeniu za lipiec br. w stosunku do wypłaty w czerwcu br.

Kolejne w 2022 r. dodatkowe roczne świadczenie pieniężne dla emerytów i rencistów – 14 emerytura

14 emerytura przysługiwała osobom, które w dniu 24 sierpnia 2022 r. były uprawnione do:

- emerytur i rent z systemu powszechnego, z systemu rolniczego oraz z systemu zaopatrzeniowego (żołnierzom zawodowym oraz funkcjonariuszom służb mundurowych),

- renty socjalnej,
- świadczenia przedemerytalnego lub zasiłku przedemerytalnego,
- świadczenia pieniężnego przysługującego cywilnym niewidomym ofiarom działań wojennych,
- okresowej emerytury kapitałowej,
- emerytury pomostowej,
- nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego,
- rodzicielskiego świadczenia uzupełniającego.

14 emeryturę w pełnej wysokości, tj. 1338,44 zł brutto (1217,98 zł netto) otrzymali emeryci i renciści, których wysokość świadczeń nie przekraczała 2900 zł brutto. W przypadku osób ze świadczeniem między 2900 zł a 4188,44 zł obniżyliśmy świadczenie zgodnie z zasadą „złotówka za złotówkę”. Minimalna wysokość 14 emerytury wyniosła 50 zł.

Czternastkę wypłaciliśmy z urzędu w terminach wypłaty świadczeń, rozpoczynając od 25 sierpnia 2022 r.,

a następnie 1, 5, 6, 10, 15 i 20 września. Odbiorcy świadczeń i zasiłków przedemerytalnych otrzymali czternastkę we wrześniu 2022 r.

14 emerytura nie podlegała potrąceniom i egzekucji. Nie jest również wliczana do dochodu przy ubieganiu się o pomoc społeczną, alimenty czy świadczenia dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji.

Waloryzacja świadczeń

Emerytury i renty co roku są waloryzowane (od 1 marca). Polega to na pomnożeniu kwoty świadczenia i podstawy jego wymiaru przez wskaźnik waloryzacji. W marcu 2022 r. wszystkie emerytury i renty zwiększyliśmy o 7%. Dzięki temu najniższa emerytura wzrosła do 1338,44 zł.

W trosce o stałą poprawę jakości życia seniorów od 2019 r. emerytom i rencistom wypłacamy również 13 emeryturę. Jest to świadczenie stałe, które przysuguje raz w roku.



foto: © Adobe Stock

Bankowość mobilna – jak bezpiecznie z niej korzystać?

Bankowość mobilna funkcjonuje już od jakiegoś czasu i na stałe zagościła w naszej codzienności. Zanim wejdziesz w jej świat, warto dowiedzieć się, jak działa i jakich zasad cyberbezpieczeństwa przestrzegać.

Bankowość mobilna stała się alternatywą dla tradycyjnej bankowości internetowej oraz okienka w banku. Aby z niej korzystać, wystarczy smartfon, tablet lub inne urządzenie mobilne z dostępem do internetu i zainstalowaną aplikacją banku. Dzięki temu mamy łatwy i wygodny dostęp do naszego konta z niemal dowolnego punktu na Ziemi.

Co to jest bankowość mobilna?

Bankowość mobilna to nowa generacja bankowości internetowej. Umożliwia dostęp do serwisów i usług bankowych za pośrednictwem aplikacji zainstalowanej na urządzeniu mobilnym. W ten sposób w smartfonie czy tablecie z dostępem do internetu można m.in. sprawdzić stan konta, przelać pieniądze, śledzić historię transakcji itp.

Mobilna bankowość to wygoda i bezpieczeństwo. Należy jednak pamiętać, by na urządzeniach mobilnych instalować wyłącznie aplikacje, które pochodzą z pewnego źródła, jak Google Play czy App Store.

WAŻNE! Nigdy nie instaluj aplikacji nieznanego pochodzenia. Wybieraj tylko oficjalne aplikacje do płatności mobilnych jak Google/Apple Pay.

Bankowe aplikacje mobilne – jak z nich korzystać?

Aby korzystać z bankowości mobilnej, trzeba mieć konto bankowe i urządzenie mobilne z dostępem do internetu (np. smartfon, tablet). Następnie instaluje się aplikację swojego banku – najlepiej ze sklepu Google Play lub App Store.

Po udanej instalacji każda aplikacja prowadzi krok po kroku przez rejestrację konta i ustawienie kluczowych parametrów. Można wybrać najbar-

ziej komfortowy sposób logowania do aplikacji (np. za pomocą kodu PIN, wzoru, skanu linii papilarnych czy twarzy), informacje wyświetlane w głównym pulpicie lub formę uwierzytelniania przelewów. Aplikacje bankowości mobilnej są zwykle bardzo intuicyjne i proste w obsłudze – wszystko po to, aby były dostępne dla jak najszerszego grona odbiorców, również seniorów.

Czym różni się bankowość mobilna od internetowej?

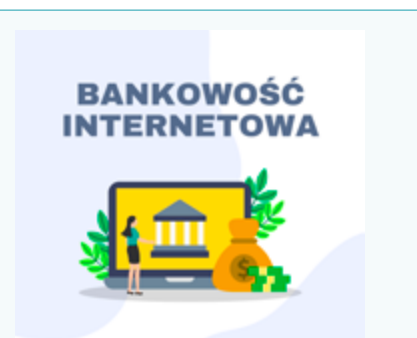
Bankowość mobilna umożliwia szybki dostęp do elektronicznych usług bankowych za pośrednictwem aplikacji zainstalowanych na smartfonie czy tablecie. Jej główną zaletą jest szybki dostęp do konta i wygodne menu. Bankowość internetowa jest pojęciem szerszym. Oprócz bankowości mobilnej obejmuje także kontakt z bankiem przez stronę internetową, co umożliwia tworzenie profili zaufanych i bardziej skomplikowane operacje bankowe.

nej, nie klikaj w podejrzone linki, nieautoryzowane strony i nie instaluj niepewnych aplikacji;

- ustal nieoczywiste hasło o odpowiednim poziomie trudności – PIN 1234 czy hasło zawierające Twoje imię lub datę urodzenia nie spełniają tych kryteriów;
- nie używaj tego samego hasła nigdzie indziej – ustaw inne hasła do poczty elektronicznej, mediów społecznościowych czy programu lojalnościowego ulubionego sklepu;
- ustaw bezpieczne uwierzytelnianie transakcji – najlepiej autoryzację w aplikacji;
- ustal dzienne i jednorazowe limity transakcji – uniemożliwią kradzież dużych kwot;
- weryfikuj e-maile i SMS-y z banku – nawet gdy do złudzenia przypominają prawdziwe;
- na bieżąco śledź komunikaty na stronie Twojego banku;
- nie loguj się do bankowości mobilnej, gdy urządzenie jest podłączone



- Możliwa dzięki aplikacji mobilnej
- Działa na takich urządzeniach jak smartfon czy tablet
- Szybkie i łatwe logowanie do aplikacji mobilnej, nie jest konieczne logowanie się do komputera
- Umożliwia płatność telefonem za pomocą BLIKA
- Może być zabezpieczona biometrycznie (odcisk palca, skan twarzy)



- Pozwala na kontakt z bankiem za pośrednictwem internetu
- Można z niej korzystać przez stronę internetową
- Wymaga logowania się do strony internetowej banku, podawania loginu i hasła – zajmuje to więcej czasu niż logowanie do aplikacji mobilnej

Jak zapewnić bezpieczeństwo bankowej aplikacji mobilnej

Używanie bankowości mobilnej jest wygodne, ale należy pamiętać, aby odpowiedzialnie z niej korzystać. Bezpieczeństwo środków finansowych jest dla banków kluczowe, dlatego należy zawsze przestrzegać zasad cyberbezpieczeństwa:

- na urządzeniu, na którym logujesz się do systemu bankowości mobil-

do niezabezpieczonej, publicznej sieci wi-fi;

- zabezpiecz swoje urządzenia mobilne przed wirusami.
- Więcej informacji o bankowości i bezpieczeństwie znajdziesz na stronach internetowych:
- Bankowcy dla edukacji (bde.wib.org.pl)
 - Bezpieczeństwo w cyberprzestrzeni (cyber.wib.edu.pl)
 - Warto bezgotówkowo (wartobezgotowkowo.pl)



W trosce o własne bezpieczeństwo

Seniorzy są grupą społeczną szczególnie narażoną na działania przestępcze. Składa się na to kilka czynników. Można wśród nich wymienić m.in.: nadmierną ufność, empatię, chęć niesienia pomocy, rutynowe postępowanie w określonych sytuacjach, brak stałego kontaktu z rodziną, obciążenie chorobami oraz ograniczony dostęp do nowych informacji (np. metod działania sprawców przestępstw). Ze statystyk policyjnych wynika, że w Polsce najczęściej popełnianymi przestępstwami na szkodę osób starszych są kradzieże, kradzieże z włamaniem i oszustwa. Dlatego chcielibyśmy udzielić kilku rad, które mogą przyczynić się do zwiększenia bezpieczeństwa seniorów i ich ochrony przed wspomnianymi zagrożeniami.

Nie wpuszczaj obcych do mieszkania

Pamiętaj o zachowaniu ostrożności podczas wizyt osób nieznanymi. Podstawowa zasada brzmi: „Nie wpuszczaj obcych do domu!”. Dopóki nie otworzysz drzwi, dopóty masz pełną kontrolę nad sytuacją. Zapytaj więc „Kto tam?”. Jeżeli nie interesuje Cię dalsza rozmowa – po prostu podziękuj i odejdź od drzwi. Zawsze możesz poprosić tę osobę, aby przyszła o innej porze, gdy nie będziesz sam. Jeżeli ma jakąś ofertę, poproś o pozostawienie jej w skrzynce pocztowej lub pod drzwiami na wycieracze. Zawsze możesz umówić się na spotkanie w towarzystwie bliskich osób. Gdy zdecydujesz się jednak wpuścić gościa, zwróć uwagę, czy jest sam. Kilku osób nie upilnujesz, a złodzieje często korzystają z takiej możliwości. Więc jeśli wpuścisz nieznanego, nie zostawiaj go samego i nie pozwalaj mu chodzić po twoim domu.

Nie trzymaj wszystkich kosztowności w domu

Policjanci często przypominają, by nie trzymać większej gotówki i rzeczy wartościowych w domu. Co nam z pięknej biżuterii, jeśli nie można jej nosić? Po prostu są rzeczy, które chcesz mieć blisko siebie? Spróbuj jednak podzielić swoje skarby na takie, które możesz zdeponować

w skrytce w banku, i takie, których będziesz często używać i przechowywać w domu. Nie trzymaj oszczędności w domu. Miej tyle gotówki, aby starczyło na bieżące wydatki. Jeżeli jednak zdecydujesz się na przechowywanie w domu drogiej biżuterii czy większej ilości gotówki, koniecznie zainwestuj w niewielki sejf i mocno przytwierdź go do podłoża lub ściany. Złodziej, który dostanie się do domu, nie będzie miał czasu, aby się z nim siłować.

Zabezpiecz swoje miejsce zamieszkania

O tym, żeby prawidłowo zabezpieczyć dom czy mieszkanie, wiedzą chyba wszyscy, ale często zapominamy nawet o zamknięciu drzwi na klucz albo wewnętrzny zamek. Dlatego warto wyrobić w sobie taki odruch. Jeżeli wychodzisz z domu tylko do ogrodu, zamknij drzwi tarasowe. Prace przy zieleni są czasochłonne i możesz nawet nie zauważyć, że ktoś obcy wszedł do domu. Podobnie jest z oknami – jeżeli wychodzisz na dłużej, pozamykaj je. Jeżeli masz zainstalowany alarm – włącz go, nawet gdy wychodzisz tylko na kilka minut do sklepu. Po wejściu do domu zawsze zamykaj drzwi na zamek.

Nie daj się oszukać

Co zrobisz, gdy ktoś zadzwoni do Ciebie z prośbą o pożyczkę? Bądź czujny, bo niejedna osoba dała się oszukać.

Oto niektóre manipulacje przestępców, którzy chcą skłonić ofiarę, żeby tylko „pożyczyła” lub „przekazała” pieniądze.

- **„Wnuczek”,** z którym długo się nie widziałeś, lub „członek dalszej rodziny” prosi o pilną pożyczkę. Mówi, że np. trafiła mu się superokazja i w kilka dni może zarobić dużą sumę. Albo uczestniczył w wypadku i pilnie potrzebuje pieniędzy. Obiecuje, że szybko zwróci dług.
- **„Policjant”,** który poinformował Cię, że ktoś z Twoich bliskich miał wypadek i grozi mu więzienie! Możesz mu pomóc, jeśli przekażesz pieniądze.
- **„Funkcjonariusz Centralnego Biura Śledczego Policji”,** który powiedział o prowadzonych działaniach operacyjnych wobec oszustów. Konieczna jest Twoja pomoc! Możesz przyczynić

się do ich zatrzymania! Musisz tylko pożyczyć lub przekazać pieniądze. Właśnie w taki sposób działają oszuści. Podszywają się pod członków rodziny lub urzędników państwowych, np. policjantów lub prokuratorów. Wykorzystują chęć niesienia pomocy innym i okradają z oszczędności całego ży-



rys. Katarzyna Zalepa

cia. Pamiętaj, że policja **nigdy** nie prosi o przekazanie pieniędzy czy kosztowności. Również funkcjonariusze różnych służb nie informują o prowadzonych działaniach.

Dlatego jeżeli odbierzesz taki telefon, rozłącz się, zadzwoń pod numer 112 i powiadom o tym policję. A jeżeli dzwoni wnuczek czy członek dalszej rodziny z prośbą o „pożyczkę”? Rozłącz się, a następnie zadzwoń, najlepiej z telefonu komórkowego, do członka rodziny, z którym masz stały kontakt, i opowiedz mu o tej prośbie. Zrób to, zanim przekażesz pieniądze!

Bądź na bieżąco

Jednym ze sposobów zapobiegania przestępczości jest edukacja społeczeństwa na temat tego, jak zabezpieczać mienie oraz jakimi metodami posługują się przestępcy. Kiedy przestępstwa zostaną nagłośnione medialnie, oszustom coraz trudniej kogoś nabrać, dlatego modyfikują swoje metody. Tak było w przypadku oszustw „na wnuczka”, które przestępcy przekształcili i znaleźli ofiary „na policjanta”, „na funkcjonariusza CBŚP” lub „na prokuratora”. Ważne jest, abyśmy znali najnowsze metody działania sprawców, a przede wszystkim byli czujni. Zachęcamy do spotkań z miejscowymi policjantami, podczas których seniorzy mogą poznać lokalne zagrożenia oraz omówić sposoby ich unikania.

Rzecznik konsumentów – pomoże Ci również z komornikiem

Przedsiębiorca wprowadził Cię w błąd i zawarł niekorzystną umowę? W efekcie Twoja emerytura lub renta w jakiegokolwiek części trafia do komornika w ramach zajęcia egzekucyjnego? Spróbuj to zmienić – skorzystaj z pomocy rzecznika konsumentów.

Zarówno do Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów (UOKiK), jak i do rzeczników konsumentów wpływa bardzo dużo skarg od seniorów lub ich rodzin. Skargi często dotyczą pokazów handlowych, na które zapraszane są przede wszystkim osoby 50+.

Złapani na pokaz handlowy

Pierwszy popularny scenariusz: senior dostaje zaproszenie na **rzekomo bezpłatne badania**, których wiarygodność

jest wątpliwa. Dodatkowo okazują się one pokazem, którego głównym celem jest sprzedaż produktów, albo prezentacją drogich naczyń do gotowania czy pościeli. Sprzedawcy w czasie takich spotkań stosują różne sztuczki i manipulacje: **złudzenie wyjątkowej okazji**, fałszywy dług wdzięczności, rzekome rabaty i gratisy, wywieranie presji oraz sugestie, że **trzeba podjąć decyzję tu i teraz**. Robią to tylko po to, żeby namówić nas do impulsywnego zakupu. Często klient wychodzi z takiego pokazu z podpisaną umową na kilka lub kilkanaście tysięcy złotych. Pierwszy rachunek jest zwykle dużym zaskoczeniem, a kolejnych człowiek nie jest już w stanie spłacać. Niestety, podczas tego typu spotkań, nie wspomina się kupującym, że mają prawo **odstąpić od umowy w ciągu 14 dni**. Nie leży to w interesie tych firm.

W innej wersji tego samego scenariusza klient po powrocie z pokazu orientuje się, że zawarł umowę pożyczki na zakup sprzętu i będzie musiał spłacać także odsetki – a przecież miła pani prosiła tylko o dowód, żeby spisać dane, nie wspominała o żadnym kredycie...

są często nieświadomi, że rzeczywiste roczne oprocentowanie „łatwych pieniędzy” może sięgać nawet **kilkudziesięciu tysięcy procent**. Ulegają pokusie zdobycia szybkiej gotówki (na prezenty, żeby pomóc wnukom). Nie zdają sobie sprawy z konsekwencji, które wynikają z podpisania pozornie prostej umowy pożyczkowej. W skrajnych przypadkach może ona doprowadzić nawet do utraty dorobku życia!

Gdy komornik zajął Ci emeryturę...

Jeśli Twoja emerytura lub renta trafia do komornika w ramach zajęcia egzekucyjnego lub czujesz się ofiarą firmy pożyczkowej, **poproś o pomoc rzecznika konsumentów**. Pamiętaj, że nie wszystkie naliczenia niespłaconych zobowiązań musiały być zgodne z prawem. Szczególnie gdy wysokość ostatecznej spłaty, np. zaciągniętej wcześniej pożyczki, budziła już dawno Twoje zastrzeżenia lub gdy przy zawieraniu umowy wprowadzono Cię w błąd. Zgłoś się do najbliższego rzecznika konsumentów – w każdym urzędzie gminy lub urzędzie miasta uzyskasz dane kontaktowe. Możesz je także znaleźć na stronie internetowej UOKiK: <https://uokik.gov.pl/pomoc.php>. Powiatowy lub miejski rzecznik konsumentów pomoże Ci zweryfikować zasadność i poprawność naliczonego obciążenia. **Poradę i pomoc uzyskasz bezpłatnie**. Możesz skorzystać z pomocy nawet po dłuższym czasie od wydania wyroku sądowego skutkującego niechcianą egzekucją komorniczą.

Bezpłatną poradę w prostych sprawach uzyskasz telefonicznie: **801 440 220 i 222 66 76 76** lub **e-mailem: porady@dlakonsumentow.pl**.

Bezpłatna pomoc konsumencka

801 440 220
222 66 76 76

@ porady@dlakonsumentow.pl

UOKiK
Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów

Szybka gotówka – ale czy bezpieczna?

Przed świętami i wakacjami pojawiają się szczególnie agresywne kampanie reklamowe, które zachęcają do korzystania z szybkich pożyczek („na dowód”, bez zbędnych formalności). Seniorzy

ZUS ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Załatwiał sprawy w ZUS bez wychodzenia z domu

www.zus.pl ➔ Aktualności, instrukcje i ważne informacje

e-wizyta ➔ Informacje na www.zus.pl/e-wizyta

PUE ZUS ➔ Platforma Usług Elektronicznych ZUS

COT ➔ ☎ 22 560 16 00 • ✉ cot@zus.pl