

# Profilaktyka podczas popołudniowego spotkania Darłowskich Seniorów

written by Bartosz Kowalski | 24 października 2025



**Podczas spotkania darłowskich seniorów nie można było nie zauważyć zielonego stoiska PomagaMy, poświęconego tematyce zdrowia i profilaktyki uzależnień. Uczestnicy spotkania mieli możliwość porozmawiać na temat swojego zdrowia z pracownikami ochrony zdrowia.**

Przygotowano również ulotki zawierające praktyczne wskazówki oraz kontakty do instytucji wspierających osoby dorosłe np. w kryzysie emocjonalnym lub z problemem uzależnienia.

Spotkanie przebiegło w miłej atmosferze – seniorzy chętnie dzielili się swoimi doświadczeniami i zadawali pytania dotyczące profilaktyki zdrowotnej.

**PRZYPOMINAMY** wszystkim seniorom o możliwościach wsparcia w Mieście Darłowo:

- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Darłowie przy ul. o. D. Tynieckiego 20,
- **Klub Seniora „Seniorze trzymaj formę” przy ul. Skłodowskiej,**
- Punkt Konsultacyjny /dyżur Radcy Prawnego w każdy piątek w godzinach 14.00-16.00, dyżur terapeuty rodzinnego w każdą środę przy ul Skłodowskiej – przychodnia w godzinach 15.00 -17.00/
- Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Zarząd Rejonowy przy ul. 1 go Maja

Dodatkowo można skorzystać z pomocy specjalistów i konsultantów pełniących dyżury telefoniczne między innymi w Ogólnopolskich liniach wsparcia

**800 123 800**

Bezpłatna infolinia senioralna prowadzona przez [ABCsenior.com](http://ABCsenior.com)., gdzie można porozmawiać na różne tematy z konsultantami, także anonimowo.

**116 123**

**Całodobowy telefon zaufania dla osób dorosłych**

Dzięki [platforma.116sos.pl](http://platforma.116sos.pl) osoba poszukująca pomocy może nawiązać kontakt z konsultantem na 3 sposoby: dzwoniąc pod numer 116 123, pisząc na czacie, pisząc przez formularz kontaktowy.

**800 171 800**

**Bezpłatny telefon zaufania dla seniorów**, oferujący wsparcie, rozmowę i porady dotyczące profilaktyki zdrowia.

**22 635 09 54**

**Telefon Zaufania dla osób starszych**

(od poniedziałku do piątku w godzinach od 17:00 do 20:00,  
w każdą środę od 14:00 do 16:00 dyżur tematyczny poświęcony chorobie Alzheimera,  
koszt połączenia zgodny z taryfą operatora jak za standardowe połączenie stacjonarne)

**800 120 002**

**Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"**

(telefon czynny całą dobę, dyżur prawny – środy w godzinach 18:00-22:00)











