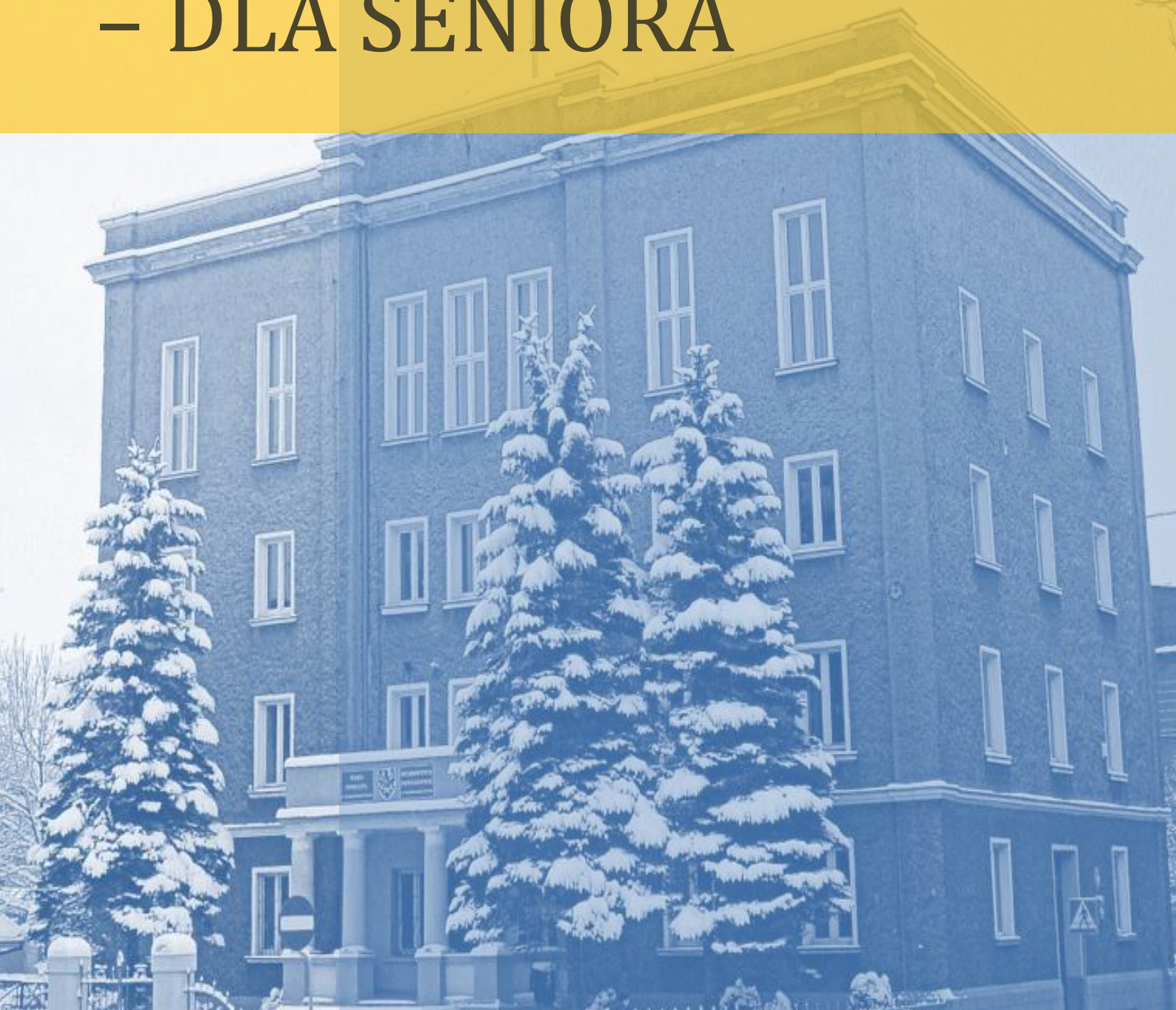


# POWIAT KAMIENNOGÓRSKI – DLA SENIORA





# Powiat Kamiennogórski- dla seniora

## Spis treści

Wstęp.....	2
Demografia powiatu kamiennogórskiego .....	2
Rady seniorów w Powiecie Kamiennogórskim .....	4
Gmina Lubawka .....	4
Kamienna Góra – miasto .....	5
Kamienna Góra – miasto bezpłatna komunikacja miejska .....	6
Dzienny Dom Pobytu Senior + .....	6
Dzienny Dom Opieki Medycznej .....	8
Nieodpłatna pomoc prawna, mediacje edukacja prawna .....	9
Miejsca przyjazne seniorom oraz stowarzyszenia działające na rzecz seniorów.....	9
<i>Uniwersytety Trzeciego Wieku</i> .....	9
<i>Kluby seniora/kluby emeryta</i> .....	10
<i>Stowarzyszenia prowadzące działalność na rzecz seniorów</i> .....	11
<i>Kluby i koła zainteresowań zrzeszające seniorów (zespoły muzyczne, zespoły śpiewacze, zespoły pieśni i tańca, koła gospodyń itp.)</i> .....	12
Ośrodki kultury, ośrodki sportu i rekreacji, biblioteki oraz inne instytucje i placówki posiadające specjalną ofertę adresowaną do seniorów lub oferujące działania, w których mogą uczestniczyć seniorzy .....	13
Inne punkty pomocy (wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego, punkty i ośrodki interwencji kryzysowej, punkty pomocy psychologiczne, ośrodki pomocy społecznej) .....	15
Placówki publicznej opieki zdrowotnej.....	16



# Powiat Kamiennogórski- dla seniora

## Wstęp

W powiecie kamiennogórskim oferta skierowana do seniorów jest atrakcyjna i różnorodna, pod względem kulturalnym, sportowym, zdrowotnym.

Powiatowe Centrum Zdrowia w Kamiennej Górze planuje otwarcie Dziennego Domu Opieki Medycznej. Od 1 marca 2020. Realizacja projektu pn. „Dzienny Dom Opieki Medycznej jako rozwój nowych usług opieki nad osobami niesamodzielnymi z powiatu kamiennogórskiego” jest finansowana z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Dolnośląskiego na lata 2014-2020.

Obecnie Gmina Miejska Kamienna Góra przygotowała także akcję „Herbatka dla seniora” która świetnie się rozwija. W styczniu Gmina Miejska Kamienna Góra rozdała wśród mieszkańców Kamiennej Góry (w wieku 65+) 450 zaproszeń na herbatę w miejscowych lokalach. Samorząd przystępuje też do pracy nad miejskim programem polityki senioralnej oraz do utworzenia domu seniora. Miasto Kamienna Góra włączyło się do systemu Wspomagania Ratownictwa Pacjenta. Mamy dla mieszkańców Kamiennej Góry 150 elektronicznych opasek, które mogą uratować życie. Można je otrzymać bezpłatnie. W opaski systemu WRP powinny zaopatrzyć się osoby: niepełnosprawne, przewlekłe chore, zagrożone nagłymi atakami chorób takich jak np. cukrzyca, schorzenia serca, padaczka, choroba Alzheimera, itd.

W marcu 2017 r. Gmina Lubawka przystąpiła do otwartego konkursu ogłoszonego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Wieloletniego "Senior+" na lata 2015-2020, edycja 2017 r. o dofinansowanie utworzenia i wyposażenia Dziennego Domu Senior+. Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubawce złożył wniosek, który został oceniony pozytywnie. 29 stycznia 2018 roku nastąpiło uroczyste otwarcie Dziennego Domu Senior+ w Bukówce, który zapewni 20 miejsc dla osób w wieku powyżej 60 lat nieaktywnych zawodowo, mieszkających na terenie gminy.

## Demografia powiatu kamiennogórskiego

**Powiat kamiennogórski** – powiat w Polsce (województwo dolnośląskie), utworzony w 1999 roku w ramach reformy administracyjnej. Jego siedzibą jest miasto Kamienna Góra.

W skład powiatu wchodzi:

- gminy miejskie: Kamienna Góra
- gminy miejsko-wiejskie: Lubawka
- gminy wiejskie: Kamienna Góra, Marciszów

Powiat kamiennogórski posiada 43 999 mieszkańców, z czego 51,2% stanowią kobiety, a 48,8% mężczyźni. W latach 2002-2017 liczba mieszkańców zmalała o 6,8%. Średni wiek mieszkańców



## Powiat Kamiennogórski- dla seniora

wynosi 42,6 lat i jest porównywalny do średniego wieku mieszkańców województwa dolnośląskiego oraz porównywalny do średniego wieku mieszkańców całej Polski. Prognozowana liczba mieszkańców powiatu kamiennogórskiego w 2050 roku wynosi 30 555, z czego 15 412 to kobiety, a 15 143 mężczyźni. 61,6% mieszkańców powiatu kamiennogórskiego jest w wieku produkcyjnym, 16,5% w wieku przedprodukcyjnym, a 21,8% mieszkańców jest w wieku poprodukcyjnym.



### Gmina Kamienna Góra

Gmina Kamienna Góra ma 9 046 mieszkańców, z czego 49,9% stanowią kobiety, a 50,1% mężczyźni. W latach 2002-2017 liczba mieszkańców wzrosła o 4,5%. Średni wiek mieszkańców wynosi 39,6 lat i jest mniejszy od średniego wieku mieszkańców województwa dolnośląskiego oraz nieznacznie mniejszy od średniego wieku mieszkańców całej Polski. 64,3% mieszkańców gminy Kamienna Góra jest w wieku produkcyjnym, 18,9% w wieku przedprodukcyjnym, a 16,8% mieszkańców jest w wieku poprodukcyjnym.



### Lubawka

Gmina Lubawka ma 11 052 mieszkańców, z czego 51,1% stanowią kobiety, a 48,9% mężczyźni. W latach 2002-2017 liczba mieszkańców zmalała o 6,4%. Średni wiek mieszkańców wynosi 42,2 lat i jest porównywalny do średniego wieku mieszkańców województwa dolnośląskiego oraz porównywalny do średniego wieku mieszkańców całej Polski. 62,4% mieszkańców gminy Lubawka jest w wieku produkcyjnym, 15,9% w wieku przedprodukcyjnym, a 21,8% mieszkańców jest w wieku poprodukcyjnym.



### Marciszów

Gmina Marciszów ma 4 553 mieszkańców, z czego 49,9% stanowią kobiety, a 50,1% mężczyźni. W latach 2002-2017 liczba mieszkańców zmalała o 5,6%. Średni wiek mieszkańców wynosi 41,0 lat i jest porównywalny do średniego wieku mieszkańców województwa dolnośląskiego oraz porównywalny do średniego wieku mieszkańców całej Polski. 63,1% mieszkańców gminy Marciszów jest w wieku produkcyjnym, 17,2% w wieku przedprodukcyjnym, a 19,7% mieszkańców jest w wieku poprodukcyjnym.





# Powiat Kamiennogórski- dla seniora



## Gmina Miejska Kamienna Góra

Kamienna Góra jest małym miastem z liczbą mieszkańców wynoszącą 19 348, z czego 52,0% stanowią kobiety, a 48,0% mężczyźni. W latach 2002-2017 liczba mieszkańców zmalała o 11,7%. Średni wiek mieszkańców wynosi 43,5 lat i jest nieznacznie większy od średniego wieku mieszkańców województwa dolnośląskiego oraz nieznacznie większy od średniego wieku mieszkańców całej Polski. 59,6% mieszkańców Kamiennej Góry jest w wieku produkcyjnym, 15,6% w wieku przedprodukcyjnym, a 24,8% mieszkańców jest w wieku poprodukcyjnym.

## Rady seniorów w Powiecie Kamiennogórskim

Gmina Lubawka	
<b>Uchwała Nr XIV/316/17 w sprawie powołania Rady Seniorów Gminy Lubawka i nadania jej statutu z dnia 2017-12-21</b>	<p>Celem Rady Seniorów Gminy Lubawka jest dążenie do wykorzystywania potencjału działających organizacji osób starszych oraz podmiotów działających na rzecz osób starszych</p> <p>Działania Rady seniorów:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- wspieranie środowisk osób starszych i reprezentowanie zbiorowych interesów tych osób na zewnątrz,</li><li>- zapobieganie marginalizacji i wykluczeniu społecznemu,</li><li>- wspieranie aktywności ludzi starszych,</li><li>- przełamywanie stereotypów na temat seniorów i starości oraz budowanie ich autorytetu,</li><li>- wspieranie inicjatyw w zakresie informowania i doradztwa osób starszych,</li><li>- promocja zdrowia seniorów,</li><li>- wyrównywanie szans w dostępie do różnych form wypoczynku, edukacji i kultury,</li></ul> <p>Rada seniorów Gminy Lubawka to 11 reprezentantów interesów lubawskich seniorów, skład Rady został powołany Zarządzeniem nr 67/2018 Burmistrza Gminy Lubawka z dnia 26 kwietnia 2018.</p> <p>Dzięki Radzie Seniorów Gminy Lubawka udało się:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>a. zwiększyć ilość patroli policji,</li><li>b. zorganizować kilka krótkich wycieczek dla seniorów po okolicy i do Czech,</li><li>c. przełamać bariery w celu integracji seniorów z młodszym pokoleniem,</li><li>d. zorganizować wyjazdy do Dziennego Domu Pobytu Senior+ w Bukówce.</li></ol>



## Powiat Kamiennogórski- dla seniora

	<p>Zaangażowanie przedstawicieli Rady Seniorów Gminy Lubawka w realizację projektów senioralnych 2019 r.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- warsztaty zielarskie i pszczelarskie,</li><li>- tańce integracyjne i zioła,</li></ul> <p>Rządowy Program - Fundusz Inicjatyw Obywatelskich: wykonanie zagospodarowania przestrzeni służącej seniorom w najbliższym otoczeniu, wizyta studyjna na terenie Doliny Baryczy – warsztaty „Obywatelskiej Szkoły Seniora”.</p>
<b>Kamienna Góra – miasto</b>	
<p><b>Podstawa prawna:</b> <b>Uchwała nr XLII/262/14</b> <b>Rady Miejskie w</b> <b>Kamiennej Górze z dnia</b> <b>26 marca 2014 r.,</b></p>	<p>Głównym celem Rady Seniorów jest podejmowanie działań zmierzających do integracji kamiennogórskiego środowiska osób starszych oraz wzmocnienie udziału seniorów w życiu społeczności lokalnej miasta kamienna góra</p> <p>Do zadań Rady Seniorów należy :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- współpraca z organami Gminy Miejskiej Kamienna Góra przy opiniowaniu i rozstrzyganiu istotnych problemów dotyczących potrzeb i oczekiwań osób w wieku senioralnym,</li><li>- zgłaszanie uwag i wniosków do aktów prawa miejscowego</li></ul> <p>Inicjowanie działań zmierzających do wykorzystania potencjału i czasu seniorów na rzecz inicjatyw, środowiskowych, w tym na rzecz upowszechniania wśród seniorów kultury, sportu, rekreacji i edukacji</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- monitorowanie potrzeb oraz doradztwo w zakresie profilaktyki zdrowia,</li><li>- współpraca z instytucjami i z organizacjami które zajmują się problemami seniorów,</li><li>- upowszechnianie wiedzy o możliwościach, potrzebach i uprawnieniach osób starszych oraz informowanie społeczności lokalnej o podejmowanych działaniach na rzecz osób w wieku senioralnym.</li></ul> <p>W skład Rady Seniorów Miasta Kamienna Góra wchodzi 7 członków.</p>



## Powiat Kamiennogórski- dla seniora

# Kamienna Góra – miasto bezpłatna komunikacja miejska

<p>Od dnia 1 lutego 2019 jest realizowana bezpłatna komunikacja miejska na terenie Kamiennej Góry. Autobus kursuje od poniedziałku do piątku w dni robocze na trasie od ulicy Jeleniogórskiej do nowego cmentarza i z powrotem.</p>	<p>Pomoc osobom starszym, dzięki bezpłatnej komunikacji miejskiej w Kamiennej Górze osoby starsze mogą wyjść z domu na zakupy, do przychodni, urzędu czy na cmentarz. Z możliwości bezpłatnego przejazdu w 2019 r., skorzystało 8 tysięcy pasażerów, w większości to osoby starsze i niepełnosprawne. Autobus jest także przystosowany do przewożenia osób na wózkach inwalidzkich.</p>
---	---

## Dzienny Dom Pobytu Senior +

Adres siedziby	Dane kontaktowe (telefon, e-mail), dni i godziny do kontaktu	Rodzaj oferty adresowanej dla seniorów (specjalne zajęcia, rabaty itp.)
Dzienny Dom Pobytu "Senior +"	Bukówka 50b, 58-420 Lubawka poniedziałek-piątek 7:30-15:30 Tel. 575 939 268 lub 536 096 832 Adres e-mail: seniorplus@mgops.lubawka.eu	Terapia zajęciowa grupowej i indywidualna dla podtrzymania kondycji psychofizycznej: - zajęcia ruchowe z piłkami, - zajęcia plastyczne, - trening pamięci, - zajęcia ogrodnicze- hortiterapia, - zajęcia komputerowe - usługi rehabilitacyjne - posiłku w formie obiadu - poradnictwa specjalistycznego, Zaspokojenia potrzeb towarzyskich, rekreacyjnych i kulturalnych: - imprezy okolicznościowe, - zabawy taneczne - wycieczki rekreacyjne i krajoznawcze



## Powiat Kamiennogórski- dla seniora

		- imprezy sportowe
--	--	--------------------

W marcu 2017 r. Gmina Lubawka przystąpiła do otwartego konkursu ogłoszonego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Wieloletniego "Senior+" na lata 2015-2020, edycja 2017 r. o dofinansowanie utworzenia i wyposażenia Dziennego Domu Senior+. Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubawce złożył wniosek, który został oceniony pozytywnie. 29 stycznia 2018 roku nastąpiło uroczyste otwarcie Dziennego Domu Senior+ w Bukówce, który zapewnia 20 miejsc dla osób w wieku powyżej 60 lat nieaktywnych zawodowo, mieszkających na terenie gminy. Głównym celem utworzenia DDP Senior+ było zapewnienie wsparcia seniorom, szczególnie samotnym, pomoc w codziennych czynnościach, ale także potwierdzenie, że można w każdym wieku cieszyć się życiem i obecnością drugiego człowieka, który często jest motywacją do działania. Ważne jest nawiązywanie i podtrzymywanie relacji społecznych, realizowanie przez seniorów pasji i zainteresowań, rozwijanie form samopomocy, dbałość o własną kondycję psychiczną oraz fizyczną, jak również branie udziału w życiu kulturalnym gminy.

W DDP Senior+ pracują: animator kultury, instruktor terapii zajęciowej oraz dwa razy w tygodniu po 3 godziny - fizjoterapeuta, jeden raz w tygodniu przez jedną godzinę - pielęgniarka oraz jeden raz w miesiącu przez jedną godzinę - psycholog. Osoby przebywające w placówce mają zapewniony jeden ciepły posiłek oraz transport do Bukówki. Tygodniowy plan pracy zakłada codzienne zajęcia ruchowe i inne formy rekreacji np. spacery po okolicy lub zajęcia sportowe na świeżym powietrzu. Ponadto codziennie prowadzona jest terapia zajęciowa obejmująca wiele dziedzin aktywności. Są to zajęcia rękodzielnicze, artystyczne np.: muzyczne, biblioterapeutyczne, taniec, śpiewanie, majsterkowanie. Efektem tych zajęć jest udział seniorów w konkursach oraz imprezach gminnych.

Ważnym elementem działań w DDP Senior+ jest integracja międzypokoleniowa. Seniorzy spotykają się z dziećmi i młodzieżą z Placówki Wsparcia Dziennego (dalej: PWD) w Lubawce. W ciągu całego roku dzieci i młodzież z PWD odwzajemniają się odwiedzinami i obdarowywaniem seniorów drobnymi upominkami z okazji np. Dnia Babci i Dziadka. Seniorzy podczas terapii zajęciowej chętnie przygotowują upominki dla dzieci, które delegacje seniorów wręczały dzieciom np. z okazji Dnia Dziecka oraz oficjalnego otwarcia działalności Placówki Wsparcia Dziennego w Lubawce.

Co najmniej dwa razy w tygodniu odbywają się dyskusje i pogadanki z dziedziny kultury, historii czy współczesności. Seniorzy chętnie dzielą się swoimi przekonaniem i refleksjami. Dzięki temu kształtują się w grupie nowe kompetencje społeczne, postawy tolerancji i uwrażliwienia na potrzeby drugiego człowieka. Zwraca uwagę przede wszystkim to, że seniorzy korzystający z zajęć w DDP Senior+ w Bukówce wspierają się wzajemnie i pomagają sobie w czynnościach życiowych także po zajęciach w domu np. w chorobie czy innych trudnych okolicznościach.

Jeden raz w tygodniu odbywają się zajęcia kulinarne, podczas których seniorzy kultywują tradycje kulinarne regionów swojego pochodzenia oraz poznają nowe smaki. Dwa razy w tygodniu seniorzy mogą skorzystać z usług fizjoterapeuty: z zajęć grupowych oraz z fizjoterapii indywidualnej. Jeden raz w tygodniu odbywają się zajęcia promujące zdrowie czyli wprowadzanie zasad zdrowego żywienia, profilaktyka chorób – prowadzi je pielęgniarka.





## Powiat Kamiennogórski- dla seniora

Seniorzy są również objęci opieką pielęgniarską, monitorowana jest waga, ciśnienie oraz inne parametry zdrowia. Jeden raz w miesiącu odbywa się spotkanie z psychologiem. Ważnym elementem codziennych zajęć dla seniorów jest edukacja w zakresie współczesnej technologii – podstawy posługiwania się komputerem i smartfonem.

W ramach działań w DDP organizowane są również uroczystości osobiste, rodzinne jak urodziny czy imieniny seniorów. Jest to ważna część integrowania grupy, ale również momenty, w których samotni mogą poczuć się akceptowanymi członkami społeczności. W zależności od przypadających w danym miesiącu świąt czy dni szczególnych, organizowane są obchody tych dni. Dzienny Dom Pobytu Senior+ w Bukówce dokumentuje swoje działania umieszczając informacje o wydarzeniach na stronie internetowej M-GOPS w Lubawce. Szczegółowy opis życia DDP Senior+ w Bukówce ukazuje się w mediach społecznościowych – konto na FB.

## Dzienny Dom Opieki Medycznej

<p>Dzienny Dom Opieki Medycznej ul. Bohaterów Getta 10 58-400 Kamienna Góra</p>	<p>Powiatowe Centrum Zdrowia w Kamiennej Górze Sp. z o.o. realizuje projekt pt.: „Dzienny Dom Opieki Medycznej jako rozwój nowych usług opieki nad osobami niesamodzielnymi z powiatu kamiennogórskiego”.</p> <p>Okres realizacji projektu: 01.12.2019 – 28.02.2023</p> <p>CELEM GŁÓWNYM projektu jest zwiększenie dostępności alternatywnych form opieki nad 140 osobami starszymi i niesamodzielnymi mieszkającymi w powiecie kamiennogórskim. W Powiatowym Centrum Zdrowia w Kamiennej Górze utworzono 12 miejsc zdeinstytucjonowanej opieki nad osobami zależnymi, starszymi.</p> <p>Wsparcie otrzymają os. przebywające w powiecie kamiennogórskim bezpośrednio lub w ciągu 12 m-cy po hospitalizacji o stopniu samodzielności między 40 a 65 pkt w skali Barthel, którzy jednocześnie nie pobierają innych świadczeń zdrowotnych finansowanych przez NFZ.</p> <p>W trakcie trwania projektu uczestnicy będą mieli zapewnione wszechstronne wsparcie: opiekę pielęgniarską, doradztwo w sprawie diety, rehabilitację ruchową, stymulację procesów poznawczych, terapię zajęciową. Wnioskodawca zapewni również transport i wyżywienie.</p> <p>Do rodzin i opiekunów kierowane będą działania edukacyjno-szkoleniowe. Po zakończeniu udziału w projekcie będą odbywały się wizyty/telefony monitorujące stan zdrowia pacjentów.</p>
---	---



## Powiat Kamiennogórski- dla seniora

	<p>Projekt obejmuje również kampanię informacyjną na temat problemów związanych z niesamodzielnnością i wiekiem starym kierowana do podmiotów działających na terenie powiatu kamiennogórskiego.</p> <p>Okres realizacji projektu: 01.12.2019 – 28.02.2023 Świadczeniu usług w ramach DDOM: 01.03.2020 – 28.02.2023</p>
--	---

### Nieodpłatna pomoc prawna, mediacje edukacja prawna

Adres punktu pomocy	Dane kontaktowe (telefon, e-mail), dni i godziny otwarcia punktu
Kamienna Góra ul. Sienkiewicza 6a 58-400 Kamienna Góra	Tel. 75 64 50 113 Czynne: poniedziałek, środa, czwartek, piątek w godz. od 7:30 do 15:30, wtorek w godz. 11:30 do 15:30
Lubawka ul. Dworcowa 33 58-420 Lubawka	Tel. 75 74 11 800 wtorek 11:30 -15:30

### Miejsca przyjazne seniorom oraz stowarzyszenia działające na rzecz seniorów

#### *Uniwersytety Trzeciego Wieku*

Adres siedziby	Dane kontaktowe (telefon, e-mail), dni i godziny do kontaktu
Karkonoski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kamiennej Górze ul. Kościuszki 658-400 Kamienna Góra	plulek1@wp.pl Tel. 601 153 620
Uniwersytet Trzeciego Wieku ul. Przyjaciół Żołnierza 6a, 58-420 Lubawka	Uniwersytet Trzeciego Wieku został założony w roku 2016 z inicjatywy Burmistrza Miasta Lubawka oraz komitetu założycielskiego. Od początku Stowarzyszenie „Przymierze” im. Opata Bernarda Rosy w Lubawce udziela U3W osobowości prawnej.



## Powiat Kamiennogórski- dla seniora

	<p>Słuchaczy jest ok. 100 (głównie kobiet). Wykłady prowadzone są przez wykładowców Politechniki Wrocławskiej oraz emerytowanych nauczycieli z gminy Lubawka. Działalność U3W finansowana jest z wpłat słuchaczy oraz z realizowanych projektów w ramach programu „Działaj Lokalnie” oraz programów w zakresie działań publicznych ogłaszanych przez Urząd Marszałkowski we Wrocławiu oraz Urząd Miasta w Lubawce. Cześć zajęć prowadzona jest przez wykładowców charytatywnie. U3W prowadzi zajęcia w Domu Kultury w Lubawce, które są otwarte dla mieszkańców Gminy Lubawka. Należy podkreślić, iż organizowane zajęcia cieszą się dużą popularnością – liczba uczestników ok. 70 osób na zajęciach. Przy U3W powstała także grupa teatralna licząca 25 uczestników, wystawiająca 2 spektakle w ciągu roku.</p>
<p><i>Kluby seniora/kluby emeryta</i></p>	
<p>Adres siedziby</p>	<p>Dane kontaktowe (telefon, e-mail), dni i godziny do kontaktu</p>
<p>Klub Seniora Na czas remontu Centrum Kultury w Kamiennej Górze Plac Wolności 9 58-400 Kamienna Góra</p>	<p>Tel. 694 943 272 poniedziałek 13:00- 15:00 czwartek 13:00-15:00</p>
<p>Klub Seniora ul. Przyjaciół Żołnierza 6a 58-420 Lubawka</p>	<p>Tel. 75 74 11 369 czwartek 16.00-18.00</p>
<p>Klub Seniora w Lubawce zajmuje się organizowaniem działalności socjalno-bytowej oraz kulturalnej wśród osób starszych. Oferta związku jest kierowana do tych osób, które mimo swego wieku mają jeszcze fizyczną możliwość uczestniczenia w ciekawych spotkaniach z innymi seniorami, grupowego zwiedzania Polski czy nawet udziału we wspólnej zabawie lub tańcach. Każda osoba, która ukończyła 60 lat, może bezpłatnie przystąpić do programu Ogólnopolskiej Karty Seniora. Karta ta wystawiana jest imiennie, bezpłatnie oraz bezterminowo. Ogólnopolska Karta Seniora uprawnia do korzystania ze zniżek na wybrane produkty i usługi.</p>	
<p>Klub Seniora ul. Szkolna 6</p>	<p>Tel. 75 74 10 208 poniedziałek od 10:00 do 12:00</p>



## Powiat Kamiennogórski- dla seniora

58-410 Marciszów	Czwartek od 10:00 do 12:00
<i>Stowarzyszenia prowadzące działalność na rzecz seniorów</i>	
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Kamiennej Górze	Na czas remontu Centrum Kultury Plac Wolności 9, 58-400 Kamienna Góra poniedziałek 13:00- 15:00 czwartek 13:00-15:00 Tel. 694 943 272
Ośrodek Działaj Lokalnie -Stowarzyszenie Społeczno- Kulturalne „Granica”	ul. Dworcowa 33 58-420 Lubawka Tel. 75-610-66-35 lub 75-741-18-04 <a href="mailto:stowarzyszenie_granica@wp.pl">stowarzyszenie_granica@wp.pl</a>
Stowarzyszenie Optymistów Krzeszowskich	ul. Kalwaria 1/1 58-405 Krzeszów
Stowarzyszenie „My Krzeszowianie”	ul. Nadrzeczna 17 58-405 Krzeszów Działa przy Centrum Biblioteczno-Kulturalnym Gminy Kamienna Góra w Krzeszowie <a href="mailto:anna.maria1@poczta.onet.eu">anna.maria1@poczta.onet.eu</a> Tel. 531 439 755
Stowarzyszenie „Leszczyńskie Perspektywy”	Leszczyńiec 44 58-400 Kamienna Góra Tel. 510 821 759
Stowarzyszenie Gospodyń Wiejskich „Szarocinianki”	Szarocin 70 58-400 Kamienna Góra
Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów Resortu Spraw Wewnętrznych Rzeczypospolitej Polskiej Koło w Lubawce	ul. Al. Wojska Polskiego 14 58-420 Lubawka
Koło Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Marciszowie	ul. Szkolna 6 58 -405 Marciszów poniedziałek, środa 10.00-13.00, czwartek 10.00-12.00 Tel. 75 74 10 208
Stowarzyszenie Zwycię Kobiet Wiejskich	Pisarzowice 15 58-400 Kamienna Góra
Związek Kombatantów RP i Byłych Więźniów Politycznych	Koło Miejskie ul. T. Kościuszki 6 58-400 Kamienna Góra  Koło Wiejskie Al. Wojska Polskiego 10; 58-400 Kamienna Góra



## Powiat Kamiennogórski- dla seniora

Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Rejonowy w Kamiennej Górze	Al. Wojska Polskiego 1/5 58-400 Kamienna Góra
Związek Sybiraków Oddział w Jeleniej Górze Koło Kamienna Góra	Al. Wojska Polskiego 12 58-400 Kamienna Góra
Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, Oddział Powiatowy w Kamiennej Górze (PSD)	Kościuszki 6 58-400 Kamienna Góra Tel: 75 746 25 05 korespondencja: Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, Oddział Powiatowy w Kamiennej Górze, Kilińskiego 1/10, 58-400 Kamienna Góra
<i>Kluby i koła zainteresowań zrzeszające seniorów (zespoły muzyczne, zespoły śpiewacze, zespoły pieśni i tańca, koła gospodyń itp.)</i>	
Adres siedziby	Dane kontaktowe (telefon, e-mail), dni i godziny do kontaktu
Złota Jesień- Kamienna Góra (działa od 1975r)	Próby: wtorek 9:00 – na czas remontu Centrum Kultury w Kamiennej Górze Salka katechetyczna w parafii Świętego Piotra i Pawła w Kamiennej Górze ul. Karola Miarki 31, 58-400 Kamienna Góra Tel. 75 744 21 15 –osoba do kontaktu Pan Roman Wiernik
Zespół Biesiadny – Świdnik	Próby: środa godz. 18:00 Świetlica wiejska w Świdniku Kontakt Pani sołtys tel. 502 460 016
Durlakowe Rogi	Próby: wtorek Dom Kultury w Krzeszowie Tel. 504 108 314 Adres do korespondencji Przedwojów 80, 58-400 Kamienna Góra
Zespół „Zgoda”	Próby poniedziałki od 17.00 do 19.00 Wiejski Dom Kultury w Chełmsku Śląskim
Złote Nutki- Przedwojów	Próby: czwartek Świetlica Wiejska w Przedwojowie Tel. 607 477 589
Zespół Lokalny Olga - Kamienna Góra	Próby: wtorki 17:00 na czas remontu Centrum Kultury próby odbywają się w Muzeum Tkactwa Dolnośląskiego w Kamiennej Górze





## Powiat Kamiennogórski- dla seniora

	Tel. 503 510 636 lub 501 747 085
Zespół Lokalny Wrzos -Lubawka	Próby: Dom Kultury w Lubawce Kamiennogórska 19 58-420 Lubawka Tel. 609 579 860
Echo - Kamienna Góra	Chór męski działający przy parafii Świętego Piotra i Pawła w Kamiennej Górze ul. Karola Miarki 31, 58-400 Kamienna Góra Tel. 75 744 21 15
Koło PZW Kamienna Góra „Miasto” ul. Marii Curie Skłodowskiej 21 58-400 Kamienna Góra	Biuro zarządu czynne: poniedziałek 18.00 – 19.30 środa 10.00 – 11.30 e-mail: <a href="mailto:pzw.kamgoramiasto@gmail.com">pzw.kamgoramiasto@gmail.com</a> Tel. 693 250 025

Ośrodki kultury, ośrodki sportu i rekreacji, biblioteki oraz inne instytucje i placówki posiadające specjalną ofertę adresowaną do seniorów lub oferujące działania, w których mogą uczestniczyć seniorzy

Centrum Biblioteczno-Kulturalne Gminy Kamienna Góra	ul. Kalwaria 1 58-405 Krzeszów Tel. 75 610 60 62 lub 75 610 60 56 email: <a href="mailto:krzeszowcbk@gmail.com">krzeszowcbk@gmail.com</a>	Organizowanie dożynek, koncertów i wydarzeń kulturalnych.
---	--	---



## Powiat Kamiennogórski- dla seniora

Muzeum Tkactwa Dolnośląskiego	Godziny otwarcia: Poniedziałek – piątek 8:30 do 15:30 Sobota 9:40 do 15:00  Ceny biletów ulgowy – <b>7 zł</b> (dla uczniów, studentów, emerytów i rencistów) <b>w poniedziałki wstęp bezpłatny</b>	Wystawy, konkursy, spotkania
Biblioteka Publiczna w Krzeszowie	Godziny otwarcia: Poniedziałek – 10:00-18:00 Wtorek – 10:00-18:00 Środa – 8:00-16:00 Czwartek – 10:00-18:00 Piątek – 10:00-18:00 Sobota – 12:00-16:00 (pierwsza sobota miesiąca)	Wypożyczanie książek
Biblioteka Pedagogiczna	ul. Papieża Jana Pawła II 17 58-400 Kamienna Góra tel./fax: (075) 645 02 47 e-mail: kamiennagora@dbp.wroc.pl www.dbp.wroc.pl/filie/kamiennagora	Wypożyczanie książek
Miejska Biblioteka Publiczna w Kamiennej Górze	ul. Słoneczna 10 58-400 Kamienna Góra poniedziałek - wtorek - czwartek - piątek: 11.00 - 18.00 środa 9:00 - 14:00 sobota: 09.00-14.00 – na czas remontu Centrum Kultury  Filia nr 1 ul. Tkaczy Śląskich 46 poniedziałek - wtorek - czwartek - piątek: 10.00 - 17.00 środa 10:00 - 14:00  Filia nr 2 ul. Słowackiego 40 poniedziałek - wtorek - czwartek - piątek: 10.00 - 17.00 środa 10:00 - 14:00	Spotkania literackie. Wypożyczanie książek
Biblioteka Publiczna w Marciszowie ul. Szkolna 10 (Dom Kultury) 58 - 410 Marciszów	Czynna poniedziałek, środa, piątek w godzinach 12:00 - 20:00 tel: 519 606 356 <a href="mailto:biblioteka.marciszow@t.pl">biblioteka.marciszow@t.pl</a> Dodatkowe punkty wypożyczania książek:	Wypożyczanie książek



## Powiat Kamiennogórski- dla seniora

	a) Świetlica wiejska w Domanowie b) Świetlica wiejska w Wieściszowicach tel: 519 606 356	
Biblioteka Publiczna w Sędziszawiu Sędziszaw 27 58 - 410 Marciszów	tel : (075) 74 25 527 Czynna w poniedziałki i czwartki w godzinach 12:00 - 20:00 oraz wszystkie środy w miesiącach: styczeń, marzec, maj, lipiec, wrzesień, listopad w godz. 12:00 - 20:00 biblioteka.sedzislaw@t.pl	Wypożyczanie książek
Biblioteka Publiczna w Ciechanowicach Ciechanowice 21 58-410 Marciszów	tel: (075) 741 03 43 Czynna: w wtorki, piątki w godz. 12:00 - 20:00 oraz wszystkie środy w miesiącach: luty, kwiecień, czerwiec, sierpień, październik, grudzień w godzinach 12:00 - 20:00 biblioteka.ciechanowice@t.pl	Wypożyczanie książek
Biblioteka Gminna w Lubawce	ul. Kamiennogórska 19, 58-420 Lubawka Tel. 75/ 74 11 362 w. 22 email: elzbieta.oleksy@kultura.lubawka.eu	Wypożyczanie książek
Filia Biblioteki Gminnej w Chełmsku Śl.	Chełmsko Śląskie Rynek 14 58-420 Lubawka tel. 75/ 74 22 197 wew. 3 beata.nawrocka@kultura.lubawka.eu	Wypożyczanie książek

### Inne punkty pomocy (wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego, punkty i ośrodki interwencji kryzysowej, punkty pomocy psychologiczne, ośrodki pomocy społecznej)

Adres punktu pomocy	Dane kontaktowe (telefon, e-mail), dni i godziny otwarcia punktu
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kamiennej Górze ul. Sienkiewicza 6A 58-400 Kamienna Góra	Czynne od poniedziałku do piątku w godz. od 7:30 do 15:30  Tel. 75 645 02 31, 668 425 897



## Powiat Kamiennogórski- dla seniora

Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego NZOZ Fizjoterapia Sp.j. Kamienna Góra ul. gen. Józefa Hallera 7 58-400 Kamienna Góra	Tel. 75 744 46 50 email: <a href="mailto:biuro@fizjoterapia-kg.pl">biuro@fizjoterapia-kg.pl</a> Czynne od poniedziałku do piątku w godz od 8.00 do 18.00
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kamiennej Górze Aleja Wojska Polskiego 1 58-400 Kamienna Góra	Czynne od poniedziałku do piątku od godz 7:30 do 15:30  Tel. 75 646 66 77
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kamiennej Górze Aleja Wojska Polskiego 10 58-400 Kamienna Góra	Czynne od poniedziałku do piątku od godz. 7.00 do godz. 15.00  Tel. 75 610 62 52
Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubawce ul. Dworcowa 33 58-420 Lubawka	poniedziałek 8:00-16:00 wtorek 7:00-15:00 środa 7:00-15:00 czwartek 7:00-15:00 piątek 7:00-15:00  tel. 75 741 18 00
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Marciszowie ul. Szkolna 4b 58-410 Marciszów	Czynne od poniedziałku do piątku od godz. 7:30 do 15:30  tel. 75 741 06 52

## Placówki publicznej opieki zdrowotnej

Adres placówki	Dane kontaktowe (telefon, e-mail)
Szpital: Powiatowe Centrum Zdrowia w Kamiennej Górze Sp. z o.o. NZOZ w Kamiennej Górze Sp. z o.o. ul. Bohaterów Getta 10 58-400 Kamienna Góra	Izba przyjęć tel. 75 744 92 73 <a href="mailto:pcz@pcz.org.pl">pcz@pcz.org.pl</a>
Dolnośląskie Centrum Rehabilitacji ul. J. Korczaka 1, 58-400 Kamienna Góra	Tel. 75 645 9600 <a href="mailto:dcr-@-dcr.org.pl">dcr-@-dcr.org.pl</a>
Przychodnie na terenie powiatu:	



## Powiat Kamiennogórski- dla seniora

Przychodnia POZ ul. Bohaterów Getta 10 58-400 Kamienna Góra	Rejestracja: tel. 75 744 92 05 od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 18:00 pcz@pcz.org.pl
NZOZ „Eskulap” ul. Wł. Broniewskiego 26A 58-400 Kamienna Góra	Rejestracja: tel. 75 64 55 807 od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 18:00 eskulapspzoo@o2.pl
NZOZ Rodzina ul. Kościuszki 6 58-400 Kamienna Góra	Rejestracja: tel. 75 743 28 93 info@nzozrodzina.org od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 18:00
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Lubawce ul. Kościuszki 19 58-420 Lubawka	Rejestracja: tel. 75 74 11 775 kontakt@spzoz.lubawka.eu od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 18:00
Przychodnia Zdrowia "Gambit" Wojska Polskiego 16 58-420 Lubawka	Rejestracja: tel. 75 74 49 667 przychodnia@gambit-lubawka.pl od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 18:00
NZOZ Przychodnia Rodzinna ZOZ Przychodnia ul. Szkolna 4a 58-410 Marciszów	Rejestracja tel. 75 74 10 236 przychodnia.rodzinna@marciszow.pl od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 18:00





Starostwo Powiatowe w Kamiennej Górze  
Wydział Organizacyjny i Spraw Obywatelskich

Tel. 75 645 0115

Stan na 14 lutego 2020