



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

---

## **#WSPIERAJSENIORA - Informacje o działaniach na rzecz wsparcia i pomocy seniorom w okresie epidemii koronawirusa**

Publikowane od  
30.03.2020 10:34:01



Osoby starsze należą do tej grupy osób szczególnie zagrożonej zakażeniem ze względu na wiek, stan zdrowia i inne okoliczności, które powodują obniżenie odporności.

Profilaktyka zdrowotna i bezpieczeństwo, szczególnie osób starszych, są w tym okresie szczególnie ważne, ponieważ seniorzy najciężej przechodzą zakażenie.

Dlatego w trosce o ich dobro i bezpieczeństwo, podejmijmy wspólne działania, zachęcamy do włączenia się w podejmowane już inicjatywy.

### **Jak lokalnie w Mławie wspieramy seniorów -**

**<http://mlawa.pl/arttykul/harcerze-i-mops-pomoga-seniorom>**

**512 578 058 - specjalny numer do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Mławie (zakupy spożywcze, leki)**

Ogólne informacje dla seniorów - <https://www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-seniorow>

**800 190 590 - całodobowa i bezpłatna infolinia dla seniorów o koronawirusie**

Pomoc sąsiedzka dla seniorów - <https://www.gov.pl/web/koronawirus/akcja-wspierajseniora-polaczmy-sily-i-pomozmy-potrzebujacym>

Akcje wolontariackie - wsparcie dla seniorów - Jeśli chcesz pomóc osobom starszym spoza najbliższego sąsiedztwa, zgłoś się do instytucji, która niesie pomoc potrzebującym - <https://www.gov.pl/web/koronawirus/wolontariat>

Filmy promujące pozytywne postawy - wsparcie i pomoc dla seniorów w najbliższym otoczeniu #wspierajseniora:

- <https://www.facebook.com/mrpipsRP/videos/249072262774305/>

- <https://twitter.com/i/status/1239116627016220672>

- <https://www.youtube.com/watch?v=Ys1x3gO-N6A>

Program profilaktyczny Krajowej Izby Fizjoterapeutów i Ministerstwa Zdrowia "Aktywny senior w domu" - <https://www.gov.pl/web/zdrowie/rusza-program-profilaktyczny-krajowej-izby-fizjoterapeutow-i-ministerstwa-zdrowia-aktywny-senior->

[w-domu](#)

Ćwiczenia będą publikowane na specjalnej stronie [fizjoterapiaporusza.pl](http://fizjoterapiaporusza.pl) oraz na YouTube Ministerstwa Zdrowia. Dziś prezentujemy zapowiedź programu, a począwszy od jutra, każdego dnia na podanej stronie pojawi się jeden film z ćwiczeniem, wraz z komentarzem eksperta oraz wskazówkami dotyczącymi liczby powtórzeń czy tempa. Cała seria kilkunastu filmów będzie dostępna dla każdego i bezpłatnie.

NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ NA „INFORMACJE O KORONAWIRUSIE” – Akcja Policji -  
<http://www.policja.pl/pol/aktualnosci/186616,Policja-ostrega-i-radzi-Nie-daj-sie-oszukac-na-informacje-o-koronawirusie.html>

Apel MRiPS dotyczący przeciwdziałania internetowym oszustom -  
<https://www.gov.pl/web/rodzina/uwazajmy-na-internetowych-oszustow>

Zapraszamy do śledzenia na bieżąco komunikatów na następujących stronach internetowych:

<https://www.gov.pl/koronawirus>

<https://www.gov.pl/rodzina>

<http://senior.gov.pl/>

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/arttykul/wspierajseniora-informacje-o-dzialaniach-na-rzecz-wsparcia-i-pomocy-seniorom-w-okresie>