



POMOC DLA OSÓB STARSZYCH W SYTUACJI PRZEMOCY

Wraz z wiekiem w życiu każdego człowieka przychodzi moment, w którym zaczyna odczuwać ograniczenia i potrzebuje pomocy w wykonywaniu codziennych czynności. W takich sytuacjach zazwyczaj zwracamy się o pomoc do rodziny lub przyjaciół. Może się jednak zdarzyć tak, że pomoc, której oczekujesz, przerodzi się w zachowania, które będą Cię krzywdzić.

Uwaga! Jeśli jest tak w Twoim przypadku, zaufaj swojej intuicji i zwróć się o pomoc.

Przemoc wobec osób starszych to sytuacja, gdy osoby, którym ufasz, sprawiają ból i powodują cierpienie. Osoby starsze mogą być narażone na każdy rodzaj przemocy.

Przykłady przemocy wobec osób starszych:

- kradzież lub zmuszanie do oddawania pieniędzy,
- podejmowanie decyzji Ciebie dotyczących bez Twojego udziału,
- traktowanie Cię w sposób, który powoduje, że odczuwasz strach, smutek i zażenowanie,
- dotykanie Cię w sposób, którego nie akceptujesz,
- stosowanie przemocy fizycznej, np. bicie, popychanie,
- niezapewnianie Ci odpowiedniego wyżywienia,
- odmawianie Ci kontaktu z lekarzem, gdy jesteś chory,
- niekupowanie leków, które zapisał Ci lekarz,
- uniemożliwianie Ci spotkań ze znajomymi i rodziną.

Jeśli rozmowy z Twoimi opiekunami nie przynoszą rezultatów i ich zachowania nie zmieniają się, powinieneś się skontaktować z instytucjami pomagającymi w takich sytuacjach.

Uwaga! Pamiętaj, nie musisz akceptować żadnej formy przemocy. Masz prawo być traktowany/traktowana z szacunkiem i dbać o swoje potrzeby.

MIEJSCA POMOCY DLA OSÓB STARSZYCH:

**INSTYTUT PSYCHOLOGII ZDROWIA PTP
POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY
W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”**
ul. Korotyńskiego 13, 02-121 Warszawa,
tel.: 22 823 96 64

Oferta:

- pomoc psychologiczna,
- grupa wsparcia dla osób starszych doznających przemocy,
- konsultacje prawne,
- poradnia telefoniczna: 22 668 70 00.

**SPECJALISTYCZNA PORADNIA
RODZINNA DS. PRZECIWDZIAŁANIA
PRZEMOCY**

ul. Belgijska 4, 02-511 Warszawa,
tel.: 22 845 12 12, 667 833 400

Oferta:

- wsparcie psychologiczne,
- terapia dla osób doświadczających przemocy w rodzinie,
- grupy wsparcia dla osób doznających przemocy w rodzinie,
- konsultacje prawne.

**DZIENNE DOMY POMOCY NA TERENIE
DZIELNICY, W KTÓREJ MIESZKASZ**

- możesz tam liczyć na: pomoc socjalną (np. posiłki), pomoc psychologiczną, pomoc prawną, zajęcia edukacyjne (np. spotkania z lekarzem, rehabilitantem), zajęcia aktywizujące (np. gimnastyka), zajęcia kulturalne (np. wycieczki).

Adresy Dziennych Domów Pomocy:

BIĄŁOŁĘKA

ul. Porajów 14, tel.: 22 403 59 57

BIELANY

al. Zjednoczenia 13, tel.: 22 864 27 55
ul. Wrzeciono 5a, tel.: 22 865 77 25

MOKOTÓW

ul. Bałuckiego 5, tel.: 22 844 50 09

OCHOTA

ul. Grójecka 109, tel.: 22 659 72 91

PRAGA PÓŁNOC

ul. Brzeska 4, tel.: 22 619 55 09
ul. Jagiellońska 56, tel.: 22 818 64 02

PRAGA POŁUDNIE

ul. Walecznych 59, tel.: 22 514 63 29 (30),
22 617 74 88
ul. Paca 42 (wejście B), tel.: 517 69 49 do
51

REMBERTÓW

ul. Plutonowych 10, tel.: 22 611 93 80

ŚRÓDMIEŚCIE

ul. Świętojerska 12a, tel.: 22 635 62 92
ul. Twarda 1, tel.: 22 111 34 37
ul. Górnośląska 39, tel.: 22 629 57 36

TARGÓWEK

ul. św. Wincentego 85, tel.: 797 318 146

URSUS

ul. Walerego Sławka 2; tel.: 606 768 676

URSYNÓW

ul. Cybisa 7, tel.: 22 544 12 19

WILANÓW

ul. Lentza 35, tel.: 22 651 79 92

WŁOCHY

ul. Robotnicza 15, tel.: 22 846 15 96
ul. Potrzebna 10, tel.: 22 863 94 45

WOLA

ul. Zawiszy 5, tel.: 22 631 26 90

ŻOLIBORZ

ul. Popiełuski 16, tel.: 22 832 45 56
ul. Wyspiańskiego 6/8, tel.: 22 839 40 88