1.Pomoc Żywnościowa:

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Ustroniu informuje, że od dnia 23 kwietnia 2026 r. rozpoczyna się wydawanie żywności w ramach programu Fundusze Europejskie na Pomoc Żywnościową 2021 - 2027 Podprogram 2025.

Kiedy i gdzie można odebrać żywność?

Żywność będzie można odebrać w drugi i czwarty czwartek miesiąca w godz. od 9.00 do 12.00 w siedzibie Fundacji św. Antoniego ul. Kościelna 21.

Aby otrzymać skierowanie na Pomoc Żywnościową należy spełnić kryterium dochodowe, które nie może przekroczyć kwoty 2 676,50 zł dla osoby samotnie gospodarującej oraz 2 180.,95 zł w przypadku osoby w rodzinie. Skierowanie jest wydawane MOPS Ustroń.

2. KOPERTA ŻYCIA.

Koperta życia" to prosta, ale bardzo ważna inicjatywa medyczna stosowana m.in. w Polsce. Jej celem jest ułatwienie ratownikom szybkiego dostępu do kluczowych informacji o Twoim stanie zdrowia w nagłych sytuacjach.

Co to jest „koperta życia"?

To specjalna koperta (zwykle trzymana w lodówce), w której znajdują się najważniejsze dane medyczne właściciela.

Co powinna zawierać?

Najczęściej wkłada się do niej:

- imię i nazwisko, PESEL
- dane kontaktowe do bliskich
- choroby przewlekłe (np. nadciśnienie, cukrzyca)
- przyjmowane leki (nazwy i dawki)
- alergie (np. na leki)
- grupa krwi (jeśli znana)
- informacje o wszczepionych urządzeniach (np. rozrusznik serca)
- dane lekarza prowadzącego

Gdzie ją trzymać?

Standardowo w lodówce, bo:

- to miejsce łatwe do znalezienia dla ratowników
- w wielu krajach to przyjęty standard

Na drzwiach lodówki i/lub wejściu do mieszkania często umieszcza się specjalną naklejkę informującą o „kopercie życia".

Po co to wszystko?

W sytuacji nagłej (np. utrata przytomności) ratownicy nie mogą zapytać pacjenta o jego historię zdrowia. „Koperta życia” pozwala:

- uniknąć podania szkodliwych leków
- szybciej podjąć właściwe leczenie
- skontaktować się z rodziną

Gdzie ją zdobyć?

Można ją dostać:

- w przychodniach
- w urzędach miasta/gminy
- w organizacjach senioralnych

3.Świadczenie wspierające to nowe świadczenie w Polsce (od 2024 r.), przeznaczone dla osób z niepełnosprawnością. Oto najważniejsze informacje:

🧍 Komu przysługuje?

Świadczenie wspierające przysługuje:

- osobom pełnoletnim (od 18 lat),
- które mają orzeczenie o niepełnosprawności lub jej stopniu,
- i uzyskają decyzję o poziomie potrzeby wsparcia wydawaną przez Wojewódzki Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności.

☞ Kluczowe jest uzyskanie tzw. poziomu potrzeby wsparcia (od 70 do 100 punktów) – im wyższy poziom, tym wyższe świadczenie.

💰 Ile wynosi?

Kwota zależy od liczby punktów (poziomu wsparcia) i jest powiązana z rentą socjalną. Może wynosić od ok. 40% do 220% renty socjalnej (czyli od kilkuset do kilku tysięcy zł miesięcznie).

🏢 Gdzie złożyć wniosek?

Procedura jest dwuetapowa:

1. Najpierw składasz wniosek o ustalenie poziomu potrzeby wsparcia do:
    - Wojewódzki Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności (właściwy dla miejsca zamieszkania)
2. Następnie wniosek o świadczenie wspierające składasz do:
    - Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS)

☞ Wniosek do ZUS składa się głównie elektronicznie (np. przez PUE ZUS).

🗓️ Od kiedy można składać?

Wnioski są przyjmowane od 2024 r., ale dostęp do świadczenia był wprowadzany stopniowo (najpierw dla osób z najwyższym poziomem wsparcia).

⚠ Ważne informacje

- Świadczenie trafia bezpośrednio do osoby z niepełnosprawnością (nie do opiekuna).
- Może wpływać na inne świadczenia (np. dla opiekunów).
- Nie obowiązuje kryterium dochodowe.

4.Renta wdowia (potoczna nazwa) to świadczenie dla osób, które straciły małżonka i spełniają określone warunki. W polskim systemie najczęściej chodzi o rentę rodzinną wypłacaną przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

- Kto ma prawo do renty wdowiej (renty rodzinnej)?
- Wdowa lub wdowiec może ją otrzymać, jeśli:
- w chwili śmierci małżonka:
- miał(a) ukończone 50 lat, lub
- był(a) niezdolny(a) do pracy, lub
- wychowuje dziecko uprawnione do renty rodzinnej (np. do 16 lub 25 lat, jeśli się uczy),
- albo osiągnie 50 lat / stanie się niezdolny do pracy w ciągu 5 lat od śmierci małżonka.
- Dodatkowo zmarły małżonek musiał mieć prawo do emerytury lub renty albo spełniać warunki do ich uzyskania.
- ☞ W niektórych przypadkach możliwa jest też tzw. okresowa renta rodzinna (np. przez 1 rok po śmierci, jeśli nie spełniasz powyższych warunków, ale jesteś w trudnej sytuacji).
- Ile wynosi renta?
- Wysokość zależy od świadczenia zmarłego:
- 85% – dla jednej osoby,
- 90% – dla dwóch osób,
- 95% – dla trzech lub więcej osób.

5."Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością" dla Jednostek Samorządu Terytorialnego - edycja 2026

Gmina Ustroń przystąpiła do realizacji resortowego Programu Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością" dla Jednostek Samorządu Terytorialnego – edycja 2026 finansowanego ze środków Funduszu Solidarnościowego.

Wysokość środków otrzymanych przez Gminę Ustroń z Funduszu Solidarnościowego na realizację Programu „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością" – edycja 2026

wynosi 1 359 190,80 zł

Kto może skorzystać z Programu?

1. dzieci od ukończenia 2. roku życia do ukończenia 16. roku życia posiadające orzeczenie o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami w pkt 7 i 8 w orzeczeniu o niepełnosprawności - konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji oraz
2. osoby z niepełnosprawnościami posiadające orzeczenie:

- o znacznym stopniu niepełnosprawności albo
- o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, albo
- traktowane na równi z orzeczeniami wymienionymi w lit. a i b, zgodnie z art. 5 i art. 62 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

Kto może świadczyć usługi asystencji:

Usługi asystencji osobistej mogą świadczyć osoby niebędące członkami rodziny uczestnika, opiekunami prawnymi uczestnika lub osobami faktycznie zamieszkującymi razem z uczestnikiem:

1. posiadające dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji w następujących zawodach i specjalnościach: asystent osoby niepełnosprawnej, opiekun osoby starszej, opiekun medyczny, pedagog, psycholog, terapeuta zajęciowy, pielęgniarka, siostra PCK, fizjoterapeuta lub, za zgodą realizatora Programu, w innych zawodach i specjalnościach o charakterze medycznym lub opiekuńczym lub

2. posiadające co najmniej 6-miesięczne, udokumentowane doświadczenie w udzielaniu bezpośredniej pomocy osobom z niepełnosprawnościami, np. doświadczenie zawodowe, udzielanie wsparcia osobom z niepełnosprawnościami w formie wolontariatu, lub
3. wskazane przez uczestnika lub jego opiekuna prawnego (w przypadku osoby małoletniej albo ubezwłasnowolnionej całkowicie) w Karcie zgłoszenia do Programu „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością" dla Jednostek Samorządu Terytorialnego - edycja 2026, której wzór stanowi załącznik nr 7 do Programu.

Usług asystenta nie mogą wykonywać:

- członkowie rodziny tzn. wstępni, zstępni, małżonek, rodzeństwo, teściowie, macocha, ojczym oraz inne osoby pozostające we wspólnym pożyciu a także pozostające w stosunku przysposobienia z uczestnikiem,
- opiekunowie prawni,
- osoby faktycznie zamieszkujące razem z uczestnikiem.

Czy usługi asystencji osobistej są płatne?

Uczestnik programu nie ponosi odpłatności za usługi asystencji osobistej.

Kto udziela informacji o usługach asystencji osobistej?

Więcej informacji można uzyskać osobiście w siedzibie MOPS Ustroń przy ul. Marii Konopnickiej 40 lub telefonicznie pod nr telefonu 33 854 26 34 wew.111

Szczegóły Programu, niezbędne informacje oraz pliki do pobrania znajdują się pod linkiem:

https://niepelnosprawni.gov.pl/program-fs/nabor-wnioskow-w-ramach-resortowego-programu-ministra-rodziny-pracy-i-polityki-spolecznej-asystent-osobisty-osoby-z-niepelnosprawnoscia-dla-jednostek-samorzadu-terytorialnego/

6.Opieka wytchnieniowa 2026:

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Program „Opieka wytchnieniowa " dla Jednostek Samorządu Terytorialnego - edycja 2026

Gmina Ustroń w roku 2026 przystąpiła do realizacji Programu „Opieka Wytchnieniowa" dla Jednostek Samorządu Terytorialnego – edycja 2026 finansowanego ze środków państwowego funduszu celowego – Fundusz Solidarnościowy.

Dofinansowanie: 18 480, 00 zł

Całkowita wartość: 18 480, 00 zł

Kto może skorzystać z programu?

Głównym celem Programu jest wsparcie członków rodzin lub opiekunów sprawujących bezpośrednią opiekę nad:

1. dziećmi od ukończenia 2. roku życia do ukończenia 16. roku życia posiadającymi orzeczenie o niepełnosprawności lub

2. osobami niepełnosprawnymi posiadającymi:
   a) orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności albo
   b) orzeczenie traktowane na równi z orzeczeniem wymienionym w lit. a, zgodnie z art. 5 i art. 62 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz. U. z 2025 r. poz. 913)
   - poprzez umożliwienie uzyskania doraźnej, czasowej pomocy w formie usługi opieki wytchnieniowej, tj. odciążenie od codziennych obowiązków łączących się ze sprawowaniem opieki nad osobą z niepełnosprawnością przez zapewnienie czasowego zastępstwa w tym zakresie. Dzięki temu wsparciu, osoby zaangażowane na co dzień w sprawowanie opieki nad osobą z niepełnosprawnością dysponować będą czasem, który mogą przeznaczyć na odpoczynek i regenerację, jak również na załatwienie niezbędnych spraw życiowych. Usługi opieki wytchnieniowej mogą służyć również okresowemu zabezpieczeniu potrzeb osoby z niepełnosprawnością w sytuacji, gdy członkowie rodzin lub opiekunowie z różnych powodów nie będą mogli wykonywać swoich obowiązków.

Dzięki temu wsparciu, osoby zaangażowane na co dzień w sprawowanie opieki nad osobą z niepełnosprawnością dysponować będą czasem, który mogą przeznaczyć na odpoczynek i regenerację, jak również na załatwienie niezbędnych spraw życiowych.

Usługi opieki wytchnieniowej przysługują w przypadku zamieszkiwania członka rodziny lub opiekuna we wspólnym gospodarstwie domowym z osobą z niepełnosprawnościami, która wymaga stałej opieki w zakresie potrzeb życia codziennego.

Uczestnik Programu nie ponosi żadnych kosztów odpłatności za usługi.

Usługi opieki wytchnieniowej w całości finansowane są z Funduszu Solidarnościowego.

Program będzie realizowany do 31 grudnia 2026 roku.

7."Korpus Wsparcia Seniora - edycja 2026"

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

„KORPUS WSPARCIA SENIORÓW - EDYCJA 2026”

Miasto Ustroń przystąpiło do rządowego programu „Korpus Wsparcia Seniorów” na rok 2026 w zakresie Modułu II.

Cel programu

Zapewnienie usługi wsparcia dla mieszkańców miasta w wieku 60 lat i więcej przez bezpłatny dostęp do tzw. opaski bezpieczeństwa.

Pomoc w tej formie skierowana jest do osób, które z uwagi na chorobę, niepełnosprawność, wiek, ograniczoną mobilność lub inne obiektywne trudności wymagają wsparcia w formie nadzoru na odległość.

Czym jest opaska?

- opaska bezpieczeństwa to system przywoławczy, który działa 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu,
- w sytuacji zagrożenia, upadku, nagłego pogorszenie stanu zdrowia, wystarczy nacisnąć przycisk alarmowy na opasce noszonej na nadgarstku, aby w ciągu kilku sekund połączyć się z Centrum Interwencyjnym, które w zależności od sytuacji zapewnia odpowiednią pomoc,
- przez opaskę można porozmawiać z ratownikiem medycznym - nie trzeba mieć przy sobie telefonu,
- przeszkolony operator usługi otrzymując zgłoszenie, wie kto i skąd dzwoni, jaki jest jego stan zdrowia, jakie leki przyjmuje i jakie mogą być w związku z tym zagrożenia. Na tej podstawie kontaktuje się ze wskazaną osobą lub wzywa pomoc medyczną. W przypadku upadku i utraty przytomności opaska sama wyśle sygnał SOS do Centrum Alarmowego.

Czas jest kluczowy, by uratować zdrowie lub życie !

Jak długo trwa program?

Program realizowany będzie od dnia uzyskania środków finansowych do ich wyczerpania, jednak nie dłużej niż do 31 grudnia 2026 roku.

Gdzie się zgłosić?

Osoby zainteresowane użytkowaniem opaski bezpieczeństwa zapraszamy do kontaktu:

- osobiście w Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Ustroniu ul. Marii Konopnickiej 40, pierwsze piętro pok. 106 C
- tel. 33 854 26 34 wew. 111
- e-mail: mops@ustron.pl

8.Świadczenie uzupełniające (tzw. „500+ dla osób niesamodzielnych”) to pomoc finansowa dla osób, które nie są w stanie samodzielnie funkcjonować. Wyjaśniam jasno, komu przysługuje i jak je załatwić.

Komu przysługuje świadczenie?

O świadczenie mogą ubiegać się osoby, które:

- są pełnoletnie (ukończyły 18 lat),
- mieszkają w Polsce,
- są **niezdolne do samodzielnej egzystencji** (potwierdzone orzeczeniem),

- mają niskie dochody (obowiązuje próg – świadczenie jest przyznawane w całości lub części, zależnie od dochodu).
- nie jesteś uprawniony do emerytury ani renty, nie masz ustalonego prawa do innego świadczenia pieniężnego finansowanego ze środków publicznych, np. zasiłku stałego albo zasiłku okresowego (warunek nie dotyczy jednorazowych świadczeń) ani nie jesteś uprawniony do świadczenia z zagranicznej instytucji właściwej do spraw emerytalno-rentowych,
  albo
  jesteś uprawniony do tych świadczeń (emerytury, renty albo innych świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych, łącznie z kwotą wypłacaną przez zagraniczną instytucję właściwą do spraw emerytalno-rentowych), ale ich łączna wysokość brutto nie przekracza 2687,67 zł.

☞ Kluczowe jest posiadanie jednego z dokumentów:

- orzeczenie o **niezdolności do samodzielnej egzystencji**,
- lub równoważne orzeczenie (np. z ZUS, KRUS).

🏢 Gdzie złożyć wniosek?

Wniosek składa się do instytucji, która wypłaca Twoje świadczenie podstawowe:

- do Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) – jeśli masz emeryturę/rentę z ZUS,
- do Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego (KRUS) – jeśli jesteś rolnikiem,
- do innych organów emerytalnych (np. służb mundurowych), jeśli to one wypłacają świadczenie.

📄 Jak złożyć dokumenty?

Masz kilka opcji:

- osobiście w placówce,
- pocztą,
- online przez:
  - Platforma Usług Elektronicznych ZUS (PUE ZUS),
  - lub przez ePUAP.

📄 Jakie dokumenty są potrzebne?

- wniosek o świadczenie uzupełniające,
- orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji (jeśli nie masz – można złożyć wniosek o jego wydanie),
- dokumenty potwierdzające dochody (jeśli wymagane).

💰 Ile wynosi świadczenie?

- maksymalnie 500 zł miesięcznie,
- może być niższe, jeśli dochód przekracza określony próg.
- oznacza, że potrzebujesz stałej pomocy innych osób w codziennym życiu (np. jedzenie, ubieranie się, higiena).

4. Kryterium dochodowe

- świadczenie jest dla osób o **niskich dochodach**,
- obowiązuje próg (zmienia się co jakiś czas),
- jeśli Twój dochód:
    - jest bardzo niski → dostajesz pełne 500 zł,
    - przekracza próg → dostajesz pomniejszoną kwotę,
    - jest zbyt wysoki → świadczenie nie przysługuje.

☞ Do dochodu wlicza się m.in.:

- emerytury,
- renty,
- nne świadczenia pieniężne finansowane ze środków publicznych.

5. Brak innych wysokich świadczeń

- jeśli już otrzymujesz świadczenia przekraczające określony limit, możesz nie kwalifikować się do dodatku.

⚠ Ważne

- Nie trzeba być emerytem ani rencistą — liczy się stan zdrowia i dochód.
- Jeśli nie masz jeszcze orzeczenia o niezdolności do samodzielnej egzystencji, możesz złożyć wniosek o jego wydanie razem z wnioskiem o świadczenie.

9. Pefron Cieszyn:

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych to instytucja, która finansuje pomoc dla osób z niepełnosprawnością.

Najczęstsze formy wsparcia:

- 💰 dofinansowanie do:
    - sprzętu rehabilitacyjnego / medycznego
    - likwidacji barier (np. łazienka, podjazd)
    - turnusów rehabilitacyjnych
- 🚗 dofinansowanie do transportu lub zakupu auta (wybrane programy)

- 💼 wsparcie w pracy lub edukacji (np. program „Aktywny samorząd”)
- 🏠 dostosowanie mieszkania do potrzeb osoby niepełnosprawnej

---

💼 Warunki – kto może się zakwalifikować

Zależnie od programu, ale najczęściej:

✓ podstawowe wymagania:

- orzeczenie o niepełnosprawności (lekki / umiarkowany / znaczny stopień)
- zamieszkanie na terenie Polski
- spełnienie kryterium dochodowego (nie zawsze, ale często)
- brak zaległości wobec PFRON (jeśli wcześniej było wsparcie)

☞ Niektóre programy mają dodatkowe warunki (np. nauka, zatrudnienie, konkretny cel wydatku).

❓ Jak się zakwalifikować – krok po kroku

1. Wybierasz program (np. „Aktywny samorząd”, likwidacja barier, turnus)
2. Sprawdzasz warunki w swoim powiecie
3. Składasz wniosek:
    - online (system SOW)
    - lub papierowo
4. Czekasz na decyzję i podpisujesz umowę
5. Dostajesz dofinansowanie lub refundację kosztów

📍 Gdzie złożyć dokumenty – Ustroń

W Twoim przypadku (Ustroń) NIE składa się wniosku bezpośrednio do centrali PFRON.

☞ Wnioski składa się najczęściej w:

- Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR) właściwym dla miejsca zamieszkania
  → dla Ustronia będzie to PCPR w powiecie cieszyńskim
- albo przez system online:
    - SOW (System Obsługi Wsparcia)

📌 To właśnie powiat rozdziela środki przekazane przez PFRON

📄 Jakie dokumenty są potrzebne

Najczęściej:

- wniosek (formularz)
- orzeczenie o niepełnosprawności
- dokumenty dochodowe
- faktury / kosztorys (jeśli dotyczy)
- zaświadczenia lekarskie (np. przy sprzęcie)

Dokumenty i wzory są dostępne na stronach PFRON lub PCPR

⚠ Ważne

- programów jest wiele – każdy ma inne zasady
- nabory są często czasowe (np. tylko kilka miesięcy w roku)
- decyzję podejmuje PCPR lub PFRON (zależnie od programu)

✓ Jeśli chcesz, napisz dokładnie:

- na co chcesz dofinansowanie (np. turnus, sprzęt, mieszkanie, samochód)

10. Zasiłek stały:

Zasiłek stały to świadczenie z pomocy społecznej w Polsce, przeznaczone dla osób, które nie są w stanie pracować i mają bardzo niskie dochody.

Kto może otrzymać zasiłek stały?

Możesz się o niego ubiegać, jeśli:

- jesteś pełnoletni/a
- jesteś całkowicie niezdolny/a do pracy z powodu:
    - wieku (osiągnięcie wieku emerytalnego)

- lub niepełnosprawności (orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy)

Warunki dochodowe (kluczowe)

Musisz spełniać kryterium dochodowe:

- dla osoby samotnej – dochód poniżej określonego progu (ustalanego przez państwo) 1010 zł nie może przekroczyć
- dla osoby w rodzinie – dochód na osobę w rodzinie również musi być poniżej limitu 823 zł na osobę i dochód osoby ubiegającej się o świadczenie nie może przekroczyć 823 zł

Kwota zasiłku to różnica między kryterium dochodowym a Twoim dochodem (ale są minimalne i maksymalne wysokości świadczenia).

Dodatkowe warunki

- musisz mieszkać w Polsce
- trzeba złożyć wniosek w ośrodku pomocy społecznej (OPS) właściwym dla miejsca zamieszkania
- OPS przeprowadza wywiad środowiskowy, żeby sprawdzić Twoją sytuację

Kto NIE dostanie zasiłku stałego?

- osoby zdolne do pracy
- osoby, których dochód przekracza kryterium
- osoby mające inne świadczenia zapewniające utrzymanie (np. wysoka emerytura)