

**MAŁY
INFORMATOR
SENIORA**

Szanowni Seniorzy,

oddajemy do Państwa rąk „Mały informator seniora” zawierający podstawowe informacje o ofercie instytucji i organizacji pozarządowych kierowanej do osób starszych.

Wyrażamy nadzieję, że zawarte w nim treści zachęcą Państwa do wybrania czegoś ciekawego dla siebie.

Jeżeli Państwo lub ktoś z otoczenia znajdzie się w trudnej sytuacji bytowej lub potrzebuje wsparcia prosimy o zwrócenie się do Miejskiego Centrum Pomocy Rodzinie w Zamościu, ul. Lwowska 57, tel. 84 677 56 30, www.mcpr.zamosc.pl

Spis treści

Słowo wstępne.....	2
Usługi opiekuńcze.....	4
Dofinansowanie ze środków PFRON.....	9
Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności.....	11
Pomoc w postaci posiłku.....	12
Nieodpłatna pomoc prawna.....	15
Dzienny Dom „Senior Wigor”	16
Kluby Seniora.....	17
Wsparcie oferowane przez inne podmioty.....	22
Oferta kulturalna.....	26
Oferta Miejskiego Zakładu Komunikacji.....	29
Oferta Ośrodka Sportu i Rekreacji.....	30
Oferta Zamojskiego Ogrodu Zoologicznego.....	32
Notatki własne.....	33

USŁUGI opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze jest to świadczenie z pomocy społecznej dla osób, które wymagają pomocy innych, a rodzina nie jest w stanie takiej pomocy udzielić, udzielane w miejscu zamieszkania osoby wymagającej pomocy w zaspakajaniu codziennych potrzeb i realizacji codziennych obowiązków domowych.

Odpłatność za usługi z pomocy społecznej uzależniona jest od dochodu;

- mogą być bezpłatne (gdy dochód na osobę samotną nie przekracza 634,00 zł, a na osobę w rodzinie nie przekracza 514,00 zł)
- lub z odpłatnością ustalaną na podstawie posiadanego dochodu i tabeli odpłatności.

Organizatorem takich usług jest

**MIEJSKIE CENTRUM
POMOCY RODZINIE W ZAMOŚCIU**

www.mcpr.zamosc.pl
administracja@mcpr.zamosc.pl

ZAMOŚĆ UL. LWOWSKA 57
TEL. 84 677 56 30

Realizatorem takich usług jest podmiot wyłoniony w drodze postępowania konkursowego.

Obecnie realizatorem usług jest:

POLSKI CZERWONY KRZYŻ

ZAMOŚĆ UL. ŚW. PIĄTKA 24
TEL. 84 639 27 11

USŁUGI opiekuńcze i usługi asystenckie mogą być świadczone w oparciu o umowę cywilno – prawną, w której uregulowany jest zakres, częstotliwość oraz koszt usługi.

Rodzaje usług opiekuńczych:

- usługi obejmujące pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz, w miarę możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem,
- specjalistyczne usługi, którymi są usługi opiekuńcze dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności. Są to w szczególności: uczenie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia, pielęgnacja – jako wspieranie procesu leczenia, rehabilitacja fizyczna i usprawnianie zaburzonych funkcji organizmu.

Poza usługami opiekuńczymi z systemu pomocy społecznej świadczonymi przez PCK seniorzy mogą skorzystać z odpłatnych usług.

Realizatorami takich usług są:

➤ **POLSKI CZERWONY KRZYŻ**

ZAMOŚĆ UL. ŚW. PIĄTKA 24

TEL. 84 639 27 11

Zakres usług:

- Prace gospodarcze i porządkowe
- Pomoc w przygotowaniu posiłków
- Robienie zakupów
- Czynności higieniczne
- Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych i innych
- Podawanie leków i pomiary medyczne
- Zabiegi rehabilitacyjne na zlecenie lekarza

➤ „WERMAR” DOROTA MARGOL

ZAMOŚĆ UL. ŁUKASIŃSKIEGO 12

TEL. 507 458 222

Specjalistyczne usługi opiekuńcze:

- Profilaktyka przeciwoleżynowa
- Przygotowanie posiłków i pomoc w karmieniu
- Toaleta z możliwością zmiany bielizny, pościeli
- Pielęgnacja zgodna z zaleceniami lekarza
- Rehabilitacja w miejscu pobytu podopiecznego

Podstawowe usługi opiekuńcze:

- Prace porządkowe
- Pranie
- Prasowanie
- Robienie zakupów
- Pomoc przy załatwianiu spraw urzędowych
- Umawianie wizyt lekarskich i wsparcie procesu leczenia
- Organizacja czasu wolnego

DOFINANSOWANIE ZE ŚRODKÓW PAŃSTWOWEGO FUNDUSZU REHABILITACJI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH (PFRON)

Dofinansowanie ze środków PEFRON można otrzymać m.in. na:

- zakup przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych, sprzętu rehabilitacyjnego, turnusów rehabilitacyjnych (dofinansowanie uzależnione od dochodu)
- likwidację barier architektonicznych w miejscu zamieszkania osoby niepełnosprawnej (dofinansowanie nie jest uzależnione od dochodu)

O dofinansowanie mogą ubiegać się osoby niepełnosprawne, które mają trudności w poruszaniu się, jeżeli są właścicielami nieruchomości lub użytkownikami wieczystymi nieruchomości albo posiadają zgodę właściciela lokalu lub budynku mieszkalnego, w którym stale zamieszkują.

Realizatorem jest

**MIEJSKIE CENTRUM
POMOCY RODZINIE W ZAMOŚCIU**

ZAMOŚĆ UL. PARTYZANTÓW 3, POKÓJ 307
TEL. 84 677 66 68, 84 677 66 14

POWIATOWY ZESPÓŁ DS. ORZEKANIA O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Do zadań Zespołu należy:

- orzekanie o niepełnosprawności (w stosunku do osób poniżej 16-ego roku życia) i o stopniu niepełnosprawności (w stosunku do osób powyżej 16-ego roku życia),
- wydawanie legitymacji potwierdzających niepełnosprawność,
- wydawanie kart parkingowych osobom uprawnionym.

Kontakt

**POWIATOWY ZESPÓŁ DS. ORZEKANIA
O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI**

ZAMOŚĆ UL. PEOWIAKÓW 8
TEL. 84 638 52 46

POMOC W POSTACI POSIŁKU

Jest świadczona dla klientów systemu pomocy społecznej. Osoby, które nie są w stanie samodzielnie przygotować sobie posiłku, mogą otrzymać pomoc w tym zakresie. Pomoc w formie obiadu, w zależności od dochodu może być przyznana bezpłatnie lub za odpłatnością. Decyzja w tym zakresie jest wydawana przez:

MIEJSKIE CENTRUM POMOCY RODZINIE W ZAMOŚCIU

ZAMOŚĆ UL. LWOWSKA 57
TEL. 84 677 56 30

Obiady przygotowuje

KUCHNIA MCPR
ZAMOŚĆ UL. ORLICZ-DRESZERA 2
Tel. 84 639 30 89

*Posiłki są wydawane
w godz. 12.15 -14.45
od poniedziałku do piątku.*

W uzasadnionych przypadkach posiłki są dowożone do miejsca zamieszkania w godzinach 12.15 -14.45 od poniedziałku do piątku.

Decyzja w tej sprawie podejmowana jest indywidualnie, po przeprowadzeniu wywiadu środowiskowego i w zależności od kryterium dochodowego świadczeniobiorcy.

Posiłki za odpłatnością, z możliwością dowozu do miejsca zamieszkania przygotowywane przez spółdzielnie socjalne:

**CATERINGOWA SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
"JAGIENKA"**

ZAMOŚĆ UL. LWOWSKA 28 LOK. 39
TEL. 535 030 805

**SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
„SAMI SWOI”**

ZAMOŚĆ UL. ŁUKASIŃSKIEGO 12
TEL. 502 490 633

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

Osoby, które ukończyły 65 rok życia mogą skorzystać z bezpłatnej pomocy prawnej realizowanej w niżej wymienionych punktach:

- UL. ZAMOYSKIEGO 48
TEL. 84 627 92 94

*Od poniedziałku do piątku
w godz. od 8.00 do 12.00*

- UL. WIEJSKA 17
TEL. 885 770 695

*Od poniedziałku do piątku
w godz. od 8.00 do 16.00*

DZIENNY DOM „SENIOR-WIGOR”
ZAMOŚĆ UL. KRÓLOWEJ JADWIGI 8
TEL. 84 677 54 62
www.osir.zamosc.pl/seniorwigor

prowadzony przez
OŚRODEK SPORTU I REKREACJI W ZAMOŚCIU

Oferta

- Zajęcia ruchowo – rehabilitacyjne
- Terapia zajęciowa
- Treningi umiejętności
- Zajęcia komputerowe
- Wyjścia kulturowo rekreacyjne

Czynne od poniedziałku do piątku
od godz. 7.30 do 15.30

Na zajęcia obowiązują zapisy, odpłatność zależna jest od dochodu.

KLUBY SENIORA

KLUB SENIORA „U WALERIANA”

ZAMOŚĆ UL. ORZESZKOWEJ 28

TEL. 84 638 03 34

prowadzony przez

SPÓŁDZIELNIĘ MIESZKANIOWĄ

IM. W. ŁUKASIŃSKIEGO

Oferta

- Rozwój zainteresowań
- Wieczory poezji
- Wieczorki taneczne
- Spotkania tematyczne i okolicznościowe
- Wycieczki turystyczno-krajoznawcze

*Spotkania odbywają się
w każdą środę w godz. od 16.00 do 18.00*

Oferta dotyczy mieszkańców osiedla, zapisy trwają cały rok, obowiązuje składka członkowska.

KLUB SENIORA „ZŁOTY WIEK”
ZAMOŚĆ UL. WYSZYŃSKIEGO 28A
TEL. 84 627 37 75

prowadzony przez
SPÓŁDZIELNIĘ MIESZKANIOWĄ
IM. J. ZAMOYSKIEGO

Oferta

- Rozwój zainteresowań
- Konkursy
- Rehabilitacja ruchowa
- Spotkania tematyczne i okolicznościowe
- Wycieczki turystyczno-krajoznawcze
- Zajęcia chóru „Starsza Paka z Okrągłaka”

Spotkania odbywają się
w każdy wtorek godz. 17.00

Oferta skierowana w szczególności do mieszkańców osiedla, zapisy trwają cały rok.

KLUB SENIORA „POGODNA JESIEŃ”
ZAMOŚĆ UL. PEOWIAKÓW 62
TEL. 84 638 03 34

prowadzony przez
SPÓŁDZIELNIĘ MIESZKANIOWĄ
IM. W. ŁUKASIŃSKIEGO

Oferta

- Rozwój zainteresowań
- Spotkania tematyczne i okolicznościowe
- Wycieczki turystyczno-krajoznawcze

Spotkania odbywają się
w każdy czwartek w godz. od 15.00 do 17.00

Oferta dotyczy mieszkańców osiedla, zapisy trwają cały rok, obowiązuje składka członkowska.

KLUB SENIORA PCK
ZAMOŚĆ UL. ŚW.PIĄTKA 24
TEL. 84 639 27 11

prowadzony przez
POLSKI CZERWONY KRZYŻ

Oferta

- Zajęcia ruchowe z instruktorem na miejscu i poza terenem Klubu

*Spotkania odbywają się
w każdą środę od 13.30 do 14.30*

Ponadto organizowane są:

- Warsztaty i kursy
- Zajęcia komputerowe

Oferta kierowana do mieszkańców Zamościa w wieku 60+, na zajęcia nie obowiązują zapisy.

KLUB AKTYWNEGO SENIORA
ZAMOŚĆ UL. PIŁSUDSKIEGO 36

TEL. 505 338 090

prowadzony przez

STOWARZYSZENIE „MAGICZNY OGRÓD”

**W Klubie 3 Batalionu Zmechanizowanego
w Zamościu**

Oferta

- Profesjonalne usługi opiekuńcze i asystenckie
- Rehabilitacja
- Aktywizacja i wsparcie
- Organizacja spotkań okolicznościowych i integracyjnych
- Kompleksowe sprzątanie mieszkań i posesji

Spotkania odbywają się

w każdy wtorek w godz. od 10.00 do 14.00

Członkiem Klubu może zostać każda osoba po wypełnieniu deklaracji, zapisy trwają cały rok.

WSPARCIE OFEROWANE PRZEZ INNE
PODMIOTY

**POMOC SENIOROM ŚWIADCZONA PRZEZ
ZARZĄD OSIEDLA ORZESZKOWEJ –
REYMONTA**

Oferta

- Zajęcia rehabilitacyjno-sportowe
- Stała opieka i udzielanie pomocy, w tym finansowej, osobom starszym zamieszkałym w Osiedlu za pomocą porad, interwencji, pomocy w zaopatrzeniu w żywność, odzież, wyposażenie mieszkania i inne w zależności od sytuacji mieszkańców
- Rynek osiedlowy

Przyjęcia interesantów w każdy czwartek od godz. 17.00 do 18.30

**ZARZĄD OSIEDLA
ORZESZKOWEJ-REYMONTA**

Ul. PIŁSUDSKIEGO 33

TEL. 84 639 58 13, 609 924 651

SENIORALNA STACJA SOCJALNA

ZAMOŚĆ UL. WYSZYŃSKIEGO 28A

TEL. 84 627 37 75

wolontariatzamosc.pl/strona/35/senioralna-
stacja-socjalna

prowadzona przez

ZAMOJSKIE CENTRUM WOLONTARIATU

Osiedlowy Dom Kultury „Okraślak”

Oferta

- Świetlica Dziennego Wsparcia:

muzykoterapia, kulturoterapia i biblioterapia,
trening pamięci,

- Imprezy integracyjne i okolicznościowe

- Warsztaty i szkolenia

- Wykłady

spotkania odbywają się

we wtorki i czwartki, w godz. od 10.00 do 13.00,

Oferta skierowana w szczególności dla osób
w wieku 70+, które przeżyły II Wojnę Światową.

**STOWARZYSZENIE ZAMOJSKI
UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU
ZAMOŚĆ UL. AKADEMICKA 8, POKÓJ 15
TEL. 881 241 121**

www.zutw.wszia.edu.pl

Oferta

- Wykłady o różnorodnej tematyce
- Wykłady z zakresu wiedzy o regionie i literatury
- Zespoły zainteresowań (rękodzieło artystyczne, malarstwo, chór)
- Lektoraty języków obcych (j. angielski, j. niemiecki)
- Zajęcia gimnastyczne w sali i na basenie
- Spotkania integracyjne
- Rajdy i wycieczki turystyczne

Obowiązują zapisy na cały rok akademicki.
Zajęcia odbywają się według stałego grafiku.

**ZAMOJSKI ODDZIAŁ
POLSKIEGO ZWIĄZKU NIEWIDOMYCH
ZAMOŚĆ UL. SPADEK 35
Tel. 84 638 59 11**

www.pzn.lublin.pl/oddzial-zamosc

Spotkania odbywają się w każdy czwartek
w godz. od 9.00 do 13.00

W świetlicy funkcjonuje punkt biblioteczny
książki mówionej prowadzony przez:

Ośrodek Czytelnictwa Niepełnosprawnych
czynny w każdy czwartek
w godz. od 7.30 do 15.30

Oferta skierowana do członków Związku
Niewidomych.

OFERTA KULTURALNA

KSIĄŻNICA ZAMOJSKA
ZAMOŚĆ UL. KAMIENNA 20
TEL.84 638 58 72

www.biblioteka.zamosc.pl

Oferta

Wypożyczalnia Główna
Tel. 84 627 11 54 w.24

*Czynna od poniedziałku do piątku
w godz. od 8.00 do 19.00
sobota od godz. 8.00 do 15.00*

Zapraszamy seniorów do obejrzenia wystaw oraz na wydarzenia kulturalne, których aktualny harmonogram jest dostępny na stronie internetowej.

ZAMOJSKI DOM KULTURY
ZAMOŚĆ UL. PARTYZANTÓW 13
TEL. 84 639 20 21
www.zdk.zamosc.pl

Organizuje

- Jesienny Przegląd Twórczości Amatorskiej Seniorów.

Osoby pragnące wziąć w nim udział wypełniają kartę zgłoszeniową

ORKIESTRA SYMFONICZNA W ZAMOŚCIU
im. K.NAMYSŁOWSKIEGO
ZAMOŚĆ UL.PARTYZANTÓW 2
TEL. 84 638 48 33
www.namyslowiacy.pl

- Koncerty odbywają się w każdy piątek
- Seniorzy objęci są 50% taryfą ulgową przy zakupie biletów

CENTRUM KULTURY FILMOWEJ
"STYLOWY" W ZAMOŚCIU
ZAMOŚĆ UL. ODRODZENIA 9
TEL. 84 639 23 13

www.stylowy.net

Zapraszamy widzów po 60. roku życia na seanse wyświetlane w ramach projektu Kino Seniora.

Bilet dla seniora na seanse z bieżącego repertuaru w dni powszednie, od poniedziałku do piątku do godziny 14:00 w cenie: 2D - 12 zł,
3D - 15 zł

Projekcje w sali studyjnej - 9 zł

Bilet „Kino Seniora” przysługuje widzom po 60. roku życia, po okazaniu ważnego dokumentu uprawniającego do zniżki.

MUZEUM ZAMOJSKIE

ZAMOŚĆ UL. ORMIAŃSKA 30

TEL. 84 638 64 94

www.muzeum-zamojskie.pl

MUZEUM FORTYFIKACJI I BRONI ARSENAŁ

ZAMOŚĆ UL. ZAMKOWA 2

TEL. 84 638 40 76

www.muzeumarsenal.pl

Czynne codziennie oprócz poniedziałków

w godz. 9.00- 16.00

w sezonie letnim: maj – wrzesień

w godz. 9.00-17.00

Emerytom i rencistom przysługuje bilet ulgowy.

BWA - GALERIA ZAMOJSKA

ZAMOŚĆ UL.STASZICA 27

TEL. 84 639 26 88

www.bwazamosc.pl

Czynne codziennie oprócz poniedziałków

w godz.10-17.00

wejście bezpłatne

OFERTA MIEJSKIEGO ZAKŁADU
KOMUNIKACJI

ZAMOŚĆ UL. LIPOWA 5

TEL. 84 639 05 65

www.mzk.zamosc.pl

KWARTALNY BILET SENIORA dla osób które ukończyły 67 rok życia

Cena za przejazd w 1 strefie lub wyłącznie w strefie 2 lub 3 - 60 zł

Cena za przejazd w 2 strefach- ze strefy 2 do 1 lub 3 do 2 - 70 zł

Cena za przejazd w 3 strefach - ze strefy 3 do 1 - 80 zł

BEZPŁATNE PRZEJAZDY dla osób które ukończyły 75 rok życia

OFERTA OŚRODKA SPORTU I REKREACJI

OŚRODEK SPORTU I REKREACJI

Ul. Królowej Jadwigi 8

TEL 84/677 54 66

www.osir.zamosc.pl

Siłownia „Kuznia formy”, hala tenisowa

Czynne: poniedziałek – niedziela

w godz. 6:00 – 22:00

tel. 84 538 75 44

KRYTA PŁYWALNIA OSiR

ZAMOŚĆ UL. J.ZAMOYSKIEGO 62A

TEL. 84 639 96 64

osir.zamosc.pl/kryta-plywalnia

czynna codziennie w godzinach od 6:00 do 22:00

GROTA SOLNA

czynna codziennie w godz. od 7.00 do 21.00

Emerytom i rencistom przysługuje bilet ulgowy.

OFERTA ZAMOJSKIEGO OGRODU ZOOLOGICZNEGO

ZAMOŚĆ UL. SZCZEBRZESKA 12

TEL. 84 639 34 79

www.zoo.zamosc.pl

czynne: oprócz 01 stycznia i 25 grudnia

listopad - luty 9.00 - 15.00

marzec, październik 9.00 - 16.00

kwiecień, wrzesień 9.00 - 18.00

maj - sierpień 9.00 - 19.00

Ceny biletów:

dzieci do ukończenia 3 roku życia- wstęp wolny
bilet ulgowy dla dzieci w wieku od 3-6 lat,
uczniów, studentów w wieku do 26 lat oraz
emerytów i rencistów, osoby niepełnosprawne
oraz osoba towarzysząca osobie
niepełnosprawnej – 14zł

bilet normalny dla dorosłych - 19zł

W kasie głównej można płacić kartą płatniczą.

NOTATKI WŁASNE

