



Informator Programów oraz Usług dla Seniorów w Prowincji Ontario

ontario.ca/seniors



Premier of Ontario - Première ministre de l'Ontario



ORĘDZIE PREMIERA

W imieniu Rządu w Ontario, serdecznie witam wszystkich, którzy skorzystają z nowego wydania nieocenionego informatora, jakim jest *Guide to Programs and Services for Seniors in Ontario (Informator na Temat Programów i Usług dla Seniorów w Ontario)*.

Tradycyjne media oraz Internet uświadamiają nam, że Ontario – a w rzeczywistości cały świat – znajduje się w sytuacji poważnego wchodzenia w wiek starszej populacji. Przewiduje się dla naszej prowincji, że liczba osób w wieku 65 lat i starszych powiększy się ponad dwukrotnie do 2036 roku. Choć zmiana ta stawia przed społeczeństwem nowe wyzwania, to także stwarza możliwość, że to starsze pokolenie będzie gotowe stać się tak produktywną i aktywną generacją, jakiej do tej pory nie było na świecie. Mam przyjemność poinformować Państwa, że rząd Ontario, trzymający się przejrzystego i wyczerpującego planu, jest przygotowany do reagowania na potrzeby tej rosnącej i cenionej części naszego społeczeństwa – seniorów naszej prowincji.

W ramach tego planu, dostrzegamy znaczenie zapewnienia dostępu do programów i usług oferowanych przez rząd prowincjonalny i federalny oraz usługodawców dla osób starszych w Ontario. Dlatego wprowadza się nowe wydanie *A Guide to Programs and Services for Seniors in Ontario*, będące autorytatywnym źródłem informacji w kwestiach, które mają największe znaczenie dla starzejącej się populacji naszej prowincji. Uaktualniony informator zawiera praktyczne kompleksowe porady na temat aktywnego życia, opieki, finansów, zdrowia i samopoczucia, mieszkalnictwa, domów opieki długoterminowej, bezpieczeństwa i transportu.

Jestem przekonana, że dzięki współpracy z naszymi partnerami społecznymi, oraz w porozumieniu z samymi osobami starszymi, będziemy kontynuować utrzymywanie pozycji Ontario, jako najlepszego miejsca do życia dla osób starszych w Ameryce Północnej.

Wszystkim, którzy skorzystają z tego informatora przekazuję moje najlepsze życzenia.

A handwritten signature in black ink, reading 'Kathleen Wynne'.

Kathleen Wynne
Premier



Minister Responsible for Seniors - Ministre Responsable pour les personnes âgées



ORĘDZIE MINISTRA

Szanowni Państwo,

Mieszkańcy Ontario żyją dłużej, w lepszym zdrowiu niż kiedykolwiek, a w ciągu najbliższych dwudziestu lat odsetek osób w wieku 65 lat i starszych wzrośnie prawie dwukrotnie. Te zmiany demograficzne to wielkie wyzwanie, mające znaczny wpływ na system opieki zdrowotnej, usługi socjalne, mieszkalnictwo i system podatkowy. Te zmiany to również możliwości. To pokolenie starszych obywateli ma szansę stania się najbardziej produktywnym i aktywnym pokoleniem znanym światu do tej pory.

Starsze osoby to nasza rodzina, nasi przyjaciele, nasi sąsiedzi. Są oni częścią nas. Wszyscy mamy swoją rolę do odegrania w odpowiedzi na rosnące potrzeby seniorów. Mieszkańcy, organizatorzy, rządy, środowiska biznesowe i szerszy sektor non-profit – wszyscy mogą współpracować w celu zapewnienia seniorom oraz ich rodzinom dostępu do programów i usług, potrzebnych do zachowania zdrowia, bezpieczeństwa, niezależności i aktywności.

Rząd Ontario odgrywa wiodącą rolę, posiadając przejrzysty i szeroki plan reagowania na rosnące potrzeby seniorów. Część tego planu związana jest z ułatwieniami dla seniorów i ich rodzin w znalezieniu i dostępie do programów oraz usług oferowanych przez rząd prowincjonalny i federalny oraz przez usługodawców. Chcemy zapewnić wszystkim przyjazną, bezpieczną przyszłość. *A Guide to Programs and Services for Seniors in Ontario* to jedna z takich inicjatyw dla mieszkańców Ontario.

Mam nadzieję, że materiał źródłowy zawarty w naszym informatorze z łatwością umożliwi Państwu dostęp do potrzebnych programów i usług. Proszę przyjąć moje najlepsze życzenia.

A handwritten signature in cursive script that reads 'Mario Sergio'.

Mario Sergio
Minister do Spraw Seniorów

INFORMATOR

NA TEMAT PROGRAMÓW ORAZ USŁUG DLA SENIORÓW

W PROWINCJI ONTARIO

Seniors' INFOline (Infolinia dla Seniora)

1-888-910-1999 – TTY: 1-800-387-5559

INFORMATOR NA TEMAT PROGRAMÓW I USŁUG DLA SENIORÓW W PROWINCJI ONTARIO PODAJE INFORMACJE NA TEMAT PROGRAMÓW I USŁUG DOSTĘPNYCH DLA SENIORÓW W ONTARIO. JEST WYDAWANY PRZEZ ONTARIO SENIORS' SECRETARIAT (ONTARYJSKI SEKRETARIAT SENIORÓW) ORAZ ROZPROWADZANY PRZEZ SERVICEONTARIO PUBLICATIONS (WYDAWNICTWA SERVICEONTARIO).

DODATKOWE EGZEMPLARZE MOŻNA ZAMAWIAĆ PRZEZ SERVICEONTARIO PUBLICATIONS, DZWONIĄC POD NUMER 1-800-668-9938 LUB NA STRONIE INTERNETOWEJ WWW.ONTARIO.CA/PUBLICATIONS.

JEŚLI MAJĄ PAŃSTWO SUGESTIE, JAK POPRAWIĆ TĘ PUBLIKACJĘ, PROSIMY WYPEŁNIĆ ZAŁĄCZONĄ W INFORMATORZE KARTĘ Z GOTOWĄ OPŁATĄ POCZTOWĄ I WRZUCIĆ JĄ DO SKRZYNKI POCZTOWEJ.

INFORMACJE W TYM INFORMATORZE SĄ AKTUALNE NA PAŹDZIERNIK 2015. REGULARNE AKTUALIZACJE DO TEGO INFORMATORA BĘDĄ PUBLIKOWANE NA STRONIE INTERNETOWEJ SEKRETARIATU SENIORÓW W ONTARIO: WWW.ONTARIO.CA/SENIORS.

THIS DOCUMENT IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH UNDER THE TITLE A GUIDE TO PROGRAMS AND SERVICES FOR SENIORS IN ONTARIO.

© QUEEN'S PRINTER FOR ONTARIO, 2016

ISBN 978-1-4606-7892-3 (PRINT)

ISBN 978-1-4606-7903-6 (PDF)

4M/13



— Spis Treści

1	ŻYCIE AKTYWNE	1
	Działalność wspólnot dzielnicowych	1
	Sport i rekreacja	2
	Podróżowanie	3
	Zatrudnienie	5
	Kontynuacja nauki	7
	Wolontariat	8
	Uznanie dla wkładu seniorów	9
	Usługi dla nowoprzybyłych	11
	Dla rdzennych seniorów	12
	Dla seniorów: lesbijek, gejów, biseksualistów, transseksualistów (LGBT)	13
	Dla weteranów	14
2	OPIEKA	15
	Ulgi podatkowe dla opiekunów	15
	Świadczenia pracownicze	16
3	FINANSE	18
	Podatki	18
	Emerytury i inne wypłaty	20
	Planowanie finansów	24
	Pomoc finansowa	25
	Dla weteranów	25
4	ZDROWIE I SAMOPOCZUCIE	28
	Informacje ogólne	28
	Zdrowie publiczne	29
	(OHIP) Ubezpieczenie zdrowotne w Ontario	33
	(ODB) Zniżki na zakup lekarstw	35
	Opieka dentystyczna	37
	Program urzędzeń wspomagających	37
	Karetki pogotowia ratunkowego	38
	Regionalne ontaryjskie programy geriatryczne (RGPs)	38
	Zdrowie psychiczne i uzależnienia	39
	Zapobieganie upadkom	41
	Program Poradnictwa Opieki Słuchu	43
	MedicAlert® Safely Home®	43
	Odnalezienie się	44
	Społeczne usługi wsparcia	44

	Dla rdzennych seniorów	47
	Dla seniorów: lesbijek, gejów, biseksualistów, transseksualistów (LGBT)	48
	Dla weteranów	48
5	MIESZKALNICTWO	49
	Adaptacje mieszkaniowe	49
	Programy pomocy finansowej	49
	Możliwości mieszkalne	51
	Możliwości mieszkalne dla seniorów o niskich dochodach	54
	Pilny wynajem mieszkania	54
	Relacje: wynajmujący i najemca	55
	Dla rdzennych seniorów	55
6	DOMY DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI	57
	Informacje ogólne	57
7	BEZPIECZEŃSTWO I OCHRONA	62
	Ochrona Konsumenta w Ontario	62
	Pomoc w nagłych wypadkach i bezpieczeństwo publiczne	66
	Zagadnienia prawne	69
	Zgony	74
8	TRANSPORT	81
	Prowadzenie samochodu	81
	Inne sposoby komunikacji	83
	Zakup lub sprzedaż pojazdów	84
	Transport publiczny	84
	Dla weteranów	85
9	ZASADNICZE KONTAKTY	86
10	DOKUMENTY TOŻSAMOŚCI WYDANE PRZEZ RZĄD ONTARIO - I.D.	89
	Ontario Photo Card (Karta Ontario z Fotografiją)	89
	Prawo jazdy	89
	Rozszerzone prawo jazdy	89
	Ontario Health Insurance Plan Health Card (Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego w Ontario)	89
	Zmiana adresu	90
11	INDEKS	91

1 ŻYCIE AKTYWNE

Działalność Wspólnot Dzielnicowych

Informacje na temat działalności kulturalnej, rekreacyjnej czy społecznej w okręgach dzielnicowych można uzyskać z wielu źródeł.

Można rozpocząć kontaktując się z lokalnym:

- ośrodkiem dzielnicowym lub ośrodkiem dla seniorów
- klubem usług (takim jak YMCA, Rotary Club czy Royal Canadian Legion)
- placówkami kulturalnymi
- ośrodkami religijnymi
- Parks and Recreation Department (Wydziałem ds. Parków i Rekreacji).

2-1-1

www.211ontario.ca

Biblioteki Publiczne

Rozbudowane w Ontario usługi biblioteczne: publiczne oraz dla Ludności Rdzennej zapewniają wiele usług dla seniorów oraz ich rodzin w dostępnym, przyjaznym środowisku. Oprócz możliwości wypożyczania książek i innych materiałów, biblioteki zapewniają dostęp do Internetu, szkoleń, materiałów referencyjnych oraz warsztatów.

Ontario Library Services – North (Usługi Biblioteczne w Ontario - Północ)

1-800-461-6348

www.olsn.ca

Southern Ontario Library Service (Usługi Biblioteczne w Ontario - Południe)

1-800-387-5765

www.sols.org

Ośrodki dla Starszych Osób

Ośrodki dla Starszych Osób (Older Adult Centres, czasami zwane Seniors' Centres lub Elderly Persons Centres) pomagają miejscowym seniorom być aktywnymi, bardziej zaangażowanymi w sprawy społeczne, dając im możliwość nawiązania nowych znajomości i przyjaźni. Ośrodki te oferują unikalny zakres aktywności społecznej, programów rekreacyjnych, dają możliwość dalszego kształcenia i edukacji.

Older Adult Centres' Association of Ontario (Związek Ośrodków dla Osób Starszych w Ontario)
1-866-835-7693
www.oacao.org

Aby znaleźć Ośrodek dla Osób Starszych, prosimy o kontakt z gminą lub telefoniczny 2-1-1.

Sport i Rekreacja

Aktywność fizyczna zapewnia wiele korzyści zdrowotnych; między innymi poprawia kondycję, wytrzymałość i samopoczucie. Regularne ćwiczenia są ważną częścią korzystnego starzenia się. Porady na temat, w jaki sposób można zwiększyć aktywność fizyczną, zachować dobre zdrowie i poprawić jakość życia można uzyskać sięgając do źródeł:

Physical Activity Tips for Older Adults (Porady na temat Aktywności Fizycznej dla Osób Starszych)
www.publichealth.gc.ca/paguide

Canadian Physical Activity Guidelines (Kanadyjskie Wytyczne na Temat Kultury Fizycznej)
www.csep.ca/en/guidelines/get-the-guidelines

Ontario Senior Games (Zawody Sportowe dla Seniorów w Ontario)

Zawody Sportowe dla Seniorów w Ontario, zwane Ontario 55+ Summer Games (Zawody Letnie) i Ontario 55+ Winter Games (Zawody Zimowe), obejmują prowincjonalne konkursy wielodyscyplinarne dla osób starszych. Odbývają się one co dwa lata w roku naprzemiennym. Zawody te umożliwiają osobom w wieku 55 lat i starszym integrację ze środowiskiem, które promuje zdrowy i aktywny styl życia.

Ontario Seniors Games Association (Związek Zawodów Sportowych dla Seniorów w Ontario)
1-800-320-6423
www.ontarioseniorgames.ca

Parki w Ontario

Parki prowincjonalne Ontario oferują zmniejszoną opłatę dzienną za kamping dla seniorów, którzy ukończyli 65 lat oraz dla osób niepełnosprawnych. Wiele parków w Ontario oferuje urządzenia dostępne dla osób niepełnosprawnych, w tym prysznice, toalety, pola kempingowe i ośrodki turystyczne. Park Locator na stronie internetowej OntarioParks.com pozwala odwiedzającym na wyszukiwanie parków z udogodnieniami dla osób niepełnosprawnych. Wiele kempingów może pomieścić

pojazdy rekreacyjne i zapewnić podłączenie elektryczne oraz dostarczyć przyczepy - stacje składowania śmieci i odpadków.

1-888-ONT-PARK (1-888-668-7275)

TTY: 1-866-686-6072

www.ontarioparks.com

Wędkarstwo i Myślistwo

Od osób, które ukończyły 65 lat lub niepełnosprawnych obywateli kanadyjskich nie wymaga się Kart typu Outdoors (Plenerowych) z etykietą licencji wędkarskiej uprawniających do łowienia ryb. Osoby te są jednak zobowiązane do stosowania się do wszystkich przepisów, w tym limitów połowów oraz posiadanych sztuk. Osoby, które chcą polować w Ontario muszą posiadać kartę Outdoor (Plenerową) oraz ważną licencję na dany gatunek zwierząt lub grupę gatunków, na które polują. Podczas polowania należy mieć przy sobie licencję i wszelkie etykiety do znakowania upolowanej zwierzyny. Licencję należy okazywać na żądanie funkcjonariusza ds. ochrony przyrody.

Ministry of Natural Resources and Forestry (Ministerstwo Zasobów Naturalnych i Leśnictwa)

Outdoors Card Centre (Ośrodek Wydawania Kart Plenerowych)

1-800-387-7011

www.ontario.ca/outdoorscard

Podróżowanie

Podróżowanie w Ontario

Wiele atrakcji turystycznych w Ontario oferuje zniżki dla seniorów. Niektóre z programów opracowane są specjalnie dla seniorów. Aby zasięgnąć informacji na temat atrakcji turystycznych w Ontario lub otrzymać opracowanie trasy w oparciu o własne zainteresowania, należy odwiedzić Ontario Travel Information Centre (Centrum Informacji Turystycznej w Ontario).

Ontario Travel

1-800-ONTARIO (1-800-668-2746)

www.ontariotravel.net

Podróżowanie Poza Ontario lub Kanadą

W przypadku tymczasowego pobytu poza prowincją Ontario lub Kanadą, OHIP może pokryć cały lub część kosztów za opiekę zdrowotną. Aby otrzymać zwrot kosztów za usługę zdrowotną, w przypadku podróżowania w obrębie Kanady, lecz poza

provincją Ontario, należy przedstawić szczegółowy rachunek i oryginały pokwitowań do lokalnego biura OHIP w przeciągu jednego roku.

W przypadku podróżowania poza Kanadą, OHIP zapłaci ustaloną stawkę za pobyt w szpitalu i usługę lekarską z powodu nagłych przypadków, ostrych i niespodziewanych objawów chorobowych, choroby czy urazu, które wymagają natychmiastowego leczenia. Aby pokryć koszty leczenia nieopłacane przez OHIP, należy wykupić prywatne ubezpieczenie zdrowotne na wszystkie podróże poza Ontario i Kanadę.

Jeśli jesteś zarejestrowany w programie Ontario Drug Benefit (Zniżek Emerytalnych na Zakup Lekarstw), możesz otrzymać porcję lekarstw maksymalnie na 100 dni. Jeśli potrzebujesz dodatkową 100-dniową porcję leków z powodu nadchodzącej przedłużonej nieobecności w Ontario, należy dostarczyć farmaceutycie list (napisany przez siebie), potwierdzający swoją nieobecność lub przedłożyć kopię ubezpieczenia podróżnego potwierdzającą, że opuściłeś Ontario na okres od 100 do 200 dni. Następnie, powinieneś otrzymać receptę na lekarstwa na dodatkowe 100 dni.

Ministry of Health and Long-Term Care (Ministerstwo Zdrowia i Opieki Długoterminowej)
Service Support Contact Centre (Centrum Kontaktowe Działu Pomocy)
1-866-532-3161
TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/ruq

Więcej informacji na temat OHIP-u lub programu Ontario Drug Benefit (Programu Zniżek Emerytalnych na Zakup Lekarstw), można znaleźć w rozdziale tego informatora ZDROWIE I SAMOPOCZUCIE.

Emerytura za Granicą

Publikacja federalnego Departamentu Spraw Zagranicznych i Handlu Międzynarodowego “Retirement Abroad: Seeing the Sunsets” (Emerytura za Granicą: Oglądając Zachody Słońca) podaje informacje oraz porady osobom rozważającym spędzenie emerytury w innym kraju, czy to okresowo, czy też na stałe.

Enquiries Service (Obsługa Pytań) - Foreign Affairs Canada (Sprawy Zagraniczne Kanada)

1-800-267-8376

www.travel.gc.ca/travelling/living-abroad/retiring

Zatrudnienie

W 2006 weszło w życie ustawodawstwo znoszące obowiązek odchodzenia na emeryturę, stwarzając tym samym możliwość wyboru dla pracowników w wieku 65 lat i starszych, co jest bardziej sprawiedliwe. Mogą oni teraz sami decydować, kiedy i czy przechodzić na emeryturę.

Employment Ontario (Zatrudnienie w Ontario)

Employment Ontario to zintegrowana sieć zatrudnienia i szkoleń, ułatwiająca obywatelom ontaryjskim znalezienie zatrudnienia i programów szkoleniowych oraz usług, których potrzebują w znalezieniu zatrudnienia. Informacje i usługi w zakresie skierowań oferowane są w 25 językach.

Employment Ontario Contact Centre

1-800-387-5656

TTY: 1-866-533-6339

www.ontario.ca/employment

- **Employment Service (Ośrodki Zatrudnienia)**
Celem Employment Service jest zapewnienie mieszkańcom Ontario łatwiejszego dostępu do wszystkich potrzebnych serwisów zatrudnienia w jednym miejscu, aby pomóc im w znalezieniu i utrzymaniu pracy, składaniu aplikacji o szkolenie, czy planowaniu kariery.
- **Targeted Initiative for Older Workers (Ukierunkowana Inicjatywa dla Starszych Pracowników)**
Program ten pomaga bezrobotnym pracownikom w wieku 55 do 64 lat zwiększyć ich zdolność do znalezienia i utrzymania pracy w warunkach lokalnych zmian ekonomicznych. Program ten jest dostępny w określonych społecznościach o liczebności mniejszej niż 250 000 oraz o wysokim bezrobociu lub gdzie zatrudnienie w większości opiera się na pojedynczych branżach przemysłu. Listę usługodawców w wyznaczonych społecznościach można znaleźć na stronie internetowej: www.ontario.ca/rur.
- **Ontario Self-Employment Benefit Program (Program Świadczeń dla Samo-zatrudniających się w Ontario)**
Program ten dotyczy osób niezatrudnionych, które kwalifikują się, lub były ostatnio zakwalifikowane do świadczeń Employment Insurance (Ubezpieczenie na Wypadek Bezrobocia). Przyznaje się tym osobom dochód oraz wsparcie ich

przedsięwzięcia w okresie, gdy rozpoczynają i rozwijają swój biznes.

- **Ontario Job Creation Partnerships (Partnerstwo w Tworzeniu Miejsc Pracy w Ontario)**

Dla osób, które otrzymują Employment Insurance lub kwalifikują się do jego otrzymania, program ten ma na celu poprawę perspektyw długoterminowego zatrudnienia poprzez zapewnienie możliwości zdobycia doświadczenia zawodowego.

- **Second Career (Druga Kariera)**

Celem programu Second Career jest pomoc kwalifikującym się pracownikom zwolnionym z pracy w otrzymaniu szkolenia niezbędnego w uzyskaniu pracy w zawodzie poszukiwanym na aktualnym rynku pracy. Program ten oferuje sumę do \$28 000 potrzebną na opłatę kursu, książek, transportu i inne opłaty związane ze szkoleniem. Kwota ta może być wyższa w przypadku osób niepełnosprawnych.

Ontario Job Bank (Bank Pracy w Ontario)

Ontario Job Bank jest to sieć internetowa krajowych ofert pracy dostępnych dla wszystkich Kanadyjczyków.

www.jobbank.gc.ca

Ontario WorkinfoNet (OnWIN)

OnWIN to bezpłatny, dwujęzyczny katalog internetowy dla mieszkańców Ontario dysponujący bieżącymi danymi na temat kariery i możliwości prac społecznych oraz informacjami na temat rynku pracy. Seniorzy mogą korzystać z OnWIN przy podejmowaniu decyzji o wolontariacie, zatrudnieniu, czy poszukując możliwości dalszych szkoleń.

www.onwin.ca

Ontario Skills Passport (Rejestr Kwalifikacji Zawodowych w Ontario)

To bezpłatna, dwujęzyczna strona internetowa zawierająca opisy podstawowych kwalifikacji zawodowych i nawyków pracy oraz bieżące informacje o edukacji, szkoleniu, wolontariacie i możliwościach na rynku pracy na poziomie lokalnym i prowincjonalnym.

www.ontario.ca/skillspassport

Employment Standards Act (ESA), (Ustawa o Normach Zatrudnienia)

Wszyscy mieszkańcy Ontario mają prawo do sprawiedliwego traktowania w miejscu pracy. ESA określa podstawowe standardy, które pracodawcy i pracownicy muszą

przestrzegać. Jeśli jesteś zatrudniony w Ontario, ESA prawdopodobnie chroni Twoje prawa pracownicze.

Employment Standards Information Centre (Centrum Informacji o Normach Zatrudnienia)

1-800-531-5551

TTY: 1-866-567-8893

www.ontario.ca/employmentstandards

Foreign-Trained-Professionals (Profesjoniści Wykształceni za Granicą)

Jeśli jesteś profesjonalistą wykształconym za granicą, Ontario dysponuje szeregiem programów pomostowych, które służą pomocą w powrocie do zawodu.

www.settlement.org

Aby dowiedzieć się więcej na temat Compassionate Care Benefit Program (Programu Okolicznościowej Zapomogi Opiekuńczej), Family Medical Leave (Medycznego Urlopu Rodzinnego) oraz Personal Emergency Leave (Urlopu z Powodu Nagłego Wypadku), należy przejrzeć sekcję tego informatora pt. OPIEKA.

Kontynuacja Nauki

Kontynuowanie i Edukacja na Odległość

Niemal każde kuratorium, college oraz uniwersytet w Ontario oferuje możliwości kontynuowania nauki i edukację na odległość. Niektóre zapewniają zniżki dla seniorów.

- School Boards (Kuratoria): www.ontario.ca/rus
- Universities (Uniwersytety): www.ontario.ca/page/ontario-universities
- Community Colleges (Miejscowe College): www.ontario.ca/page/ontario-colleges
- OntarioLearn: www.ontariolearn.com
- Distance Education (Edukacja na Odległość): www.canlearn.ca/eng/planning/continuing/

Third Age Network (Sieć Uniwersytetów Trzeciego Wieku)

Sieć ta składa się z samorządnych grup seniorów, którzy w szerokim zakresie tematów dzielą się doświadczeniami edukacyjnymi.

www.thirdagenetwork.ca

Independent Learning Centre (Ośrodek Niezależnego Kształcenia)

Ośrodek ten zapewnia kształcenie na odległość oraz sprawdzian General Educational Development (GED –Ogólnego Poziomu Edukacji). Oferuje on alternatywny sposób uzyskania dyplomu szkoły średniej - Ontario Secondary School Diploma.

1-800-387-5512
www.ilc.org

Szkolenia komputerowe

Biblioteki publiczne oferują kursy dla początkujących i bardziej zaawansowanych użytkowników komputerów. Większość kursów jest bezpłatna.

2-1-1
www.211ontario.ca

Ośrodki dla Osób Starszych oferują programy edukacyjne, które mogą obejmować szkolenia komputerowe. Aby znaleźć najbliższy ośrodek, zadzwoń na numer 1-866-835-7693 lub odwiedź stronę www.oacao.org.

Plan Lifelong Learning pozwala na użycie funduszy z RRSP do opłacenia studiów dziennych dla Ciebie, Twojego współmałżonka lub partnera common-law (życiowego). Aby dowiedzieć się więcej na ten temat, przejrzyj sekcję pt. FINANSE tego informatora.

Wolontariat

Ontario Volunteer Centre Network (Sieć Ośrodków Wolontariatu w Ontario)

Ta organizacja zbliża agencje i wolontariuszy, pełniąc rolę rzecznika na szczeblu prowincji na rzecz Ośrodków Wolontariatu w Ontario.

905-238-2622
www.ovcn.ca

Volunteer Canada (Wolontariat w Kanadzie)

Ta dwujęzyczna charytatywna (non-profit) organizacja promuje wolontariat w całej Kanadzie, zachęcając do uczestnictwa w życiu społecznym i wyrażając uznanie dla wysiłków wolontariuszy.

1-800-670-0401
www.volunteer.ca

Jeśli chcesz pomagać jako wolontariusz przy wypełnianiu formularzy Income Tax (Zeznania Podatkowego), pomyśl o uczestnictwie w programie Community Volunteer Income Tax prowadzonym przez Canada Revenue Agency (Kanadyjski Urząd Podatkowy). Więcej informacji znajdziesz w sekcji FINANSE.

Uznanie dla Wkładu Seniorów

Listy Gratulacyjne

Dla upamiętnienia specjalnej okazji można poprosić o list gratulacyjny, którego autorami będą:

Jej Królewska Mość Królowa - dla Kanadyjczyków celebrujących 100-tną lub wyższą rocznicę urodzin i dla par małżeńskich obchodzących 60-tą lub wyższą rocznicę ślubu (co pięć lat).

Rideau Hall - Anniversary Section (Sekcja Rocznic)
1-800-465-6890
www.gg.ca (> FAQ)

Gubernator Generalny Kanady - dla Kanadyjczyków obchodzących 90-tą lub wyższą rocznicę urodzin (co pięć lat) i dla par małżeńskich obchodzących 50-tą lub wyższą rocznicę ślubu, (co pięć lat).

Rideau Hall - Anniversary Section (Sekcja Rocznic)
1-800-465-6890
www.gg.ca (> FAQ)

Wicegubernator Ontario - dla mieszkańców Ontario obchodzących 90-tą lub wyższą rocznicę urodzin i dla par małżeńskich obchodzących 50-tą lub wyższą rocznicę ślubu.

www.ontario.ca/rut

Premier Kanady - dla Kanadyjczyków obchodzących 65-tą lub wyższą rocznicę urodzin (co 5 lat) i dla par małżeńskich celebrujących 25-tą lub wyższą rocznicę ślubu (co pięć lat).

Executive Correspondence Services (Usługi Korespondencyjne)
Congratulatory Messages (Listy Gratulacyjne)
613-941-6901
www.pm.gc.ca/eng/greetings.asp

Premier Ontario - dla mieszkańców Ontario obchodzących 80-tą lub wyższą rocznicę urodzin i dla par małżeńskich obchodzących 40-tą lub wyższą rocznicę

ślubu.

www.ontario.ca/wp65

Twój Członek Parlamentu Prowincjonalnego i/lub Członek Parlamentu – dla różnych okazji. Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z biurem okręgu lokalnego MPP lub MP.

Kontakt z MPP (Członkiem Prowincjonalnego Parlamentu):

Elections Ontario

1-888-668-8683

www.elections.on.ca (> Znajdź swój Okręg Wyborczy)

Kontakt z MP (Członkiem Parlamentu):

Elections Canada (Wybory Kanada)

1-800-463-6868

TTY: 1-800-361-8935

www.elections.ca (> Voter Information Service - Serwis Informacyjny dla Wyborców)

Nagrody Uznaniowe dla Seniorów

Honours and Awards Secretariat (Sekretariat Nagród i Uznania) administruje zarówno przyznawaniem medali i nagród w Ontario, jak też specjalnymi obchodami oraz uroczystościami.

Prowincjonalne nagrody uznania seniorów to:

- **Senior Achievement Award (Nagroda za Osiągnięcia dla Seniora)** honorująca mieszkańców Ontario, którzy ukończyli 65 lat za wybitne zasługi na wszelkich polach działania.
www.ontario.ca/uj97
- **Senior of the Year Award (Nagroda dla Seniora Roku)** jest nadawana przez każdą gminę w Ontario osobie w wieku 65 lat i starszej, która miała znaczący wkład w życie społeczne, kulturalne lub obywatelskie społeczności.
www.ontario.ca/ruw

Wydarzenia Coroczne

Nie zapomnij zaznaczyć te specjalne daty w swoim kalendarzu:

Seniors' Month (Miesiąc Seniora), obchodzony co roku w czerwcu w Ontario, to czas uhonorowania dla wielu zasług seniorów osiągniętych w ich rodzinach, społecznościach, prowincji czy kraju.

1-888-910-1999
TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/seniorsmonth

National Seniors Day (Narodowy Dzień Seniora), obchodzony 1-go października, honorujący seniorów, którzy budowali nasz kraj i nadal wnoszą istotny wkład w życie społeczeństwa.

www.seniors.gc.ca

International Day of Older Persons (Międzynarodowy Dzień Osób Starszych) także obchodzony 1-go października, jest dniem ustanowionym przez ONZ, honorującym zasługi seniorów na całym świecie.

www.un.org/en/events/olderpersonsday

Usługi dla Nowoprzybyłych

Ontario jest domem największej procentowo populacji imigrantów seniorów w skali Kanady. Jeśli jesteś jednym z nich, to masz zapewniony dostęp do wielu programów i usług, które mogą być oferowane w Twojej lokalnej społeczności.

Newcomer Settlement Program (Program Osiedlania dla Nowoprzybyłych)

W ramach tego programu, prowincjonalne fundusze są przekazywane do agencji społecznych udzielających pomocy nowoprzybyłym w osiedlaniu się i integracji w Ontario. Agencje te udzielają nowoprzybyłym pomocy językowej, prowadzą szkolenia związane z pracą oraz usługi społeczne, takie jak opieka zdrowotna. Usługi są wolne od opłat i często dostępne w wielu językach.

www.ontario.ca/p449

Settlement.Org (Osiedlenie)

Ta strona internetowa zawiera informacje i zasoby pomagające nowoprzybyłym w osiedleniu się w Ontario. Tematy obejmują zatrudnienie, edukację, zamieszkanie, opiekę zdrowotną i rekreację. Niektóre informacje dostępne są w wielu językach.

2-1-1
www.settlement.org

Portal internetowy Imigracja Ontario

Ten portal zawiera informacje o tym, co powinien wiedzieć imigrant, zanim złoży podanie o imigrację do Ontario lub zaraz po przyjeździe.

www.ontarioimmigration.ca

Nauka Angielskiego lub Francuskiego

Zajęcia z nauki języka angielskiego lub francuskiego (Classes in English or French as a Second Language, ESL/FSL) oferowane są za pośrednictwem lokalnych rad szkolnych. Dostępny jest szeroki zakres szkoleń dla osób, których znajomość języka jest na poziomie początkującym lub bardziej zaawansowanym. Niektóre rady szkolne oferują klasy przeznaczone dla seniorów. Po więcej informacji proszę się skontaktować z lokalną radą szkolną lub odwiedzić stronę internetową: www.ontarioimmigration.ca.

Program Nauki Języka dla Nowoprzybyłych do Kanady (Language Instruction for Newcomers to Canada, LINC) jest finansowany przez rząd federalny. Aby znaleźć bezpłatne kursy LINC w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania, należy skontaktować się z lokalną organizacją dla imigrantów lub Citizenship and Immigration Canada (Obywatelstwo i Imigracja). Aby kwalifikować się do tego programu, należy posiadać status stałego mieszkańca w Kanadzie.

Citizenship and Immigration Canada (Obywatelstwo i Imigracja w Kanadzie)
1-888-242-2100
TTY: 1-888-576-8502
www.servicesfornewcomers.cic.gc.ca

Niektóre uniwersytety, lokalne college, prywatne szkoły języków obcych i organizacje społeczne również oferują zajęcia nauki języka. Po więcej informacji należy bezpośrednio skontaktować się z tymi instytucjami.

Dla Rdzennych Seniorów

Aboriginal Artists in Schools (Artyści Rdzenni w Szkołach)

Program ten jest częścią programu Ontario Arts Council (Rady Ontario ds. Sztuk Artystycznych) pod nazwą Artists in Education (Artyści dla Edukacji). Program ten daje możliwość artystom Rodzimym i Starszym prowadzenia zajęć z zakresu sztuk artystycznych w szkołach Ontario.

Ontario Arts Council (Rada Ontario ds. Sztuk Artystycznych)
1-800-387-0058
www.arts.on.ca

Elder and Youth Legacy Program (Program Dziedzictwa Starszych i Młodszych)

Program ten został stworzony w celu zaoferowania środków finansowych organizacjom Rdzennych Mieszkańców, które chcą współpracować z Rdzennymi Osobami Starszymi i Młodszymi w ramach projektów o różnorodnych formatach związanych ze sztuką tradycyjną czy współczesną. Dzięki temu programowi, organizacje promujące sztukę Aborygenów udzielają pomocy Starszym w przekazywaniu swojej spuścizny artystycznej następnemu pokoleniu artystów.

Canada Council for the Arts (Kanadyjska Rada ds. Sztuk Artystycznych)
1-800-263-5588
TTY: 1-866-585-5559
www.canadacouncil.ca

Dla Seniorów: Lesbijek, Gejów, Biseksualistów oraz Transseksualistów (LBGT)

The 519 Church Street Community Centre (Centrum Dzielnicowe przy ulicy Church 519)

Centrum Dzielnicowe położone w centrum Toronto – Church Street Community – oferuje szeroki wybór programów i usług. Posiada również program dla Lesbijek, Gejów, Biseksualistów, Transseksualistów (LBGT) mężczyzn i kobiet w wieku 50 lat i starszych, który oferuje cotygodniowe spotkania otwarte oraz comiesięczne spotkania klubu książki.

416-392-6874
www.the519.org

Senior Pride Network (Sieć Godność Seniora)

Ta sieć jest stowarzyszeniem osób, organizacji i grup społecznych, które pragną rozszerzyć programy i usługi dla osób LBGTQ w wieku 50 lat i starszych w Toronto i całej Kanadzie.

c/o The 519 Church Street Community Centre (Centrum Społeczne pod Adresem 519 Church Street)
416-392-6874
www.seniorpridenetwork.com

Dla Weteranów

Royal Canadian Legion (RCL) Ontario Provincial Command (Kanadyjski Legion Królewski (RLC) Oddział Dowództwa w Prowincji Ontario)

Dowództwo prowincji legionu RCL ma ponad 400 swoich oddziałów w całej prowincji. Legiony zajmują się podtrzymywaniem pamięci o tych, którzy oddali swoje życie za wolność oraz zaspokajaniem potrzeb weteranów, osób, które pozostają na ich utrzymaniu i tych, którzy wciąż służą w Canadian Forces (Armii Kanadyjskiej).

905-841-7999
www.on.legion.ca

Royal Canadian Legion (RCL) Dowództwo Manitoby i Północno-Zachodniego Ontario

Dowództwo RLC Manitoby i Północno-Zachodniego Ontario ma pod sobą 150 oddziałów, z których 30 znajduje się na terenie Północno-Zachodniego Ontario.

204-233-3405
www.mbnwo.ca

The Memory Project (Projekt Pamięci)

Jest to wciąż rozwijająca się inicjatywa pochodząca od Instytutu Historica-Dominion. Memory Project prowadzi kroniki militarnego udziału Kanady od czasów Pierwszej Wojny Światowej do okresu współczesnego. To państwowe wielojęzyczne archiwum mieści bezprecedensową kolekcję wywiadów ustnych, artefaktów cyfrowych i pamiątek, które świadczą o historii naszej służby i poświęceniu. Jeśli chcesz dołączyć do Veterans' Speakers Bureau (Biura Wspomnień Weteranów), wówczas Instytut zorganizuje wizyty w klasie, abyś mógł podzielić się swoimi przeżyciami z uczniami w lokalnych szkołach.

The Historica-Dominion Institute
1-866-701-1867
www.thememoryproject.com

2 OPIEKA

Opiekunowie zapewniają ciągłą opiekę nad członkami rodzin i przyjaciółmi, którzy cierpią na zły stan zdrowia fizycznego, intelektualnego czy mentalnego. Opieka zdrowotna to nic nowego, lecz w dzisiejszych czasach, opieka ta jest bardziej kompleksowa i dłuższa niż kiedykolwiek wcześniej.

Jeśli jesteś opiekunem, ważne żebyś orientował się, jakie są Twoje potrzeby i czy jest dostępna pomoc społeczna, mogąca Cię wesprzeć i pomóc. Ważne jest również, abyś wcześniej zaczął omawiać ze swoimi członkami rodziny ich przyszłość, podkreślając istotną rolę planowania prawnego i finansowego.

Ponadto, może będziesz chciał dowiedzieć się więcej o domach i centrach opieki zdrowotnej, które służą i zaspokajają potrzeby seniorów, ludzi starszych i schorowanych oraz innych osób. Te usługi realizują centra opieki społecznej, takie jak: Community Care Access Centres (CCAC) oraz Community Support Services. Lokalne centrum CCAC może dokonać oceny osoby wymagającej opieki domowej i objaśnić opcje opieki dostępne w danej społeczności.

Więcej informacji na temat opcji opieki domowej, lokalnej i w placówkach opieki dostępnych dla seniorów można uzyskać na stronie internetowej: www.ontario.ca/rux.

Natomiast informacje na temat społecznych usług wsparcia można znaleźć w sekcji ZDROWIE I SAMOPOCZUCIE tego informatora.

Ulgi Podatkowe dla Opiekunów

Ulgi podatkowe mogą być dostępne dla osób opiekujących się („supporting person”) w ramach Disability Tax Credit (Ulg dla Osób Niepełnosprawnych) oraz Medical Expense Tax Credit (Ulg Podatkowych na Wydatki Medyczne). Te bezzwrotne ulgi podatkowe mogą zredukować sumę podatku federalnego lub prowincjonalnego, jaka pozostaje Ci do zapłacenia, lecz nie są to jednak zasiłki pieniężne.

Ponadto, jeśli prowadzisz dom uprawnionego krewnego na utrzymaniu, to możesz ubiegać się o kwotę dla Opiekuna – Caregiver Amount. W przeciwieństwie do ulg Disability and Medical Expense Tax Credits (Ulg Medycznych i Ulg dla Osób Niepełnosprawnych), nie można starać się o te ulgi, jeśli osobą, którą się opiekujesz jest Twój współmałżonek/ka lub życiowy partner/ka common-law.

Jeśli masz na utrzymaniu osobę z upośledzeniem fizycznym lub umysłowym, możesz także zakwalifikować się o dodatkowe 2000 dolarów na kwotę Family Caregiver (Opiekuna Rodziny) przy rozliczeniu podatkowym pewnych bezzwrotnych kredytów podatkowych.

Canada Revenue Agency (Agencja Urzędu Podatkowego Kanady)
1-800-959-8281
TTY: 1-800-665-0354
www.cra-arc.gc.ca/disability

Więcej informacji na temat ulg podatkowych można znaleźć w sekcji FINANSE tego informatora.

Świadczenia Pracownicze

Compassionate Care Benefit Program (Program Świadczeń Okolicznościowej Opieki)

Opieka nad ciężko chorym członkiem rodziny to jedno z najtrudniejszych wyzwań życiowych. Opiekunowie zmagają się z wieloma emocjonalnymi, fizycznymi i finansowymi wymaganiami. W tym trudnym czasie nie musisz dokonywać stresującego wyboru pomiędzy Twoją pracą zawodową a czasem potrzebnym na opieką w rodzinie. Świadczenia okolicznościowej opieki, to świadczenia federalne Employment Insurance (Ubezpieczenia na Wypadek Bezrobocia) wypłacane osobom, które tymczasowo nie mogą pracować ze względu na opiekę nad poważnie chorym członkiem rodziny, którego rokowania na przeżycie sięgają 26 tygodni. Świadczenia okolicznościowej opieki mogą być wypłacane uprawnionej osobie maksymalnie przez sześć tygodni.

Service Canada
1-800-206-7218
TTY: 1-800-926-9105
www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/compassionate.shtml

Urlop na Opiekę Medyczną w Rodzinie

Nawet, jeśli zakwalifikowałeś się do otrzymywania świadczeń na okolicznościową opiekę, musisz upewnić się, czy pracodawca utrzyma Twoje stanowisko podczas Twojej nieobecności. System rodzinnego urlopu zdrowotnego w Ontario pozwala na wzięcie do ośmiu tygodni urlopu w okresie 26-tygodniowym w celu opieki na członkiem rodziny, który jest poważnie chory i istnieje duże ryzyko, że zgon nastąpi w ciągu 26 tygodni. Ten urlop jest bezpłatny, a więc, pomimo iż Twoje miejsce pracy jest zabezpieczone, nie otrzymasz zapłaty w okresie nieobecności w pracy. Jeśli nie kwalifikujesz się, aby otrzymać zasiłek na okolicznościową opiekę, możesz uzyskać bezpłatny urlop na opiekę medyczną w rodzinie.

Employment Standards Information Centre (Ośrodek Informacji o Normach
Zatrudnienia)
1-800-531-5551
TTY: 1-866-567-8893
www.ontario.ca/ruy

Urlop z Uwagi na Nagły Wypadek

Niektórzy pracownicy mają prawo podjąć do 10 dni bezpłatnego urlopu z uwagi na nagły wypadek dotyczący danej osoby; ich miejsce pracy pozostaje zabezpieczone. Taki urlop przysługuje raz w roku i dotyczy Twojego przypadku choroby, uszkodzenia ciała, nagłego przypadku medycznego, lub w przypadku śmierci, choroby, nagłego przypadku medycznego lub pilnej sprawy związanej z niektórymi członkami rodziny, włączając w to krewnych na utrzymaniu.

Employment Standards Information Centre
1-800-531-5551
TTY: 1-866-567-8893
www.ontario.ca/ruz

3 FINANSE

Podatki

Jeśli jesteś seniorem, masz wiele powodów, aby wypełnić i wysłać roczne oświadczenie podatkowe nawet, gdy nie miałeś żadnych dochodów. Na przykład:

- ulga Goods and Services Tax/Harmonized Sales Tax (GST/HST) jest wolną od podatku, kwartalną wypłatą, pomagającą zmniejszyć uciążliwość podatku od sprzedaży, który płacisz
- zwrotne ulgi podatkowe i dotacje, do których możesz być uprawniony nawet, jeżeli nie miałeś żadnych zarobków i nie płaciłeś żadnego podatku
- programy wchodzące w skład emerytury takie jak Old Age Security, Guaranteed Income Supplement, Allowance and Allowance for the Survivor (Renta Starcza, Gwarantowane Uzupelnienie Dochodu, Zapomoga i Zapomoga dla Wdowy lub Wdowca) są automatycznie odnawiane z chwilą złożenia oświadczenia podatkowego.

Jest więcej rządowych programów finansowej pomocy dla starszych Kanadyjczyków, lecz na ogół aby je otrzymać, musisz złożyć podanie. Tych świadczeń nie otrzymasz automatycznie. Wiele z tych programów korzysta z Twojego rocznego oświadczenia podatkowego, aby określić Twoje uprawnienia do danego programu. Wypełnienie oświadczenia podatkowego co roku przed 30 kwietnia jest najlepszym sposobem na otrzymanie w terminie wszystkich premii i wypłat, do których jesteś uprawniony.

Canada Revenue Agency (CRA) (Kanadyjski Urząd Podatkowy)
1-800-959-8281
TTY: 1-800-665-0354
www.cra-arc.gc.ca

Wypełnianie Oświadczenia Podatkowego

Możesz przygotować i wysłać swoje oświadczenie na papierze lub elektronicznie. Jeśli wysyłasz papierowy formularz, załącz wszystkie zaświadczenia ukazujące Twoje dochody i potrącenia. Zachowaj kopię swojego oświadczenia. Jeśli wysyłasz swoje oświadczenie elektronicznie, możesz skorzystać z pomocy programów takich jak NETFILE. Formularze podatkowe są dostępne w placówkach pocztowych (Canada Post) i biurach Service Canada lub mogą być pobrane i wydrukowane z portalu CRA www.cra-arc.gc.ca.

Jeżeli należy Ci się zwrot nadpłaconego podatku, otrzymasz go od CRA. Jeżeli jesteś winien pieniądze, możesz je wpłacić kilkoma sposobami, np. za pomocą elektronicznego programu My Payment. Możesz również zapłacić za pośrednictwem

swojego banku albo załączając do pierwszej strony swojego oświadczenia podatkowego czek lub przekaz pieniężny wystawiony na Receiver General. Jeżeli wybierzesz ten ostatni sposób, pamiętaj o umieszczeniu swojego numeru Social Insurance Number na odwrocie czeku.

Canada Revenue Agency (Kanadyjski Urząd Podatkowy)
Telerefund(Telefoniczny zwrot): 1-800-959-1956
Payment Arrangements (Uzgodnienie formy płatności): 1-888-863-8657
TTY: 1-800-665-0354

Jeżeli jesteś wykonawcą testamentu, jesteś odpowiedzialny za złożenie oświadczenia podatkowego zmarłego. Więcej informacji znajdziesz w sekcji BEZPIECZEŃSTWO I GWARANCJE (ZGONY).

“Learning About Taxes” (Nauka o Podatkach)

Ten bezpłatny, internetowy kurs może pomóc Ci nauczyć się, jak wypełnić i złożyć podstawowe oświadczenie podatkowe. Aby rozpocząć kurs, odwiedź stronę: www.cra-arc.gc.ca/educators

Community Volunteer Income Tax Program (Osiedlowy, Bezpłatny Program Pomagający w Wypełnianiu Oświadczenia Podatkowego)

Czy potrzebujesz pomocy przy wypełnianiu formularza podatku dochodowego i dotacji? Canada Revenue Agency wraz z osiedlowymi organizacjami stara się skontaktować wolontariuszy z potrzebującymi pomocy w wypełnieniu formularzy podatku dochodowego z osobami o niskim dochodzie i nieskomplikowaną sytuacją podatkową. Jeśli posiadasz podstawową wiedzę o podatku dochodowym i chciałbyś zostać wolontariuszem w tym programie, skontaktuj się z odpowiednią organizacją w Twoim osiedlu.

Canada Revenue Agency (Kanadyjski Urząd Podatkowy)
1-800-959-8281
TTY: 1-800-665-0354
www.cra-arc.gc.ca/volunteer

Prowincjonalne Ulgi i Dotacje Podatkowe

Healthy Homes Renovation Tax Credit – jest to ulga podatkowa pomagająca w sfinansowaniu renowacji domu, w celu uczynienia go bezpieczniejszym i wygodniejszym. Ubiegać się o nią mogą seniorzy-właściciele domów i lokatorzy oraz osoby mieszkające razem z krewnym seniorem. Uldze podlegają m.in. wydatki na takie urządzenia jak: prysznice z drzwiami, do których można wejść lub wjechać wózkiem, uchwyty, poręcze, obniżone kontuary i szafki kuchenne.

Ontario Ministry of Finance
1-866-668-8297
www.ontario.ca/healthyhomes

Jeżeli jesteś seniorem o niskim do średniego dochodem, możesz być uprawniony do otrzymania następujących ulg i dotacji:

- **Ontario Trillium Benefit (OTB)** – OTB jest połączeniem Ontario Sales Tax Credit, Ontario Energy and Property Tax Credit i Northern Ontario Energy Credit. Większość uprawnionych otrzymuje miesięczne wypłaty OTB
1-877-627-6645
www.ontario.ca/trilliumbenefit
- **Ontario Senior Homeowners' Property Tax Grant** – Dotacja dla ontaryjskich seniorów- właścicieli domów może wynosić maksymalnie 500 dolarów dla każdego uprawnionego gospodarstwa domowego, zmniejszając ciężar podatku od nieruchomości.
1-877-627-6645
www.ontario.ca/seniortaxgrant
- **Low-Income Energy Assistance Program (Pomoc w Opłatach za Elektryczność dla Osób o Niskich Dochodach)** - Klienci o niskich dochodach mogą otrzymać do \$500 na pomoc w nagłych wypadkach w opłatach rachunków za energię elektryczną (\$600, jeśli dom jest ogrzewany elektrycznie) i \$500 za rachunki za gaz. Należy skontaktować się z ośrodkiem pomocy socjalnej lub z agencją rządową www.ontarioenergyboard.ca/OEB/consumers
- **Ontario Electricity Support Program** - Program zapewnia konsumentom o niskich dochodach miesięczny kredyt zmniejszający rachunki za energię elektryczną. Można ubiegać się o program, który rozpoczyna się w połowie października 2015 r. Kredyty na rachunki elektryczne zaczną wpływać w styczniu 2016. Kwota miesięcznego kredytu będzie zależeć od tego, ile osób mieszka w domu i od łącznego dochodu gospodarstwa domowego.
www.OntarioElectricitySupport.ca

Opiekunowie mogą być uprawnieni do ulgi podatkowej dla opiekunów (Tax Credit for Caregivers) i do innych korzyści, Więcej informacji w sekcji OPIEKA.

W sekcji MIESZKALNICTWO znajdziesz więcej informacji o obniżkach podatku od nieruchomości dla seniorów i osób niepełnosprawnych.

Emerytury i Inne Wypłaty

Aby uzyskać informacje na temat renty starczej (Old Age Security – OAS) lub emerytury (Canada Pension Plan – CPP) skontaktuj się z Service Canada. Miej w pogotowiu numer wydrukowany na dowodach wypłaty OAS lub CPP, Twój Social

Insurance Number (numer ubezpieczenia społecznego) lub numer Twojej karty Old Age Security. Jeśli chciałbyś, aby Twoja emerytura była przelewana co miesiąc bezpośrednio na Twoje konto bankowe, przygotuj pełny numer swojego konta. Numer ten znajdziesz na dole jednego ze swoich czeków. Jeśli nie masz czeków, poproś swój bank o tę informację.

Service Canada
1-800-277-9914
TTY: 1-800-255-4786
www.servicecanada.gc.ca

Old Age Security (OAS - Renta Starcza)

Jeśli masz ukończone 65 lat i po skończeniu 18 lat mieszkałeś w Kanadzie przez 10 lat lub więcej, możesz ubiegać się o rentę starczą (OAS pension), dzięki której, uprawnieni Kanadyjczycy otrzymują miesięczne wypłaty. Nie musisz przechodzić na emeryturę, aby otrzymywać rentę starczą, ale musisz wystąpić o nią. Jeśli jesteś seniorem o niskim dochodzie, możesz być uprawniony do innych benefitów, jak tylko ukończysz 60 lat. Jeśli mieszkałeś lub pracowałeś w kraju, mającym podpisane porozumienie z Kanadą o ubezpieczeniach społecznych, jesteś uprawniony do benefitów z Kanady lub benefitów z tamtego kraju. Więcej informacji znajdziesz w sekcji Międzynarodowe Benefity w tym rozdziale.

Guaranteed Income Supplement (GIS) (Gwarantowane Uzupelnienie Dochodu)

Jeżeli jesteś seniorem o niskim dochodzie, mieszkającym w Kanadzie i otrzymującym rentę starczą (OAS), możesz również otrzymywać GIS. Wysokość kwoty, którą będziesz dostawał, zależy od wysokości Twojego rocznego dochodu lub połączonego dochodu Twojego i Twojego współmałżonka lub partnera życiowego common-law. Musisz złożyć podanie, aby otrzymywać GIS i odnawiać co roku. Możesz zrobić to automatycznie składając roczne oświadczenie podatkowe do dnia 30 kwietnia lub wypełniając formularz o wznowienie.

Allowance and Allowance for the Survivor (Zasiłek i Zasiłek dla Wdowy lub Wdowca)

Jeśli otrzymujesz GIS, a Twój małżonek lub common-law partner (tej samej lub różnej płci) jest w wieku 60 do 64 lat, może on ubiegać się o zasiłek. Wdowa lub wdowiec pomiędzy 60 a 64 rokiem życia także może ubiegać się o zasiłek – Allowance for Survivor.

Inne Benefity

Możesz być również uprawniony do innych form pomocy. Niektóre z nich są przeznaczone dla seniorów o niskich dochodach, inne dla poszczególnych grup, takich jak weterani. Skontaktuj się z Service Canada, aby dowiedzieć się, czy kwalifikujesz się do któregoś z nich.

Service Canada
1-800-277-9914
TTY: 1-800-255-4786
www.servicecanada.gc.ca

Guaranteed Annual Income System (GAINS) (System Gwarantowanego Roczego Dochodu)

GAINS jest prowincjonalnym programem gwarantującym uprawnionym ontaryjskim seniorom minimalny roczny dochód. Aby go otrzymać, musisz być mieszkańcem Ontario w wieku 65 lat lub starszym, otrzymującym benefity OAS i GIS. Twój całkowity dochód musi być poniżej poziomu gwarantowanego przez provincję.

Ministry of Finance
1-866-ONT-TAXS (1-866-668-8297)
TTY: 1-800-263-7776
www.ontario.ca/gains

Canada Pension Plan (CPP) Retirement Pension (Kanadyjski Plan Renty Emerytalnej - CPP)

Większość pracujących w Kanadzie osób w wieku 18 lat i powyżej płaci składkę emerytalną CPP. Na Twój wkład do funduszu emerytalnego składają się dwie równe wpłaty: Twoja i Twojego pracodawcy. Jeżeli pracujesz na własny rachunek, opłacasz obydwie części. Musisz pamiętać, że o emeryturę CPP musisz złożyć podanie. Nie będziesz automatycznie przeniesiony na emeryturę w momencie ukończenia 65 lat.

Niektóre osoby mogą otrzymywać CPP w wieku 60 lat, nie później jednak niż w wieku 70 lat. Kwota, którą będziesz otrzymywał zależy od wysokości sumy Twoich składek i od długości okresu oszczędzania, jak również od wieku, w którym zaczniesz otrzymywać emeryturę. Dochód z Twojej emerytury CPP musi być zadeklarowany w Twoim rocznym oświadczeniu podatkowym.

Service Canada
1-800-277-9914
TTY: 1-800-255-4786
www.servicecanada.gc.ca

CPP Zasiłek dla Niepełnosprawnych

Jeśli płaciłeś składki na CPP, masz mniej niż 65 lat, lecz niepełnosprawność nie pozwala Ci pracować, możesz być uprawniony do miesięcznego zasiłku zapewnionego przez program CPP Zasiłek dla Niepełnosprawnych.

CPP Zasiłek dla Wdów i Wdowców

CPP zasiłek dla wdów i wdowców jest wpłacany do masy spadkowej zmarłego, dla żyjącego współmałżonka lub partnera common-law (tej samej lub przeciwnej płci) i dla dzieci, które były na utrzymaniu zmarłego. Zasiłek z powodu śmierci jest jednorazową wypłatą do lub na rzecz masy spadkowej zmarłego, który wpłacał składki CPP. Pensja wdowy lub wdowca jest miesięczną pensją wypłacaną wdowie, wdowcowi lub partnerowi common-law zmarłego, który opłacał składki CPP. Zasiłek dla dzieci jest miesięcznym zasiłkiem na dzieci, będących na utrzymaniu zmarłego, który opłacał składki CPP.

Dzielenie Pensji

Małżonkowie lub partnerzy common-law (tej samej lub przeciwnej płci), którzy są razem, każde z nich ma powyżej 60 lat i otrzymują pensje CPP, mogą dzielić swoje emerytury. To może zmniejszyć podatek od dochodów, który płacą starsze pary.

Międzynarodowe Benefity

Ten program może zapewnić emeryturę, zasiłek dla niepełnosprawnych lub dla wdów i wdowców uprawnionym osobom, które żyły lub pracowały w innym kraju, lub dla wdów i wdowców, partnerów życiowych common-law lub dzieci tych osób.

1-800-454-8731

Employment Insurance (EI) Benefits (Świadczenia Ubezpieczenia na Wypadek Bezrobocia - EI)

Gdybyś chciał pracować po ukończeniu 65 lat, jesteś uprawniony do takich samych zasiłków EI jak inni pracownicy w Kanadzie. Musisz spełnić wszystkie warunki kwalifikacyjne. Bycie na emeryturze nie pozbawia Cię prawa do zasiłku EI. Jeśli wrócisz do pracy, przepracujesz odpowiednią ilość godzin i spełnisz wszystkie warunki, aby otrzymywać zasiłki z tytułu ubezpieczenia zatrudnienia, Twoja emerytura nie będzie potrącana z kwoty Twojego zasiłku.

Service Canada
1-800-206-7218
TTY: 1-800-529-3742
www.servicecanada.gc.ca

Planowanie Finansów

Każdy powinien mieć plan finansowy. Nigdy nie jest za późno, aby zacząć planować. Dobry plan powinien zawierać Twoje obecne i przyszłe koszty utrzymania, źródła dochodu, aktywa, przypuszczalne podatki, koszty ubezpieczenia i inwestycje. Możesz znaleźć w Internecie bezpłatne poradniki, które pomogą Ci zacząć planowanie lub skorzystaj z pomocy certyfikowanego finansowego planisty. Konsultanci w zakresie planowania dla starszych specjalizują się w pomaganiu ludziom w wieku powyżej 50 lat.

Registered Retirement Savings Plan (RRSP) - Registered Retirement Income Fund (RRIF) (Zarejestrowany Plan Oszczędzania Emerytalnego - Zarejestrowany Fundusz Dochodu Emerytalnego)

Wielu ludzi decyduje się oszczędzać na swoją emeryturę prywatnie, składając pieniądze na konta RRSP. Składki na RRSP oraz odsetki, które generuje Twój plan nie podlegają opodatkowaniu. Jednakże wypłaty z RRSP są opodatkowane. Zgodnie z prawem, nie możesz przedłużyć RRSP poza ostatni dzień roku, w którym kończysz 71 lat. RRIF jest funduszem, z którego otrzymujesz wypłaty podczas emerytury. Zarówno RRSP jak i RRIF jest porozumieniem pomiędzy Tobą a instytucją finansową, jak np. kompania ubezpieczeniowa, kompania powiernicza lub bank.

Tax-Free Savings Account (TFSA), (Wolne od Podatku Konto Oszczędnościowe)

To wyjątkowe konto bankowe pozwala Ci przez całe życie odkładać pieniądze wolne od podatku. Każdego kalendarzowego roku możesz odłożyć kwotę do ustalonej z góry wysokości na ten rok oraz niewykorzystaną część limitu z poprzedniego roku. Zależne od wysokości Twojego dochodu, federalne zasiłki i premie takie jak OAS, GIS lub EI nie będą zmniejszone wskutek dochodu uzyskanego na koncie TFSA lub kwoty wyjętej z tego konta. Aby się dowiedzieć więcej skontaktuj się ze swoją finansową instytucją lub odwiedź: www.cra.gc.ca/tfesa.

Lifelong Learning Plan (Plan Kontynuowania Nauki)

Ten plan pozwala Ci podjąć pieniądze z konta RRSP, aby zapłacić za Twój lub Twojego małżonka lub partnera (common-law) kurs lub kształcenie. W wypadku, gdy w tym celu podejmiesz pieniądze, masz 10 lat, aby podjętą kwotę wpłacić z powrotem na konto RRSP. Wszystkie programy edukacyjne muszą być skończone zanim uczestnik skończy 71 lat.

www.cra-arc.gc.ca

Pomoc Finansowa

Ontario Works (Zasiłek Socjalny)

Jeśli kwalifikujesz się, Ontario Works wypłaci zasiłek, który pomoże Ci pokryć koszty podstawowych potrzeb, takich jak żywność i czynsz. Wysokość zasiłku zależy od wielkości Twojej rodziny, dochodu, majątku i kosztów zamieszkania. Twoje lokalne biuro Employment and Social Services (Biuro Zatrudnienia i Usług Socjalnych) udzieli Ci więcej informacji.

www.ontario.ca/ru1

Home and Vehicle Modification Program (Program Modyfikacji Domu i Pojazdu)

Program ten, prowadzony przez Ontario March of Dimes, zapewnia fundusze na podstawowe modyfikacje domu i/lub pojazdu, aby ludzie mający trudności w poruszaniu się mogli żyć bezpiecznie w swoich domach i brać udział w życiu swoich osiedli.

Ontario March of Dimes

1-877-369-4867 (naciśnij "2" aby rozmawiać z doradcą na linii)

www.marchofdimes.ca

Dla Weteranów

Pensje dla Niepełnosprawnych i Nagrody dla Weteranów

Veterans Affairs Canada (Biuro d/s Weteranów) oferuje szeroki wachlarz usług i zasiłków dla uprawnionych weteranów i innych osób. Przyznawane są pensje dla niepełnosprawnych i nagrody dla osób, których stan zdrowia związany jest z urazami odniesionymi w czasie służby w Merchant Navy (Flocie Handlowej), Canadian Forces (Wojskach Kanadyjskich), Royal Canadian Mounted Police (Królewskiej Kanadyjskiej Policji Konnej) lub dla osób służących na rzecz wojsk kanadyjskich w czasie wojny lub w specjalnym charakterze/obszarach operacyjnych.

Veterans Affairs Canada

1-866-522-2122

www.veterans.gc.ca

Bureau of Pensions Advocates (Biuro Rzeczników w Sprawach Rent)

Ta ogólnokrajowa organizacja prawników działająca w Veterans Affairs Canada zapewnia bezpłatną pomoc prawną dla weteranów, którzy są

nieusatisfakcjonowani decyzjami dotyczącymi ich wniosków o zasiłek dla niepełnosprawnych.

1-877-228-2250

War Veterans Allowance (Zapomoga dla Wojennych Weteranów)

Ta zapomoga może być dla uprawnionych, mało-zarabiających weteranów II Wojny Światowej i Wojny Koreańskiej. Małżonkowie, partnerzy common-law i sieroty zmarłych weteranów mogą kwalifikować się na zapomogę, o ile zmarły weteran lub cywil odbył wymaganą służbę w czasie wojny.

Veterans Affairs Canada

1-866-522-2122

www.veterans.gc.ca

Soldiers' Aid Commission of Ontario (Wojskowa Komisja Pomocy w Ontario)

Komisja zapewnia finansową pomoc dla kanadyjskich i sprzymierzonych weteranów mieszkających w Ontario, zaciągniętych i służących w Kanadzie i/lub zagranicą w czasie II Wojny Światowej i Wojny Koreańskiej oraz dla ich małżonków i dla żyjących osób, które były na ich utrzymaniu. Jednorazowa zapomoga jest przyznawana co 12 miesięcy, w celu rozwiązania konkretnego problemu. Fundusze mogą pomóc w zakupie przedmiotów związanych ze zdrowiem (aparatów słuchowych, protez dentystycznych, okularów), napraw domów, przeprowadzek lub mebli, urządzeń wspomagających (wózków inwalidzkich, wyciągów krzeselkowych, itp.)

Royal Canadian Legion - Ontario Provincial Command

905-841-7999

www.on.legion.ca

Veterans Affairs Canada

1-866-522-2122

www.veterans.gc.ca

Benevolent Funds (Fundusze Dobroczynne)

Fundusze dobroczynne pomagają weteranom, byłemu personelowi wojskowemu i osobom będącym na ich utrzymaniu. Aplikacje mogą być składane poprzez konsultanta w Veterans Affairs Canada lub poprzez oficera Royal Canadian Legion Provincial Service. Prośby o pomoc zwykle dotyczą podstawowych potrzeb (żywność, schronienie i opieka lekarska) na jednorazowej zasadzie.

Royal Canadian Legion - Ontario Provincial Command
905-841-7999
www.on.legion.ca

Veterans Affairs Canada
1-866-522-2122
www.veterans.gc.ca

4 ZDROWIE I SAMOPOCZUCIE

Informacje Ogólne

Zadzwoń 9-1-1, jeśli znajdziesz się w sytuacji, w której zagrożeni są ludzie i konieczne jest natychmiastowe działanie.

Telehealth Ontario (Informacje Medyczne przez Telefon)

Ta bezpłatna usługa telefoniczna dostępna 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu, może Cię połączyć z profesjonalną pielęgniarką służącą poufnymi poradami zdrowotnymi i ogólnymi informacjami medycznymi. Zostaniesz poproszony, by opisać swoje objawy i odpowiadać na pytania. Pielęgniarka może wówczas poradzić jak się leczyć, zalecić wizytę u lekarza lub polecić najbliższy ośrodek zdrowia. Ta usługa dostępna jest w języku angielskim lub francuskim, z obsługą tłumaczeń na inne języki i bezpośrednim połączeniem TTY dla osób z trudnościami mowy i słuchu.

1-866-797-0000

TTY: 1-866-797-0007

www.ontario.ca/ru2

Lokalne Ośrodki Opieki Access Centre (CCAC)

Agencje CCAC to niedochodowe lokalne organizacje, które zapewniają uproszczone przyjęcie do domów opieki i ośrodków zdrowia. Agencje CCAC służą pomocą, abyś mógł prowadzić niezależne życie we własnym domu, tak długo jak to możliwe. Na przykład, kierownik sprawy z agencji CCAC (case manager) pomoże skoordynować usługi w domu, w tym pielęgniarskie, pomoc osobistą (podczas kąpieli, ubierania się itp.), fizjoterapię, terapię zajęciową, sprawy socjalne, konsultacje dietetyczne, sprzęt i środki medyczne. Niezależnie od tego, kierownik sprawy (CCAC case manager) może poinformować o innych możliwych usługach społecznych, które mogą okazać się pomocne użytkownikowi lub jego opiekunowi.

Agencje CCAC to również punkt, gdzie można starać się o przyjęcie do domu długoterminowej opieki. Nie można się starać o to bezpośrednio. Przydzielony Ci kierownik sprawy z CCAC zapewni informacje o domach długoterminowej opieki, innych możliwościach mieszkaniowych, takich jak domy wspomagane/ z pomocą, domy emerytalne, apartamenty dla seniorów oraz informacje o opcjach finansowych. Twój kierownik sprawy oceni, czy kwalifikujesz się do domu długoterminowej opieki i pomoże w składaniu aplikacji.

310-CCAC (310-2222)
www.healthcareathome.ca

Aby uzyskać więcej informacji o możliwościach mieszkaniowych dla seniorów, zobacz sekcję MIESZKALNICTWO tego informatora.

Jak Znaleźć Pracownika Służby Zdrowia

The College of Physicians and Surgeons of Ontario's Doctor Search (Wyszukiwarka lekarzy Kolegium Lekarzy i Chirurgów w Ontario) to bezpłatny serwis zawierający informacje na temat lekarzy w Ontario.

www.cpso.on.ca/docsearch

Health Care Connect (Służba Zdrowia Kontakt) to program, który dotyczy ludzi bez stałej opieki zdrowotnej, kierujący ich do lekarza i pielęgniarki-lekarza, którzy przyjmują nowych pacjentów w ich dzielnicy.

1-800-445-1822

www.ontario.ca/healthcareconnect

Health Care Options (Możliwości Opieki Zdrowotnej) to kompleksowe (one-stop) źródło informacji, które podaje, gdzie można szukać natychmiastowej pomocy w danej dzielnicy. Health Care Options posiada bazę danych służby zdrowia, w tym listę ośrodków natychmiastowej pomocy, przychodni przyjmujących bez zapisu po oficjalnych godzinach pracy (walk-in/after hours), przychodni prowadzonych przez pielęgniarki-lekarzy (Nurse Practitioner), zespołów zdrowia rodzinnego i dzielnicowych ośrodków zdrowia.

1-866-330-6206

www.ontario.ca/healthcareoptions

Zdrowie Publiczne

Placówki Zdrowia Publicznego

Public Health Units (Placówki Zdrowia Publicznego) oferują programy promocji zdrowia i profilaktyki chorób dla mieszkańców Ontario w każdym wieku, które pomagają im w zdobyciu wiedzy na temat zdrowia, w tym zdrowego stylu życia, kontroli chorób zakaźnych i na temat szczepień.

ServiceOntario

1-866-532-3161

TTY: 1-800-387-5559

www.ontario.ca/page/public-health-units

ColonCancerCheck (Badania na Raka Jelita Grubego)

Jest to pierwszy zorganizowany program badań obejmujący całą prowincję, mający na celu zwiększenia badań przesiewnych zmierzających do zmniejszenia liczby zgonów, których przyczyną jest rak jelita grubego, który wcześniej wykryty jest w wysokim stopniu uleczalny. Ontario ma jeden z najwyższych wskaźników raka jelita grubego na świecie. Poznaj czynniki ryzyka:

- Czy jesteś w wieku pomiędzy 50 a 74?
- Czy Twoja dieta jest bogata w tłuszcze i uboga w błonnik?
- Czy jesteś palaczem?
- Czy nadmiernie spożywasz alkohol?
- Czy jesteś aktywny fizycznie?
- Czy jesteś otyły?
- Czy ktoś w Twojej rodzinie chorował na raka jelita grubego, zwłaszcza rodzice, dziecko lub rodzeństwo?
- Czy cierpisz na stany zapalne jelit? (choroba wrzodziejącego jelita grubego, czy choroba Crohna)

Jeśli odpowiedziałeś „tak” na którekolwiek z tych pytań, Twój lekarz rodzinny czy pielęgniarka powinni zalecić odpowiednie badanie przesiewne, aby wcześniej zdiagnozować chorobę i zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego.

1-866-410-5853

TTY: 1-800-387-5559

www.ontario.ca/coloncancercheck

Cukrzyca

Cukrzyca jest poważną chorobą, która, jeśli zaniedbana, może prowadzić do poważnych, długotrwałych komplikacji zdrowotnych, w tym chorób serca, nerek, udaru, ślepoty czy amputacji. Choć cukrzyca typu 1 nie można zapobiec, cukrzyca typu 2 można zapobiec poprzez zdrową dietę, utrzymywanie odpowiedniej wagi ciała i aktywność fizyczną. Oba typy cukrzycy mogą być kontrolowane poprzez właściwy tryb życia. Wczesne objawy cukrzycy powinny być traktowane poważnie. Udaj się do lekarza na kontrolę glukozy (cukru) we krwi.

Wczesne objawy to:

- większe pragnienie
- częstsze oddawanie moczu
- nagła zmiana wagi, zarówno przybranie jak i utrata

- brak energii lub większe zmęczenie niż zazwyczaj
- niewyraźne widzenie
- infekcje, które występują częściej lub nawracają się
- urazy, takie jak skaleczenia, czy siniaki, które wolno się goją
- mrowienie lub brak czucia w rękach czy stopach
- kłopoty z uzyskaniem czy utrzymaniem erekcji.

Skontaktuj się z poniższymi organizacjami, aby dowiedzieć się więcej na temat testów na cukrzycę, porad profilaktycznych oraz efektywniejszych sposobów kontroli cukrzycy.

Ontario Diabetes Strategy (Strategia Cukrzycy w Ontario)
www.ontario.ca/diabetes

ServiceOntario
 1-866-532-3161
 TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/ru4

Canadian Diabetes Association (Kanadyjskie Stowarzyszenie Diabetyków)
 1-800-BANTING (1-800-226-8464)
www.diabetes.ca

Bone Mineral Density Testing (Testowanie Mineralnej Gęstości Kości)

Osteoporoza jest chorobą, która może powodować kruchość kości i zwiększać ryzyko złamań. Badania mineralnej gęstości kości mierzą ubytek masy kostnej na skutek osteoporozy. Wyniki pomagają pacjentowi i lekarzowi ocenić ryzyko złamań, określić rodzaj leczenia i monitorować wyniki leczenia. OHIP pokrywa coroczne testy na gęstość kości dla osób wysokiego ryzyka osteoporozy i możliwych złamań oraz testy wykonywane rzadziej dla osób niższego ryzyka.

ServiceOntario
 1-866-532-3161
 TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/ru5

Osteoporosis Society of Canada (Kanadyjskie Stowarzyszenie Osteoporozy)
 1-800-463-6842
www.osteoporosis.ca

Szczepienia

Szczepienia ratują życie i zapobiegają poważnym chorobom. Uaktualnione szczepienia mogą uchronić Ciebie i Twoich bliskich przed niektórymi chorobami. Osoby powyżej 65 roku życia należą do grupy podwyższonego ryzyka wystąpienia powikłań grypy i zapalenia płuc. W związku z tym ważnym dla seniorów jest, aby każdego roku zaszczepić się na grypę przed sezonem grypowym, zwykle w październiku. Większość seniorów wymaga zaszczepienia przeciw zapaleniu płuc tylko raz, o dowolnej porze roku. Sprawdź u lekarza, czy Twoje szczepienia są uaktualnione.

Leczenie HIV

Canadian AIDS Treatment Information Exchange (Wymiana Informacji Kanadyjskiego Lecznictwa AIDS) stanowi źródło bieżących, bezstronnych informacji na temat HIV i wirusowego zapalenia wątroby typu C w Kanadzie. Organizacja ta zapewnia osobom z chorobą HIV lub wirusowym zapaleniem wątroby typu C, zagrożonym grupom, pracownikom służby zdrowia i organizacjom społecznym informacje, dostęp do zasobów i wiedzę fachową o tym, jak zredukować rozprzestrzenianie się chorób oraz poprawić jakość życia już zakażonym.

1-800-263-1638

www.catie.ca

The Canadian AIDS Society (Kanadyjskie Stowarzyszenie AIDS) oraz Ontario HIV Treatment Network (Ontaryjska Sieć Lecznictwa HIV/AIDS) popiera edukację i badania nad HIV/AIDS oraz pomaga osobom żyjącym z HIV/AIDS w lokalnych społecznościach. Organizacja 2-Spirited People of the 1st Nations, służy Rodzimym gejom, lesbijkom, biseksualistom, i transseksualistom w Toronto, oferując programy i usługi, w tym edukację na temat HIV/AIDS, pomoc, profilaktykę, wsparcie oraz doradztwo dla 2-Spirited People i innych osób żyjących z nimi i dotkniętych HIV/AIDS.

The Canadian AIDS Society (Kanadyjskie Stowarzyszenie AIDS)

1-800-499-1986

www.cdn aids.ca

The Ontario HIV Treatment Network (Ontaryjska Sieć Lecznictwa HIV)

1-877-743 6486

www.oh tn.on.ca

2-Spirited People of the 1st Nations

416-944-9300

www.2spirits.com

Ontario Health Insurance Plan (OHIP) (Ubezpieczenie Zdrowotne w Ontario)

OHIP obejmuje szeroki zakres niezbędnych usług zdrowotnych. Mieszkaniec Ontario musi posiadać ważną kartę zdrowia Ontario aby wykazać, że jest uprawniony do świadczeń zdrowotnych opłacanych przez OHIP.

Uprawnienia

OGólnie, mieszkaniec Ontario jest uprawniony do ubezpieczenia zdrowotnego OHIP finansowanego przez rząd prowincjonalny jeśli:

- jest obywatelem kanadyjskim, stałym mieszkańcem (permanent resident) lub należy do grupy nowoprzybyłych uprawnionych do posiadania ubezpieczenia OHIP, według Ontario's Health Insurance Act (Ontaryjskiej Ustawy o Ubezpieczeniu Zdrowotnym).
- jest fizycznie obecny w Ontario przez 153 dni w dowolnym okresie 12-miesięcznym.
- jest fizycznie obecny w Ontario, przez co najmniej 153 dni spośród pierwszych 183 dni bezpośrednio po otrzymaniu prawa zamieszkania w Ontario.
- Ontario stanowi jego podstawowe miejsce zamieszkania.

OHIP zwykle rozpoczyna ubezpieczenie trzy miesiące od otrzymania zameldowania w Ontario. Nowych lub powracających mieszkańców zdecydowanie zachęcamy do nabycia prywatnego ubezpieczenia na wypadek choroby w okresie oczekiwania na OHIP.

Ontario Health Card (Karta Zdrowia Ontario)

Mieszkaniec Ontario musi posiadać ważną kartę zdrowia, aby wykazać, że jest uprawniony do świadczeń zdrowotnych opłacanych przez Ubezpieczenie Zdrowotne Ontario (OHIP). Zarówno karta zdrowia z fotografią, jak i karta biało-czerwona uprawnia do korzystania ze świadczeń zdrowotnych objętych ubezpieczeniem, pod warunkiem, że karta należy do Ciebie i jest ważna. Twoja karta służy tylko do usług opieki zdrowotnej. Nie pokazuj i nie podawaj numeru karty nikomu poza personelem służby zdrowia przy okazji korzystania ze świadczeń lub w Ministry of Health and Long-Care (Ministerstwie Opieki Zdrowotnej i Opieki Długoterminowej).

Twoja karta zdrowia z fotografią posiada datę ważności zgodną z Twoimi urodzinami. Kartę odnawia się wraz ze zrobieniem nowej fotografii w placówce Service Ontario. Zawiadomienia o odnowieniu kart zdrowia z fotografią są wysyłane około dwa miesiące przed datą wygaśnięcia ważności karty, która jest podana na przedniej stronie karty. Można przedłużyć tę kartę do sześciu miesięcy przed datą

wygaśnięcia. Karty czerwono-białe nie posiadają daty ważności. Jeśli jesteś w wieku 80 lat lub starszy, możesz przedłużyć ważność kartę wysyłając ją pocztą, lecz Twoja nowa karta zdrowia nie będzie miała fotografii czy podpisu.

ServiceOntario
1-866-532-3161
TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/exi2

Świadczenia objęte ubezpieczeniem

- **Usługi lekarskie:** ministerstwo pokrywa wszystkie ubezpieczone, niezbędne usługi medyczne świadczone przez lekarzy. Lekarz może pobrać opłatę za usługi nieubezpieczone (na przykład wypisanie zwolnienia z pracy), jeśli nie stawieś się na umówioną wizytę u lekarza, lub masz nieważną kartę zdrowia.
- **Usługi innych pracowników służby zdrowia:** usługi świadczone przez podiatrów są częściowo pokrywane przez OHIP. Być może trzeba będzie uiścić pełną lub częściową opłatę za usługi świadczone przez innych usługodawców, np. fizjoterapeutów. Po informacji na temat usług świadczonych przez inne placówki służby zdrowia skontaktuj się z Ministerstwem Zdrowia i Opieki Długoterminowej
- **Obsługa dentystyczna w szpitalu:** OHIP płaci za niektóre operacje dentystyczne przeprowadzone w szpitalu. Natomiast koszt regularnych usług stomatologicznych w gabinecie dentystycznym musisz pokryć sam.
- **Opieka okulistyczna:** coroczne badania oczu są pokrywane dla osób w wieku poniżej 20 i powyżej 65 roku życia. Pacjenci w wieku pomiędzy 20-64 rokiem życia z niektórymi dolegliwościami mogą udać się bezpośrednio do swoich okulistów lub lekarzy na badania oczu pokrywane przez OHIP. Dowiedz się więcej od swojego lekarza rodzinnego. Jeśli jesteś na zasiłku dla niepełnosprawnych Ontario Disability Support Program (Program Pomocy dla Osób Niepełnosprawnych), pomocy socjalnej Ontario Works lub świadczeń rodzinnych Family Benefits Program, raz na dwa lata masz zapewnione sfinansowanie za badania oczu.
- **Northern Health Travel Grant:** jeśli mieszkasz w północnym Ontario i musisz pokonywać długie odległości po specjalistyczny serwis medyczny, możesz być uprawniony do tej dotacji. 1-800-461-4006
- **Usługi w innych kanadyjskich prowincjach i terytoriach:** Większość świadczeń pokrywanych przez OHIP w Ontario można wykorzystać w całej Kanadzie. Prowincje czy terytorium, które odwiedzasz zazwyczaj wystawiają rachunek bezpośrednio prowincji Ontario. Jeśli musisz płacić za usługę zdrowotną świadczoną w innej części Kanady, przedstaw swoje rachunki do lokalnego biura ministerstwa w celu uznania zwrotu kosztów medycznych. Lekarstwa na receptę kupione w aptece, usługi opieki domowej, serwis pogotowia i długotrwała opieka zdrowotna świadczona w innych prowincjach czy terytoriach nie jest pokrywana.

- **Usługi poza Kanadą:** osobom podróżującym poza Kanadą ministerstwo płaci ustaloną stawkę za usługi ratunkowe. Dowóz karetką pogotowia nie jest pokrywany. Jeśli więc planujesz wyjazd poza Kanadę, zaleca się nabycie ubezpieczenia dodatkowego, ponieważ wiele usług zdrowotnych w nagłych wypadkach za granicą kosztuje o wiele więcej niż OHIP może zapłacić.

MedsCheck

Ten bezpłatny program pozwala zaplanować raz w roku 20-30 minut rozmowy z farmaceutą na temat interakcji przyjmowanych leków na receptę, kupowanych bez recepty, oraz tzw. leków alternatywnych – ich wzajemnego wpływu na siebie. Jeśli jesteś mieszkańcem Ontario, i bierzesz co najmniej trzy rodzaje lekarstw na receptę na chroniczne schorzenia, MedCheck może nauczyć Cię, jak gospodarować tymi wszystkimi lekarstwami. Istnieją również programy MedsCheck dla mieszkańców Ontario cierpiących na cukrzycę, dla mieszkańców domów długoterwałej opieki i tych, którzy nie są w stanie udać się do apteki.

Ministry of Health and Long-Term Care (Ministerstwo Zdrowia i Długoterminowej Opieki)
 1-866-255-6701
 TTY: 1-800-387-5599
www.ontario.ca/medscheck

Program Ontario Drug Benefit (ODB) (Zniżka na zakup lekarstw)

Jeśli ukończyłeś 65 lat i posiadasz ważną kartę zdrowia, kwalifikujesz się do programu ODB. Nie musisz ubiegać się o pokrycie kosztów. Jeśli Ministry of Health and Long-Term Care ma Twój właściwy adres zamieszkania, otrzymasz pisemne zawiadomienie około dwóch miesięcy przed ukończeniem 65 roku życia.

Twoje świadczenia rozpoczną się pierwszego dnia w miesiącu następującym po tym, w którym ukończyłeś 65 lat. Potem wystarczy przedstawić receptę i swoją kartę zdrowia w aptecę, mówiąc przy tym farmaceutce, że masz prawo korzystać z programu ODB. Twój farmaceuta sprawdzi w Health Network System (Systemie Sieci Zdrowia), czy kwalifikujesz się do programu. W przypadku zmiany adresu, należy powiadomić ministerstwo. Adres można zmienić online: www.ontario.ca/adresschange lub w centrum ServiceOntario.

Dopłaty i Potrącenia

Rok zasiłku ODB rozpoczyna się 1-go sierpnia. Większość seniorów opłaca w swojej aptece pierwsze 100 dolarów kosztu lekarstw na receptę (potrącenia). Potrącenia opłacasz przy nabywaniu zatwierdzonych produktów na receptę. Dodatkowo,

większość seniorów będzie proszona o opłatę do 6,11 dolarów za każdą zatwierdzoną, zrealizowaną receptę (tzw. dopłata).

Program dopłat dla seniorów pozwala seniorom o niższych dochodach ubiegać się o umorzenie płatności za potrącenie, a dopłatę obniżyć do 2,00 dolarów za zrealizowanie recepty na zatwierdzony lek. Należy złożyć podanie na ten program. Po zestaw form zwróć się do swojego farmaceuty, zadzwoń na numer 1-800-575-5386 lub odwiedź stronę internetową: www.ontario.ca/ru6.

Co obejmuje program

ODB pokrywa większość kosztów na ponad 3 800 leków na receptę, niektóre produkty odżywcze i niektóre środki przeznaczone na testy cukrzycowe, znajdujące się na liście Ontario Drug Benefit Formulary/Comparative Drug Index (Indeks Zniżek na Zakup Lekarstw/ Porównawczy Indeks Leków). Aby się zakwalifikować, lekarz z Ontario lub inna osoba uprawniona musi wypisać receptę na leki, które należy nabyć w akredytowanej w Ontario aptece lub u lekarza z Ontario, który posiada licencję na sprzedaż leków na receptę i który jest podłączony do systemu Health Network ministerstwa.

Następujące produkty nie są objęte programem ODB:

- leki na receptę nabyte poza prowincją Ontario
- leki na receptę, które można kupić w gabinecie lekarskim, jeśli lekarz nie jest podłączony do systemu Health Network ministerstwa
- strzykawki i inne materiały dla diabetyków, takie jak lancety i glukometry, okulary, protezy dentystyczne, aparaty słuchowe lub pończochy uciskowe.

W bardzo wyjątkowych przypadkach, program Exceptional Access (Program Szczególnych Przypadków) pozwala na pokrycie kosztów za leki, które nie znajdują się na zatwierdzonej liście ODB. Aplikację na ten program musi złożyć lekarz w Twoim imieniu.

Materiały do Testowania dla Diabetyków

Są to produkty, które diabetycy stosują do badania poziomu cukru we krwi oraz poziomu ketonów w moczu. Jeśli jesteś uprawniony do programu ODB, jesteś chory na cukrzycę oraz posiadasz receptę od lekarza z Ontario na uprawnione produkty, służące do przeprowadzania testów na cukrzycę, ODB pokrywa koszty produktów do testowania na cukrzycę, które znajdują się na zatwierdzonej liście ministerstwa.

Ontario Drug Benefit Program (Program Zniżki na Zakup Leków)

1-866-532-3161

TTY: 1-800-387-5559

www.ontario.ca/h8h

Opieka Dentystyczna

Musisz opłacać regularne usługi dentystyczne w gabinecie lekarskim. OHIP pokrywa niektóre operacje dentystyczne, które z powodów medycznych muszą być przeprowadzone w szpitalu. Jeśli jesteś mieszkańcem domu długoterminowej opieki, wówczas podczas przyjęcia do domu przejdziesz badania dentystyczne i będziesz mógł stale korzystać z serwisu dentystycznego świadczonego przez zatwierdzonego, wykwalifikowanego dentystę, opłacając indywidualnie każdy zabieg. Jeśli będziesz potrzebował usług nieprzewidzianych w Twojej placówce, zostaniesz skierowany do dentysty lub innego specjalisty zgodnie z Twoim wyborem. Ty albo Twój przedstawiciel musi autoryzować te usługi oraz za nie zapłacić.

Niektóre gminy udzielają dentystycznej pomocy finansowej dla seniorów o niskim dochodzie. Możesz dowiedzieć się więcej dzwoniąc na numer 2-1-1 lub w swoich miejskich, regionalnych czy powiatowych urzędach rządowych.

Ponadto, wydziały dentystyczne uniwersytetów Toronto University, George Brown i Western University świadczą usługi stomatologiczne, pobierając niższe opłaty niż prywatni dentyści. Po więcej informacji odwiedź strony internetowe: www.dentistry.utoronto.ca/patient-clinics, www.georgebrown.ca/wave/dentalclinic lub www.schulich.uwo.ca/dentistry/dental_clinics/docs.

Ontario Dental Association (Stowarzyszenie Dentystyczne w Ontario) dostarcza wskazówek na temat zdrowia jamy ustnej dla seniorów i pomaga znaleźć dentystę w Twojej okolicy. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę internetową: www.youroralhealth.ca/seniors97 oraz www.youroralhealth.ca/find-a-dentist24.

Program Urządzeń Wspomagających

Jeśli jesteś mieszkańcem Ontario dotkniętym długotrwałą niepełnosprawnością fizyczną, możesz być uprawniony do otrzymania pomocy w zakresie finansowania z tego programu, który dostarcza indywidualne urządzenia wspomagające, pomagając tym samym osobom niepełnosprawnym w prowadzeniu niezależnego życia. Każdy mieszkaniec Ontario posiadający ważną kartę zdrowia Ontario Health, który ma długoterminową niepełnosprawność fizyczną i wymaga stosowania urządzenia wspomagającego przez okres sześciu miesięcy lub dłuższy, może ubiegać się o pomoc finansową. Każda kategoria urządzenia ma specyficzne wymagania kwalifikacyjne, jakie muszą być spełnione.

Program Assistive Device (Program Urządzeń Wspomagających) płaci do 75 procent kosztów wyposażenia, takiego jak: wózki inwalidzkie, urządzenia oddechowe, i robione na zamówienie produkty ortopedyczne, w tym produkty ortopedyczne na stopy i kostkę. Na inne urządzenia, takie jak aparaty słuchowe, program płaci

ustaloną kwotę. Za sprzęt związany ze sztucznym wydalaniem, protezy piersi oraz igły i strzykawkę dla seniorów, program zapłaci koszt bezpośrednio ubiegającej się osobie.

Program Assistive Devices płaci co miesiąc 100 procent za sprzęt terapii tlenowej w domu i związane z tym usługi dla seniorów powyżej 65 roku życia. Płaci też osobom poniżej 64-go roku życia, które są na zasiłku, mieszkają w domach długotrwałej opieki lub korzystają z profesjonalnego serwisu z ośrodka społecznego Community Care Access Centre.

Ministry of Health and Long-Term Care
1-800-268-6021
TTY: 1-800-387-5559
adp@ontario.ca
www.health.gov.on.ca/adp

Karetki Pogotowia Ratunkowego

Jeśli posiadasz ważną kartę zdrowia oraz jeśli zdaniem lekarza przyjmującego, korzystanie z pomocy karetki pogotowia wynika z ważnej medycznej potrzeby, nie zostaniesz obciążony za jazdę karetką pomiędzy ośrodkami zdrowia w Ontario (na przykład, pomiędzy dwoma szpitalami), lecz będziesz obciążony nominalną opłatą za przejazd karetką z między własnym domem a szpitalem. Nie trzeba płacić w przypadku, gdy jesteś na zasiłku socjalnym lub pobierasz niektóre usługi opieki w domu, lub mieszkasz w domu opieki zdrowotnej utrzymywanym przez prowincję, takich jak dom opieki długoterminowej.

Jeśli lekarz przyjmujący uzna, że Twoja jazda ambulansem nie była medycznie uzasadniona, lub jeśli nie posiadasz ważnej karty zdrowia Ontario, zostanie naliczona dopłata za usługę w wysokości 240 dolarów na każdy przejazd lądową karetką pogotowia lub rzeczywisty koszt przelotu ambulansem lotniczym.

Regionalne Ontaryjskie Programy Geriatryczne (RGPs)

RGPs prowadzi specjalistyczne usługi geriatryczne, dla osób starszych, które wymagają kompleksowej i złożonej opieki zdrowotnej. Współpracując z lekarzami pierwszego kontaktu, specjalistami ze społecznego ośrodka zdrowia i innymi, programy te mają na celu zaspokojenie potrzeb najbardziej osłabionych osób starszych o nadwyrażonym stanie zdrowia. Więcej informacji na temat tych usług można uzyskać korzystając z poniższych źródeł.

- Regional Geriatric Programs of Ontario (Regionalny Program Geriatryczny):
www.rgps.on.ca

- RGP w Toronto: 416-480-6026, www.rgp.toronto.on.ca
- Specialized Geriatrics Services (Specjalistyczne Usługi Geriatryczne) (południowo-wschodnie Ontario): www.sagelink.ca
- RGP we wschodnim Ontario (Ottawa): 613-761-4458, www.rgpeo.com
- RGP centralne (Hamilton): 905-777-3837 (wewnętrzny 12436), www.rgpc.ca
- Specialized Geriatrics Services (południowo-zachodnie Ontario): 519-685-4000 (wewnętrzny 44028), www.sjhc.london.on.ca/specializedgeriatrics

Zdrowie Psychiczne i Uzależnienia

Dostępne Programy Specjalistyczne z Zakresu Geriatrycznych Chorób Psychiczych

Programy te zapewniają zdiagnozowanie, konsultacje, leczenie oraz pouczenia dla seniorów z poważnymi schorzeniami psychicznymi, jak też dla ich rodzin i usługodawców. W większości przypadków, seniorzy chorzy psychicznie lub ich rodziny mają bezpośredni dostęp do tych programów lub mogą być skierowani na nie przez lekarza rodzinnego. Aby uzyskać informacje o programach w danej dzielnicy, należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym.

Usługi Szpitalne i Ambulatoryjne w Szpitalach

Większość szpitali w prowincji ma przygotowane łóżka szpitalne w celu zapewnienia szybkiego, krótkotrwałego leczenia dla ludzi chorych psychicznie. Wiele szpitali psychiatrycznych w prowincji i specjalistyczne szpitale psychiatryczne dysponują łózkami do przyjęcia, które przeznaczone są do leczenia seniorów poważnie chorych psychicznie wymagających długoterminowej hospitalizacji. W wielu tych miejscach są też programy psychiatrii ambulatoryjnej dla seniorów chorych psychicznie, w tym dzienne programy leczenia oraz przychodnie ambulatoryjne.

W nagłych przypadkach psychiatrycznych, skontaktuj się lub udaj się do najbliższego oddziału pogotowia ratunkowego.

Aby skorzystać ze szpitalnych świadczeń psychiatrycznych dla seniorów, należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym.

Niektóre ośrodki społeczne Access Center także mogą oferować pomoc dla seniorów chorych psychicznie.

Community Care Access Centre
310-CCAC (310-2222)
www.healthcareathome.ca

Centre for Addiction and Mental Health (Centrum Uzależnień i Chorób Psychicznych - CAMH)

CAMH to wiodąca w Kanadzie organizacja zdrowia od uzależnień i chorób psychicznych, zapewniająca szeroko dostępną opiekę ludziom cierpiącym z powodu uzależnień i chorób psychicznych. Program CAMH's Geriatric Mental Health (Geriatryczny Program Zdrowia Psychicznego CAMH) świadczy usługi leczenia, wsparcia i stałe obserwacje osób powyżej 65 lat chorujących psychicznie lub z problemem uzależnienia (lub oba przypadki). Program ten także dostarcza informacje o podobnych agencjach, programach i usługach. Klienci od 60-64 roku życia, chorzy psychicznie lub uzależnieni będą rozpatrywani indywidualnie.

Centralne Biuro Przyjęć do programu Geriatric Mental Health
416-535-8501 (ext. 2875)
www.camh.net

Canadian Mental Health Association (CMHA), Ontario (Kanadyjski Związek Zdrowia Psychicznego - CMHA)

CMHA, Ontario to niedochodowa (non-profit) organizacja charytatywna mająca na celu poprawę usług i wsparcie dla osób chorujących psychicznie oraz dla ich rodzin. Związek ten umożliwia dostęp do usług zdrowia psychicznego w 32 oddziałach na terenie całego Ontario oraz opracowuje rady w zakresie polityki publicznej, które promują wiedzę i zdrowie psychiczne dla wszystkich jego mieszkańców.

1-800-875-6213
www.ontario.cmha.ca

ConnexOntario

ConnexOntario posiada trzy infolinie, które zapewniają bezpłatne, poufne porady lekarskie dla osób mających problemy z alkoholem i narkotykami, chorobą psychiczną czy hazardem. Infolinie są dostępne 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu.

Drug and Alcohol Helpline (Infolinia Narkotyki i Alkohol)
1-800-565-8603
www.drugandalcoholhelpline.ca

Mental Health Helpline (Infolinia Chorób Psychiczych)
1-866-531-2600
www.mentalhealthhelpline.ca

Ontario Problem Gambling Helpline (Infolinia Problemu Hazardu w Ontario)
1-888-230-3505
www.opgh.on.ca

Zaprzestanie Palenia Papierosów

Palenie tytoniu i narażenie na bierne wchłanianie dymu wiąże się z powstaniem i rozwojem chronicznych schorzeń, problemami w poruszaniu się i ogólnym spadkiem sprawności fizycznej. Rzucenie palenia może poprawić jakość życia i zmniejszyć ryzyko choroby i śmierci. Poradnictwo to skuteczna metoda interwencyjna, gwarantująca znaczne zwiększenie szansy rzucenia palenia.

Smokers' Helpline (Infolinia dla Palaczy)
1-877-513-5333
www.smokershelpline.ca

Program Zniżki na Zakup Lekarstw (ODB) zapewnia także pomoc w procesie rzucenia palenia dla osób, które ukończyły 65 lat, w tym darmowe środki medyczne dostępne na receptę, potrzebne do walki z paleniem oraz dostęp do poradnictwa prowadzonego przez miejscowego farmaceutę.

ServiceOntario
1-866-532-3161
TTY: 1-800-387-5559

Zapobieganie Upadkom

Upadki są główną przyczyną obrażeń wśród seniorów, a około połowa tych upadków ma miejsce w domu. Każdego roku, jedna trzecia seniorów ulega upadkom, doświadczając często poważnych konsekwencji dla ich zdrowia, niezależności i jakości życia. Na szczęście, wielu upadkom można zapobiec.

Zmniejsz ryzyko upadku, kierując się poniższymi wskazówkami:

- Ćwicz regularnie. Osoby powyżej 65 roku życia powinny odbyć co najmniej 150 minut na tydzień ćwiczeń aerobiku – od ćwiczeń umiarkowanych do intensywnych, w sesjach po 10 minut lub dłuższych. Jeśli słabo się poruszasz, aktywność fizyczna pomoże poprawić Twoją równowagę i zapobiec upadkom. Sprawdź, czy masz odpowiednie obuwie, a więc, czy są to gumowe podeszwy, płaskie obcasy, sznurówki lub rzepy, które bezpiecznie się mocują.
- Przejdź badanie na gęstość kości. Osteoporoza to choroba, która sprawia, że kości kruszeją i są bardziej podatne na pęknięcia podczas upadku. Co najmniej 80 procent złamań u ludzi starszych jest związanych z osteoporozą, zwłaszcza starsze kobiety są podatne na tę chorobę. Aby dowiedzieć się o ryzyku, poproś swojego lekarza o skierowanie na test gęstości mineralnej kości.
- Poznaj swoje leki. Branie czterech lub większej ilości leków zwiększa możliwość

upadku. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o wszystkich lekach, które przyjmujesz, dowiedz się, dlaczego je bierzesz i jakie są ich skutki uboczne (takie jak senność lub zawroty głowy) i czy są dostępne leki zastępcze.

- Usuń rzeczy zagrażające bezpieczeństwu. Są to luźno położone dywany i kable na podłodze, rzeczy, które blokują schody oraz słabe oświetlenie. Rozważ także zainstalowanie urządzeń wspomagających, takich jak poręcze czy podniesione sedesy.

Osteoporosis Canada
1-800-463-6842
www.osteoporosis.ca

Zamówienia odpowiednich publikacji w sekretariacie Ontario Seniors' Secretariat, w tym *A Guide to Preventing Falls* (Przewodnik Zapobiegania Upadkom) oraz *What To Do If You Fall* (*Jak Postępować, Gdy Upadniesz*):

ServiceOntario Publications
1-800-668-9938
TTY: 1-800-268-7095
www.ontario.ca/publications

Zamówienia odpowiednich publikacji w agencji Public Health Agency of Canada, w tym *Safe Living Guide* (*Przewodnik Bezpiecznego Życia*), *You Can Prevent Falls!* (*Możesz Zapobiec Upadkom!*), *12 Steps to Stair Safety at Home* (*12 Kroków do Zapewnienia Bezpiecznych Schodów w Domu*) oraz *If You Fall or Witness a Fall, Do You Know What To Do?* (*Czy Wiesz jak Postępować, Gdy Upadniesz, lub Jesteś Świadkiem Upadku?*):

Division of Aging and Seniors (Wydział Starszych i Seniorów)
1 800 0-Canada (1-800-622-6232)
www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines

Odżywianie

EatRight Ontario (Właściwa Dieta Ontario)

Program ten konsultuje Cię z Profesjonalnym Dietetykiem, który może udzielić Ci bezpłatnych porad mogących poprawić jakość życia. Odwiedź stronę internetową EatRight Ontario, która jest źródłem dodatkowych informacji wspierających wypracowanie zdrowych nawyków żywieniowych. Przejrzyj interaktywną stronę internetową na temat żywienia przeznaczoną dla osób starszych "Nutri-eScreen".

1-877-510-510-2
www.eatrightontario.ca

Właściwe Odżywianie Zgodne z Canada's Food Guide (Kanadyjskim Przewodnikiem Żywności)

Przez wiele lat przewodnik ten służy Kanadyjczykom poradą na temat jak znaleźć równowagę pomiędzy właściwym odżywianiem a aktywnością, zapewniając utrzymanie zdrowia i sprawności. Nie musisz rezygnować z produktów, które lubisz. Należy jednak dążyć do zróżnicowania produktów żywnościowych i ich umiarkowanego spożycia. Dobre Odżywianie Zgodne z Canada's Food Guide pomoże Ci w wyborze właściwych produktów.

Publications Health Canada (Publikacje Zdrowie Kanada)
1-866-225-0709
TTY: 1-800-267-1245
www.healthcanada.gc.ca/foodguide

Kanadyjscy Dietetycy

Ten związek profesjonalistów do spraw żywności i odżywiania jest promotorem zdrowia i dobrego samopoczucia Kanadyjczyków. Opracował on szereg danych źródłowych, które pozwalają na wybór zdrowej żywności, na zapoznanie się z informacjami na temat wpływu odżywiania na zdrowie, i na znalezienie dietetyka w Twojej dzielnicy.

416-596-0857
www.dietitians.ca

Program Poradnictwa Opieki Słuchu

Program ten pomaga seniorom (55+) w komunikowaniu się, prowadzeniu samodzielnego życia, w nabraniu pewności siebie, oferując informacje na temat urządzeń komunikacyjnych i innych dostępnych usług zapewniających komfort we własnym domu. Doradcy przeprowadzają wizyty domowe, edukację, pokazy i zalecenia dotyczące urządzeń komunikacyjnych.

Canadian Hearing Society
1-877-347-3427
TTY: 1 877 216 7310
www.chs.ca

MedicAlert® Safely Home®

Osoba cierpiąca na chorobę Alzheimera, czy mającą związek z nią demencję, często bez ostrzeżenia może mieć tendencję do wędrówek, a następnie zagubienia się. Aby pomóc tym osobom i ich rodzinom, stowarzyszenie Alzheimer Society oraz

fundacja Canadian MedicAlert Foundation wspólnie opracowały i udoskonały program Safely Home (Bezpieczny Powrót do Domu), wprowadzając najlepsze rozwiązania z dwóch serwisów: Safely Home i MedicAlert. Za pewną opłatą, członkowie tego programu otrzymują wygrawerowaną bransoletę identyfikacyjną pozwalającą policji i pogotowiu szybko zidentyfikować osobę, która się zagubiła.

1-855-581-3794

www.alzheimer.ca (>Living with dementia > Safety > MedicAlert® Safely Home®)

Odnalezienie Się

Aby pomóc osobom z demencją, które błądzą lub są zagubione, oraz aby pomóc osobom opiekującym się nimi i społeczeństwu, stowarzyszenie Alzheimer Society of Ontario w kooperacji z innymi lokalnymi grupami społecznymi opracowały program Finding Your Way. Program ten zwiększa świadomość społeczeństwa na temat ryzyka błędania się i zaginięć osób z demencją oraz oferuje praktyczne porady na temat, jak przeciwdziałać niebezpieczeństwu i jak działać najbardziej efektywnie, jeśli nastąpi incydent zaginięcia.

Finding Your Way

www.findingyourwayontario.ca

Alzheimer Society of Ontario

1-800-879-4226

www.alzheimerontario.org

2-1-1

www.211ontario.ca

Społeczne Usługi Wsparcia

Społeczne usługi wsparcia służą pomocą w zachowaniu bezpieczeństwa i niezależności w domu, w którym mieszkasz. Usługi te są świadczone zarówno w Twoim domu, jak i prezentowane podczas spotkania grupy wsparcia. Istnieje szeroki wachlarz dostępnych usług wsparcia. Organizacje finansowane przez rząd, które prowadzą te usługi to niedochodowe korporacje. Niektóre korporacje dochodowe mogą świadczyć podobne płatne usługi.

Po informacje na temat społecznych usług wsparcia, należy skontaktować się:

Community Care Access Centre

310-CCAC (310-2222)

www.healthcareathome.ca

Program Dzienny dla Dorosłych

Programy te zapewniają zorganizowaną i nadzorowaną działalność w grupach dla dorosłych, którzy potrzebują opieki lub wsparcia. Programy te obejmują planowane i zajęcia rekreacyjne i aktywność fizyczną, posiłki, transport na i z programu oraz pielęgnację osobistą. Może trzeba będzie opłacić posiłki czy transport, jednakże dotacje mogą być dostępne.

Usługi Wsparcia Opiekuna

Istnieją różne sposoby, aby pomóc stałemu opiekunowi, który często jest członkiem rodziny, aby mógł odpocząć lub mieć czas na swoje sprawy. Te usługi nazywane usługami opieki zastępczej mogą być realizowane dwoma sposobami: Opieka zastępcza w domu oraz Opieka z krótkim pobytem.

Interwencja dla Klienta i Usługi Pomocy

Usługa ta zapewnia wsparcie dla osób, które potrzebują pomocy związanej z życiem codziennym, tak jak zachowanie prawidłowego odżywiania, prowadzenie gospodarstwa domowego, usługi transportowe, wypełnianie formularzy, itp.

Serwis Reakcji na Niebezpieczeństwo

Ten serwis wymaga zainstalowania urządzeń elektronicznych w Twoim domu, tak, abyś był przez cały czas podłączony do serwisu reakcji na niebezpieczeństwo. Często to urządzenie nosi się zawieszona na szyi, a więc jest przez cały czas w Twoim łatwym zasięgu.

Opieka nad Stopami

Usługi te prowadzone są przez przeszkolonych pracowników, którzy przycinają paznokcie, sprawdzają stan stóp i/lub stosują kąpiel oraz masaż stóp. Dostęp do usługi zależy od potrzeb oraz serwisów opieki nad stopami w Twojej dzielnicy. Być może trzeba będzie zapłacić za usługę.

Usługi Odwiedzin

Serwis zapewnia regularne odwiedziny wolontariuszy u samotnego seniora. Generalnie, wizyty odbywają się w domu, lecz wolontariusz może także zająć się sprawami domowymi lub asystować osobie podczas zakupów, w banku czy przy innych codziennych zajęciach.

Serwis Poleceń do Pomocy w Domu

Ten serwis kontaktuje osobę, która wymaga pomocy domowej z osobą wykonującą

odpowiednie usługi. Być może trzeba będzie zapłacić za usługę.

Usługi Konserwacji i Napraw w Domu

Niektóre agencje specjalizują się w organizowaniu usług cięższych robót związanych z prowadzeniem domu, takich jak utrzymywanie ogródka, odgarnianie śniegu, mycie okien lub jednorazowe reperacje. Dla osób osłabionych lub niepełnosprawnych fizycznie, agencja może ten serwis zorganizować, lecz zazwyczaj klient płaci bezpośrednio pracownikowi(om) lub przedsiębiorstwu.

Usługi Dostarczania Posiłków

W zależności od potrzeb i dostępności serwisu, pożywny posiłek może być dostarczany do Twojego domu lub można zorganizować, abyś mógł spożywać go w towarzystwie innych osób. Być może trzeba będzie opłacić koszt posiłków lub transportu.

Zajęcia Rekreacyjne lub Społeczne

Te dostępne w domach seniora usługi obejmują naukę i zajęcia rekreacyjne, które zachęcają do aktywności i integracji ze środowiskiem. Ośrodki, często określane jako „Older Adult Centres” („Ośrodki dla Starszych Osób”) przyjmują różne osoby, poczynając od tych zdrowych po osoby wymagające wsparcia, potrzebnego do prowadzenia niezależnego życia w społeczeństwie. Seniorzy często sami są zaangażowani w prowadzenie placówek Older Adult Centres w rolach, które obejmować mogą usługi w zarządach, służenie doradztwem w programach planowania i działanie jako wolontariusze.

Usługi Transportowe

Te usługi pomogą Ci w przypadku, gdy nie jesteś w stanie korzystać z dostępnych środków komunikacji lub gdy potrzebujesz pewnej pomocy. Transport może być zapewniony w prywatnym samochodzie wolontariusza, pojeździe miejskim lub taksówce w zależności od potrzeb i dostępności serwisu w okolicy. Koszt transportu należy do konsumenta, aczkolwiek można starać się o dotacje.

Kontrole Bezpieczeństwa i Usługi Zabezpieczenia

Usługa ta polega na tym, że wyznaczony wolontariusz dzwoni do Ciebie, sprawdzając, czy nie znajdujesz się w sytuacji kryzysowej lub zagrażającej zdrowiu.

Opieka Paliatywna

Opieka paliatywna (hospicjum) opiera się na filozofii opieki, której celem jest

przynoszenie ulgi w cierpieniu i poprawa jakości życia czy umierania. Stara się pomóc osobom oraz ich rodzinom w sprawach natury fizycznej, społecznej, psychologicznej, duchowej i praktycznej związanych z procesem umierania.

Kompleksowa Długoterminowa Pielęgnacja

Kompleksowa pielęgnacja, znana także jako długoterminowa opieka, zapewnia ciągłą, medycznie kompleksową i specjalistyczną opiekę dla osób w każdym wieku, czasami przez dłuższy okres czasu. Opieka ta jest prowadzona w szpitalach dla osób z długoterminową chorobą lub niepełnosprawnych, wymagających z reguły opieki opartej na umiejętnościach i technologii, która nie jest dostępna w domu czy w domach długoterminowej opieki. Mieszkańcy takich domów obciążeni są częścią dopłat (co-payment) za pokój, wyżywienie i inne potrzeby uzupełniające opiekę zdrowotną.

Więcej informacji o donacji organów i tkanek można uzyskać w sekcji informatora: **BEZPIECZEŃSTWO I OCHRONA (Zagadnienia Prawne)**.

Dla Rdzennych Seniorów

Narodowy Program dla Rdzennych Diabetyków

Ten program podnosi świadomość na temat cukrzycy i oferuje odpowiednie kulturowo programy i usługi dla dotkniętych chorobą.

1-877-232-NADA (232-6232)
www.nada.ca

Uzależnienia i Leczenie

Health Canada zapewnia finansowanie społecznościom Osób Rdzennych i Inuitów do tworzenia i prowadzenia programów leczenia uzależnień. Programy te oferują wiele usług, aby pomóc osobom i członkom ich rodziny, dotkniętych uzależnieniem.

Health Canada
Treatment Centre Directory for Ontario (Katalog ośrodków leczenia w Ontario)
1-800-640-0642
TTY: 1-800-267-1245
www.hc-sc.gc.ca

Nieubezpieczone Zasiłki Zdrowotne dla Ludności Rdzennej i Inuitów - NIHB

NIHB umożliwia kwalifikującym się Osobom Rdzennym i Inuitom pokrycie roszczeń świadczeń na określoną grupę leków, opiekę dentylistyczną, okulistyczną, sprzęt i zaopatrzenie medyczne, krótkoterminową interwencję kryzysową, poradnictwo

zdrowia psychicznego i transport medyczny.

Health Canada

1-800-640-0642

TTY: 1-800-267-1245

www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/nihb-ssna/index-eng.php

Dla Seniorów: Lesbijek, Gejów, Biseksualistów i Transseksualistów (LGBT)

Rainbow Health Ontario

Celem tej organizacji jest poprawa zdrowia i samopoczucia grupy LGBT poprzez edukację, badania, pomoc i poparcie polityki publicznej. Zapewnia również szkolenia w szerokim zakresie zdrowia i samopoczucia, w tym zagadnienia związane z seniorami LGBT.

416-324-4100

www.rainbowhealthontario.ca

Dla Weteranów

Program Niezależności Weteranów

Kwalifikujący się weterani mają dostęp poprzez Veterans Affairs Canada do wielu usług zdrowotnych, w tym medycznych, chirurgicznych, dentystrycznych, lekarstw na receptę oraz aparatów słuchowych/wzrokowych. Ponadto, programy takie jak Veterans Independence Program (Program Niezależności Weteranów) pomagają tym weteranom utrzymywać dobry stan zdrowia i niezależne życie we własnych domach czy społecznościach.

Veterans Affairs Canada

1-866-522-2122

www.veterans.gc.ca

5 MIESZKALNICTWO

Adaptacje Mieszkania

Większość z nas pragnie mieszkać w swoim domu jak najdłużej, lecz potrzeby mieszkalne z biegiem lat się zmieniają. Czasami nawet małe i niekosztowne modyfikacje mogą pomóc w tym, aby dom był dla nas bezpieczny i pozwalał nam na niezależne mieszkanie w miarę upływu lat. Jeśli rozważasz modyfikacje w swoim domu, zajrzyj do publikacji, które wydała korporacja Canada Mortgage and Housing Corporation (Kanadyjska Korporacja Mieszkania i Hipotek). Są to następujące pomocne publikacje online:

- *Maintaining Seniors' Independence Through Home Adaptations: A Self-Assessment Guide (Utrzymywanie niezależności seniorów poprzez adaptacje w domach: Przewodnik do Własnej Oceny)* posiada przegląd rodzajów usprawnień w domach, które mogą być dla Ciebie najlepsze.
- *Accessible Housing By Design (Projektowanie Dostosowanych Domów)* podkreśla zakres renowacji, które dostosują dom do Twoich potrzeb.
- *Preventing Falls on Stairs (Zapobieganie Upadkom na Schodach)* pomoże zmniejszyć ryzyko upadku i potłuczenia na schodach.

Canada Mortgage and Housing Corporation (Kanadyjska Korporacja Mieszkania i Hipotek)

1-800-668-2642

TTY: 1-800-309-3388

www.cmhc.gc.ca (> Consumers > Publications and Reports > Accessible & Adaptable Housing)

Programy Pomocy Finansowej

Jeśli rozważasz modyfikację swojego domu, aby był bardziej przystosowany, jest wiele programów rządowych służących pomocą.

Zniżka Podatkowa na Renowację Domów

O tę ulgę mogą występować seniorzy - właściciele domów i najemcy oraz osoby, które dzielą dom z krewnym seniorem, aby uzyskać dofinansowanie na renowację domu tak, by stał się bezpieczny i przystosowany do potrzeb starszej osoby. Niektóre przykłady modyfikacji to kabiny prysznicowe dla osób na wózkach lub samodzielnych, uchwyty, poręcze, obniżone blaty czy szafki.

Ministry of Finance
1-866-668-8297
TTY: 1-800-263-7776
www.ontario.ca/healthyhomes

Remonty w Ontario

Ontario Renovates (Remonty w Ontario), jako część programu Investment in Affordable Housing for Ontario Program (2011-2015) zapewnia umarżalne pożyczki dla kwalifikujących się właścicieli domów o niskich dochodach oraz wynajmujących, na niezbędne remonty w domach lub w mieszkaniach oraz stworzenie niedrogich mieszkań do wynajęcia w istniejących domach jednorodzinnych. Zgodnie z Ontario Renovates można uzyskać w formie grantu sumę do 3500 dolarów na naprawy przystosowawcze. Programy typu Affordable Housing (przystępne mieszkalnictwo) są zarządzane przez gminy i Okręgowe Zarządy Administracyjne Służb Socjalnych (District Social Service Administration Boards), zwane także Service Managers. Kierownicy Usług (Service Managers) decydują, czy mogą uczestniczyć w programie Ontario Renovates na podstawie lokalnego zapotrzebowania mieszkaniowego.

Ministry of Municipal Affairs and Housing (Ministerstwo ds. Komunalnych i Mieszkaniowych)
Service Managers and Their Service Areas (Kierownicy Usług i Ich Okręgi)
www.ontario.ca/kq46

Ulgi Podatkowe od Nieruchomości dla Seniorów i/lub Niepełnosprawnych

Właściciele nieruchomości, którzy budują lub remontują mieszkania dla seniorów lub osób niepełnosprawnych mogą być uprawnieni do ulg podatkowych od nieruchomości. Przykładem przeróbek i dobudówek jest budowanie rampy lub dodatkowego pokoju. Jeśli uważasz, że Twój dom może się zakwalifikować do programu, skontaktuj się z miejską korporacją szacującą Municipal Property Assessment Corporation.

Municipal Property Assessment Corporation
1-866-296-MPAC (1-866-296-6722)
TTY: 1-877-TTY-MPAC (6722)
www.mpac.ca (> Property Owners > Property Assessment Procedures > Tax Incentive Programs > Senior and Disabled Property Tax Relief)

Ulgi Podatkowe dla Seniorów o Niskich Dochodach i Osób Niepełnosprawnych o Niskich Dochodach

Seniorzy o niskich dochodach lub osoby niepełnosprawne o niskich dochodach, które są właścicielami nieruchomości mogą kwalifikować się do otrzymania ulg

podatkowych od podwyżek wynikających z reformy wyceny. Po więcej informacji lub w celu ustalenia, czy jesteś uprawniony do zniżki podatkowej, należy skontaktować się z lokalnymi władzami miejskimi.

Prowincjonalny Program Odroczenia Podatku dla Seniorów o Niskich Dochodach i Osób Niepełnosprawnych o Niskich Dochodach

W ramach tego programu, seniorzy o niskich dochodach lub osoby niepełnosprawne o niskich dochodach mogą ubiegać się o odroczenie części podwyżek prowincjonalnego podatku gruntowego i edukacyjnego – Provincial Land Tax i Education Tax. Wszystkie podatki odroczone muszą być w pełni spłacone w momencie sprzedaży lub przeniesienia prawa własności do nieruchomości. Program ten dotyczy tych osób, które płacą swoje podatki od nieruchomości bezpośrednio do Prowincji Ontario.

Ministry of Finance
1-866-400-2122
TTY: 1-888-321-6774
www.ontario.ca/rva

Jeśli chcieliby Państwo dowiedzieć się więcej o programie modyfikacji domu czy pojazdu Home and Vehicle Modification Program, należy zajrzeć do działu Financial Assistance –Pomoc Finansowa w sekcji FINANSE tego informatora.

Możliwości Mieszkalne

Jeśli potrzebujesz pomocy w podjęciu decyzji, jaki rodzaj mieszkania jest dla Ciebie i członków Twojej rodziny najlepszy, jeden z następujących profesjonalistów może Ci pomóc:

- Case Manager (Kierownik Spraw) w dzielnicowym centrum opieki Community Care Access Centre (www.healthcareathome.ca lub telefon 310-CCAC)
- pracownik socjalny w centrum geriatrycznym lub w Twojej agencji doradztwa rodzinnego
- pielęgniarka środowiskowa.

Osiedla Dorosłego Stylu Życia

Osiedla Adult Lifestyle (Stylu Życia Dorosłych) zapewniają niezależne mieszkania dla emerytów i pół-emerytów. Mogą to być domy typu bungalow, w zabudowie szeregowej, małe domy lub mieszkania własnościowe (condominium), których zaletą jest łączenie posiadania własności z dostępem - na miejscu - do rekreacji i życia społecznego. Wyposażenie może obejmować 24-godzinną ochronę, spotkania z rówieśnikami wraz z zajęciami rekreacyjnymi lub rozrywkowymi.

Skontaktuj się z lokalnym agentem nieruchomości w celu wyszukania osiedli Adult Lifestyle w Twojej okolicy.

Najem Mieszkania do Końca Życia

Najem mieszkania do końca życia oznacza, że osoba “ma prawo” do nieruchomości, lecz nie jest jej właścicielem. Tego typu rozwiązanie może mieć wiele zalet. Na przykład: mieszkania są zazwyczaj mniej kosztowne niż podobnej wielkości mieszkania własnościowe (condominium) w danej okolicy. W dodatku, mieszkania te są zarezerwowane dla grupy osób w określonym wieku, zatem istnieje duże prawdopodobieństwo, że mieszkańcy będą dzielić podobne zainteresowania czy potrzeby.

Retirement Homes (Domy Seniora)

Domy Seniora to prywatne biznesy oferujące różne rodzaje mieszkań (od wspólnych pomieszczeń, do dużych apartamentów), opiekę osobistą i usługi pomocnicze. Każdy może starać się o przyjęcie do domu seniora.

Jesteś odpowiedzialny za cały koszt, zarówno zakwaterowania jak i usług. Ceny zakwaterowania podlegają kontroli czynszu. Mieszkania i ceny mogą się znacznie różnić pod względem zakresu opieki oraz usług i urządzeń. Chociaż nie jesteś zobowiązany do przedstawienia medycznych danych wskazujących, że potrzebujesz pomocy, komisja domu dokona oceny Twoich potrzeb, aby upewnić się, czy nie potrzebujesz więcej usług niż dom może zapewnić.

Domy Seniora podlegają przepisom Retirement Homes Act, 2010. Ten akt prawny:

- ustanawia standardy bezpieczeństwa i opieki dla domów seniora, włączając plany awaryjne, programy kontroli i zapobiegania infekcjom, ocenę i planowanie opieki, policyjne kontrole przeszłości kryminalnej oraz szkolenie dla pracowników
- stworzył dokument Residents’ Bill of Rights (Kartę Praw Mieszkańców), zawierający prawo dostępu do informacji na temat rzeczywistych kosztów opieki i zamieszkania oraz prawo do życia w środowisku, które uznaje zero tolerancji dla przemocy i zaniedbania
- utworzył urząd prawny Retirement Homes Regulatory Authority, niedochodową organizację, która prowadzi edukację, zatwierdza licencje i dokonuje inspekcji domów seniora, aby zapewnić im oczekiwane standardy.

Więcej informacji o domach seniora w Twoim środowisku można otrzymać kontaktując się z Retirement Homes Regulatory Authority (Urzędem Prawnym Domów Seniora).

Urząd Prawny Domów Seniora Ontario wydaje licencje oraz prowadzi inspekcje w domów seniora w prowincji, prowadzi Public Register (Publiczny Rejestr) wszystkich domów, które otrzymały licencje lub ubiegają się o licencję (www.rhra.ca/en/register), przyjmuje listę zażaleń i prowadzi szkolenia na temat tego aktu prawnego wśród pracowników i właścicieli domów seniora, konsumentów i społeczeństwa.

Każda osoba z Ontario może zadzwonić przez linię wolną od opłat do Urzędu, w celu otrzymania pomocy przy rozpatrzeniu skargi w domu seniora.

Jeśli jesteś świadkiem, lub podejrzewasz, że ma miejsce nadużycie czy zaniedbanie lub zachowanie niezgodne z prawem, lub jeśli podejrzewasz nadużycie finansowe mieszkańca, powinieneś zgłosić to do władz Registrar of the Retirement Homes Regulatory Authority (Urzędu Prawnego Domów Seniora). Możesz zgłaszać anonimowo.

Retirement Homes Regulatory Authority (Urząd Prawny Domów Seniora)
1-855-ASK-RHRA (1-855-275-7472)
www.rhra.ca

Domy z Obsługą Pomocy

Program domów z pomocą zapewnia pomoc osobistą dla seniorów mieszkających w określonych budynkach mieszkalnych. Programy pomocy są przeznaczone dla ludzi mieszkających niezależnie w swoich apartamentach. Usługi te obejmują osobistą pomoc/obsługę, podstawowy serwis prowadzenia domu oraz pracowników dostępnych 24 godzin na dobę do serwisu według regularnego harmonogramu oraz w ramach nagłej potrzeby.

Community Care Access Centre
310-CCAC (310-2222)
www.healthcareathome.ca

Możliwości Mieszkalne dla Seniorów o Niskich Dochodach

Inwestycje w Tańsze Mieszkalnictwo w Ontario (2014-2020)

Program ten zapewnia finansowanie napraw i budowania tańszych domów oraz na wynajem i pomoc w zapłaceniu wkładu mieszkaniowego dla rodzin w potrzebie. Program tanich domów jak powyższy jest administrowany przez lokalne gminy i zarządy okręgowe District Social Service Administration Boards, znane też jako Service Managers. Service Managers decydują, w których punktach programu brać udział, kierując się lokalnym zapotrzebowaniem mieszkaniowym.

Ministry of Municipal Affairs and Housing (Ministerstwo ds. Komunalnych i Mieszkaniowych)
Service Managers and Their Service Areas (Agencje Service Manager i Ich Obszary Usług)
www.ontario.ca/kq46

Rent-Geared-To-Income Housing (Mieszkania Subsydiowane Zależnie od Dochodu)

Budownictwo społeczne jest rozwijane przy współudziale rządowym dla nisko i średnio zarabiających mieszkańców Ontario. Okres oczekiwania na mieszkanie może być różny, w zależności od lokalizacji. Aplikację o mieszkanie typu rent-geared-to-income można składać za pośrednictwem miejskiej agencji Service Manager.

Ministry of Municipal Affairs and Housing (Ministerstwo ds. Spraw Komunalnych i Mieszkaniowych)
Service Managers and Their Service Areas (Agencje Service Manager i ich Obszary Usług)
www.ontario.ca/kq46

Co-operative Housing (Mieszkalnictwo Spółdzielcze)

Mieszkańcy spółdzielczych mieszkań Co-operative nie posiadają udziału w swoich domach, lecz mają jednakowy głos w sprawach zarządzania budynkiem. Spółdzielnia Co-operative jest organizacją niedochodową. Jeśli się wyprowadzisz z mieszkania tej spółdzielni, Twój lokal powraca do spółdzielni i jest oferowany komuś potrzebującemu taniego mieszkania.

Ontario Regional Office of the Co-operative Housing Federation of Canada
(Regionalne Biuro w Ontario Kanadyjskiej Federacji Spółdzielni Mieszkaniowych)
1-800-268-2537
www.chfcanada.coop

Pilny Wynajem Mieszkania

Spółeczna Inicjatywa Zapobiegania Bezdomności

Inicjatywa ta wspiera usługi i działania zmierzające do zapobiegania, redukcji i rozwiązywania problemów bezdomności. Jednoczy ona finansowanie z następujących byłych pięciu programów związanych z bezdomnością w jednolity program administrowany poprzez Ministerstwo Spraw Komunalnych i Mieszkaniowych:

- Skonsolidowany Program Zapobiegania Bezdomności
- Energetyczny Fundusz Awaryjny

- Usługi Pilnego Zakwaterowania w Schronisku (Hostelu)
- Program Schroniska Lokatorskiego
- Prowincjonalny Bank Wynajmu

Serwisy te są świadczone przez lokalne gminy i okręgowe zarządy serwisów Social Services Administration Boards, znane też jako Service Managers.

Ministry of Municipal Affairs and Housing (Ministerstwo do Spraw Komunalnych i Mieszkaniowych)

Service Managers i Ich Obszary Usług

www.ontario.ca/kq46

Relacje: Wynajmujący i Najemca

Residential Tenancies Act, 2006 (Ustawa o Najmie Lokali Mieszkalnych, 2006)

Ten akt prawny reguluje większość relacji typu: wynajmujący – najemca w Ontario. Określa on prawa i obowiązki właścicieli i lokatorów oraz reguluje większość podwyżek czynszów. Ustawa nie dotyczy wynajmu komercyjnego.

Landlord and Tenant Board (Zarząd Wynajmujących i Lokatorów)

Zarząd Wynajmujących i Lokatorów rozstrzyga spory pomiędzy właścicielami a lokatorami i informuje ludzi o ich prawach i obowiązkach. Obie strony, właściciele oraz lokatorzy mogą złożyć wniosek, po czym ustala się przesłuchanie. Po przesłuchaniu członek komisji podejmie decyzje lub jeżeli obie strony wyrażą zgodę, mediator będzie usiłował pomóc obu stronom osiągnąć porozumienie.

1-888-332-3234

www.ontario.ca/rvb

Dla Rdzennych Seniorów

Residential Rehabilitation Assistance Program On-Reserve (Program Usług Rehabilitacji Mieszkaniowych w Rezerwacie)

The Canada Mortgage and Housing Corporation zobowiązana jest do wypracowania rozwiązań w celu poprawy warunków mieszkaniowych w rezerwach i poza nimi. Posiada wiele programów dla Osób Rodzimych, Metysów, Inuitów, aby pomóc aborygenom. Niektóre programy dotyczą tylko seniorów. Program Residential Rehabilitation Assistance Program On-Reserve oferuje pomoc finansową Radom Plemion i członkom Plemion na naprawę domów, aby zapewnić minimalne standardy pozwalające na utrzymanie zdrowia i bezpieczeństwa i na adaptację

domu pod względem urządzeń dla osób niepełnosprawnych.

1-800-668-2642

TTY: 1-800-309-3388

www.cmhc.ca/en/ab

Program Pomocy w Codziennym Życiu dla Ludności Rdzennej

Aboriginal Affairs and Northern Development Canada's Assisted Living Program jest programem opartym na mieszkalnictwie, który zapewnia pomoc finansową na niemedyczne usługi wsparcia socjalnego dla seniorów, dorosłych z przewlekłą chorobą, dzieci i dorosłych niepełnosprawnych. Program umożliwia tym osobom prowadzić życie niezależnie tak długo, jak to możliwe, przy jednoczesnym najwyższym zadbaniu o jakość życia w domu i społeczeństwie.

Aboriginal Affairs and Northern Development Canada

1-800-567-9604

TTY: 1-866-553-0554

www.aadnc-aandc.gc.ca (> All Topics > Social Programs > Assisted Living Program)

6 DOMY DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI

Informacje Ogólne

Jeśli szukasz informacji na temat domów seniora, zobacz sekcję MIESZKALNICTWO informatora.

Long-term care homes (domy długoterminowej opieki) są przeznaczone dla osób, które potrzebują pomocy w codziennych czynnościach, nadzoru w miejscu zabezpieczonym, i/lub 24 – godzinnej opieki pielęgniarstwa. Domy te znane są też jako Nursing Homes (domy z opieką pielęgniarstwa), miejskie domy dla starszych lub charytatywne domy dla starszych. Te placówki są licencjonowane lub zatwierdzone i finansowane przez Ministry of Health and Long-Term Care (Ministerstwo Zdrowia i Długotrwałej Opieki) i muszą spełniać standardy prowincji, jeśli chodzi o opiekę, usługi i opłaty mieszkaniowe.

Ontario Long-Term Care Association (Związek Długoterminowej Opieki Zdrowotnej w Ontario)
905-470-8995
www.oltca.com

Ontario Association of Non-Profit Homes & Services for Seniors (Związek Niedochodowych Domów i Usług dla Seniorów)
905-851-8821
www.oanhss.org

Jak się Ubiegać

Jeśli rozważasz mieszkanie w domu long-term care home (długoterminowej opieki), należy skontaktować się z lokalnym ośrodkiem Community Care Access Centre (CCAC). CCAC oszacuje, czy kwalifikujesz się do domu długoterminowej opieki i wpisze Cię na listę oczekujących. Także wyznaczy opiekuna społecznego zajmującego się Twoją sprawą - case worker - który pomoże Ci przy wypełnianiu wniosku o opiekę długoterminową. W aplikacji możesz wybrać do pięciu domów long-term care homes (długoterminowej opieki).

Community Care Access Centre
310-CCAC (310-2222)
www.healthcareathome.ca

Wybór Domu Długoterminowej Opieki

Twój CCAC Case Manager może poinformować Cię o możliwościach. Jest kilka spraw, które należy wziąć pod uwagę przy wyborze domu długoterminowej opieki:

- Czy personel jest przyjazny i troskliwy?
- Czy mieszkańcy sprawiają wrażenie zadowolonych i zadbanych?
- Czy budynek jest dogodnie położony w pobliżu transportu publicznego?
- Czy godziny odwiedzin są dogodne?
- Czy w tym domu jesteś w stanie spełniać swoje religijne, duchowe, kulturalne, językowe i żywieniowe potrzeby?
- Czy można w sposób zabezpieczony trzymać swoje rzeczy osobiste?
- Czy można wnieść swoje meble lub pożywienie?

Jest bardzo ważne, abyś Ty lub Twoja rodzina odwiedziła każdy dom, który brany jest pod uwagę.

Krótkotrwałe Zakwaterowanie

Seniorzy, którzy są dochodzą do zdrowia po chorobie lub urazach czasami muszą być pod krótkoterminową opieką oferowaną przez domy długoterminowej opieki bez potrzeby pozostania na stałe. Rezydenci ci potrzebują tymczasowego zakwaterowania na maksymalnie 90 dni w roku. Niektóre domy long-term care homes w Ontario oferują obecnie usługi typu “ocena i poprawa” poprzez program opieki dla rekonwalescentów. Niektóre osoby także wybierają ten krótki pobyt, aby dać wytchnienie swoim opiekunom zdrowotnym lub, aby odzyskać siłę po pobycie w szpitalu.

Ceny Zakwaterowania

Podczas gdy całą opłatę za opiekę osobistą i zdrowotną pokrywa rząd prowincjonalny, mieszkańcy domów długoterminowej opieki muszą płacić za mieszkanie, w stałej wysokości w całym Ontario. Suma, to tak zwana dopłata (co-payment). Wysokość dopłaty zależy od długości pobytu i rodzaju pokoju, który wybrałeś (prywatny, półprywatny, lub podstawowy).

Mieszkańcy długoterminowi potrzebują stałego zakwaterowania na okres nieustalony. Krótkoterminowi mieszkańcy potrzebują tymczasowego zakwaterowania na maksimum 90 dni w roku. Ceny mieszkań są zwykle ustalane 1-go lipca każdego roku przez ministerstwo zdrowia Ministry of Health and Long-Term Care.

www.ontario.ca/page/find-long-term-care-home#section-3

Jeśli nie możesz płacić miesięcznej dopłaty (co-payment) za podstawowe mieszkanie, możesz ubiegać się o obniżenie stawki. Porozmawiaj w tej sprawie ze swoim opiekunem CCAS –Case Manager.

Usługi

Domy długoterminowej opieki to miejsce, gdzie mieszkańcy powinni czuć się jak w domu – miejsce, gdzie każdy mieszkaniec czuje się bezpiecznie i komfortowo. W domach tych znajdują się jadalnie, pomieszczenia ogólnodostępne oraz mogą znajdować się inne udogodnienia, takie jak sklepy, salony, kaplice lub ogrody. Domy długoterminowej opieki oferują 24-godzinny serwis nadzoru i obsługi pielęgniarstwa.

Podstawowy pakiet zakwaterowania obejmuje:

- wyposażenie, posiłki, pościel i pralnie, środki higieny osobistej, medyczne/kliniczne materiały i sprzęty, utrzymanie mieszkania oraz socjalne i rekreacyjne programy, podawanie leków i pomoc w codziennych czynnościach
- 24-godzinna opieka pielęgniarstwa osobista, dostęp do lekarzy/innych pracowników służby zdrowia
- indywidualny “plan opieki”, który uwzględnia Twoje wymagania, i który jest weryfikowany/uaktualniany co najmniej raz na trzy miesiące.

Za dodatkową opłatą można dostać inne usługi, jak telewizję kablową, prywatny telefon, usługi fryzjerskie, itp. Pamiętaj, że o ile nie wyraziłeś zgody na piśmie, nie możesz być obciążony kosztami tych usług.

Prawa Mieszkańców

Mieszkańcy domów długoterminowej opieki zasługują na życie w środowisku pełnym szacunku i współczucia, wolnym od przemocy i zaniedbania. Wymaga się, aby w tych domach, w miejscach łatwo dostępnych, znajdowały się wydrukowane dużymi literami obwieszczenia w formie Residents’ Bill of Rights (Karta Praw Mieszkańców) w języku angielskim i francuskim. Podczas przyjmowania do domu, Ty lub Twój opiekun podejmujący za Ciebie decyzje, powinien otrzymać kopię Karty Praw Mieszkańców i być poinstruowanym, jak zgłaszać problemy, wносить zażalenia lub sugestie na temat ulepszenia domu, bez obaw o represję. Mieszkaniec może także skontaktować się w podobnych sprawach z Radą Rodzinną – Family Council oraz z Ontario Association of Residents’ Council (Stowarzyszeniem Rad Mieszkańców w Ontario).

www.ontario.ca/laws/statute/07I08#BK5

Inspekcje

Wszystkie domy long-term care home licencjonowane w Ontario muszą przestrzegać przepisów, które stanowią jasne i szczegółowe standardy opieki nad mieszkańcami, jakości życia i praw oraz zarządzania domami Long-Term Care. Wszystkie domy przechodzą inspekcję co najmniej raz w roku. Ministerstwo Zdrowia i Długoterminowej Opieki Zdrowotnej przeprowadza niezapowiedziane inspekcje i stosuje środki przymusu.

Raporty z Domów Długoterminowej Opieki

Publiczne wersje raportów wszystkich inspekcji dokonanych w domach długotrwałej opieki od 1-go lipca 2010 są dostępne online (na stronie internetowej) oraz wywieszane we wszystkich domach. Również są informacje ogólne, takie jak czyją własnością jest dom, ilość łóżek i inne. Aby zobaczyć te raporty, odwiedź stronę: www.hqontario.ca/public-reporting/long-term-care.

Zażalenia

Każdy, kto jest zaniepokojony sytuacją mieszkańca domu długoterminowej opieki może to zgłosić lub złożyć zażalenie. Mogą to być osoby takie jak mieszkańcy, członkowie rodziny, ktoś zatrudniony w domu, każdy, kto świadczy usługi dla mieszkańca lub każda osoba z otoczenia. Wymaga się, aby w każdym domu wywieszana była informacja o zasadach składania zażaleń. Zachęca się poszczególne osoby, aby zgłaszały zażalenia w domu, aby załatwić sprawę bezpośrednio.

Long-Term Care ACTION Line (Linia ACTION Długoterminowej Opieki)
1-866-434-0144

Director, Performance Improvement and Compliance Branch (Dyrektor, Oddział Poprawy Wydajności i Przestrzegania Przepisów)

Ministry of Health and Long-Term Care

11th Floor, 1075 Bay St.

Toronto ON M5S 2B1

www.ontario.ca/page/long-term-care-home-complaint-process

Ontario Association of Residents' Councils (Stowarzyszenie Rad Mieszkańców w Ontario)

Każdy mieszkaniec domu długoterminowej opieki ma możliwość uczestniczenia na Radzie Mieszkańców. Celem tych rad jest zachęcanie do wymiany pomysłów, sugestii czy obaw. To prowincjonalne stowarzyszenie wspomaga rady mieszkańców, reprezentuje mieszkańców i wspiera standardy opieki.

1-800-532-0201

www.ontarc.com

Rady Rodzinne

Wiele domów długoterminowej opieki ma aktywnie działającą radę rodzinną, która składa się z członków rodziny, przyjaciół mieszkańców, którzy spotykają się, aby pomóc sobie wzajemnie, dzielić informacje i działać na rzecz mieszkańców.

Ontario Family Councils' Program

1-888-283-8806

www.familycouncilmembers.net

7 BEZPIECZEŃSTWO I OCHRONA

Ochrona Konsumenta w Ontario

Ochrona Konsumentów Ontario pomaga podejmować inteligentne decyzje na rynku, mądrze wydawać i chronić swoje ciężko zarobione pieniądze.

Aby nie być wykorzystanym czy oszukanym zarówno przy sprzedaży od domokrażców, czy remoncie przez wyłudzenia czy oszustwa, kradzieży tożsamości, należy zadawać właściwe pytania i zrozumieć za i przeciw.

Zaznajom się z właściwymi pytaniami oraz sposobami ochrony siebie i pieniędzy odwiedzając: www.ontario.ca/ConsumerProtection. Poniżej znajdą Państwo kilka przykładów tematów, które mogą Was zainteresować.

Consumer Protection Ontario
1-800-889-9768
TTY: 1-877-666-6545
www.ontario.ca/ConsumerProtection

Door-to Door Sprzedawcy

Firmy które sprzedają lub wynajmują podgrzewacze ciepłej wody, klimatyzatory, piece, oczyszczacze powietrza, odkurzacze oraz systemy filtracji wody często wysyłają sprzedawców do Twojego domu.

Zakup od sprzedawcy w drzwiach może być bardzo stresujący. Zawsze żądaj kontraktu na piśmie i zadawaj takie pytania, aby nie odczuwać presji.

Zadawaj pytania:

- Czy możesz mi zostawić kopię umowy do przeglądu przed podpisaniem?
- Jeśli chcesz modernizować mój podgrzewacz wody, możesz mi dostarczyć moją obecną umowę?
- Jakie są moje możliwości anulowania tej umowy?

Remont Domu/Conda/Przeprowadzka

Przed wynajęciem wykonawców do remontu domu, poproś ich o trzy referencje i pamiętaj, aby je sprawdzić. Jeśli myślisz o przeniesieniu się do mieszkania, sprawdź, czy rozumiesz regulaminy, zasady i ograniczenia określone w kondominium zanim złożysz podpis nad linią kropkowaną. Natomiast przy

planowaniu przeprowadzki, zrób wywiad na temat potencjalnej firmy zajmującej się przeprowadzkami.

Zapytaj:

- Czy możesz dostarczyć referencje i pisemne oszacowania zanim podpiszę umowę?
- Kto jest odpowiedzialny za stratę lub uszkodzenie?
- Czy jesteś objęty ubezpieczeniem od wypadku przez Workplace Safety and Insurance Board (Komisję Odszkodowań dla Pracowników)?

Przekręty i Oszustwa

Nie daj się nabrać na łowienie danych (phishing) przez email

Wysyłanie listu elektronicznego, e-mail do kogoś w zamiarze oszustwa, fałszywie twierdząc, że prezentuje usankcjonowaną firmą lub organizacją jest znane jako łowienie danych „phishing”. Jest to próba przekonania konsumentów do ujawnienia danych osobowych, takich jak nazwy użytkowników, hasła czy szczegóły karty kredytowej.

“Łowcy danych” lubią tworzyć atmosferę pośpiechu. Często wysyłają ekscytujące lub denerwujące listy, i wymagają, abyś działał natychmiast.

Te e-maile od oszustów odsyłają często ludzi bezpośrednio do fałszywych stron internetowych, które sprawiają wrażenie wiarygodnych instytucji jak np. banki. Na tych stronach internetowych odwiedzający są proszeni o podanie danych osobowych, takich jak numery kart kredytowych czy kart ubezpieczeń społecznych, dane konta bankowego lub hasła. Następnie przestępcy używają tych informacji do popełnienia oszustw.

Chroń się:

- Nigdy nie podawaj elektronicznie informacji bankowych, haseł i innych danych personalnych w odpowiedzi na tego typu e-maile.
- Gdy masz wątpliwość, nie otwieraj linków w e-mailu – zamiast tego, skontaktuj się bezpośrednio z kompanią czy organizacją, z którą prowadzisz biznes i zapytaj się, czy wysłali Tobie e-mail.

Telemarketing

Fałszywi telemarketerzy imają się wielu różnych oszustw. Jednym z najczęstszych, to fikcyjne oferty na wakacje.

Ktoś dzwoni i mówi, że wygrałeś wakacje. Jednak, aby odebrać nagrodę, mówi, że

trzeba uiścić opłatę manipulacyjną, lub, że masz zawrzeć umowę typu timeshare (w oznaczonym czasie).

Jeśli nie zwróciłeś się o informacje lub nie zgłosiłeś udziału w konkursie, należy być bardzo ostrożnym. Rozmówca może poprosić o opłatę manipulacyjną w celu uzyskania osobistych informacji bankowych lub może po prostu chce uzyskać opłatę manipulacyjną i nie ma zamiaru zapewnić Państwu wakacji.

Przekręty na Dziadka lub Nagłej Potrzeby

W tych oszustwach, malwersant telefonuje do osoby udając, że jest jej wnukiem/wnuczką, dawnym sąsiadem lub przyjacielem. Twierdzi, że znajduje się w pewnym kłopotcie, i że potrzebuje pieniędzy, które mają być natychmiast wysłane. Oszuści mogą powiedzieć, że są w szpitalu, zatrzymani na obcym lotnisku lub że w jakiś sposób wylądowali w więzieniu.

Rozmówca często prosi ofiary, aby nie mówili nikomu w rodzinie o tej rozmowie. Mogą to uzasadniać tym, że inni członkowie rodziny będą obwiniać lub karać ich za wypadek czy nagłą potrzebę.

Chroń się:

- Nigdy nie przesyłaj elektronicznych pieniędzy bez upewnienia się, czy jest to nagły wypadek oraz o miejscu pobytu wnuka/wnuczki.
- Należy pamiętać, że oszuści mogą próbować zamaskować swoje głosy przez udawanie złego połączenia telefonicznego.
- Bądź ostrożny; poproś rozmówcę o detale osobiste, które wnuk/wnuczka powinna znać – jakie jest jego/jej drugie imię.
- Nie ujawniaj żadnych informacji osobistych zanim nie upewnisz się, czy rzeczywiście rozmawiasz z wnukiem/wnuczką.
- Przed wysłaniem pieniędzy, jeśli masz wątpliwości, skontaktuj się z lokalnym komisariatem policji lub z Kanadyjskim Centrum Zwalczania Nadużyć Finansowych (Canadian Anti-Fraud Centre).

Kradzież Tożsamości

Kradzież tożsamości ma miejsce, gdy ktoś bez Twojej wiedzy lub zgody, nielegalnie używa Twoich osobistych informacji dla popełnienia przestępstwa, takiego jak oszustwo czy kradzież.

Łodzieje tożsamości kradną najważniejsze informacje osobiste - fizycznie lub

w inny sposób, bez Twojej wiedzy - i używają je do podszywania się pod Ciebie i popełniania przestępstw w Twoim imieniu.

Oprócz nazwisk, adresów i numerów telefonów, złodzieje poszukują także danych jak:

- Numery Ubezpieczeń Socjalnych (SIN)
- Numery Prawa Jazdy
- Informacje bankowe i kart kredytowych
- Karty bankowe
- Karty telefoniczne
- Świadectwa Urodzenia
- Paspordy

Złodzieje tożsamości mogą manipulować informacjami i dokonać inwazji na Twoje życie osobiste i finansowe. Mogą używać skradzionych tożsamości do szaleństw zakupowych, otwierania nowych rachunków bankowych, przekierowania poczty, ubiegania się o kredyty, karty kredytowe i świadczenia socjalne, wynajmu mieszkań, a nawet popełniać bardziej poważne przestępstwa.

Chroń się:

Osobie, która skontaktowała się z Tobą telefonicznie nigdy nie podawaj żadnych personalnych danych, takich jak karta kredytowa czy numer ubezpieczenia socjalnego (SIN). Dokonując transakcji finansowych w Internecie, zwróć uwagę na dwie sprawy na stronie internetowej, gdzie dokonujesz wpłaty:

1. Literę „s” – bezpieczny adres strony zaczyna się <https://>, a nie <http://>
2. Ikonę blokady (lock) – bezpieczne strony internetowe pokazują ikonę blokady

Consumer Protection Ontario (Ochrona Konsumentów w Ontario) – poszukiwane źródła informacji

Warsztaty “Bądź Mądrym Konsumentem” to specjalnie zaprojektowane 45-minutowe prezentacje dla seniorów, których zagadnienia konsumenckie mogą być dostosowane do interesów Twojej grupy.

Aby zarezerwować warsztaty dla grupy lub by dowiedzieć się więcej, prosimy o kontakt:

Consumer Protection Ontario (Ochrona Konsumenta w Ontario) przez email: consumerprotectionoutreach@ontario.ca lub telefonicznie: 416-219-9507.

Po więcej informacji na temat Consumer Protection Ontario (Ochrony Konsumenta w Ontario), odwiedź:

www.ontario.ca/ConsumerProtection.

Pobierz przydatne wskazówki na temat pojawiających się nowych informacji w zakresie ochrony konsumentów poprzez media społecznościowe:

Like us (Polub nas): facebook.com/ontarioconsumer

Follow us (Dołącz do nas): twitter.com/ontarioconsumer

Watch us (Oglądaj nas): youtube.com/ontarioconsumer

Canadian Anti-Fraud Centre

(Kanadyjski Ośrodek Przeciwdziałania Oszustwom)

Ten ośrodek zbiera informacje od konsumentów o różnych typach oszustw i odgrywa zasadniczą rolę w informowaniu społeczeństwa o specyficznych sposobach perswazji występujących w oszustwach masowego marketingu. SeniorBusters (Kumple-Seniorzy) jest grupą starszych dorosłych wolontariuszy, którzy walczą z oszukańczymi praktykami masowego marketingu, których ofiarą padają seniorzy. Program Kumple-Seniorzy oferuje szkolenia, porady i skierowania dla seniorów ofiar oszustw przy użyciu metody masowego marketingu, kradzieży tożsamości i innych oszustw.

Canadian Anti-Fraud Centre

1-888-495-8501

www.antifraudcentre.ca

Pomoc w Nagłych Wypadkach i Bezpieczeństwo Publiczne

9-1-1

W sytuacji nagłego wypadku, gdzie pomoc policji, straży pożarnej lub pogotowia ratunkowego jest potrzebna natychmiast, o ile to możliwe DZWOŃ 9-1-1.

Gotowość w Sytuacjach Kryzysowych

Emergency Management Ontario (Zarząd Przeciwkryzysowy w Ontario) oferuje on-line informacje, jak zachowywać się w nagłych wypadkach. Informacje te podane są w formie filmów, odnośników do zasobów, arkuszy informacyjnych i przewodników do pobrania dla ludzi niepełnosprawnych lub specjalnych potrzeb. Dowiedz się, jak skompletować Emergency Survival Kit – zestaw przedmiotów niezbędnych w nagłych wypadkach, jak przygotować plan zachowania się dla rodziny w kryzysie i

jak pozostać bezpiecznym. Możesz również zamówić ostrzeżenia o wypadkach lub awariach.

Emergency Management Ontario (Zarząd Przeciwkryzysowy w Ontario)
1-877-314-3723
www.ontario.ca/beprepared

Public Safety Canada (Kanadyjskie Bezpieczeństwo Publiczne) oferuje również szeroki wachlarz drukowanych i on-line wskazówek i informacji dotyczących bezpieczeństwa, włączając publikacje takie jak *Your Emergency Preparedness Guide* (Jak Być Przygotowanym na Niebezpieczeństwo), który ma pomóc Tobie i Twojej rodzinie zachować bezpieczeństwo.

Public Safety Canada (Bezpieczeństwo Publiczne w Kanadzie)
1-800-O-CANADA (1-800-622-6232)
www.getprepared.gc.ca

Wykorzystywanie Starszych

„Pojedyncze lub powtarzające się czyny, lub brak odpowiedniego działania, mające miejsce w związku, w którym należy się spodziewać zaufania, ranią i są przyczyną cierpienia starszej osoby”.

(Światowa Organizacja Zdrowia, 2002)

Wykorzystywanie starszych może przyjąć wiele form, włączając finansowe, emocjonalne, seksualne lub zaniedbywanie. Tego nigdy nie można zaakceptować. Jeśli znasz kogoś, kto jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie lub potrzebuje pomocy w nagłym wypadku dzwoń 9-1-1. Jeśli Ty lub senior, którego znasz był ofiarą kradzieży, oszustwa lub fizycznej napaści, zawiadom lokalny posterunek policji. W sprawie informacji i skierowania o społeczne poparcie, które może pomóc zadzwoń 2-1-1 lub odwiedź www.211ontario.ca.

Wykorzystanie Osób Starszych (Elder Abuse Ontario - EAO)

Regionalni konsultanci EAO do spraw Wykorzystania Osób Starszych pracują ze społecznymi agencjami i lokalnymi sieciami, aby:

- koordynować społeczne zasoby, aby zagrożonym lub wykorzystywanym seniorom ułatwić otrzymanie pomocy
- szkolić personel pierwszego kontaktu w identyfikowaniu wykorzystywania starszych i reagowaniu na nie
- zwiększyć wiedzę o wykorzystywaniu starszych oraz o tym, gdzie szukać pomocy

Konsultanci są kluczowym źródłem kontaktu z wymiarem sprawiedliwości, społecznymi usługodawcami i lokalnymi sieciami działającymi przeciwko wykorzystywaniu starszych.

416-916-6728

www.eldeabuseontario.com

Bezpieczeństwo Przeciwożarowe

Jeśli chodzi o bezpieczeństwo przeciwpożarowe, seniorzy są szczególnie bezradni. Zmniejszająca się zdolność poruszania się i upośledzenie poznawcze utrudniają reakcję na ogień i dotarcie do bezpiecznego miejsca. Aby pozostać bezpiecznym, zapamiętaj, co następuje:

- Upewnij się, że Twoje alarmy przeciwpożarowe działają. Zgodnie z prawem czujniki dymu muszą być umieszczone na każdym piętrze Twojego domu i na zewnątrz, we wszystkich miejscach gdzie śpią ludzie. Sprawdzaj swoje alarmy przeciwpożarowe raz w miesiącu, a baterie zmieniaj raz w roku lub gdy słyszysz ostrzegający dźwięk rozładowującej się baterii. Jeśli masz słaby słuch, lub śpisz za zamkniętymi drzwiami, zainstaluj czujnik dymu w swojej sypialni albo alarm błyskający lub wibrujący.
- Jeśli to możliwe, pomyśl o przynajmniej dwóch wyjściach z każdego pokoju. Zaprojektuj plan opuszczenia domu, uwzględniając Twoją ograniczoną mobilność. Ćwicz często swój plan opuszczenia domu. Jeżeli masz kłopoty z pamięcią, wydrukuj swój plan w kilku egzemplarzach i umieść kopie w łatwo dostępnych miejscach.
- Podczas gdy gotujesz, nie opuszczaj kuchni. Pożary kuchenne są wiodącą przyczyną pożarowych obrażeń ludzi starszych. Jeśli wychodzisz z kuchni w czasie gotowania, wyłącz kuchenkę lub piekarnik. W czasie gotowania noś ciasno dopasowane lub podwinięte rękawy. Luźne lub zwisające części ubrania mogą łatwo zapalić się od palników lub otwartego płomienia.
- Zachęcaj palaczy do palenia na zewnątrz, lub do strząsania popiołu z papierosów. Używaj dużych, głębokich popielniczek, które nie dadzą się łatwo przewrócić. Nie gaś papierosów w doniczkach, ponieważ często zawierają torf, trociny i korę, które są łatwo zapalne.
- Opróżniaj popielniczki poprzez skropienie popiołu wodą lub wyrzucając popiół do toalety czy metalowych pojemników. Upewnij się, że popielniczki są zupełnie wygaszone. Nigdy nie opróżniaj popielniczek bezpośrednio do kosza na śmieci.
- Nigdy nie pal w łóżku.

Po więcej informacji o bezpieczeństwie przeciwpożarowym skontaktuj się z lokalnym oddziałem straży pożarnej lub odwiedź witrynę Biura Komendanta Straży Pożarnej:

www.ontario.ca/firemarshal

Zagadnienia Prawne

Wychodząc Naprzeciw Twoim Prawnym Potrzebom

Wszyscy prawnicy i asystenci prawni świadczący prawne usługi w Ontario muszą być licencjonowani przez Law Society of Upper Canada (Stowarzyszenie Prawne Górnej Kanady). Prawnicy mogą Ci pomóc we wszystkich następujących rodzajach prawnych kwestii: sprawy rodzinne lub kryminalne, procesy cywilne, testamenty, pełnomocnictwa i sprawy spadkowe, transakcje nieruchomości i kwestie prawa administracyjnego. Licencjonowani asystenci prawni mogą reprezentować Cię w Small Claims Court (Sądzie Małych Roszczeń), w rozprawach przed trybunałami (np. Landlord and Tenant Board – Komisja Lokatorów i Wynajmujących), w drobnych sprawach kryminalnych, gdzie maksymalny okres uwięzienia wynosi sześć miesięcy. The Law Society może pomóc Ci w znalezieniu prawnika lub prawnego asystenta.

The Law Society of Upper Canada (Stowarzyszenie Prawne Górnej Kanady)
1-800-668-7380
TTY: 416-644-4886
<http://lsrs.lsuc.on.ca>

Law Society Referral Service

(Biuro Skierowań Stowarzyszenia Prawniczego)

Jeśli masz problem prawny, biuro to skontaktuje Cię z prawnikiem lub prawnym asystentem zapewniając 30-minutową bezpłatną konsultację, aby pomóc Ci określić Twoje prawa i opcje.

1-800-268-8326
www.lrs.lsuc.on.ca/lrs/

Legal Aid Ontario (Pomoc Prawna w Ontario)

Legal Aid Ontario poprzez szeroki zakres usług zapewnia pomoc prawną osobom o niskim dochodzie i społecznościom znajdujących się w niekorzystnej sytuacji. Ta usługa zawiera również informacje i skierowania do prawnika opłacanego przez rząd, społecznych, niedochodowych biur prawniczych i innych agencji. Personel Legal Aid będzie zadawał pytania, by pomóc Ci w znalezieniu usługi, która najlepiej odpowiada Twojemu prawnemu problemowi. Legal Aid Ontario finansuje również wiele niezależnych, społecznych, niedochodowych biur pomocy prawnej.

1-800-668-8258
TTY: 1-866-641-8867
www.legalaid.on.ca

Advocacy Centre for the Elderly (ACE), (Centrum Adwokackie dla Ludzi Starszych)

ACE jest specjalistycznym, społecznym, niedochodowym centrum, które zapewnia usługi prawne seniorom o niskich dochodach, włączając porady dla pojedynczych osób i klientów grupowych, społeczne prawne szkolenia, reformę prawa oraz działalność służącą rozwojowi społeczności. ACE służy klientom 60-letnim lub starszym, mieszkającym w granicach Wielkiego Toronto, aczkolwiek może udzielić także pomocy klientom spoza Toronto, jeśli sprawa ma znaczenie dla społeczności seniorów.

416-598-2656
www.ancelaw.ca

Community Legal Education Ontario (CLEO), (Społeczna Edukacja Prawna w Ontario)

CLEO jest społecznym, niedochodowym biurem prawnym, które produkuje bezpłatne, prawne materiały edukacyjne o różnej problematyce, włączając pełnomocnictwo, wykorzystywanie starszych, itp. Aby pomóc ludziom w rozumieniu i korzystaniu ze swoich praw, publikacje te opisują prawo tak prostym i przejrzystym językiem jak to tylko możliwe. CLEO nie udziela porad prawnych.

416-408-4420
www.cleo.on.ca

ARCH Disability Law Centre (ARCH - Centrum Prawne dla Niepełnosprawnych)

To specjalistyczne, niedochodowe biuro prawne jest stworzone w obronie i ochronie praw równości niepełnosprawnych ludzi w Ontario. Usługi prawne ARCH prawników i studentów prawa, podlegają Radzie Dyrektorów składającej się z wybieralnych ochotników, z których przynajmniej połowa to ludzie niepełnosprawni.

1-866-482-ARCH (2724)
TTY: 1-866-482-2728
www.archdisabilitylaw.ca

HALCO – HIV & AIDS Legal Clinic (Ontario), (Niedochodowe Biuro Prawne Ontario)

HALCO jest społecznym, niedochodowym biurem prawnym, które udziela bezpłatnej pomocy prawnej ludziom żyjącym z/lub dotkniętym HIV/AIDS. Poza udzielaniem

doraźnej pomocy prawnej, HALCO prowadzi społeczną edukację prawną, pracuje nad reformą prawa, i inicjatywami rozwoju społeczności.

1-888-705-8889

www.halco.org

Ontario Human Rights Code (Ontaryjski Kodeks Praw Człowieka)

Kodeks Praw Człowieka gwarantuje Ontaryjczykom równe prawa i szanse bez dyskryminacji w dziedzinach takich jak zatrudnienie, zamieszkanie i usługi. Zabrania dyskryminacji ze względu na wiek w zatrudnieniu, w dostępie do towarów i usług oraz urzędzeń i udogodnień, w dostępie do zamieszkania oraz w kontaktach i członkostwie w związkach zawodowych i zawodowych stowarzyszeniach. Ontaryjski Kodeks Praw Człowieka zapewnia ochronę przeciwko dyskryminacji ze względu na wiek wszystkich osobom powyżej 18 lat.

www.ontario.ca/humanrights

Office of the French Language Services Commissioner (Biuro Komisarza Serwisów w Języku Francuskim)

Biuro to strzeże przestrzegania French Language Services Act (Ustawy o Usługach w Języku Francuskim) w zapewnianiu francuskich usług. Dzięki swoim uprawnieniom do składania rekomendacji, Komisarz mocno zachęca rządowe ministerstwa i agencje do aktywnego tworzenia ustawodawstwa i programów, które będą odpowiadały potrzebom francuskojęzycznej ludności. Misją tego biura jest zapewnienie społeczeństwu wysokiej jakości usług w języku francuskim, świadczonych przez Rząd w Ontario.

1-866-246-5262

TTY: 416-314-0760

www.csfontario.ca/en

Office of the Public Guardian and Trustee (Biuro Społecznego Opiekuna i Kuratora)

- To biuro świadczy usługi, które strzegą prawnych, osobistych i finansowych interesów niektórych osób prywatnych i posiadłości. Odgrywa rolę w: ochronie ludzi psychicznie niepełnosprawnych
- ochronie interesów społeczeństwa w organizacjach charytatywnych
- poszukiwaniu spadkobierców posiadłości administrowanych przez OPGT
- inwestowaniu w fundusze wieczystej opieki.
- dalszym postępowaniu z rozwiązanymi spółkami.

The Office of the Public Guardian and Trustee (Biuro Społecznego Opiekuna i Kuratora) po otrzymaniu informacji, że osoba może być niezdolną i zagrożoną poważną stratą finansową lub szkodą osobistą, i gdy nie ma innego rozwiązania, przeprowadzi dochodzenie. Dochodzenie może zakończyć się złożoną w sądzie przez Office of the Public Guardian and Trustee prośbą o zezwolenie na podejmowanie decyzji w imieniu danej osoby, tymczasowo lub długoterminowo.

1-800-366-0335

www.ontario.ca/rvm

Power of Attorney (Pełnomocnictwo)

A **Power of Attorney (Pełnomocnictwo)** jest dokumentem prawnym, który daje innej osobie prawo do podejmowania decyzji w Twoim imieniu.

A **Continuing Power of Attorney for Property (Stałe Pełnomocnictwo do Dysponowania Własnością)** jest dokumentem prawnym, który zezwala wybranej przez Ciebie osobie na podejmowanie finansowych decyzji w Twoim imieniu. To upoważnienie może być użyte przez tę osobę podczas, gdy Ty jesteś wciąż umysłowo zdolny do podejmowania decyzji lub nawet w wypadku, gdy staniesz się umysłowo niezdolnym do podejmowania własnych decyzji dotyczących Twojej własności. W niektórych wypadkach Power of Attorney może rozporządzić, aby wyznaczona osoba działała tylko wtedy, gdy ty jesteś umysłowo niezdolnym.

A **General or non-continuing Power of Attorney for Property (Ogólne lub nie-stałe Pełnomocnictwo Dysponowania Własnością)** jest dokumentem prawnym, który udziela pełnomocnictwa innej osobie tylko wtedy, gdy ty jesteś psychicznie zdolnym. Gdy stajesz się umysłowo niezdolnym, pełnomocnictwo się kończy.

A **Limited Power of Attorney for Property (Ograniczone Pełnomocnictwo do Dysponowania Własnością)** jest dokumentem prawnym, który zezwala wybranej przez Ciebie osobie na podejmowanie decyzji, które są w pewnym stopniu ograniczone. Na przykład „Bank Power of Attorney” (Pełnomocnictwo Bankowe), które odnosi się tylko do aktywów w określonej instytucji finansowej. To Pełnomocnictwo może być ograniczone do określonego okresu czasu (np. do okresu, kiedy przebywasz za granicą) lub do określonej części Twojego majątku (np. domu, który ma być sprzedany).

A **Power of Attorney for Personal Care (Pełnomocnictwo do Osobistej Opieki)** pozwala wyznaczonej przez Ciebie osobie podejmować decyzje dotyczące Twojej osobistej opieki, jeśli staniesz się mentalnie niezdolnym. Te decyzje mogą dotyczyć schronienia, bezpieczeństwa, higieny odżywiania i/lub opieki zdrowotnej. Jeśli nie

masz ustanowionego Pełnomocnictwa dla Osobistej Opieki, a stałeś się niezdolnym do podejmowania decyzji dotyczących opieki zdrowotnej lub przyjęcia do domu długoterminowej opieki, członek rodziny będzie wciąż miał prawo do podjęcia większości decyzji zgodnie z Health Care Consent Act (Ustawą o Zezwoleniu na Opiekę Zdrowotną). Jednak jeżeli nikt nie chce lub nie może podjąć decyzji za Ciebie, biuro Public Guardian and Trustee (Biuro Społecznego Opiekuna i Kuratora) jest zobowiązane do podjęcia decyzji w Twoim imieniu. Pełnomocnictwo do Opieki Osobistej może wskazać osobie decydującej w Twoim imieniu, jaki rodzaj kuracji możesz chcieć (lub możesz jej nie chcieć) w wypadku, gdy nie jesteś zdolny do wyrażenia swojej woli. Pełnomocnictwo jest w mocy tylko wtedy, gdy nie jesteś zdolny do podejmowania decyzji.

Określenie „living will” odnosi się do pisemnych wskazówek lub woli o rodzaju opieki lekarskiej, który możesz chcieć lub nie, w wypadku, gdybyś stał się niezdolnym do podejmowania decyzji o opiece. Znana również jako „Advance Medical Directive” (Przewidywane Wskazówki Medyczne), „living will” musi być brana pod uwagę przez podejmujących decyzje w Twoim imieniu, lecz zależnie od okoliczności w danym momencie, nie musi być wiążąca. W odróżnieniu od Power of Attorney for Personal Care (Pełnomocnictwo do Osobistej Opieki) „living will” nie wyznacza zastępczej osoby do podejmowania decyzji.

The Office of the Public Guardian and Trustee (Biuro Społecznego Opiekuna i Kuratora) opracowało „Power of Attorney Kit”, broszurę, która pomoże Ci wyznaczyć osobę, która będzie podejmowała decyzje w Twoim imieniu, gdy Ty już nie będziesz mógł tego zrobić samodzielnie.

Ministry of the Attorney General
1-800-366-0335
www.ontario.ca/rvn

Advance Care Planning (Wcześniejsze Planowanie Opieki)

Jeśli w przyszłości nie byłbyś zdolny do podejmowania decyzji, Planowanie Opieki z Wyprzedzeniem pozwala Ci w momencie, gdy jesteś w pełni świadomy, dokonać wyboru rodzaju opieki jakiego sam sobie życzysz. Możesz już teraz podjąć kroki, aby Twoje życzenia były spełnione poprzez upoważnienie kogoś, komu wierzysz, do podejmowania decyzji w Twoim imieniu. Aby pomóc seniorom w uzyskaniu informacji o wcześniejszym planowaniu ich przyszłej opieki osobistej, The Ontario Seniors' Sekretariat (Ontaryjski Sekretariat Seniorów) razem z Alzheimer Society of Ontario (Stowarzyszenie Alzheimera w Ontario) wydrukowało poradnik *A Guide to Advance Care Planning* („Przewodnik do Wcześniejszego Planowania Opieki”). Aby otrzymać egzemplarz tego przewodnika odwiedź witrynę: www.ontario.ca/publications.

Seniors' INFOline
1-888-910-1999
TTY: 1-800-387-5559
www.ontario.ca/seniors

Organ and Tissue Donation (Donacja Organów i Tkanek)

Jest ważne, abyś porozmawiał ze swoją rodziną i przyjaciółmi o swojej decyzji oddania organów i tkanki, żeby w przyszłości rozumieli, popierali i respektowali Twoją wolę. Nawet jeżeli podpisałeś kartę dawcy, musisz jeszcze zarejestrować swoją zgodę. Poprzez zarejestrowanie swojej zgody, zapewnisz, że Twoja decyzja o oddaniu organów i tkanki zostanie zapisana i może być udostępniona właściwym ludziom, we właściwym czasie.

Jeśli chciałbyś się zarejestrować jako dawca, to należy:

- wypełnić formularz zgody Gift of Life (Dar Życia) na www.beadonor.ca
- odwiedzić oddział Service Ontario
- zarejestrować się na stronie www.ontario.ca/page/organ-and-tissue-donor-registration.

ServiceOntario
1-866-532-3161
TTY: 1-800-387-5559

Trillium Gift of Life Network
1-800-263-2833
www.giftoflife.on.ca

Zgony

Gdy umrze ktoś bliski, możesz stanąć przed trudnymi decyzjami, do podejmowania których nie jesteś dobrze przygotowany. Uprzednia znajomość prawa może uczynić ten stresujący czas trochę łatwiejszym. Prawo ontaryjskie sprzyja klientom czyniącym ostateczne przygotowania. Na przykład, abyś mógł porównać ceny, firmy organizujące pogrzeb, transport czy zarządzające cmentarzem lub krematorium muszą Ci okazać aktualny cennik wszystkich oferowanych artykułów i usług przed podpisaniem kontraktu. Również muszą poinformować, jeśli otrzymują prowizję w zamian za oferowanie pewnych usług lub dostawców.

Zgodnie z prawem, w terminie 30 dni możesz odwołać kontrakt dotyczący pogrzebu lub kremacji i otrzymać pełny zwrot za każdą niewykonaną część kontraktu. Dodatkowo, wszystkie przedpłacone kontrakty podpisane od 1 lipca 2012 muszą

być gwarantowane. To znaczy, że jeżeli opłaciłeś wartość kontraktu w pełni, Twój kontrahent musi dostarczyć wszystko, co jest wyszczególnione w kontrakcie, w czasie, w którym tego potrzebujesz, bez żadnych dodatkowych opłat, nawet, jeżeli ceny poszły w górę.

Ministry of Government and Consumer Services
1-800-889-9768
www.ontario.ca/ConsumerProtection

Board of Funeral Services (Zarząd Usług Pogrzebowych)
1-800-387-4458
www.funeralboard.com

Testamenty i Masa Spadkowa

Testament jest dokumentem pisemnym, w którym wskazujesz jak Twój majątek powinien być podzielony po Twojej śmierci. Testament może również pomóc Ci skorzystać z okazji zaoszczędzenia na podatkach i odroczeniach podatków, które mogą zaistnieć w rezultacie Twojej śmierci. To dobry pomysł, aby prawnik spisujący twój testament był specjalistą od prawa spadkowego. Zachowaj ostrożność używając „Will Kit” (Zestaw testamentowy), ponieważ niektóre z nich nie stosują się do przepisów prawa ontaryjskiego. Jeśli Ty i świadek nie podpiszecie testamentu zgodnie z Succession Law Reform Act (Prawem Spadkowym), może być on nieważny.

W wypadku czyjejś śmierci, jest ważną rzeczą wiedzieć, czy osoba ta miała testament i gdzie on jest przechowywany. Niektórzy ludzie przechowują swoje testamenty w lokalnych sądach, u prawnika, lub trzymają w sejfie lub szufladzie. Wykonawca testamentu wykonuje życzenia w nim zawarte.

Jeśli osoba umrze nie zostawiając testamentu, jej majątek jest dzielony zgodnie z Ontario's Succession Law Reform Act (Ontaryjskim Prawem Spadkowym). Jeśli mieszkaniec Ontario umrze bez testamentu, lub z testamentem, ale bez wykonawcy, w pewnych okolicznościach jego majątek może znaleźć się pod administracją Public Guardian and Trustee (Społecznego Opiekuna i Kuratora). Jeśli masz pytania dotyczące własnego testamentu, lub bycia spadkobiercą, powinieneś skontaktować się z prawnikiem.

Ministry of the Attorney General
1-800-518-7901
TTY: 416-326-4012
www.ontario.ca/rvo

Zgon Za Granicą

Jeśli osoba umrze w obcym kraju, po instrukcje jak postępować, zgłoś się do najbliższego biura rządu kanadyjskiego w tym kraju.

Foreign Affairs and International Trade Canada – Consular Services
(Sprawy Zagraniczne i Handel Międzynarodowy – Serwisy Konsularne)
Toll-free in Canada (Telefon bez opłaty w Kanadzie): 1-800-267-6788
Outside Canada (Poza Kanadą): 613-996-8885 (rozmowy na koszt odbiorcy - collect calls - są akceptowane)
TTY: 1-800-394-3472
www.travel.gc.ca/assistance/emergency-info/death-abroad

Rejestracja i Świadcstwo Zgonu

Po śmierci, obecny lekarz lub koroner wypełnia Medical Certificate of Death (Świadcstwo Zgonu) i przekazuje je wraz z ciałem zmarłego kierownikowi zakładu pogrzebowego. Aby zarejestrować śmierć, członek rodziny i kierownik zakładu pogrzebowego muszą wypełnić Statement of Death (Oświadczenie o Śmierci), podając dane zmarłego. Po wypełnieniu oba dokumenty są złożone w lokalnym urzędzie komunalnym przez kierownika zakładu pogrzebowego. Informacje o przyczynach śmierci gromadzone z rejestracji zgonów są używane do badań medycznych i zdrowotnych oraz dla celów statystycznych.

Kierownik zakładu pogrzebowego wydaje kopie świadectwa zgonu, które w pewnych sytuacjach może być użyte, jakkolwiek niektóre organizacje wymagają oryginałów. Świadcstwo zgonu może być Ci potrzebne do:

- rozstrzygnięcia spadku
- celów ubezpieczeniowych
- dostępu do, lub anulowania usług rządowych
- badań genealogicznych

ServiceOntario
1-800-267-8097
TTY: 1-800-268-7095
www.ontario.ca/page/how-get-copy-ontario-death-certificate-online

Pensje i Zasiłki

Jeśli jesteś wykonawcą testamentu, powinieneś skontaktować się z niżej wymienionymi serwisami i instytucjami (o ile dotyczą zmarłej osoby), aby sprawdzić swoje uprawnienia czy anulować świadczenia, usługi i wizyty.

Wykonawca powinien również skontaktować się z byłymi pracodawcami zmarłego w sprawie pensji i zasiłków z ich firmy.

Old Age Security Program
Guaranteed Income Supplement
Canada Pension Plan
1-800-277-9914
TTY: 1-800-255-4786
www.servicecanada.gc.ca

Harmonized Sales Tax Credit
1-800-959-1953
TTY: 1-800-665-0354
www.cra-arc.gc.ca/bnfts/gsthst

Guaranteed Annual Income System
1-866-ONT-TAXS (1-866-668-8297)
TTY: 1-800-263-7776
www.ontario.ca/gains

Veterans Affairs Canada
1-866-522-2122
www.veterans.gc.ca

Workplace Safety and Insurance Board
1-800-387-0750
TTY: 1-800-387-0050
www.wsib.on.ca

Ontario Works
www.ontario.ca/rvp

National Defence Disability and Death Benefits
1-866-522-2122
www.forces.gc.ca

Więcej informacji na temat zasiłków dla żyjących krewnych czy osób, które były na utrzymaniu zmarłego znajdziesz w sekcji FINANSE tego informatora.

Podatek Dochodowy

Jako wykonawca, musisz wypełnić formularz oświadczenia podatkowego zmarłej osoby. Możesz skontaktować się z lokalnym podatkowym biurem usługowym po więcej informacji i pomoc.

Canada Revenue Agency
1-800-959-8281
TTY: 1-800-665-0354
www.cra.gc.ca/cntct/prv/on-eng.html
www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdlslf-vnts/dth/menu-eng.html

Banki i Karty Kredytowe

Wykonawca powinien skontaktować się z bankami i innymi instytucjami finansowymi zmarłego, jak również z firmami kart kredytowych, w celu anulowania istniejących kart.

Karty Rządowe i Rejestry

Wykonawca powinien skontaktować się z rządowymi agencjami, które miały do czynienia ze zmarłym:

Driver's Licence and Accessible Parking Permit
Ontario Health Card
Outdoors Card
ServiceOntario
1-866-532-3161
TTY: 1-800-268-7095
www.serviceontario.ca

Social Insurance Number
Service Canada
1-800-206-7218
www.servicecanada.gc.ca

Canadian and Foreign Passports
Passport Canada
1-800-567-6868
TTY: 1-866-255-7655
www.cic.gc.ca/english/passport

Citizenship and Permanent Resident Cards
Citizenship and Immigration Canada
1-888-242-2100
TTY: 1-888-576-8502
www.cic.gc.ca

Indian Status
Aboriginal Affairs and Northern Development Canada
1-800-567-9604

TTY: 1-866-553-0554
www.aadnc-aandc.gc.ca

Firearms Licences
Canadian Firearms Program
1-800-731-4000
www.rcmp-grc.gc.ca/cfp-pcaf/index-eng.htm

Pojazdy

Wykonawca może być zmuszony do rozważenia sprzedaży lub przeniesienia prawa własności wszelkich pojazdów, łodzi, skuterów śnieżnych, ATV, przyczep itp. i do anulowania lub zmiany posiadacza polis ubezpieczeniowych na te pojazdy.

www.ontario.ca/smw

Nieruchomości

Wykonawca może być zmuszony do:

- ustalenia tytułów własności nieruchomości i podatków od głównego i dodatkowego miejsca zamieszkania
- zalecenia o skierowanie poczty na inny adres lub zatrzymania jej przez lokalne biuro Canada Post Office (Poczty Kanadyjskiej)
- skontaktowania się z dostawcami usług komunalnych, telewizją kablową, przedsiębiorstwem telefonicznym, dostawcą energii elektrycznej w mieście zmarłego w sprawie zmiany nazwiska odbiorcy usług lub anulowania
- załatwienia zmiany nazwiska prenumeratora gazet i czasopism lub umorzenia.

Kluby, Organizacje, Serwisy i Zrzeszenia Zawodowe

Oprócz tego, może zaistnieć potrzeba skontaktowania się z następującymi osobami lub organizacjami:

- pracownikami służby zdrowia, opiekunami lub organizacjami służby zdrowia
- miejscem nabywania kart często podróżujących/kupujących
- miejscem, gdzie zmarły był wolontariuszem
- organizacjami zawodowymi, których zmarły był członkiem
- policealnymi instytucjami, których zmarła osoba była absolwentką/absolwentem

Dla Weteranów

Last Post Fund (Fundusz Ostatniego Stanowiska)

Pogrzeb i usługi pogrzebowe, włączając nagrobek w wojskowym stylu są dostępne dla uprawnionych weteranów. Te zasiłki są finansowane przez Last Post Fund (Fundusz Ostatniego Stanowiska) z upoważnienia Veterans Affairs Canada (Sprawy Weteranów w Kanadzie).

Last Post Fund - Ontario Branch

1-800-563-2508

www.lastpostfund.ca

8 TRANSPORT

Prowadzenie Samochodu

Możliwość poruszania się jest ważna dla seniorów. W starszym wieku nie jest konieczna rezygnacja z prowadzenia samochodu. Jednakże, wielu starszych kierowców dobrowolnie zmienia swoje nawyki prowadzenia pojazdu, uwzględniając zmiany związane z wiekiem.

Kursy dla Starszych Kierowców

Jeśli jesteś starszym kierowcą, zalecane jest uczestnictwo w kursach i warsztatach, które nauczą Cię nowych sposobów rozwiązywania problemów jazdy, jakie narastają z wiekiem. Ucząc się nowych strategii, możesz odświeżyć informacje o zasadach i przepisach prowadzenia samochodu, poznać główne przyczyny kolizji oraz techniki unikania kolizji.

55 Alive Driver Refresher Course (55 Alive Kurs Doszkalający)
Canada Safety Council
613-739-1535 ext. 233
canadasafetycouncil.org

CAA Mature Operators Workshop CAA Mature Operators Workshop
(CAA Warsztaty Starszych Operatorów)
Canadian Automobile Club (CAA) South Central Ontario
1-800-268-3750
www.caasco.com/drivertraining

Odnowienie Prawa Jazdy

Możesz odnowić swoje prawo jazdy w centrach ServiceOntario.

ServiceOntario
1-800-267-8097
TTY: 1-800-268-7095
www.serviceontario.ca

Program Odnowy Prawa Jazdy dla Seniorów

Po osiągnięciu 80 lat:

- Będziesz musiał odnawiać swoje prawo jazdy co 2 lata.

- Aby odnowić licencję, musisz odbyć przegląd rekordu jazdy, przejść badanie wzroku i uczestniczyć w sesji Grupy Edukacyjnej, a następnie wziąć udział w szkoleniach ćwiczeniowych kognitywnych w klasie. Ćwiczenie kognitywne w klasie pomagają lepiej ocenić Twoją zdolność do prowadzenia pojazdu.
- Może być wymagane, abyś zdał test drogowy, zanim będziesz mógł odnowić licencję, lub być może, będziesz musiał udać się na przegląd lekarski i przedstawić informacje medyczne. Konsultant Doskonalenia Kierowcy podczas sesji grupowej (Group Session) omówi to z Tobą.

Seniorzy powinni przeznaczyć co najmniej 90 minut, aby wypełnić nowe wymagania odnowy licencji.

Ministry of Transportation (Ministerstwo Transportu)

1-800-396-4233

TTY: 1-800-268-7095

www.ontario.ca/page/renew-g-drivers-licence-80-years-and-over

Centra Egzaminacyjne Kierowcy

Centra Testowania Kierowcy świadczą wszystkie usługi egzaminacyjne dla kierowcy takie jak badanie wzroku, test pisemny i test drogowy dla wszystkich kategorii prawa jazdy.

Test Jazdy

1-888-570-6110 (zautomatyzowana linia rezerwacji telefonicznej)

www.drivetest.ca

Jeśli nie posiadasz prawa jazdy, możesz ubiegać się o kartę z fotografią Ontario Photo Card, która służy jako dokument tożsamości wydany przez rząd. Aby uzyskać więcej informacji, zobacz stronę DOKUMENTY TOŻSAMOŚCI WYDAWANE PRZEZ RZĄD ONTARIO na końcu informatora.

Pozwolenie na Parkowanie dla Niepełnosprawnych

Jeśli kwalifikujesz się do otrzymania pozwolenia na parkowanie, Parking Permit, wydany będzie bez żadnych opłat. Może być używany w każdym pojeździe, w którym podróżujesz. Sprawdź, czy dokument jest widoczny, gdy parkujesz pojazd w wyznaczonym miejscu dla niepełnosprawnych. Aby otrzymać Pozwolenie na Parkowanie, musisz mieć medycznie potwierdzone przez lekarza stwierdzenie o ograniczonej zdolności poruszania się i/lub wymogu pomocy w poruszaniu się, cierpieniu na poważne schorzenie, choroby płuc lub układu krążenia, wymogu przenośnego tlenu lub bardzo osłabionego wzroku. Możesz ubiegać się o stałe

pozwolenie na parking, które jest ważne do 5 lat, lub tymczasowe pozwolenie, które jest ważne do roku.

ServiceOntario
1-800-387-3445
www.ontario.ca/accessibleparking

Jeśli chcieliby Państwo dowiedzieć się więcej o programie modyfikacji domu i pojazdu, proszę zajrzeć do sekcji FINANSE informatora.

Inne Sposoby Komunikacji

Jeśli jesteś starszym kierowcą, może przyjść taki czas, kiedy trzeba będzie pomyśleć o ograniczeniu jazdy lub nawet zaprzestaniu. To może być trudna decyzja dla Ciebie, ponieważ będziesz się obawiał, że tracisz niezależność i stajesz się obciążeniem dla innych. Nie bój się rozmawiać o swoich obawach z rodziną, przyjaciółmi i lekarzem. Sprawdź, jakie są inne dostępne środki komunikacji w Twojej okolicy. Zaplanuj wcześniej, kiedy zamierzasz ograniczyć prowadzenie samochodu i ostatecznie zaprzestać jazdy.

Znaki Ostrzegawcze

Ważne jest, aby znać objawy świadczące o tym, że może już nie jesteś bezpiecznym kierowcą. Oto niektóre symptomy, na które warto zwrócić uwagę.

- Czy jesteś nerwowi za kierownicą?
- Czy inni kierowcy często trąbią na Ciebie?
- Czy miałeś sporo stłuczek lub gróźb wypadku?
- Czy rodzina lub przyjaciele martwią się Twoją jazdą?
- Czy Twoje dzieci ufają Twojej jeździe?
- Czy Twoje dzieci pozwalają Ci zabierać wnuki do samochodu?
- Czy kiedykolwiek zgubiłeś się podczas jazdy, lub zapomniałeś, gdzie się wybierasz?

Alternatywy

Jest wiele innych możliwości poruszania się. Oto kilka możliwości do rozważenia:

- autobusy, taksówki, i inne formy transportu publicznego
- przyjaciele, członkowie rodziny, którzy mogą Cię podwozić samochodem
- posiadanie własnego samochodu prowadzonego dla Ciebie przez innego kierowcę.

- van/autobus według rozkładu lub na zamówienie z domu seniora i innych grup
- opłacone z góry kupony (Voucher) na taksówkę
- chodzenie
- korzystanie z usług wolontariusza, jeśli jest w okolicy.

Zadzwoń 2-1-1 do organizacji w środowisku, która zapewnia usługi transportowe dla seniorów lub zobacz: www.211ontario.ca.

Zakup lub Sprzedaż Pojazdu

Informacyjny Zestaw dla Używanych Pojazdów (UVIP)

Każdego roku, w Ontario, ponad milion używanych samochodów zmienia właściciela. Aby pomóc konsumentom podejmować bardziej świadome decyzje, sprzedający musi dostarczyć UVIP. UVIP można otrzymać we wszystkich placówkach ServiceOntario wydających prawa jazdy i dokumenty pojazdów.

ServiceOntario
1-800-387-3445
www.ontario.ca/UsedVehicle

Transport Publiczny

Wiele społeczności oferuje serwis autobusowy i tranzyt specjalistyczny. Usługa specjalistyczna, jak Wheel-Trans w Toronto, Para Transpo w Ottawie oraz Windsor Handi-Transit stosuje mniejsze pojazdy wyposażone w podnośnik dla osób używających urządzenia mobilne, takie jak wózki inwalidzkie i skutery. Niektóre społeczności mogą mieć autobusy z dostępem dla wózków inwalidzkich na trasach stałych lub zmiennych.

Aby dowiedzieć się więcej na temat usług publicznego transportu, zadzwoń 2-1-1 lub odwiedź: www.211ontario.ca.

Kierowcy Wolontariusze

Usługa kierowcy wolontariusza może być dostępna w Twojej dzielnicy przez Czerwony Krzyż, oddział Royal Canadian Legion, lub w Centrum dla Osób Starszych - Older Adult Centre.

GO Transit

GO Transit to regionalny publiczny serwis transportowy na obszarze Wielkiego Toronto i Hamiltonu, z trasami rozciągającymi się do Greater Golden Horseshoe. Opłaty Go-Transit są różne w zależności od dystansu podróży. Seniorzy powyżej 65 lat mogą podróżować za połowę ceny. Pojedyncze bilety, lub bilety na cały

dzień – day passes – są dostępne dla seniorów. Większość stacji GO jest przystosowana dla osób korzystających z urządzeń dla niepełnosprawnych lub tych, którzy wolą nie wchodzić po schodach.

1-888-GETONGO (438-6646)

TTY: 1-800-387-3652

www.gotransit.com

Dla Weteranów

Tablica Rejestracyjna z Grafiką dla Weterana

Tę tabliczkę może otrzymać kwalifikowany weteran, którego służba została potwierdzona przez Royal Canadian Legion. Odwiedź dowolne centrum ServiceOntario, aby otrzymać zaświadczenie Veteran Plate Eligibility Certification lub udaj się do: ontario.ca/customplates.

Royal Canadian Legion - Ontario Provincial Command

905-841-7999

www.on.legion.ca

9 ZASADNICZE KONTAKTY

Rząd Ontario

Seniors' INFOline (Infolinia dla Seniora)
1-888-910-1999
TTY: 1-800-387-5559

Skontaktuj się z Seniors' INFOline, aby dowiedzieć się więcej o programach i usługach dla seniorów Rządu Ontario lub zamów publikacje.

ServiceOntario
1-800-267-8097
TTY: 1-800-268-7095
www.serviceontario.ca

ServiceOntario zapewnia na miejscu dostęp do szerokiego zakresu informacji Rządu Ontario. Można też uzyskać informacje online, telefonicznie lub osobiście w centrum ServiceOntario.

ServiceOntario Publications
1-800-668-9938
TTY: 1-800-268-7095
www.ontario.ca/publications

Skontaktuj się z ServiceOntario Publications, aby dostać publikacje Rządu Ontario.

Community Care Access Centre (CCAC)
310-CCAC (310-2222)
www.healthcareathome.ca

Skontaktuj się z centrum CCAC, aby dowiedzieć się na temat opieki społecznej i domowej, dostępnej w Twojej dzielnicy.

Telehealth Ontario
1-866-797-0000
TTY: 1-866-797-0007

Zadzwoń do Telehealth Ontario, aby uzyskać poufne porady zdrowotne i ogólne informacje zdrowotne. Ten serwis jest dostępny 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu w wielu językach.

Victim Support Line (Linia Pomocy Ofiarom)
1-888-579-2888
www.ontario.ca/bfbj

Linia Pomocy Ofiarom to serwis w całej prowincji, wielojęzyczny, wolny od opłat, świadczący szeroki zakres usług dla ofiar przestępstwa.

Emergency Management Ontario (Awaryjne Zarządzanie Ontario)

1-888-795-7635

www.ontario.ca/beprepared

Skontaktuj się z Emergency Management Ontario, aby dowiedzieć się więcej o planowaniu awaryjnym..

Office of the Public Guardian and Trustee (Biuro Publicznej Ochrony i Powiernictwa)

1-800-366-0335

www.ontario.ca/rvm

Biuro Public Guardian and Trustee zabezpiecza prawne, osobiste, i finansowe sprawy pewnym osobom prywatnym i majątkom.

Ombudsman Ontario (Rzecznik Praw Obywatelskich Ontario)

1-800-263-1830

TTY: 1-866-411-4211

www.ombudsman.on.ca

Rzecznik Ontario przyjmuje zażalenia od obywateli na temat usług rządu prowincjonalnego i rozwiązuje je tam, gdzie jest to możliwe.

Rząd Kanady

Service Canada

1-800-0-Canada

(1-800-622-6232)

TTY: 1-800-926-9105

www.servicecanada.gc.ca

Pension Programs – Service Canada (Programy Emerytur)

1-800-277-9914

TTY: 1-800-255-4786

Skontaktuj się z Service Canada, aby dowiedzieć się więcej na temat programów i serwisów oferowanych przez rząd federalny.

Rząd Lokalny

211 Ontario

www.211ontario.ca

Zadzwoń 2-1-1 aby dowiedzieć się na temat społecznych i socjalnych serwisów w Twojej dzielnicy. Serwisy te wolne są od opłat, poufne, i dostępne 24 godziny na

dobę, siedem dni w tygodniu w ponad 150 językach.

Association of Municipalities of Ontario (AMO) (Związek Gmin Ontario)
www.yourlocalgovernment.com

Odwiedź stronę internetową związku Association of Municipalities of Ontario's, aby dowiedzieć się więcej na temat usług i programów dostępnych w Twojej gminie, w tym serwisów dla seniorów, programów ochrony zdrowia i samopoczucia, serwisów mieszkaniowych, rekreacyjnych, zdrowia publicznego i pomocy finansowej (social assistance).

Bezpieczeństwo na terenie osiedla

Zadzwoń 9-1-1 w każdej awaryjnej sytuacji, gdy wymagana jest pomoc policji, straży pożarnej, czy ambulansu.

Crime Stoppers
1-800-222-TIPS (8477)
www.canadiancrimestoppers.org

Zadzwoń do Crime Stoppers anonimowo informując o przestępstwie lub potencjalnym przestępstwie.

The Canadian Anti-Fraud Call Centre
1-888-495-8501
www.antifraudcentre.ca

Skontaktuj się z centrum Canadian Anti-Fraud Call Centre, aby zgłosić nadużycie lub dowiedzieć się więcej o zapobieganiu oszustwom.

10 I.D. - DOKUMENTY TOŻSAMOŚCI WYDAWANE PRZEZ RZĄD ONTARIO

Ogólne informacje na temat dokumentów tożsamości wydanych przez rząd Ontario:

ServiceOntario

1-800-267-8097

TTY: 1-800-268-7095

www.serviceontario.ca

Ontario Photo Card (Karta Ontario z Fotografiją)

Ta karta wielkości pasującej do portfela to wydana przez rząd karta tożsamości dla mieszkańców Ontario, którzy nie posiadają prawa jazdy. Ułatwia ona im załatwianie takich spraw jak podróżowanie, otwieranie konta bankowego, oraz uczestnictwo w zajęciach wymagających oficjalnego identyfikatora. Aby ubiegać się o kartę z fotografią, musisz być mieszkańcem Ontario nieposiadającym prawa jazdy, w wieku powyżej 16 roku. Karta jest ważna przez pięć lat. Więcej informacji jest na stronie: www.ontario.ca/photocard.

Prawo Jazdy

Ontaryjskie prawo jazdy stanowi twój dowód, upoważniający Cię do prowadzenia pojazdu mechanicznego. Musisz ją mieć przy sobie zawsze, gdy prowadzisz samochód. Na tej pasującej do portfela karcie jest Twoje zdjęcie cyfrowe i podpis. Możesz dowiedzieć się więcej, odwiedzając www.ontario.ca/page/renew-drivers-licence.

Rozszerzone Prawo Jazdy

Rozszerzone prawo jazdy stanowi dokument podróźny pomiędzy Kanadą a Stanami Zjednoczonymi, gdy podróżujesz drogami lądowymi lub wodnymi. Nie może być użyte, gdy udajesz się do Stanów samolotem. Dowiedz się więcej odwiedzając:

www.ontario.ca/driving-and-roads/enhanced-drivers-licence.

Ontario Health Insurance Plan (OHIP) Health Card (Karta Zdrowia Ubezpieczenia Zdrowotnego w Ontario - OHIP)

Mieszkańcy Ontario muszą posiadać ważną kartę zdrowia upoważniającą ich do świadczeń zdrowotnych opłacanych przez OHIP. Obie karty, fotograficzna, i czerwono-biała są akceptowalne w miejscach opieki zdrowotnej pod warunkiem, że karta jest Twoja i ważna. Twoja karta służy tylko, aby mieć dostęp do usług zdrowotnych. Nie pokazuj swojej karty i nie dawaj jej numeru nikomu oprócz pracowników służby zdrowia, podczas korzystania z usług lub w ministerstwie Ministry of Health and Long-Term Care. Więcej informacji można znaleźć na stronie: www.ontario.ca/healthcard.

Zmiana Adresu

Ontaryjska usługa online dotycząca zintegrowanej zmiany adresu, to szybki i łatwy sposób poinformowania rządu o Twojej zmianie adresu. Informacja może być wprowadzona tylko raz i możesz wybrać, jakie ministerstwo poinformować o zmianie adresu. Obejmuje to Twoje prawo jazdy lub rejestrację pojazdu, Kartę Zdrowia lub Kartę Plenerową. Nie zmieniaj adresu zanim się nie wyprowadzisz.

Dostęp do serwisu online:
www.ontario.ca/addresschange.

11 INDEKS

9-1-1 66

A

Aboriginal Artists in Schools (Artyści Rdzenni w Szkołach)	12
Accessible Parking Permit (Pozwolenie na Parkowanie dla Niepełnosprawnych)	82
Adult Day Programs (Program Dzienny dla Dorosłych)	44
Adult Lifestyle Communities (Osiedla Dorosłego Stylu Życia)	51
Advance Care Planning (Wcześniejsze Planowanie Opieki)	73
Advocacy Centre for the Elderly (ACE) (Centrum Adwokackie dla Ludzi Starszych)	70
Alternatives to Driving (Inne Sposoby Komunikacji)	83
Annual Events (Wydarzenia Coroczne)	10
ARCH Disability Law Centre (ARCH - Centrum Prawne dla Niepełnosprawnych)	70
Assisted Living Program for Aboriginals (Program Pomocy w Codziennym Życiu dla Ludności Rdzennej)	56
Awards Honouring Seniors (Nagrody Uznaniove dla Seniorów)	10

B

Benevolent Funds (Fundusze Dobroczynne)	26
Bone Mineral Density Testing (Testowanie Mineralnej Gęstości Kości)	31
Bureau of Pensions Advocates (Biuro Rzeczników w Sprawach Rent)	25

C

Canada Pension Plan Retirement Pension (Kanadyjski Plan Renty Emerytalnej - CPP)	22
Disability Benefits (Zasiłek dla Niepełnosprawnych)	23
International Benefits (Międzynarodowe Benefity)	23
Pension Sharing (Dzielenie Pensji)	23
Survivor Benefits (Zapomogi dla Owdowiałych)	23
Canadian Anti-Fraud Centre (Kanadyjski Ośrodek Przeciwdziałania Oszustwom)	66
Canadian Mental Health Association, Ontario (Kanadyjski Związek Zdrowia Psychicznego)	40
Caregiver Support Services (Usługi Wsparcia)	45
Centre for Addiction and Mental Health (Centrum Uzależnień i Chorób Psychiczych)	40
Client Intervention and Assistance Services (Interwencja i Pomoc dla Klienta)	45
ColonCancerCheck (Badania na Raka Jelita Grubego)	30
Community Care Access Centre (Lokalne Ośrodki Opieki Access Centre, CCAC)	28
Community Homelessness Prevention Initiative (Społeczna Inicjatywa	

Zapobiegania Bezdomności)	54
Community Legal Education Ontario (Społeczna Edukacja Prawna w Ontario)	70
Community Volunteer Income Tax Program (Osiedlowy, Bezpłatny Program pomagający w wypełnianiu Oświadczenia Podatkowego)	19
Compassionate Care Benefit Program (Program Świadczeń Okolicznościowej Opieki)	16
Complex Continuing Care (Kompleksowa Długoterminowa Pielęgnacja)	47
Computer Training (Szkolenia Komputerowe)	8
Congratulatory Messages (Listy Gratulacyjne)	9
ConnexOntario	40
Consumer Protection Ontario (Ochrona Konsumenta w Ontario)	62
Continuing and Distance Education (Kontynuowanie i Edukacja na Odległość)	7
Co-operative Housing (Mieszkalnictwo Spółdzielcze)	54
Courses for Mature Drivers (Kursy dla Starszych Kierowców)	81

D

Death Out of Country (Zgon poza Krajem)	76
Death Registration and Certificate (Rejestracja i Świadcstwo Zgonu)	76
Diabetes (Cukrzyca)	30
Diabetic Testing Agents (Materiały do Testowania dla Diabetyków)	36
Dietitians of Canada (Kanadyjscy Dietetycy)	43
Disability Pensions and Awards for Veterans (Pensje dla Niepełnosprawnych i Nagrody dla Weteranów)	25
Door-to Door Salespeople (Sprzedawcy Door-to-Door)	62
Driver Examination Centres (Centra Egzaminacyjne Kierowcy)	82
Driver's Licence Renewal (Odnowienie Prawa jazdy)	81

E

Eating Well with Canada's Food Guide (Właściwe Odżywianie Zgodne z Kanadyjskim Przewodnikiem Żywności)	43
EatRight Ontario (Właściwa Dieta Ontario)	42
Elder Abuse (Wykorzystanie Starszych)	67
Elder Abuse Ontario (Wykorzystanie Starszych Ontario)	67
Elder and Youth Legacy Program (Program Dziedzictwa Starszych i Młodszych)	13
Emergency Preparedness (Gotowość w Sytuacjach Kryzysowych)	66
Emergency Response Service (Serwis Reakcji na Niebezpieczeństwo)	45
Employment Insurance Benefits (Świadczenia Ubezpieczenia na Wypadek Bezrobocia - EI)	23
Employment Ontario (Zatrudnienie w Ontario)	5
Employment Standards Act (Ustawa o Normach Zatrudnienia)	6
Enhanced Driver's Licence (Rozszerzone Prawo Jazdy)	89

F

Falls Prevention (Zapobieganie Upadkom)	41
Family Councils (Rady Rodzinne)	61
Family Medical Leave (Urlop na Opiekę Medyczną w Rodzinie)	16
Filing Your Tax Return (Wypełnianie Oświadczenia Podatkowego)	18
Finding a Health Care Provider (Jak Znaleźć Pracownika Służby Zdrowia)	29
Fire Safety (Bezpieczeństwo Przeciwpożarowe)	68
Fishing and Hunting (Wędkarstwo i Myślistwo)	3
Foot Care Services (Opieka nad Stopami)	45
Foreign-Trained-Professionals (Profesjoniści Wykształceni za Granicą)	7
Friendly Visiting Services (Usługi Odwiedzin)	45

G

GO Transit	84
Guaranteed Annual Income System (System Gwarantowanego Roczego Dochodu)	22

H

HALCO – HIV & AIDS Legal Clinic (Niedochodowe Biuro Prawne Ontario)	70
Healthy Homes Renovation Tax Credit (Zniżka Podatkowa na Renowację)	49
HIV Treatment (Leczenie HIV)	32
Home and Vehicle Modification Program (Program Modyfikacji Domu i Pojazdu)	25
Home Help Referral Services (Serwis Poleceń do Pomocy w Domu)	45
Home Maintenance and Repair Services (Usługi Konserwacji i Napraw w Domu)	46
Home Renovations/Condos/Moving (Remont Domu/Condo/Przeprowadzka)	62

I

Identity Theft (Kradzież Tożsamości)	64
Immunizations (Szczepienia)	32
Inpatient and Outpatient Services at Hospitals (Usługi Szpitalne i Ambulatoryjne w Szpitalach)	39
Inspections of Long-Term Care Homes (Inspekcje w Domach Długoterminowej Opieki) (Inspekcje Domów Długoterminowej Opieki)	60
Investment in Affordable Housing for Ontario (Inwestycje w Tańsze Mieszkalnictwo w Ontario) (2014-2020)	53

L

Landlord and Tenant Board (Zarząd Wynajmujących i Lokatorów)	55
Last Post Fund (Fundusz Ostatniego Stanowiska)	80
Law Society Referral Service (Biuro Skierowań Stowarzyszenia Prawniczego)	69

Learning About Taxes Course (Wiedza o Podatkach)	19
Learning English or French (Nauka Angielskiego lub Francuskiego)	12
Legal Aid Ontario (Pomoc Prawna w Ontario)	69
Life Lease Housing (Najem Mieszkania do Końca Życia)	52
Lifelong Learning Plan (Plan Kontynuowania Nauki)	24
Long-Term Care Home Reports (Raporty z Domów Długoterminowej Opieki)	60

M

Meal Services (Usługi Dostarczania Posiłków)	46
MedsCheck	35
Meeting Your Legal Needs (Wychodząc Naprzeciw Twoim Prawnym Potrzebom)	69
Military-Style Grave Markers (Militarne Oznaczanie Grobów)	80

N

National Aboriginal Diabetes Program (Narodowy Program dla Rdzennych Dietetyków)	47
Newcomer Settlement Program (Program Osiedlenia dla Nowoprzybyłych)	11
Non-Insured Health Benefits for First Nations and Inuit (Nieubezpieczone Zasiłki Zdrowotne dla Ludności Rdzennej i Inuitów - NIHB)	47

O

Office of the French Language Services Commissioner (Biuro Komisarza Serwisów w Języku Francuskim)	71
Office of the Public Guardian and Trustee (Biuro Społecznego Opiekuna i Kuratora)	71
Old Age Security Pension (OAS - Renta Starcza)	21
Allowance and Allowance for the Survivor (Zasiłki i Zasiłek dla Wdowy lub Wdowca)	21
Guaranteed Income Supplement (Gwarantowane Uzupełnienie Dochodu)	22
Older Adult Centres (Ośrodki dla Starszych Osób)	1
Ontario Association of Residents' Councils (Stowarzyszenie Rad Mieszkańców w Ontario)	60
Ontario Health Card (Karta Zdrowia Ontario)	33
Ontario Human Rights Code (Ontaryjski Kodeks Praw Człowieka)	71
Ontario Immigration Portal (Portal internetowy Imigracja Ontario)	12
Ontario Job Bank (Bank Pracy w Ontario)	6
Ontario Parks (Parki w Ontario)	2
Ontario Renovates (Remonty w Ontario)	50
Ontario Senior Games (Zawody Sportowe dla Seniorów w Ontario)	2
Ontario Skills Passport (Rejestr Kwalifikacji Zawodowych w Ontario)	6
Ontario Volunteer Centre Network (Sieć Ośrodków Wolontariatu w Ontario)	8
Ontario WorkinfoNet (OnWIN)	6
Ontario Works (Zasiłek Socjalny)	25
Organ and Tissue Donation (Donacja Organów i Tkanek)	74

P

Palliative Care (Opieka Paliatywna)	46
Pensions and Benefits (Pensje i Zasiłki)	76
Personal Emergency Leave (Urlop z Uwagi na Nagły Wypadek)	17
Power of Attorney (Pełnomocnictwo)	72
Property Tax Relief for Low-Income Seniors and Low-Income Persons with Disabilities (Ulgi Podatkowe dla Seniorów o Niskich Dochodach i Osób Niepełnosprawnych o Niskich Dochodach)	50
Provincial Land Tax Deferral Program for Low-Income Seniors and Low-Income Persons with Disabilities (Prowincjonalny Program Odroczenia Podatku dla Seniorów o Niskich Dochodach i Osób Niepełnosprawnych o Niskich Dochodach)	51
Provincial Tax Credits and Benefits (Prowincjonalne Ulgi i Dotacje Podatkowe)	19
Public Health Units (Placówki Zdrowia Publicznego)	29
Public Libraries (Biblioteki Publiczne)	1

R

Rainbow Health Ontario	48
Registered Retirement Savings Plan (RRSP) (Zarejestrowany Plan Oszczędzania Emerytalnego) and Registered Retirement Income Fund (RRIF) (Zarejestrowany Fundusz Dochodu Emerytalnego)	24
Rent-Geared-To-Income Housing (Mieszkania Subsydiowane Zależnie od Dochodu)	54
Residential Rehabilitation Assistance Program On-Reserve (Program Usług Rehabilitacji w Rezerwacie)	55
Residential Tenancies Act, 2006 (Ustawa o Najmie Lokali Mieszkalnych, 2006)	55
Residents' Rights (Prawa Mieszkańców)	59
Retirement Abroad (Emerytura za Granicą)	4
Retirement Homes (Domy Seniora)	52
Royal Canadian Legion (Kanadyjski Legion Królewski)	14

S

Scams and Frauds (Oszustwa i Przekręty)	63
Security Checks or Reassurance Services (Kontrole Bezpieczeństwa i Usługi Zabezpieczenia)	46
Senior and/or Disabled Property Tax Relief (Ulgi Podatkowe od Nieruchomości dla Seniorów i/lub Niepełnosprawnych)	50
Senior Driver Renewal Program (Program Odnowy Prawa Jazdy dla Seniorów)	81
Senior Pride Network (Sieć Godność Seniora)	13
Settlement.Org	11
Short-Stay Accommodation (Krótkotrwałe Zakwaterowanie)	58
Smoking Cessation (Zaprzestanie Palenia Papierosów)	41
Social or Recreational Services (Zajęcia Rekreacyjne lub Społeczne)	46
Soldiers' Aid Commission of Ontario (Wojskowa Komisja Pomocy w Ontario)	26

Specialized Geriatric Mental Health Outreach Programs (Dostępne Programy Specjalistyczne z Zakresu Geriatrycznych Chorób Psychiczych)	39
Substance Abuse and Treatment for Aboriginals (Uzależnienia i Leczenie dla Ludności Rdzennej)	47
Supportive Housing (Domy z Obsługą Pomocy)	53

T

Tax-Free Savings Account (TFSA) (Wolne od Podatku Konto Oszczędnościowe)	24
Telehealth Ontario (Informacje Medyczne przez Telefon)	28
The 519 Church Street Community Centre (Centrum Dzielnicowe przy Ulicy Church 519)	13
The Memory Project (Projekt Pamięci)	14
Third Age Network (Sieć Uniwersytetów Trzeciego Wieku)	7
Transportation Services (Usługi Transportowe)	46
Travelling in Ontario (Podróżowanie w Ontario)	3
Travelling Outside Ontario or Canada (Podróżowanie Poza Ontario lub Kanadą)	3

U

Used Vehicle Information Package (Informacyjny Zestaw dla Używanych Pojazdów)(UVIP)	84
---	----

V

Veteran Graphic Licence Plate (Tablica Rejestracyjna z Grafiką dla Weterana)	85
Veterans Independence Program (Program Niezależności Weteranów)	48
Volunteer Canada (Wolontariat w Kanadzie)	8
Volunteer Drivers (Kierowcy Wolontariusze)	84

W

War Veterans Allowance (Zapomoga dla Wojennych Weteranów)	26
Wills and Estates (Testamenty i Masa Spadkowa)	75