

Who
Ctaw
Sri

Informator
Senioralny

Who
CLOW
SRW

Informator
Senioralny

projekt graficzny: Aleksandra Kucewicz

Wrocław, lipiec 2025

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego

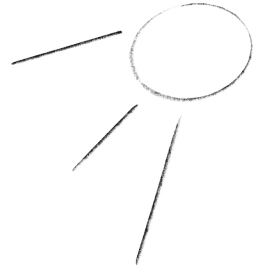
pl. Dominikański 6

50-159 Wrocław

tel.: 71 772 49 00

mail: info@wcrs.pl

strona internetowa: wcrs.pl



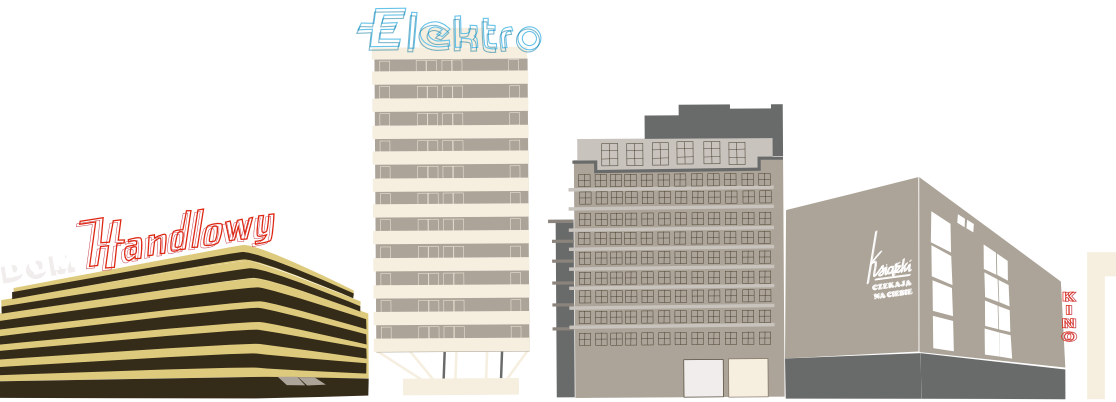
Drogie Wrocławianki,
Drodzy Wrocławianie,

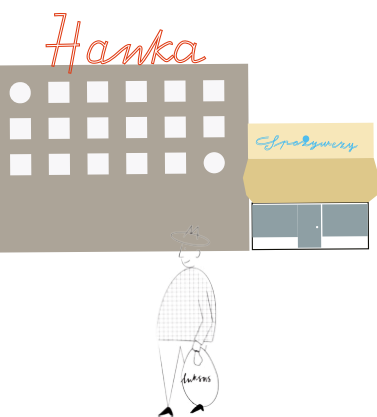
trzymacie w rękach Wrocławski Informator Senioralny, zawierający niezbędne wiadomości dla każdego, kto rozpoczyna ten nowy etap w swoim życiu. Emerytura to idealny czas, który można poświęcić na dalszy rozwój i odkrycie nowych pasji. Już ze spokojem, w każdej wolnej chwili, kiedy zredukowane codzienne obowiązki pozwalają na zupełne oddanie się ulubionym aktywnościom.

Głęboko wierzę, że uczestnictwo w zajęciach i wydarzeniach bogatej oferty Wrocławia uskrzydli i zainspiruje Państwa do działania w wolnym czasie. To dzięki Wam Wrocław tętni życiem.

Dziękujemy, że jesteście z nami!

Jacek Sutryk
Prezydent Wrocławia





SPIS TREŚCI

Wstęp

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego (WCRS)	10
Wrocławskie Centrum Seniora (WCS)	11
Przestrzeń Trzeciego Wieku Strefy Kultury Wrocław	15
Wrocławska Karta Seniora	17
Srebrna	17
Złota	18
Szmaragdowa	19
Wrocławska Rada Seniorów	20

Wsparcie

O Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej we Wrocławiu	22
Zespoły Terenowej Pracy Socjalnej (ZTPS)	22
Dział Usług Opiekuńczych	24
Dział Wsparcia Mieszkańców	24
Dział Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami	24
Nadodrzańskie Centrum Wsparcia	25
– Ośrodek Interwencji Kryzysowej	
Zespół ds. Osób w Kryzysie Bezdomności	26
Przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze	26
– Dział Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami	
Dział Pomocy Instytucjonalnej	26
(skierowania do Domów Pomocy Społecznej)	
Dzienne Domy Pomocy Społecznej (DDPS)	27
Dzienne Domy Pomocy prowadzone	27
przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (MOPS)	
Pensjonat dla Osób Starszych i z Niepełnosprawnościami	27
Dzienne domy pomocy prowadzone	27
przez Miejskie Centrum Usług Socjalnych (MCUS)	
Miejskie Centrum Usług Socjalnych	28

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej	28
Dzienny Dom Pomocy Senior+ (Senor - Wigor)	29
Domy Pomocy Społecznej (DPS) - całodobowe	29
Inne działania w zakresie wsparcia prowadzone przez organizacje pozarządowe	31
Wrocławski Punkt Informacji Dla Osób Niepełnosprawnych	35

Czas wolny

Uniwersytety trzeciego wieku (UTW)	37
Centra aktywności lokalnej (CAL)	39
Miejska Biblioteka Publiczna (MBP)	44
Rady Osiedli	47
Kluby seniora i działania prosenioralne przy organizacjach pozarządowych i parafiach	54
Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów (PZERI)	64
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy Wrocław - Fabryczna	64
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Zarząd Oddziału Okręgowego	64
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Zarząd rejonowy - Krzyki	64
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy Wrocław - Śródmieście	64
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy Wrocław - Psie Pole	64
Wrocławski Trener Senioralny	65

Zdrowie

Infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia	67
Wizyta domowa	68
Transport medyczny	68
Pielęgniarka	69

Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ)	75
Zlecenia na wyroby medyczne/sprzęt rehabilitacyjny	76
Wypożyczalnia sprzętu Caritas Archidiecezji Wrocławskiej	77
Diżur stomatologiczny-Pomoc Wieczorowa	77
Oddziały SOR we Wrocławiu dla dorosłych	78
Centrum Zdrowia Psychicznego we Wrocławiu	79

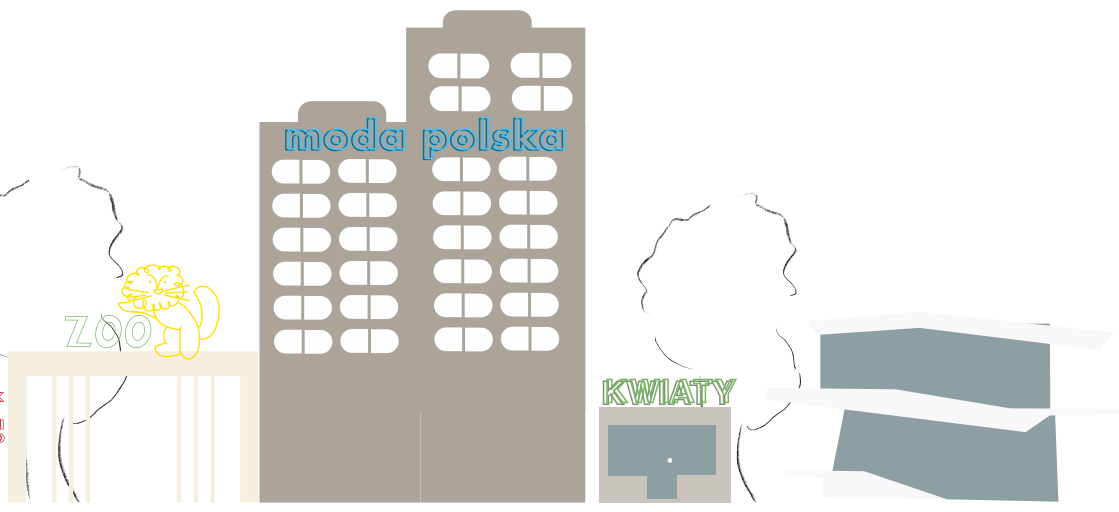
Instytucje

Urzędy we Wrocławiu	81
Centra Obsługi Mieszkańca	81
Urząd Stanu Cywilnego we Wrocławiu	81
Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS)	81
Oddział ZUS we Wrocławiu	81
E-Wizyta	81
Wizyta w placówce	82
Centrum Kontaktu Klientów ZUS	83
Kontakt z ZUS	84
Urzędy Skarbowe	84
Urząd Skarbowy Wrocław-Fabryczna	84
Urząd Skarbowy Wrocław-Krzyki	84
Urząd Skarbowy Wrocław-Psie Pole	84
Urząd Skarbowy Wrocław-Stare Miasto	85
Urząd Skarbowy Wrocław-Śródmieście	85
Krajowa Informacja Skarbowa	85
Infolinia „Informacja Dla Obywatela”	85
MPK Wrocław	85
PKP	88
Zniżki ustawowe	88

Zniżki oferowane przez konkretnych przewoźników	89
Asysta na dworcach kolejowych	90
Asysta podczas podróży	90
Abonament radiowo-telewizyjny	91
Rzecznicy	93
Rzecznik Seniora i Opiekuna	93
Miejski Rzecznik ds. Konsumentów	94
Stowarzyszenie Aquila	95
Konsumenckie Centrum E-porad	95
Infolinia Konsumentka	95
Biuro Pełnomocnika Terenowego Rzecznika Praw Obywatelskich we Wrocławiu	96

Adresownik

Telefony alarmowe	98
Pomoc psychologiczna	98
Urzędy	100
Rzecznicy	100
Transport	101
Pomoc społeczna/socjalna	101



Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego (WCRS)

Jest jednostką organizacyjną Gminy Wrocław. Realizuje zadania z zakresu spraw społecznych, edukacji, w obszarach prozdrowotnych i kulturalnych. Swoje działania adresuje do szerokiego grona odbiorców, wśród których ważne miejsce zajmują osoby w wieku 60+, ale także rodziny, uczniowie, migranci. Obsługuje rady osiedli, wspiera wolontariat, aktywizuje do działania wrocławianki i wrocławian w każdym wieku.

Do najbardziej znanych cyklicznych projektów WCRS należą m.in.:

- Wrocławska Akademia Pierwszej Pomocy,
- Cyfryzacja Odpowiedzialna Społecznie,
- WroMigrant. Punkt informacji i aktywności migrantów/ek,
- Wrocławskie potańcówki,
- Parki ESK Emocje-Sport-Kultura,
- WROśnij we WROcław – organizowany we współpracy z Zarządem Zieleni Miejskiej,
- Otwarta Przestrzeń Kultury,
- konkurs dla wolontariuszy: Ośmiu Wspaniałych

i wiele innych programów, projektów i kampanii społecznych, a także konkursów dotacyjnych dla organizacji pozarządowych.

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego odpowiada na potrzeby mieszkańców miasta i realizuje działania zgodnie z ich oczekiwaniami. Jednym z zespołów merytorycznych WCRS jest dobrze znane seniorom i seniorkom Wrocławskie Centrum Seniora.

Wrocławskie Centrum Seniora (WCS)

Wrocławskie Centrum Seniora działa od 2007 r. i jest częścią Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego. Swoje działania kieruje głównie do mieszkańców w wieku 60+, oferując wiele wydarzeń skupiających się w podobnym obszarze co cała jednostka WCRS. Wrocławskie Centrum Seniora działa jako platforma szybkiego dostępu do informacji o instytucjach, organizacjach i firmach wspierających seniorów, również jako centrum wymiany dobrych praktyk, także o zasięgu ogólnopolskim i międzynarodowym, które ułatwiają życie osób starszych. Na stronie internetowej i profilu na Facebooku można znaleźć bieżące informacje o realizowanych projektach oraz ofertę miasta dla seniorów.

W Punkcie Informacyjnym można zapoznać się z aktualnie prowadzonymi projektami i działaniami skierowanymi do seniorów, zapisać się na bezpłatne zajęcia w ramach Akademii Rozwoju Seniora oraz inne wydarzenia, a także otrzymać Wrocławską Kartę Seniora w trzech odsłonach:

srebrną - dla osób powyżej 60 roku życia,

złotą - dla osób 75 plus

szmaragdową - dla osób w wieku 90 lat i więcej

Kontakt:

Punkt Informacyjny Wrocławskiego Centrum Seniora

pl. Dominikański 6, pokój nr 16, parter (za portiernią)

czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00

tel. 71 344 44 44, 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Szmaragdowa Wrocławska Karta Seniora - tel. 668 010 083

– zapisy od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-13:00

www.seniorzy.wroclaw.pl

FB/Wrocławskie Centrum Seniora

IG/Wrocławskie Centrum Seniora

Wybrane projekty realizowane przez Wrocławskie Centrum Seniora

- **Dni Seniora** – blisko 150 różnorodnych wydarzeń z zakresu kultury, edukacji, zdrowia, sportu i rekreacji, przygotowanych przez ok. 100 partnerów i seniorów wolontariuszy. Dni Seniora to czas integracji, spotkań – w tym międzypokoleniowych, wymiany doświadczeń oraz wspólnej zabawy. W harmonogram Dni Seniora wpisały się: przeglądy twórczości senioralnej (chórów, kabaretów i małych form teatralnych), konkursy literacko-poetyckie, koncerty, spektakle, seanse filmowe, wernisaże, potańcówki, rajdy terenowe i wycieczki, spotkania z lekarzami i specjalistami, bezpłatne badania i konsultacje, warsztaty rozwoju osobistego, prelekcje i wykłady tematyczne.
- **Radiowy Klub Seniora (92.0 FM)** – audycje realizowane z myślą o seniorach, poruszające tematy bliskie osobom starszym. W studiu Radia Rodzina, w każdy poniedziałek w godz. 14.00-15.00, goszczą eksperci oraz seniorzy, którzy udowadniają, że wiek to tylko liczba, a prawdziwe życie zaczyna się po sześćdziesiątce.
- **Szkoła Liderów** – projekt, który jest wsparciem dla osób aktualnie działających lub planujących działać na rzecz wrocławskich seniorów w takich miejscach, jak kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku, centra aktywności lokalnej, kluby osiedlowe, organizacje pozarządowe czy instytucje samorządu terytorialnego. Szkoła Liderów opiera się na dialogu, wymianie doświadczeń, otwartości na nową wiedzę, aktywizacji, doskonaleniu kompetencji interpersonalnych, spotkaniach z inspirującymi liderami z różnych środowisk lokalnych, pomocy w znalezieniu zatrudnienia w środowiskach senioralnych i międ-

dzypokoleniowych. Uczestnicy w trakcie warsztatów i prelekcji zdobywają wiedzę na temat: organizowania i koordynowania działań senioralnych oraz międzypokoleniowych, współpracy z partnerami/instytucjami lokalnymi, pozyskiwania dotacji, identyfikowania potrzeb osób starszych w danej społeczności, doskonalenia kompetencji personalno-społecznych.

- **Strefa 55 plus** – projekt adresowany do wrocławianek w wieku 55-65 lat, obejmuje cykl spotkań prowadzonych przez ekspertki z zakresu rozwoju osobistego i holistycznej pracy z ciałem, umysłem i emocjami. Spotkania pomagają odkryć swoje mocne strony, rozwinąć skrzydła i spojrzeć na siebie z nowej perspektywy.
- **Miasto Pokoleń** – działania edukacyjne skoncentrowane na zmianie postaw dzieci i młodzieży w stosunku do osób starszych i postrzeganiu starości przez młode pokolenie jako naturalnej fazy życia. W ramach projektu realizowane są: międzypokoleniowe spotkania w dziennych i całodobowych domach pomocy, w przedszkolach i szkołach, w filiach MBP: „Poczytajki Babci i Dziadka” oraz „Galeria Twórczości Seniora”.
- **Akademia Rozwoju Seniora** – w jej ramach organizowanych jest ok. 500 różnorodnych spotkań, warsztatów, prelekcji z zakresu kultury, edukacji, zdrowia, sportu i rekreacji w ciągu roku. Są to zajęcia stacjonarne (w pandemii zajęcia online), dedykowane osobom starszym, także międzypokoleniowe.
- **Senioralny Festiwal Piosenki Artystycznej** – zainicjowany przez artystów Sceny pod Regałem. Coroczny festiwal, w ramach którego odbywają się przesłuchania, warsztaty ze śpiewu dla wybranych w castingach finalistów, przegląd piosenki artystycznej oraz uroczysty Koncert Galowy w wykonaniu seniorów - laureatów konkursu oraz artystów młodego pokolenia.

- **Wrocławskie Centrum Filmowe Seniora** - to projekt, który pozwala seniorom spełnić się na deskach teatru, rozwijać pamięć, ekspresję i talenty. To przede wszystkim warsztaty aktorskie, spotkania ze znanymi aktorami i autorami książek oraz możliwość obejrzenia przedstawień teatralnych. Zwieńczeniem projektu jest przygotowanie i wystawienie przedstawienia prezentującego zdolności i umiejętności seniorów, biorących udział w projekcie.
- **Mistrzostwa Senioralne w nordic walking o Puchar WCRS i Komendanta Miejskiego Policji** - wydarzenie cykliczne, organizowane co roku w maju lub czerwcu przez WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora, Komendę Miejską Policji oraz Wrocławskie Centrum Treningowe Spartan. Seniorzy konkurują w trzech kategoriach wiekowych (60-66, 67-74 oraz 75 plus, osobno kobiety i mężczyźni) na trasie 2 km. Ponadto w programie wydarzenia znajdują się: stanowiska partnerskie z bezpłatnymi badaniami i konsultacjami, międzypokoleniowe gry i zabawy rekreacyjno-sportowe, konkursy, poczęstunek oraz występy senioralnych grup tanecznych.
- **Wrocławskie Dni Gerontologii** – interdyscyplinarne forum wymiany wiedzy i doświadczeń, które umożliwia otwartą dyskusję z ekspertami z obszaru geriatry, gerontologii oraz innych dziedzin wspierających rozwój i zdrowie seniorów. Co roku Wrocławskie Centrum Seniora - zespół WCRS organizuje wspólnie z wybraną uczelnią wyższą dwudniowe wydarzenie, do udziału w którym zaprasza seniorów oraz środowiska senioralne (kluby seniora, UTW, CALe, NGO). Uczestnicy mają możliwość spotkania się z naukowcami, ekspertami, praktykami i samorządowcami prezentującymi tematy ważne dla współczesnych seniorów, związane z demografią, psychologią, psychogerontologią, andragogiką, socjologią, ekonomią czy geriatrią. Części konferencyjnej towarzyszą stanowiska partnerów Wrocławskiej Karty Seniora, gdzie można skorzystać z bezpłatnych badań i konsultacji.

Aktualne informacje o realizowanych projektach znajdują się na stronie internetowej www.seniorzy.wroclaw.pl oraz w Punkcie Informacyjnym, pl. Dominikański 6, pokój 16, parter, tel. 71 344 44 44, e-mail karta.seniora@wcrs.pl

Przestrzeń Trzeciego Wieku Strefa Kultury Wrocław

Przestrzeń Trzeciego Wieku – Strefa Kultury Wrocław (PTW SKW)
pl. Solidarności 1/3/5,
Punkt Informacyjny PTW SKW pok. 318,
tel. 739 194 102, 739 194 072
e-mail: ptw@strefakultury.pl

Punkt Informacyjny czynny jest codziennie:

pon. 9.00-17.00

wt., czw., pt. 9.00-15.00

śr. 10.00-15.00

(w godz. 12.00-12.30 przerwa techniczna)

Przestrzeń Trzeciego Wieku działa obok m.in. Impart Centrum oraz Klubu Firlej w strukturze Strefy Kultury Wrocław. W PTW SKW prowadzonej przez zespół ds. projektów senioralnych i międzykulturowych, mieszkańcy Wrocławia, szczególnie seniorzy, mogą spędzić czas i rozwijać swoje zainteresowania podczas m.in. warsztatów artystycznych, rękodzielniczych, tanecznych i rekreacyjnych, teatralnych, kabaretowych, muzycznych, spotkań, prelekcji, konferencji i wielu wydarzeń kulturalnych (m.in. koncertów, występów grup teatralnych, kabaretowych, wernisaży, wystaw). Harmonogram wydarzeń obejmuje działania z zakresu kultury, rekreacji, a także edukacji i zdrowia. Przestrzeń Trzeciego Wieku wspiera także szereg oddolnych inicjatyw grup senioralnych i międzypokoleniowych. Dzięki współpracy z coraz większą liczbą instytucji i organizacji realizuje swoje przedsięwzięcia także w przestrzeni miasta.

Cykliczne wydarzenia to m.in.:

- Atelier Kultury,
- Pokój artystyczny Jerzego Skoczylasa,
- Wrocław od zaplecza,
- Synergia harmonii i tańca,
- warsztaty artystyczne oraz rękodzielnicze,
- warsztaty teatralne,
- Galeria Muzyki Jarosława Woszczyzny,
- wernisaże,
- cyfrowe spotkania,
- Odkrywamy kraje anglojęzyczne i niemieckojęzyczne,
- Muzyka zbliża - Soboty ze swingiem,
- koncerty,
- spektakle,
- Otwarty Klub Seniora,
- SeniorDance,
- bale senioralne,
- prelekcje,
- spotkania z ciekawymi osobami,
- spotkania okolicznościowe.

W PTW SKW działa także **Społeczny Instytut Trzeciej Generacji** będący platformą współpracy podmiotów sektora publicznego, prywatnego i pozarządowego na rzecz seniorów. Przestrzeń Trzeciego Wieku współpracuje także z grupami i organizacjami senioralnymi lub działającymi na rzecz osób starszych (m.in. z klubami seniora, uniwersytetami trzeciego wieku, CAL-ami, organizacjami pozarządowymi, nieformalnymi grupami senioralnymi) wspólnie organizując wiele inicjatyw senioralnych oraz międzypokoleniowych.

W Punkcie Informacyjnym Przestrzeni można wyrobić Wrocławską Kartę Seniora (srebrna, złota, szmaragdowa), można tu także zakupić bilety na wydarzenia realizowane przez Strefę Kultury Wrocław, czyli Impart Centrum oraz do Klubu Firlej.

Wrocławska Karta Seniora

Wrocławska Karta Seniora wydawana jest bezpłatnie mieszkańcom Wrocławia w wieku 60+. Warunkiem otrzymania karty jest wypełnienie formularza zgłoszeniowego. Zgłoszenie do Wrocławskiej Karty Seniora znajduje się na stronie www.seniorzy.wroclaw.pl lub w wersji papierowej.

Jeżeli nie jesteśmy w stanie osobiście otrzymać Wrocławskiej Karty Seniora, możemy upoważnić dowolną osobę do jej wyrobienia w swoim imieniu (wzór upoważnienia dostępny jest na stronie www.seniorzy.wroclaw.pl)

Od 2023 roku seniorzy mogą również wyrobić Wrocławską Kartę Seniora w aplikacji mObywatel, a od 2024 roku mieszkańcy okolicznych gmin – Kartę Seniora Aglomeracji Wrocławskiej.

Srebrna

Dla kogo?

Seniorzy mieszkający we Wrocławiu, powyżej 60. r.ż.

Gdzie można wyrobić kartę?

- Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, pokój nr 16 (parter)
- Przestrzeń Trzeciego Wieku – Strefa Kultury Wrocław, pl. Solidarności 1/3/5, pok. 318 (III piętro)

Poniższe filie Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Tadeusza Różewicza we Wrocławiu w godzinach ich otwarcia:

- Filia nr 1, ul. Sztabowa 98
- Filia nr 4, ul. Wieczysta 105
- Filia nr 5, ul. Namysłowska 8
- Filia nr 7, ul. Suwalska 11
- Filia nr 11, ul. Krzywoustego 286
- Filia nr 18, ul. Grabiszyńska 236a
- Filia nr 22, ul. Chociebuska 8-10
- Filia nr 23, ul. Bulwar Ikara 29-31
- Filia nr 27, ul. Łokietka 13

- Filia nr 42, ul. Serbska 5a
- Filia nr 44, ul. Powstańców Śląskich 210
- Filia nr 57, ul. Szewska 78

A także:

- Stowarzyszenie Żółty Parasol i Partnerzy, ul. Prusa 37-39 (wejście od ul. Wyszyńskiego 75A, na rogu z ul. Prusa).
- Biura Obsługi Pasażera MPK Wrocław (tylko Srebrna Karta)
ul. Świeradowska 22
Aleja Kromera 21a

Do czego upoważnia karta?

Zniżki i rabaty w ofertach: edukacyjnych, kulturalnych, rekreacyjnych, turystycznych, prozdrowotnych, sportowych i usługowych.

Złota

Dla kogo?

Seniorzy mieszkający we Wrocławiu, powyżej 75. r.ż.

Gdzie można wyrobić kartę?

- Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, pokój nr 16 (parter)
- Przestrzeń Trzeciego Wieku-Strefa Kultury Wrocław, pl. Solidarności 1/3/5, pok. 318 (III piętro)
- Stowarzyszenie Żółty Parasol i Partnerzy, ul. Prusa 37-39 (wejście od ul. Wyszyńskiego 75A)

Do czego upoważnia karta?

- zniżki i rabaty w ofertach: edukacyjnych, kulturalnych, rekreacyjnych, turystycznych, prozdrowotnych, sportowych i usługowych,
- projekt „Taxi 75+”: dwa razy w miesiącu bezpłatna taksówka do lekarza, urzędu,
- projekt „Złota rączka”: bezpłatne drobne naprawy w domu seniora lub seniorki mieszkającej samotnie.

Szmaragdowa

Dla kogo?

Seniorzy mieszkający we Wrocławiu, powyżej 90. r.ż.

Gdzie można wyrobić kartę?

- Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, pokój nr 16 (parter)
- Przestrzeń Trzeciego Wieku - Strefa Kultury Wrocław, pl. Solidarności 1/3/5, pok. 318 (III piętro)

Do czego upoważnia karta?

- zniżki i rabaty w ofertach: edukacyjnych, kulturalnych, rekreacyjnych, turystycznych, prozdrowotnych, sportowych i usługowych
- bezpłatne usługi z dojazdem do domu seniora: optometrysta, protetyk słuchu, protetyk zębowy, podolog, fryzjer, sprzątanie oraz drobne naprawy.
- możliwość skorzystania z wolontariatu towarzyszącego realizowanego przez Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, w ramach którego senior może spędzić wolny czas z wolontariuszem (rozmowy, gry, spacer); przyznanie wolontariatu następuje po wcześniejszej weryfikacji przez Stowarzyszenie. Więcej informacji: www.malibracia.org.pl

Dokładny wykaz partnerów Wrocławskiej Karty Seniora znajduje się na stronie internetowej:

www.seniorzy.wroclaw.pl

oraz w Punkcie Informacyjnym Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, pokój 16, parter, czynnym od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-15.00, tel. 71 344 44 44

Wrocławska Rada Seniorów

Wrocławska Rada Seniorów zajmuje się rozpoznawaniem potrzeb, problemów oraz aktywności najstarszych mieszkańców Wrocławia. W jej skład wchodzi ośmiu wybranych w wyborach przedstawicieli środowisk senioralnych, trzech członków Rady Miejskiej Wrocławia oraz trzy osoby wskazane przez Prezydenta Wrocławia. Realizując zapisy uchwały nr LX/1526/14 Rady Miejskiej Wrocławia z dnia 26 czerwca 2014 r. w sprawie powołania Wrocławskiej Rady Seniorów oraz nadania jej Statutu, Prezydent Wrocławia ogłosił skład Wrocławskiej Rady Seniorów III kadencji na lata 2024–2029. Informacja o dyżurach członków Wrocławskiej Rady Seniorów znajduje się na stronie internetowej: www.seniorzy.wroclaw.pl/aktualnosci-rady-seniorow-III-kadencja

WSPARCIE

Pomoc dla Seniorów – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej we Wrocławiu

O Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej we Wrocławiu

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (MOPS) we Wrocławiu to jednostka organizacyjna Gminy Wrocław, której celem jest wspieranie mieszkańców w przezwyciężaniu trudnych sytuacji życiowych. MOPS podejmuje działania na rzecz usamodzielnienia swoich klientów, integracji społecznej i poprawy jakości życia, ze szczególnym uwzględnieniem osób starszych, samotnych, niesamodzielnych lub z niepełnosprawnościami.

Seniorzy mogą korzystać z szerokiego wachlarza usług i świadczeń oferowanych przez MOPS, w tym: pomocy finansowej i rzeczowej, usług opiekuńczych, skierowań do placówek dziennych lub całodobowych, pomocy kryzysowej i specjalistycznej.

Siedziba główna:

ul. Strzegomska 6, 53-611 Wrocław

tel. 71 78 22 322

e-mail: sekretariat@mops.wroclaw.pl

strona internetowa: www.mops.wroclaw.pl

godziny pracy: poniedziałek – piątek, 7.30–15.30

Zespoły Terenowej Pracy Socjalnej (ZTPS)

Zespoły Terenowej Pracy Socjalnej to pierwsze miejsce kontaktu z MOPS. Zajmują się diagnozą sytuacji życiowej mieszkańców oraz organizacją wsparcia dostosowanego do indywidualnych potrzeb. Pracownicy socjalni prowadzą sprawy związane z przyznawaniem pomocy finansowej, usługowej (np. wsparcie pracownika socjalnego) i kierowaniem do instytucji wsparcia.

Zakres pomocy:

- zasiłki celowe (na leki, żywność, opał), okresowe i stałe,
- pomoc rzeczowa (odzież, żywność),
- skierowanie do Dziennego Domu Pomocy,

- wsparcie w kontaktach z instytucjami publicznymi (ZUS, NFZ, urzędy),
- weryfikacja dokumentów.

Godziny przyjęć pracowników socjalnych:

poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek: 7.30–10.00,

środa: 13.00–15.30

Wrocławski MOPS ma 6 zespołów terenowych, które obejmują różne rejony miasta

Numer Zespołu Terenowej Pracy Socjalnej	Kontakt
Zespół Terenowej Pracy Socjalnej nr 1	ul. Braniborska 6/8, tel. 71 782 24 86 pl. św. Macieja 19–20, tel. 71 782 24 22 e-mail: ztps1@mops.wroclaw.pl
Zespół Terenowej Pracy Socjalnej nr 2	ul. Średzka 42, tel. 71 349 28 59 ul. Na Ostatnim Groszu 54/56, tel. 71 782 24 20 e-mail: ztps2@mops.wroclaw.pl
Zespół Terenowej Pracy Socjalnej nr 3	ul. Nowowiejska 102, tel. 71 782 35 69 ul. Nowowiejska 29, tel. 71 782 35 53 e-mail: ztps3@mops.wroclaw.pl
Zespół Terenowej Pracy Socjalnej nr 4	ul. Oficerska 9A, tel. 71 782 24 50 e-mail: ztps4@mops.wroclaw.pl
Zespół Terenowej Pracy Socjalnej nr 5	ul. Kniaźewicza 29, tel. 71 343 09 24 e-mail: ztps5@mops.wroclaw.pl
Zespół Terenowej Pracy Socjalnej nr 6	ul. Kamieńskiego 190, tel. 501 020 640 ul. Żeromskiego, tel. 71 784 96 03 e-mail: ztps6@mops.wroclaw.pl

Dział Usług Opiekuńczych

Dział odpowiedzialny za przyznawanie usług opiekuńczych oraz ustalanie odpłatności. Usługi świadczone są w miejscu zamieszkania i obejmują pomoc w czynnościach życia codziennego.

Zakres wsparcia:

- codzienna pomoc opiekunów (zakupy, higiena, sprzątanie, pranie),
- specjalistyczne usługi opiekuńcze (dla osób z zaburzeniami psychicznymi),
- usługi sąsiedzkie.

Adres: ul. Hubska 30–32

tel. 71 76 57 913

e-mail: duoo@mopswroclaw.pl

Dział Wsparcia Mieszkańców

Dział zajmuje się przyznawaniem dodatków mieszkaniowych i energetycznych, stypendiów i zasiłków szkolnych, dopłatami do czynszu w programie „Mieszkanie na Start” oraz wydawaniem zaświadczeń w programie „Czyste Powietrze”.

Adres: ul. Hubska 30/32

tel. 71 77 25 994

e-mail: dwmi@mops.wroclaw.pl

Dział Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami

Dział realizuje pomoc finansową i usługową dla osób z niepełnosprawnościami, w tym również seniorów. Oferuje dofinansowania do sprzętu, rehabilitacji, likwidacji barier w komunikowaniu się i przemieszczaniu. Zajmuje się także asystenturą osobistą oraz opieką wytnieniową.

Zakres wsparcia:

- dofinansowanie do sprzętu ortopedycznego, rehabilitacyjnego,
- dofinansowanie do likwidacji barier architektonicznych i technicznych,

- usługi tłumacza języka migowego,
- pomoc asystenta osoby niepełnosprawnej.

Adres: ul. Strzegomska 6
tel. 71 78 22 3 9, 71 78 22 342,
e-mail: dwon@mops.wroclaw.pl

Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności

Zespół wydaje orzeczenia o niepełnosprawności, legitymacje osoby z niepełnosprawnością oraz karty parkingowe.

Adres: pl. Solidarności 1/3/5, pokój 316
Godziny: poniedziałek – piątek, 8.00–15.00
tel. 71 782 23 60, 71 782 23 62
e-mail: pzon@mops.wroclaw.pl

Nadodrzańskie Centrum Wsparcia

– Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Jednostka MOPS świadcząca całodobową pomoc w sytuacjach kryzysu czy przemocy domowej. Oferuje schronienie, wsparcie psychologiczne oraz wsparcie specjalistów.

Zakres wsparcia:

- całodobowe konsultacje interwencyjne,
- wsparcie psychologiczne i socjalne,
- tymczasowe schronienie,
- pomoc osobom dotkniętym przemocą domową, po traumatycznych przeżyciach.

Adres: ul. Rydygiera 45a, 50-248 Wrocław
telefon całodobowy: 71 796 40 85
e-mail: stop.przemocy@mops.wroclaw.pl

Zespół ds. Osób w Kryzysie Bezdomności

Zespół udziela pomocy osobom bezdomnym lub zagrożonym bezdomnością, również seniorom. Zapewnia wsparcie rzeczowe, kieruje do noclegowni i domów wsparcia.

Adres: ul. Zachodnia 3

tel. 71 78 23 584

e-mail: zobu@mops.wroclaw.pl

Przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze

– Dział Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami

MOPS (Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej) może udzielać dofinansowania na zakup sprzętu rehabilitacyjnego w warunkach domowych, sprzętu ortopedycznego, wyrobów medycznych i innych środków poprawiających jakość życia w chorobie, bądź ułatwiających powrót do zdrowia. Będą to między innymi protezy, ortezy, aparaty słuchowe, gorsety, kule, wózki inwalidzkie, materace przeciwdrożdżynowe, peruki, cewniki, pieluchomajtki.

Dofinansowanie jest udzielane w zależności od indywidualnych potrzeb osoby z niepełnosprawnością i środków finansowych PFRON (Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych).

Dział Pomocy Instytucjonalnej (skierowania do Domów Pomocy Społecznej)

Dział prowadzi postępowania w sprawie skierowania do Domów Pomocy Społecznej, ustala odpłatność i prowadzi rejestr osób oczekujących.

Adres: ul. Strzegomska 6, pokoje 113–121

tel. 71 78 22 344, 71 78 22 343

e-mail: dpin@mops.wroclaw.pl

Dzienne Domy Pomocy Społecznej (DDPS)

Dzienne Domy Pomocy prowadzone przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (MOPS)

Placówki dziennego pobytu dla seniorów, oferujące opiekę, posiłki, terapię zajęciową i wsparcie specjalistyczne. Skierowanie do Dziennych Domów Pomocy można uzyskać w Zespole Terenowej Pracy Socjalnej właściwym dla miejsca zamieszkania.

Dzienny Dom Pomocy Pogodna Jesień

ul. Litewska 20, 51-354 Wrocław

tel. 71 78 23 500

e-mail: ddpl@mops.wroclaw.pl

Dzienny Dom Pomocy Na Ciepłej

ul. Ciepła 15B, 50-524 Wrocław

tel. 71 799 30 40

e-mail: ddpc@mops.wroclaw.pl

Pensjonat dla Osób Starszych i z Niepełnosprawnościami

Pensjonat dla samodzielnych osób starszych i z niepełnosprawnościami. Seniorzy mają w nim indywidualne mieszkania, jednocześnie mogąc korzystać ze wsparcia pracowników MOPS – obiadów w niskiej cenie, zajęć kulturalnych, oświatowych, rozrywkowych, wspólnych przestrzeni.

Adres: ul. Kamieńskiego 190, 51-124 Wrocław

tel. 71 35 27 428

e-mail: oak@mops.wroclaw.pl

Dzienne Domy Pomocy prowadzone przez Miejskie Centrum Usług Socjalnych (MCUS)

Po przeprowadzonym postępowaniu Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (MOPS) wydaje indywidualną decyzję administracyjną o skierowaniu do Dziennego Domu Pomocy oraz odpłatności za pobyt w tym domu.

Dzienny Dom Pomocy na ul. Skwierzyńskiej	ul. Skwierzyńska 23/2 (osiedle Gaj) poniedziałek-piątek 7.30-15.30 tel. 71 361 23 11
Dzienny Dom Pomocy na ul. Kościuszki	ul. Kościuszki 67 (Przedmieście Świdnickie) poniedziałek-piątek 7.30-15.30 tel. 71 341 90 32
Dzienny Dom Pomocy na ul. Komuny Paryskiej	ul. Komuny Paryskiej 11 (Przedmieście Oławskie) poniedziałek-piątek 7.30-15.30 tel. 71 343 25 30
Dzienny Dom Pomocy na ul. Żeromskiego	ul. Żeromskiego 37/1 poniedziałek-piątek 6.30-17.30 tel. 71 321 47 48
Dla osób starszych niesamodzielnych	
Dzienny Dom Pomocy nr 1	ul. Semaforowa 5 52-115 Wrocław tel. 71 302 75 93
Dzienny Dom Pomocy nr 2	ul. Semaforowa 5 52-115 Wrocław tel. 71 302 75 18
Dzienny Dom Pomocy	ul. Karmelkowa 25 52-433 Wrocław tel. 71 364 31 72 wew. 366
Dzienny Dom Pomocy	ul. Władysława Skoczylasa 8 54-071 Wrocław tel. 71 308 44 50

Miejskie Centrum Usług Socjalnych

ul. Mączna 3

tel. 71 376 99 00

e-mail: mcus@mcus.pl

www.mcus.pl

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

ul. Strzegomska 6

tel. 71 782 23 44 (Domy Pomocy Społecznej)

e-mail: sekretariat@mops.wroclaw.pl

www.mops.wroclaw.pl

Dzienny Dom Pomocy Senior+ (Senior - Wigor)

Funkcjonowanie Dziennego Domu jest współfinansowane ze środków Gminy Wrocław. Oferta Dziennego Domu Senior+ kierowana jest do mieszkańców Wrocławia w wieku 60 lat i więcej, nieaktywnych zawodowo, w tym cierpiących na schorzenia otępienne we wczesnej i umiarkowanej fazie. Dzienny Dom Pomocy oferuje pomoc pielęgniarstwa, psychologiczną, opiekuńczą oraz wszelkiego rodzaju zajęcia, ćwiczenia i aktywności. Dla uczestników w każdy poniedziałek, środę i czwartek realizowany jest nowatorski Program Centrum Spotkań.

Kontakt:

ul. Kazimierza Wielkiego 31-33

tel. 507 828 012

pon.-pt. 8.00-16.00

e-mail: kontakt@dziennydomseniorplus.

Domy Pomocy Społecznej (DPS) - całodobowe

Zgodnie z art. 54 ustawy o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004 r. „osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych, przysługuje prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej”.

Decyzje o skierowaniu i odpłatności za pobyt w domu pomocy społecznej wydaje Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, do którego osoba ubiegająca się o skierowanie do DPS składa pisemny wniosek.

Domy Pomocy Społecznej prowadzone przez Miejskie Centrum Usług Socjalnych (MCUS)

**Dom Pomocy Społecznej przy
ul. Mącznej**

dla osób w podeszłym wieku i przewlekłe somatycznie chorych

ul. Mączna 3

tel. 71 376 99 24 (portiernia)

www.mcus.pl

Dom Pomocy Społecznej przy ul. Rędzińskiej dla osób przewlekle somatycznie chorych	ul. Rędzińska 66/68 tel. 71 354 12 24 www.mcus.pl
Dom Pomocy Społecznej przy ul. Karmelkowej typ dla osób przewlekle somatycznie chorych	ul. Karmelkowa 25 tel. 71 363 46 25 (portiernia) www.mcus.pl
Dom Pomocy Społecznej przy ul. Kaletnicznej dla osób przewlekle psychicznie chorych	ul. Kaletnicza 8 tel. 71 346 27 23, 71 346 27 54 www.mcus.pl

Inne Domy Pomocy Społecznej

Dom Pomocy Społecznej prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Franciszkanek Maryi Nieustającej Pomocy dla osób przewlekle somatycznie chorych	ul. Grunwaldzka 104 tel. 71 328 19 49
Dom Pomocy Społecznej „Samarytanin” prowadzony przez Ewangelickie Centrum Diakonii i Edukacji im. Ks. Marcina Lutra dla osób w podeszłym wieku	ul. Świątnicka 25/27 tel. 71 335 46 00, 664 008 278 e-mail: samarytanin@diakonia.pl www.diakonia.pl/pomoc-spo- leczna
Dom Pomocy Społecznej „Miłosier- ny Samarytanin” prowadzony przez Ewangelickie Centrum Diakonii i Edukacji im. Ks. Marcina Lutra dla osób w podeszłym wieku i przewlekle somatycznie chorych	ul. Wejherowska 28 tel. 71 798 26 13, 661 012 001 e-mail: milosierny@diakonia.pl www.diakonia.pl/pomoc-spo- leczna
Dom Pomocy Społecznej prowadzo- ny przez Zgromadzenie Sióstr Maryi Niepokalanej	ul. Farna 3 tel. 71 345 79 57 (wew. 100) e-mail: biuro.farna@dom-pomocy.com www.dom-pomocy.com
Domy Pomocy Społecznej dla osób dorosłych niepełnosprawnych intelek- tualnie prowadzone przez Fundację L'Arche	ul. Jutrosińska 29 tel. 71 769 82 70 e-mail: wroclaw@larche.org.pl www.larche.org.pl/wroclaw

Dom Pomocy Społecznej dla osób dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie prowadzony przez Fundację Przyjazny Dom im. Stanisława Jabłonki	ul. gen. Leopolda Okulickiego 2 tel. 71 796 04 60 e-mail: fprzyjaznydom@wp.pl www.przyjaznydom.wroclaw.pl
Dom Pomocy Społecznej im. Świętej Rodziny prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Najświętszej Rodziny z Nazaretu	ul. św. Marcina 10 tel. 71 322 15 13 e-mail: nazaret@wp.pl e-mail: dps@nazaret.wroclaw.pl
Dom Pomocy Społecznej Zgromadzenia Sióstr Maryi Niepokalanej tylko dla kobiet	ul. Objazdowa 40 tel. 71 357 68 57

Inne działania w zakresie wsparcia prowadzone przez organizacje pozarządowe

Fundacja na Rzecz Rozwoju Audiodeskrypcji KATARYNKA

Fundacja dzięki swoim działaniom umożliwia osobom z niepełnośnościami, w szczególności osobom niewidomym i niedowidzącym, korzystanie z szeroko pojętego życia kulturalnego, m.in. oferuje spacery oraz oglądanie filmów z audiodeskrypcją i tłumaczeniem na PJM (polski język migowy).

ul. Energetyczna 10A

tel. 727 202 302, 725 211 301, 507 507 129, 501 399 966 (pod ten numer mogą dzwonić lub wysyłać SMS-y osoby głuche)

kontakt@fundacjakatarynka.pl

www.fundacjakatarynka.pl

www.kulturadlawnaszyskich.pl

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

Stowarzyszenie oferuje zorganizowany wolontariat towarzyszący polegający na regularnych odwiedzinach wolontariuszy w domach samotnych starszych osób. W programie biorą udział setki wolontariuszy, którzy każdego dnia dają samotnym starszym osobom oparcie i poczucie bezpieczeństwa.

Wolontariat towarzyszący realizowany przez Stowarzyszenie mali bracia Ubogich jest bezpłatny.

Informacja telefoniczna: 600 615 110, od poniedziałku do piątku
w godz. 12.00-14.00
tel. 731 102 062
e-mail: wroclaw@malibracia.org.pl
www.malibracia.org.pl

Telefon Zaufania dla osób starszych

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich prowadzi także telefon zaufania dla osób starszych. Telefon Zaufania jest szczególnie adresowany do seniorów samotnych, potrzebujących wsparcia psychologicznego.
tel. 22 635 09 54

Cotygodniowe terminy dyżurów Telefonu Zaufania:
od poniedziałku do piątku w godz. 17.00-20.00

W każdą środę w godz. 14.00-16.00 jest dyżur tematyczny poświęcony chorobie Alzheimera.

Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora, tak jak za standardowe połączenie stacjonarne.

Stowarzyszenie pw. Matki Bożej Nieustającej Pomocy „Przyjaciele Seniorów”

ul. Kraszewskiego 2
50-229 Wrocław
tel. 608 783 608
e-mail: przyjacielesejniorow@gmail.com

Stowarzyszenie promując idee edukacji międzypokoleniowej, zabiega, aby od dziecka po osoby starsze kształtować świadomość społeczną o „wychowaniu do starości” i korzyściach płynących z integracji międzypokoleniowej.

Obecnie prowadzi we Wrocławiu dwa ośrodki wsparcia adresowane szczególnie do osób starszych dotkniętych chorobami otępiennymi mózgu, w tym chorobą Alzheimera i demencją:

Przystań Międzypokoleniowa
ul. Kraszewskiego 2

Dom Seniora „Pałacyk Pod Platanem” – hostel, jako forma odpłat-
na działalności Stowarzyszenia.
ul. Sołtysowicka 59A

Stowarzyszenie TRATWA

ul. Henryka Probusa 9/4
tel. 71 321 08 71
e-mail: biuro@tratwa.org
www.tratwa.org

Stowarzyszenie Żółty Parasol i Partnerzy

W ramach Centrum Aktywności Seniorów Stowarzyszenie organi-
zuje między innymi zajęcia z języka angielskiego, trening umysłu,
warsztaty cyfrowe, zajęcia ruchowe, spotkania integracyjne, wyj-
ścia kulturalne: na wystawy, na koncerty, do kina i do teatru.
Można również podać swój numer telefonu lub na bieżąco pytać
o aktualną ofertę i uczestniczyć tylko w wybranych aktywnościach.
Aby przystąpić do zajęć, należy wcześniej zadzwonić i zapytać
o dostępność miejsc.

Kontakt

ul. Prusa 37-39 (wejście od ul. Wyszyńskiego 75A, na rogu
z ul. Prusa)
tel. 530 239 756
e-mail: biuro@zoltyparasol.org
www.zoltyparasol.org

Fundacja Opieka i Troska

Fundacja prowadzi Centrum Aktywności Lokalnej Psie Pole
- Zawidawie, Klub Seniora „Zawsze Młodzi” w ramach których or-
ganizuje między innymi zajęcia z języka angielskiego, warsztaty
obsługi komputera, warsztaty rękodzieła, a także ćwiczenia gim-
nastyczne.
ul. Kiełczowska 43/6, tel. 507 894 235

Fundacja Przyszłość Pokoleń

ul. Grodzka 7

tel. 576 100 720

Fundacja realizuje projekt „Bezpieczny Senior” – cykl szkoleń otwartych oraz akcji informacyjnych mających na celu budowanie świadomości prawnej wśród osób starszych (emerytów, rencistów), szczególnie narażonych na oszustwo czy wykorzystanie ze strony osób trzecich. Organizuje szkolenia z podstaw obsługi komputera i smartfona, prowadzi również:

• Punkt Konsultacji Społeczno-Prawnych

ul. Grodzka 7

W ramach Punktu konsultacji udzielają prawnicy, ale również mediatorzy i doradcy obywatelscy. Beneficjenci punktu mają możliwość skorzystania z pomocy, również w zakresie polubownego rozwiązywania sporów, otrzymując różne możliwości rozwiązania swoich problemów.

• Punkt Wsparcia Społecznego

ul. Grodzka 7

Punkt oferuje pomoc osobom w różnym wieku, które borykają się z różnorodnymi problemami żywotnymi

• Punkt Konsultacji Cyfrowych

To przedsięwzięcie dla wrocławskich Seniorów, w którym każdy senior, może otrzymać fachową poradę w zakresie obsługi telefonu/komputera oraz zgłosić problem ze swoim sprzętem.

Dyżury ekspertów prowadzone są w każdą środę w godz. 14:00 – 19:00. Na porady obowiązują zapisy. W celu skorzystania z Punktu Konsultacji Cyfrowych należy skontaktować się z Fundacją pod nr tel: 576 100 720 (od poniedziałku do piątku, w godz. 8:00 – 16:00) bądź mailowo: kontakt@przyszloscpokolen.pl

• Telefoniczny Punkt Porad Prawnych

Projekt skierowany jest do osób, które ukończyły 60. lat i są mieszkańcami województwa dolnośląskiego. Bezpłatną pomoc prawną można uzyskać w poniedziałki, środy i piątki w godz. 14.00-18.00 dzwoniąc pod numer telefonu 573 845 562.

Koszt połączenia zależy od taryfy operatora telekomunikacyjnego.

Wrocławski Punkt Informacji Dla Osób Niepełnosprawnych**Stacjonarnie:**

Po wcześniejszym umówieniu telefonicznym – w punkcie przy ulicy Skwerowej 14 we Wrocławiu

Zdalnie:

Telefonicznie pod numerem 695 695 634 lub e-mailowo na adres: poradnictwo@promykslonca.pl

Mobilnie:

W sytuacji, gdy z ważnych powodów nie możesz do nas przyjechać, a porada nie może być zrealizowana zdalnie, oferujemy wsparcie doradcy mobilnego. Nasz ekspert – prawnik – przyjedzie do Ciebie i na miejscu udzieli odpowiedniej pomocy. Zgłoś się po pomoc telefonicznie lub mailowo.

Kiedy:

pon. 9.00-15.00

wt., śr. 9.00-17.00

czw. 10.00-18.00

pt. 9.00-17.00.

Projekt jest współfinansowany przez:

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

**CZAS
WOLNY**

Uniwersytety trzeciego wieku (UTW)

Uniwersytety trzeciego wieku są idealnym rozwiązaniem dla aktywnych seniorów, którzy wciąż chcą zdobywać nową wiedzę. Uczestnictwo w zajęciach jest odpłatne, ceny są ustalane indywidualnie dla każdego uniwersytetu.

Nazwa uniwersytetu	Dane kontaktowe
Uniwersytet Trzeciego Wieku Akademii Wojsk Lądowych	ul. Czajkowskiego 109 kancelaria 1.026 (budynek 113) tel. 261 658 523 e-mail: monika.krystek@awl.edu.pl www.wojsko-polskie.pl/awl/uniwersytet-trzeciego-wieku/ godziny urzędowania biura: pon.-pt. 10.00–14.00
Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Medycznym	Biuro znajduje się przy Wyb. L. Pasteura 1 (parterowy biały budynek pomiędzy rektoratem, a wewnętrznym terenem budynków szpitalnych przy Wyb. Pasteura/ ul. M. Curie-Skłodowskiej/ ul. Chałubińskiego/ ul. Marcinkowskiego. Wejście naprzeciw budynku BHP, na szczycie budynku po trzech schodkach) tel. 71 784 28 14 e-mail: RS-TW@umw.edu.pl www.umw.edu.pl/pl/uniwersytet-trzeciego-wieku/kontakt godziny urzędowania biura: pon., wt., czw., pt. 9.00–14.00 śr. - nieczynne
Otwarty Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Przyrodniczym	ul. Chełmońskiego 37B (bud F1, pok. 4D) tel. 71 320 57 34 e-mail: otwarty.utw@upwr.edu.pl www.otwarty.up.wroc.pl godziny otwarcia: pon., śr., pt. 10.00–15.00

Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Ekonomicznym	ul. Komandorska 118/120 (Pracownik Sekcji Obsługi UTW) Budynek H (parter), pok. nr 8 tel. 71 36 80 916 e-mail: utw@ue.wroc.pl www.uew.pl/uczelnia/universytet-trzeciego-wieku-oddzial-we-wroclawiu/
Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim	ul. Dawida 1/3 tel. 71 367 20 01, wew. 147 lub 71 367 01 16 e-mail: utw@uwr.edu.pl www.utw.uwr.edu.pl/kontakt2/ godziny otwarcia: pon.- pt. 10.00-14.00
Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu	ul. Witelona 25a, pok. 83 tel. 71 347 31 93 e-mail: utw@awf.wroc.pl godziny otwarcia sekretariatu: pon.-pt. 8.30-12.30
Uniwersytet Trzeciego Wieku na Papieskim Wydziale Teologicznym	ul. Katedralna 9 tel. 71 322 99 70 www.pwt.wroc.pl/studia/oferta-dydaktyczna/universytet-trzeciego-wieku
Międzykulturowa Akademia Trzeciego Wieku przy Ewangelikalnej Wyższej Szkole Teologicznej	ul. Świętej Jadwigi 12 tel. 71 346 99 00, 791 270 216 e-mail: matw@ewst.pl www.ewst.pl/matw.html
Dolnośląski Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Dolnośląskiej Szkole Wyższej	ul. Wagonowa 1, pok. 22 tel. 693 010 161 e-mail: dutw@dsw.edu.pl www.dsw.edu.pl godziny otwarcia: pon. 9.00-13.00
Akademia Sztuki Trzeciego Wieku przy Towarzystwie Edukacji Otwartej ASTW	ul. Robotnicza 36-38 tel. 726 740 609 e-mail: astwwroclaw@gmail.com www.astwwroclaw.pl/kontakt-i-numer-konta/ godziny otwarcia: pon.- pt. 9.00-15.00

Centra aktywności lokalnej (CAL)

Centra aktywności lokalnej (CAL) są miejscami integracji, mają za zadanie zwiększenie zaangażowania społeczności oraz tworzenie poczucia przynależności do danego miejsca i grupy.

Nazwa	Organizacja prowadząca	Adres i kontakt
CAL Borek	Fundacja Odkrywamy Nieznane	ul. Powstańców Śląskich 210/218 (wejście z lewej strony budynku Szkoły Podstawowej nr 4) telefon czynny w godzinach pracy CAL 502 907 987; w sprawie współpracy z CAL: 605 544 766 e-mail: calborek@gmail.com www.calborek.pl
CAL Brochów	Fundacja „Made in Brochów”	ul. Koreańska 1A tel. 511 380 078 e-mail: fundacja@madeinbrochow.wroclaw.pl www.madeinbrochow.wroclaw.pl
CAL Huby	Fundacja „Myślę, Czuję, Jestem”	ul. Widna 17 (wejście od strony osiedla - od strony podwórka) tel. 603 943 227 e-mail: calnahubach@gmail.com
CAL Jagodno	Centrum Aktywności Lokalnej Jagodno	ul. Wilhelma Grapowa 1 tel. 71 718 61 78 e-mail: caljagodno@biblioteka.wroc.pl www.biblioteka.wroc.pl/filie/cal-jagodno

CAL Karłowice-Różanka (DuoSfera)	Fundacja EMMA	ul. Bałtycka 8 (Biały Domek) telefon czynny w godzinach pracy CAL: 798 678 748; w sprawie współpra- cy z CAL: 691 033 783 e-mail: kontakt@ emma.org.pl www.emma.org.pl/
CAL Kowale	Stowarzyszenie Światło. Otwarcia na przyszłość	ul. Ełcka 34 tel. 535 416 817 e-mail: calkowale@gmail.com
CAL Kozanów	Fundacja „Animada”	ul. Dokerska 7d (wej- ście z tarasu) tel. 579 077 363, 795 742 332 e-mail: cal.kozanow@gmail.com www.animada.pl/
CAL Księżę	Fundacja Księżę	ul. Rybnicka 39-41 tel. 572 783 575 e-mail: cal.ksieze@ gmail.com www.calksieze.pl/
CAL Lipa Piotrowska	Stowarzyszenie Kulturalne „Bez Ciśnienia”	ul. Tymiankowa 3 tel. 663 003 434 e-mail: cal.lipapio- trowska@gmail.com www.cal-lipapiotrow- ska.pl/
CAL Maślice	Kolektyw Pomysłów	ul. Suwalska 11 tel. 667 645 433 (czynny w godzinach pracy CAL) e-mail: cal.kolektyw. pomyslow@gmail.com www.suwalska11.pl

CAL Nowe Żerniki (GeneratorWuWa2)	Czas Przygody	Pasaż Adolfa Radinga 7 tel. 502 50 50 51 e-mail: viki@kieru- nekprzygoda.org.pl www.kierunekprzy- goda.org.pl/
CAL Ołbin (Ołbińskie Centrum Aktywności Lokalnej)	Stowarzyszenie Żółty Parasol i Partnerzy	ul. Prusa 37/39 (wejście od ul. Wyszyńskiego 75a) tel. 530 239 756 e-mail: biuro@zolty- parasol.org www.zoltyparasol.org/
CAL Ołtaszyn (CAL OŁTASZYN Art&Flow)	Fundacja Art and Flow	ul. Pszczelarska 7 (wejście od ul. Para- fialnej, naprzeciwko sklepu Biedronka) tel. 601 676 235 e-mail: cal.oltaszyn@ fundacjaartandflow.pl www.fundacjaartand- flow.pl/
CAL Plac Grunwaldzki (Plac Grunwaldzki OD NOWA)	Fundacja Ładne Historie	ul. Marii Curie-Skło- dowskiej 63A (wejście od strony ul. Łukasiewicza przy Pasibusie i muralu). tel. 71 757 15 87, 573 815 456 (także SMS) e-mail: placgrun- waldzki@ladnehisto- rie.pl www.placgrunwaldz- ki.com/
CAL Przedmieście Oławskie (Centrum na Przedmieściu)	Dolnośląska Fede- racja Organizacji Pozarządowych	ul. Prądyńskiego 39A tel. 538 191 207 e-mail: centrum@ dfop.org.pl www.dfop.org.pl/ centrum-na-před- miesciu

CAL Przedmieście Świdnickie (PRZED-POKÓJ H13)	Stowarzyszenie Aktywizacji Społecznej TURAZEM	ul. Świdnicka 43-45 tel. 508 280 018, 535 467 183 e-mail: h13@turazem.pl www.h13.pl
CAL Psie Pole-Zawidawie	Fundacja Opieka i Troska	ul. Kielczowska 43, budynek 6 tel. 690 209 618 e-mail: cal@opieka- itroska.pl www.opiekaitroska. pl/aktualnosci
CAL Strachocin-Swojczyce-Wojnów (Rewir Twórczy)	Stowarzyszenie Grupa z Pasją	ul. Swojczycka 118 tel. 535 093 753 e-mail: rewirtwor- czy@gmail.com www.grupazpasja.pl
CAL Szczepin	Stowarzyszenie Serce Szczepina	ul. Zachodnia 1 tel. 508 167 187 e-mail: serceszczepi- na@gmail.com
CAL Tarnogaj (Centrum Aktywności Lokalnej na Tarnogaju „CAT”)	Stowarzyszenie Edukacji Krytycznej	ul. Gazowa 22/7, III piętro (wejście od podwórka) i Gazowa 22/1, wysoki parter (wejście od ulicy) tel. 698 159 142 e-mail: CentrumAktywnosciTarnogaju@gmail.com www.edukacjakrytyczna.org

CAL Wojszyce (Wojszycka Sóweczka)	Fundacja Sóweczka Wspieranie i Rozwój Edukacji	ul. Asfaltowa 6, budynek Zespołu Szkolno-Przedszkol- nego nr 25 (wejście przed wejściem głównym do szko- ły – oddzielne drzwi po prawej stronie skrzydła budynku szkolnego) tel. 690 722 266 e-mail: cal.wojszy- ce@gmail.com
CAL Zacisze-Zalesie- -Szczytniki (CAL Chopina)	Stowarzyszenie Druga Runda	ul. Chopina 9A tel. 691 698 282 e-mail: Info@druga- runda.pl www.drugarunda.pl
CAL Zakrzów	Stowarzyszenie Zmieniaj Zakrzów	ul. Wilanowska 29a, obok Aquaparku Zakrzów tel. 884 516 457 e-mail: calzakrzow@ gmail.com www.zmieniajza- krzow.org.pl/aktual- nosci
CAL Złotniki (Złotnickie Centrum Spotkań)	Parafia NMP Różań- cowej we Wrocławiu – Złotnikach	ul. Wielkopolska 7 tel. 667 775 981 e-mail: cal@zcs. wroclaw.pl

Miejska Biblioteka Publiczna

Numer filii	Adres	Kontakt
Filia nr 1	ul. Sztabowa 98 53-310 Wrocław	tel. 71 347 12 70 e-mail: mbp01@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 2	ul. Eluarda 51-55 54-019 Wrocław	tel. 71 354 72 71 e-mail: mbp02@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 3	ul. Morelowskiego 43 52-429 Wrocław	tel. 71 347 12 78 e-mail: mbp03@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 4	ul. Wieczysta 105 50-550 Wrocław	tel. 71 364 69 70 e-mail: mbp04@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 5 (Grafit)	ul. Namysłowska 8 50-304 Wrocław	tel. 71 780 68 64 e-mail: mbp05@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 6	ul. Lwowska 21 53-515 Wrocław	tel. 71 364 69 65 e-mail: mbp06@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 7	ul. Suwalska 5 54-104 Wrocław	tel. 71 798 64 98 e-mail: mbp07@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 8	ul. Głogowska 9-11 53-621 Wrocław	tel. 71 354 72 69 e-mail: mbp08@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 9	ul. Wielkopolska 16 54-027 Wrocław	tel. 71 354 72 72 e-mail: mbp09@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 10	ul. Jelenia 7 54-242 Wrocław	tel. 71 354 72 70 e-mail: mbp10@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 11 (Centrum Biblioteczno- -Kulturalne FAMA)	ul. Krzywoustego 286 51-312 Wrocław	tel. 71 777 99 44 e-mail: mbp11@bi- blioteka.wroc.pl

Filia nr 12 (Dworzec)	ul. Piłsudskiego 105 50-085 Wrocław	tel. 71 347 12 63 e-mail: mbp12@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 14	ul. Wilhelma Grapowa 1 52-130 Wrocław	tel. 71 718 61 77 e-mail: mbp14@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 15	ul. Tymiankowa 3 51-180 Wrocław	tel. 71 354 72 66 e-mail: mbp15@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 16	ul. Kolisty 17 51-152 Wrocław	tel. 71 354 72 75 e-mail: mbp16@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 17	ul. Nenckiego 136A 52-223 Wrocław	tel. 71 368 74 02 e-mail: mbp17@bi- blioteka.wroc.pl
Filia nr 18	ul. Grabiszyńska 236A 53-235 Wrocław	tel. 71 364 69 62 e-mail: mbp18@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 19	ul. Sołtysowicka 29 h 51-168 Wrocław	tel. 886 038 110 e-mail: mbp19@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 20	ul. Majakowskiego 34/1A 54-317 Wrocław	tel. 71 354 72 60 e-mail: mbp20@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 22	ul. Chociebuska 8-10 54-433 Wrocław	tel. 71 354 72 67 e-mail: mbp22@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 23	ul. Bulwar Ikara 29- 31 54-130 Wrocław	tel. 71 354 72 64 e-mail: mbp23@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 26	ul. Olszewskiego 85A 51-644 Wrocław	tel. 71 347 12 73 e-mail: mbp26@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 27	ul. Łokietka 13 50-243 Wrocław	tel. 71 326 60 62 e-mail: mbp27@ biblioteka.wroc.pl

Filia nr 29	ul. Reja 1 50-354 Wrocław	tel. 71 326 60 63 e-mail: mbp29@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 32	ul. 8 Maja 26 51-671 Wrocław	tel. 71 347 12 74 e-mail: mbp32@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 37	ul. Sempołowskiej 54A 51-661 Wrocław	tel. 71 347 12 77 e-mail: mbp37@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 40	ul. Przybyszewskiego 59 51-151 Wrocław	tel. 71 325 58 25 e-mail: mbp40@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 42	ul. Serbska 5A 51-111 Wrocław	tel. 71 326 60 72 e-mail: mbp42@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 44	ul. Powstańców Śl. 210 53-140 Wrocław	tel. 71 347 12 60 e-mail: mbp44@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 45	ul. Traugutta 82 50-418 Wrocław	tel. 71 347 12 81 e-mail: mbp45@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 46	ul. Tarnogórska 1 52-021 Wrocław	tel. 71 347 12 80 e-mail: mbp46@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 47	ul. Wietnamska 3/2 52-117 Wrocław	tel. 71 750 01 20 e-mail: mbp47@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 54	ul. Jesienna 22 53-017 Wrocław	tel. 71 364 69 61 e-mail: mbp54@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 55	ul. Zielińskiego 2 53-532 Wrocław	tel. 71 347 12 65 e-mail: mbp55@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 57 (Biblioteka turystyczna)	ul. Szewska 78 50-054 Wrocław	tel. 71 347 12 67 e-mail: mbp57@ biblioteka.wroc.pl

Filia nr 58 (Mediateka)	pl. Teatralny 5 50-051 Wrocław	tel. 71 347 12 82, 71 347 12 68 e-mail: mediateka@ biblioteka.wroc.pl
Filia nr 63	pl. Wyzwolenia 4 51-004 Wrocław	tel. 71 326 60 71 e-mail: mbp63@ biblioteka.wroc.pl
Multicentrum	ul. Powstańców Śląskich 210 53-140 Wrocław	tel. 71 364 69 66 e-mail: multicen- trum2@biblioteka. wroc.pl

Dolnośląska Biblioteka Publiczna

im. Tadeusza Mikulskiego we Wrocławiu
Rynek 58
50-116 Wrocław
tel. 71 335 22 00 (centrala)
wbp@wbp.wroc.pl

Rady Osiedli

Przy wszystkich radach osiedli prowadzone są działania dla seniorów.

nazwy rady	Adres	Mail rady osiedla
Rada Osiedla Bieńkowice	ul. Ziemniaczana 13	e-mail: bienkowice@ osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc. pl/index.php/bien- kowice
Rada Osiedla Biskupin- -Sępolno-Dąbie-Barto- szowice	ul. Fryderyka Pautscha 4	tel. 71 345 28 83 e-mail: biskupin@ osiedla.wroclaw.pl www.rada.osiedla. wroc.pl

Rada Osiedla Borek	ul. Powstańców Śląskich 210-218 (wejście z lewego boku budynku szkoły)	tel. 71 337 22 22 e-mail: borek@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc.pl/index.php/borek
Rada Osiedla Brochów	ul. Koreańska 1a	e-mail: brochow@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc.pl/brochow
Rada Osiedla Gaj	ul. Krynicka 80	tel. 71 373 15 50 e-mail: gaj@osiedla.wroclaw.pl www.tvk-gaj.pl/~gajonline/
Rada Osiedla Gajowice	ul. Lwowska 43	e-mail: gajowice@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc.pl/index.php/gajowice
Rada Osiedla Gądów-Popowice Płd.	ul. Lotnicza 22	e-mail: gadow@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc.pl/index.php/gadow-popowice
Rada Osiedla Grabiszyn-Grabiszynek	ul. Blacharska 12	e-mail: grabiszyn_grabiszynek@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc.pl/index.php/grabiszyn-grabiszynek
Rada Osiedla Huby	ul. Gliniana 55/2	tel. 71 336 96 22 e-mail: huby@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc.pl/huby
Rada Osiedla Jagodno	ul. Jagodzińska 15	e-mail: jagodno@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc.pl/index.php/

Rada Osiedla Jerzmanowo-Jarnołów-Strachowice-Osiniec	ul. Jerzmanowska 102 (świątlica)	e-mail: jerzmanowo@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroclaw.pl/index.php/jerzmanowo-samorzadz/jerzmanowo-rada-osiedla
Rada Osiedla Karłowice-Różanka	ul. Bałtycka 8	e-mail: karlowice@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroclaw.pl/index.php/karlowice-rozanka
Rada Osiedla Klecina	ul. Czekoladowa 53	e-mail: klecina@osiedla.wroclaw.pl www.klecina.wroclaw.pl
Rada Osiedla Kleczków	ul. Kleczkowska 1a/1	e-mail: kleczkow@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroclaw.pl/index.php/kleczkow
Rada Osiedla Kowale	ul. Ełcka 34	e-mail: kowale@osiedla.wroclaw.pl www.kowale.wroclaw.pl
Rada Osiedla Krzyki-Partynice	ul. Wiosenna 14	e-mail: krzyki@osiedla.wroclaw.pl
Rada Osiedla Księżę	ul. Rybnicka 39	e-mail: ksieze@osiedla.wroclaw.pl www.radaksieze.pl
Rada Osiedla Kuźniki	ul. Sarbinowska 21/1b	e-mail: kuzniki@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroclaw.pl/index.php/kuzniki
Rada Osiedla Leśnica	ul. Płońskiego 13	e-mail: lesnica@osiedla.wroclaw.pl www.lesnica.org

Rada Osiedla Lipa Piotrowska	ul. Tymiankowa 3	e-mail: lipa_piotrowska@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc.pl/index.php/lipa-piotrowska
Rada Osiedla Maślice	ul. Suwalska 11	e-mail: maslice@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc.pl/index.php/maslice
Rada Osiedla Muchobór Mały	ul. Szkocka 99C	e-mail: muchobor_maly@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc.pl/index.php/muchobor-maly
Rada Osiedla Muchobór Wielki	ul. Stanisławowska 99/1a	e-mail: muchobor_wielki@osiedla.wroclaw.pl
Rada Osiedla Nadodrże	ul. Rydygiera 43	e-mail: nadodrze@osiedla.wroclaw.pl
Rada Osiedla Nowy Dwór	ul. Nowodworska 51/3	tel. 534 315 452 e-mail: nowy_dwor@osiedla.wroclaw.pl
Rada Osiedla Ołbin	ul. Namysłowska 8 (Centrum Graft)	e-mail: olbin@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc.pl/index.php/olbin
Rada Osiedla Ołtaszyn	ul. Pszczelarska 7	e-mail: oltaszyn@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc.pl/index.php/oltaszyn
Rada Osiedla Oporów	ul. Wiejska 2/4	e-mail: oporow@osiedla.wroclaw.pl www.oporow.info.pl

Rada Osiedla Osobowice-Rędzin	pl. Wyzwolenia 4	e-mail: osobowice@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroclaw.pl/index.php/osobowice-redzin
Rada Osiedla Pawłowice	ul. Pawłowicka 78	e-mail: pawlowice@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroclaw.pl/index.php/pawlowice
Rada Osiedla Pilczyce-Kozanów-Popowice Płn.	ul. Rękodzielnicza 1	tel. 71 353 63 01 e-mail: pilczyce@osiedla.wroclaw.pl www.radaosiedla29.pl
Rada Osiedla Plac Grunwaldzki	ul. Sępa-Szarzyńskiego 51	tel. 71 321 12 85 e-mail: plac_grunwaldzki@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroclaw.pl/index.php/plac-grunwaldzki-samorząd/rada-osiedla
Rada Osiedla Polanowice-Poświętne-Ligota	ul. Kamieńskiego 190	e-mail: polanowice@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroclaw.pl/index.php/polanowice-poswietne-ligota
Rada Osiedla Powstańców Śląskich	ul. Gajowicka 96A	e-mail: powstancow_slaskich@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroclaw.pl/powstancow-slaskich

Rada Osiedla Pracze Odrzańskie	ul. Stabłowicka 141	e-mail: pracze_odrzanskie@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc.pl/index.php/pracze-odrzanskie
Rada Osiedla Przedmieście Oławskie	ul. T. Kościuszki 184	e-mail: przedmieście_olawskie@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc.pl/index.php/przedmieście-olawskie
Rada Osiedla Przedmieście Świdnickie	ul. Piłsudskiego 37	e-mail: przedmieście_swidnickie@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc.pl/index.php/przedmieście-swidnickie
Rada Osiedla Psie Pole-Zawidawie	ul. Krzywoustego 284	tel. 71 326 08 75 e-mail: psie_pole@osiedla.wroclaw.pl
Rada Osiedla Sołtyso-wice	ul. Przejazdowa 10/1A	e-mail: sołtysowice@osiedla.wroclaw.pl www.soltysowice.pl
Rada Osiedla Stare Miasto	ul. Piaskowa 5-7	e-mail: lepszestaremiasto@gmail.com e-mail: stare_miasto@osiedla.wroclaw.pl
Rada Osiedla Strachocin-Swojczyce-Wojnow	ul. Swojczycka 118	e-mail: strachocin@osiedla.wroclaw.pl www.swojczyce.pl

Rada Osiedla Szczepin	ul. Zachodnia 1	e-mail: szczepin@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc.pl/index.php/szczepin
Rada Osiedla Świniary	ul. Pęgowska 14	e-mail: swiniary@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc.pl/index.php/swiniary
Rada Osiedla Tarnogaj	ul. Henrykowska 2	e-mail: tarnogaj@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc.pl/index.php/tarnogaj
Rada Osiedla Widawa	ul. Kominiarska 68	e-mail: widawa@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc.pl/index.php/widawa
Rada Osiedla Wojszyce	ul. Pawia 20	e-mail: wojszyce@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc.pl/index.php/wojszyce
Rada Osiedla Zacisze-Zalesie-Szczytniki	ul. Chopina 9A	e-mail: zacisze@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc.pl/index.php/zacisze-zalesie-szczytniki
Rada Osiedla Żerniki	ul. Żernicka 219	e-mail: zerniki@osiedla.wroclaw.pl www.osiedle.wroc.pl/index.php/zerniki

Kluby seniora i działania prosenioralne przy organizacjach pozarządowych i parafiach

Działania na rzecz seniorów przy organizacjach pozarządowych i parafiach współfinansowane ze środków Gminy Wrocław.

Oprócz rad osiedli, także m.in. stowarzyszenia, fundacje i parafie prowadzą działalność prosenioralną – spotkania i różnego rodzaju aktywności dla wrocławskich seniorów.

Klub Seniora „Magnolia” przy Stowarzyszeniu „Przyjazne Osiedle” Nowy Dwór Wrocław

ul. Wojrowicka 58 (budynek LO XV)

e-mail: klubseniora.magnolia@interia.pl

Klub Seniora przy Stowarzyszeniu „Życ Inaczej”

ul. Kamieńskiego 10B

tel. 535 219 785

e-mail: zycinaczej@zycinaczej.org.pl

www.zycinaczej.org.pl

Centrum Aktywności Seniorów przy Stowarzyszeniu Żółty Parasol i Partnerzy

ul. Prusa 37-39

pon.- pt. 9.00-14.00

tel. 530 239 756

e-mail: biuro@zoltyparasol.org

www.zoltyparasol.org/centrum-aktywnosci-seniorow/

Kawiarenka dla Seniorów przy Fundacji „Dajmy Szansę”

ul. Piłsudskiego 97 (domofon 10 w oficynie)

śr. 14.00-18.00

tel. 530 004 627 (pon.-pt. 8.00-17.00), 71 346 88 20

e-mail: dajmyszanse@op.pl

dajmyszanse@op.pl

Klub Seniora przy Polskim Związku Niewidomych Okręg Dolnośląski

ul. Grunwaldzka 12B

tel. 71 321 32 02

e-mail: sekretariat@dolnoslaski.pzn.org.pl

www.dolnoslaski.pzn.org.pl

Klub Seniora „Zawsze Młodzi” przy Fundacji Opieka i Troska

ul. Kiełczowska 43 bud.6

tel. 690 209 618

e-mail: klub.seniora@opiekaitroska.pl

www.opiekaitroska.pl/home

Klub Seniora Rozrusznik przy Towarzystwie Kultury Czynnej

ul. Paulińska 4-8

tel. 71 348 63 39, 663 781 530

e-mail: tkcbiuro@interia.pl

www.kulturaczynna.pl/

Klub Seniora „Oficina” przy Stowarzyszeniu na Rzecz Promocji Zdrowia Curatus

ul. Kleczkowska 5 (oficina)

tel. 71 329 09 19

e-mail: curatus@o2.pl

www.curatus.org.pl/

Centrum Aktywności Seniorek i Seniorów Dojrzały Wspaniali przy Stowarzyszeniu Grupa z Pasją

ul. Swojczycka 118

tel. 501 408 931

e-mail: grupazpasja@gmail.com

www.grupazpasja.pl/

Klub Seniora „Złocien” przy Fundacji Evangelium Vitae

ul. Rydygiera 22-28, sala św. Anny

tel. 509 437 479

Ze względu na wielkość sali liczba uczestników spotkań jest ograniczona. Do Klubu obowiązują zapisy. Dopiero otrzymanie potwierdzenia zapisania na listę będzie jednoznaczne z zaproszeniem na spotkania.

e-mail: fundacja@boromeuszki.pl

www.fev.wroclaw.pl/k-seniora/

Klub Seniora Nazaret przy Fundacji Antoni

al. Jana Kasprowicza 26

tel. 793 222 344

e-mail: klubsenioranazaret@gmail.com

www.fundacjaantoni.pl/pl/

Klub Seniora „Złoty Jesienny Liść” przy Parafii Rzymsko-Katolickiej pw. św. Jakuba i Krzysztofa

ul. Krzywoustego 291

tel. 71 345 78 13

e-mail: psiepole@archidiecezja.wroc.pl

Klub Seniora Akademia Radości Życia przy Kościele Chrześcijan Baptystów Pierwszym Zborze we Wrocławiu

ul. Kłodnicka 2 (kawiarnia Kościoła)

tel. 502 023 753

e-mail: gienia.trusiewicz@klodnicka.pl

www.klodnicka.pl/dzialalnosci-zboru/akademia-radosci-zycia/

Klub Seniora przy Fundacji Sancta Familia we Wrocławiu

ul. Monte Cassino 68 (przy Księgarni „Pociąg do bajeczki”)

tel. 517 45 35 75

e-mail: fundacja@safa.org.pl

**Klub Seniora przy Parafii Rzymskokatolickiej
pw. św. Andrzeja Apostoła**

ul. Królewska 30

tel. 71 345 55 76

e-mail: zakrzow@archidiecezja.wroc.pl

**Klub Seniora przy Stowarzyszeniu wspierającym działal-
ność Centrum Kultury i Edukacji Spółdzielni Mieszkaniowej
Metalowiec „Bakara”**

ul. Różana 4-6

tel. 71 363 24 55, 71 332 93 10 (inf. tel. w godz. 09.00-15.00)

e-mail: kontakt@bakara.pl

www.bakara.pl/

**Klub Seniora przy Rzymsko-Katolickiej Parafii
p.w. Najświętszej Maryi Panny Różańcowej
we Wrocławiu - Złotnikach**

ul. Wielkopolska 3-5

tel. 71 351 74 97 (parafia)

e-mail: parafiazlotniki@wp.pl

**Centrum Seniora na Lipie Piotrowskiej przy Stowarzyszeniu
Kulturalnym „Bez Ciśnienia”**

ul. Bazylkowa 48

godziny otwarcia Fundacji: pon.- sob. 8.00 - 14.00

tel. 663 003 434

e-mail: biuro.bezcisnienia@gmail.com

**Zajęcia Uzdolnionych Seniorów przy Fundacji
„Jak Malowana”**

ul. Księcia Witolda 78

tel. 661 494 661, 797 818 752

e-mail: fjmwwroclaw@gmail.com

Międzyosiedlowy Klub Seniora przy Fundacji EMMA

ul. Bałtycka 8

tel. 691 033 783

e-mail: kontakt@emma.org.pl

www.emma.org.pl

Czas dla seniora przy Europejskim Instytucie Demokracji

ul. Michała Śniegockiego 15/1

tel. 787 641 200

e-mail: czasdlaseniora.wroclaw@gmail.com

**Klub Seniora „zGrani Seniorzy” przy Stowarzyszeniu
Druga Runda**

ul. Dworcowa 10

tel. 71 780 92 53, 691 698 282

e-mail: info@drugarunda.pl

www.drugarunda.pl/

**Klub Seniora „Starszaki z Kozanowa” przy Fundacji
„ANIMADA”**

ul. Dokerska 7C/D

tel. 579 077 363, 795 742 332

e-mail: animada.zapisy@gmail.com

www.animada.pl/starszaki-z-kozanowa/

**Klub Seniora ODKRYWCY przy Fundacji Odkrywamy
Nieznane**

tel. 502 949 299, 605 544 766

e-mail: fundacjaodkrywamynieznane@gmail.com

**Klub Seniora i nie tylko... Działajmy razem. Ni agu kune!
przy Śląskim Związku Esperanckim**

ul. Kościuszki 35A, I piętro, domofon 57 lub 58 (wejście bramą 37)

e-mail: sea.projekty@gmail.com

www.europonto.eu/sileo/

Klub Seniora „Siła wieku” przy Stowarzyszeniu Edukacji Krytycznej

ul. Legnicka 65

tel. 665 468 505

e-mail: edukacja.krytyczna@gmail.com

www.edukajakrytyczna.org/

Klub Seniora przy Stowarzyszeniu Serce Szczepina

ul. Zachodnia 1

tel. 508 167 187

e-mail: serceszczepina@gmail.com

„Seniorzy w Akcji!” przy Polskim Stowarzyszeniu Animatorów Kultury „Kulturalny Koneser”

ul. Legnicka 65

tel. 609 141 328

e-mail: kulturalnykoneser@gmail.com

Masters Polska

„Społeczność pasjonatów sportu, którzy niezależnie od wieku ciągle dążą do bycia lepszymi, silniejszymi i szybszymi.”

www.facebook.com/groups/masterspolska

Akademia „Szalom” – Klub Seniora przy Towarzystwie Społeczno-Kulturalnym Żydów w Polsce

ul. Mennicza1/3

tel. 601 173 028

e-mail: tskz.wroclaw@gmail.com

www.tskz.pl/

Japoński Klub Seniora Ikigai przy Fundacji Przyjaźni Polsko-Japońskiej NAMI

ul. Przelot 7

tel. 794 694 592

www.ikigai.fundacja-nami.pl/

**Wrocławski Chór Seniora przy Stowarzyszeniu Operetka
Wrocławska**

tel. 515 266 477 (informacje i rekrutacja do Chóru)

e-mail: operetkawroclawska@gmail.com

www.operetkawroclawska.pl/wcs

Klub Seniora przy Fundacji Signum – Generator Inicjatyw

ul. Strachowicka 39

tel. 733 113 204

e-mail: fundacjasignum.wroclaw@gmail.com

Klub Seniora przy Fundacji „Czas Przygody”

tel. 502 505 051

e-mail: viki@czasprzygody.org.pl

**Klub Seniora przy Fundacji Sóweczka Wspieranie i Rozwój
Edukacji**

ul. Asfaltowa 6

tel. 690 722 266

e-mail: wojszyckiewarsztaty@gmail.com

**Abstynencki Klub Seniora przy Wrocławskim
Stowarzyszeniu Abstynentów „Starówka”**

pl. św. Macieja 5

tel. 71 322 61 91, 607 285 481

www.wsastarowka.pl/abstynencki-klub-seniora.html

Klub Seniora „Integracja” przy Fundacji FONIS

ul. Katedralna 4/1

tel. 690 502 670

e-mail: kontakt@fonis.pl

www.fonis.pl/

Klub Seniora przy Stowarzyszeniu Sportowo-Edukacyjnym Infinity

ul. Ślężna 2-24

Zajęcia odbywają się w Szkole Podstawowej nr 4, przy ul. Powstańców Śląskich 210-218

tel. 602 219 872

e-mail: p.bator@op.pl

Klub Seniora przy Fundacji „Przystań Dialogu”

ul. Jaworowa 30/5

tel. 666 281 729

e-mail: fundacjaprzystandialogu@gmail.com

Klub Seniorek i Seniorów Osiedla Henrykowskiego na Tarnogaju przy Stowarzyszeniu Przyjazny Tarnogaj

ul. Jesionowa 35/1 (Rodzinkowo)

tel. 502 212 065

www.rodzinkowo.eu/

www.przyjaznytarnogaj.pl/

Klub Seniora przy Klubie Sportowym Akademickiego Związku Sportowego Wratislavia

ul. Na Grobli 30-32, II piętro

e-mail: azs@azswratislavia.pl

www.seniorzy.azswratislavia.pl/

Osiedlowe Centrum dla Aktywnych 60+ przy Fundacji Nam Zależy

ul. Zakładowa 11U/31

e-mail: fundacjanamzalezy@gmail.com

www.fundacjanamzalezy.pl/

Klub Seniora po sąsiedzku przy Stowarzyszeniu Aktywizacji Społecznej TuRazem

tel. 698 529 822

e-mail: kontakt@turazem.pl

www.turazem.pl/

Klub Seniora przy Fundacji Przyszłość Pokoleń

ul. Grodzka 7

50-115 Wrocław

tel. 576 100 720

e-mail: kontakt@przyszlospokolen.pl

www.przyszlospokolen.pl/

**Klub Seniora Bez Barier przy Fundacji na Rzecz Rozwoju
Audiodeskrypcji KATARYNKA**

ul. Energetyczna 10A

tel. 727 202 302

e-mail: kontakt@fundacjakatarynka.pl

www.fundacjakatarynka.pl/

„Akademia Pokoleń w Odra Centrum” przy Fundacji ONWATER.PL

Wyb. Juliusza Słowackiego 5B (obok Mostu Grunwaldzkiego)

tel. 512 40 60 70, 506 563 518

e-mail: biuro@onwater.pl, michalina@onwater.pl

www.odracentrum.org/seniorzy-w-odra-centrum/

**Muzealni Pasjonaci przy Zakładzie Narodowym
im. Ossolińskich**

tel. 71 755 06 58, 755 06 53

e-mail: zapisy@ossolineum.pl

www.muzeumpanatadeusza.ossolineum.pl/wydarzenia/muzealni-
-pasjonaci/

**Stowarzyszenie „Nie jesteś sam” Samopomocowa Grupa
Rodzin i Przyjaciół Osób z problemami psychicznymi**

tel. 726 004 746

e-mail: kontakt@joannadabrowska.pl

www: joannadabrowska.pl

Klub Seniora Senior z Ekologią za Pan Brat przy Europejskim Centrum Edukacji Międzykulturowej

ul. H. Kołłątaja 26A

tel. 692 551 131, 606 858 640, 609 564 072

e-mail: informado.eo@gmail.com

Klub Seniora przy Fundacji Wspierania Organizacji Pozarządowych „UMBRELLA”

ul. Legnicka 65

tel. 71 359 75 00

e-mail: biuro@fundacja-umbrella.org.pl

www.fundacja-umbrella.org.pl/

Klub Seniora przy Parafii Ewangelicko-Augsburskiej Opatrzności Bożej we Wrocławiu

ul. Kazimierza Wielkiego 29

tel. 71 343 47 30, 537 447 505

e-mail: wroclaw@luteranie.pl

www.naszaparafia.pl/

Kluby seniora dotowane z innych źródeł

Klub Seniora przy Ośrodku Działań Społeczno-Kulturalnych „Piast”

ul. Rękodzielnicza 1

tel. 604 163 579, 71 353 68 23

e-mail: odskpiast@gmail.com

www.odskpiast.art/klub-seniora/

Klub Złotego Wieku przy Ośrodku Działań Twórczych „Światowid”

ul. Stefanii Sempołowskiej 54A

tel. 71 348 30 10 wew. 31;

e-mail: odt@swiatowid.net.pl

www.swiatowid.net.pl/zajecia-stale/dla-seniorow

Klub Seniora przy Dolnośląskiej Izbie Aptekarskiej

al. Jana Matejki 6 (Sala Klubowa – parter)

tel. 71 321 18 77, 71 322 00 70

e-mail : biuro@dia.oia.gov.pl

www.dia.oia.gov.pl/

**Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów
(PZERI)**

**Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd
Rejonowy Wrocław - Fabryczna**

ul. Zelwerowicza 1

tel. 71 355 68 69, pon.-śr. 9.00-13.00

**Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Zarząd
Oddziału Okręgowego**

ul. Podwale 14

tel. 71 359 02 38, pon.-śr. 9.00-13.00, czw. 13.00-17.00

**Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Zarząd
rejonowy - Krzyki**

ul. Kniaziewiczza 28

tel. 71 34194 96, wt.-czw. 9.00-13.00

**Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd
Rejonowy Wrocław - Śródmieście**

ul. Paulińska 4/8

tel. 71 341 91 19, pon.-wt. 11.00-13.00

**Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd
Rejonowy Wrocław - Psie Pole**

ul. Kasprowicza 61

wt.-śr. 9.00-12.00

Wrocławski Trener Senioralny

Program prowadzony jest przez Wrocławski Szkolny Związek Sportowy. Jego celem jest integracja seniorów poprzez sport oraz aktywne i zdrowe spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Promuje zdrowy styl życia oraz utrzymuje i poprawia sprawność wrocławskich seniorów.

W ramach programu organizowane są różne zajęcia sportowe dla seniorów, np. gimnastyka w plenerze i nordic walking, zarówno dla osób zaawansowanych, jak i początkujących.

Aktualny harmonogram zajęć znajduje się na stronie internetowej, w zakładce po prawej stronie: Trener Osiedlowy/Wykaz trenerów: www.trener-osiedlowy.pl

Kontakt:

ul. Borowska 1-3

50-529 Wrocław

tel. 71 367 33 16, 500 733 600, 602 304 950

www.trener-osiedlowy.pl

ZDROWIE

Infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia

Większość informacji na temat Narodowego Funduszu Zdrowia znajdziemy, dzwoniąc pod numer infolinii NFZ. Infolinia jest całodobowa i działa 7 dni w tygodniu.

Jest to połączona infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia (wew. 1) oraz Rzecznika Praw Pacjenta (wew. 2).

tel. 800 190 590

Pracownicy Telefonicznej Informacji Pacjenta (Infolinii) Rzecznika Praw Pacjenta informują m.in. o:

- prawach, jakie przysługują pacjentom, w tym przysługujących w konkretnej opisanej przez pacjenta sprawie,
- sposobach rozwiązania zgłaszanego problemu m.in. wskazuje praktyczne wskazówki i działania, które warto podjąć dochodząc swoich praw; instytucjach lub urzędach, do których można zgłosić skargę lub które w ramach swoich kompetencji mogą rozwiązać problem,
- pomagają rozwiązać wątpliwości odnośnie ewentualnego naruszenia praw pacjenta,
- zasadach korzystania z systemu świadczeń zdrowotnych,
- szczególnych uprawnieniach do świadczeń opieki zdrowotnej,
- drogach dochodzenia odszkodowania i zadośćuczynienia,
- tym jak złożyć sprzeciw wobec opinii albo orzeczenia lekarza,
- możliwościach zgłaszania działań niepożądanych leków,
- możliwościach uzyskania świadczenia w ramach Funduszy Kompensacyjnych Zdarzeń Medycznych, Szczepień Ochronnych oraz Badań Klinicznych.

Pracownicy Infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia informują m.in. o:

- danych teleadresowych placówek medycznych i gabinetów mających umowę z NFZ,
- danych teleadresowych placówek NFZ,
- zasadach korzystania z podstawowej opieki zdrowotnej,

- zasadach i miejscach udzielania pomocy medycznej w nocy, weekendy i święta,
- zasadach udzielania świadczeń i funkcjonowania systemu powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego,
- dokumentach potwierdzających prawo do świadczeń, systemu e-WUŚ, systemu ZIP, wysokości składki,
- zasadach uzyskania Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego,
- zasadach koordynacji systemów zabezpieczenia zdrowotnego w krajach Unii Europejskiej,
- zasadach korzystania i miejscach wykonywania świadczeń w ramach programów profilaktycznych finansowanych przez NFZ.

Wizyta domowa

W sytuacji, kiedy senior nie ma możliwości dostania się do placówki medycznej NFZ osobiście ze względu na stan zdrowia, należy poinformować telefonicznie swoją przychodnię o zaistniałej sytuacji. Przychodnia poinstruuje seniora o dalszych postępowaniach lub wyśle lekarza rodzinnego do miejsca zamieszkania seniora, w godzinach pracy.

Transport medyczny

Transport medyczny – odbywa się na linii szpital-szpital i obejmuje pacjentów w ciężkim stanie zdrowia wymagających nadzoru lekarza, ratownika medycznego lub pielęgniarki podczas przewozu (np. przewóz pacjenta z zawałem mięśnia serca, udarem mózgu lub z niewydolnością oddechową). **Realizowany jest na zlecenie lekarza szpitala, w którym pacjent aktualnie przebywa.**

Transport sanitarny – służy przewozowi pacjentów, którzy nie wymagają intensywnej opieki w trakcie transportu (np. osoby niepełnosprawne, pacjenci po hospitalizacji).

Pielęgniarka

Pielęgniarska domowa opieka długoterminowa

Pielęgniarska opieka długoterminowa domowa jest skierowana do obłożnie i przewlekle chorych, przebywających w domu. Może nią być objęty pacjent, który nie wymaga leczenia w warunkach stacjonarnych, jednak ze względu na istniejące problemy zdrowotne potrzebuje systematycznej i intensywnej opieki pielęgniarskiej w warunkach domowych.

Opieka ta jest realizowana we współpracy z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Pacjent i jego rodzina nie musi płacić za świadczenie. Jest to świadczenie gwarantowane i w pełni finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Kto może skorzystać z pielęgniarskiej opieki domowej

Do pielęgniarskiej opieki długoterminowej domowej mogą być zakwalifikowani pacjenci, którzy:

- otrzymali 40 punktów lub mniej w skali Barthel,
- nie są w ostrej fazie choroby psychicznej,
- nie korzystają równocześnie z domowej opieki dla pacjentów wentylowanych mechanicznie, hospicjum domowego, stacjonarnego zakładu opiekuńczego (opiekuńczo-leczniczego lub pielęgnacyjno-opiekuńczego).

Skala Barthel ocenia stan chorego przede wszystkim pod względem jego samodzielności przy wykonywaniu codziennych czynności, takich jak:

- spożywanie posiłków,
- siadanie,
- przemieszczanie się,
- ubieranie,
- kontrolowanie potrzeb fizjologicznych,
- utrzymanie higieny osobistej.

Jak otrzymać pomoc pielęgniarki opieki długoterminowej

Bliscy chorego powinni uzyskać:

- kartę oceny stanu pacjenta według skali Barthel:
 - o wystawioną w przychodni przez pielęgniarkę i lekarza POZ, którzy mają kontrakt z NFZ
 - o lub wystawioną w szpitalu, po pobycie szpitalnym. Kartę oceny stanu pacjenta wypełnia lekarz prowadzący i pielęgniarka oddziałowa. Otrzymujemy ją razem z wypisem,
- skierowanie do objęcia świadczeniem pielęgniarskiej opieki długoterminowej domowej, wystawione przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego na podstawie wcześniej przeprowadzonej kwalifikacji pacjenta.

Gdzie złożyć dokumenty?

Dokumenty do objęcia opieką pielęgniarską w warunkach domowych (kartę oceny stanu zdrowia pacjenta razem ze skierowaniem) w oryginale składamy w wybranej placówce, która realizuje świadczenia w zakresie pielęgniarskiej opieki długoterminowej domowej.

Na podstawie złożonych dokumentów, wypełnionych przez lekarza rodzinnego lub prowadzącego, placówka medyczna, która realizuje świadczenie opieki pielęgniarskiej w środowisku domowym — umieszcza pacjenta na liście oczekujących zgodnie z kategorią medyczną na skierowaniu:

- przypadek pilny — to przypadek, w którym należy pilnie udzielić świadczenia zdrowotnego, ze względu na stan zdrowia pacjenta (ryzyko szybkiego pogorszenia się stanu zdrowia w związku z jego chorobą) — na skierowaniu przez lekarza jest wpisane CITO lub PILNE,
- przypadek stabilny — to przypadek, w którym pacjent nie znajduje się w stanie nagłym i nie został zakwalifikowany przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego do przypadku pilnego.

Pacjenci z przypadkiem pilnym są umieszczani w kolejce przed pacjentami z kategorią przypadek stabilny.

Znajdź długoterminową opiekę pielęgniarską

Skorzystaj z wyszukiwarki, by znaleźć placówkę.

- Otwórz wyszukiwarkę placówek współpracujących z NFZ pod adresem: <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/Uniwersalne>
- Wybierz z listy specjalizacji „długoterminowa opieka pielęgniarska”.
- Wybierz województwo. Możesz też wpisać powiat i miejscowość.
- Naciśnij przycisk „szukaj”.
- Otrzymasz listę placówek wraz z danymi teleadresowymi, godzinami otwarcia i informacjami o dostępności placówki.

Na czym polega pomoc pielęgniarki

Pielęgniarka w ramach opieki długoterminowej przede wszystkim:

- leczy rany i odleżyny, zmienia opatrunki, wymienia cewniki, podaje leki, podłącza kroplówki, robi zastrzyki,
- pomaga opiekunom chorego i uczy ich zasad pielęgnacji i codziennych czynności – mycie, zmiana pieluchomajtek, podawanie leków, karmienie,
- pomaga pionizować chorego, prowadzi ćwiczenia oddechowe i podstawowe ćwiczenia ogólnousprawniające,
- doradza, jak zdobyć potrzebny sprzęt rehabilitacyjny i medyczny,
- edukuje bliskich w zakresie opieki nad chorym,
- przepisuje niektóre leki zgodnie z uprawnieniami, wypisuje skierowania na określone badania oraz zlecenia na wyroby medyczne (pieluchomajtki, wózki inwalidzkie, okulary i inne).

Jakie są zasady świadczenia opieki

Korzystając z pielęgniarskiej opieki długoterminowej domowej należy pamiętać, że:

- pielęgniarka opieki długoterminowej domowej zobowiązana jest do powiadomienia lekarza i pielęgniarki POZ, do których pacjent złożył deklarację wyboru, o terminie rozpoczęcia i zakończenia udzielania świadczeń, a także o istotnych zmianach

w stanie zdrowia pacjenta;

- karta wizyt powinna być potwierdzona podpisem przez pacjenta, jego rodzinę lub opiekuna;
- leki i inne wyroby medyczne zlecone przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego, zapewnia rodzina pacjenta (lub jego opiekun faktyczny/prawny);
- wizyty, nie mniej niż 4 w tygodniu, odbywają się dni powszednie, od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-20.00;
- w medycznie uzasadnionych przypadkach wizyty mogą odbywać się również w soboty i dni ustawowo wolne od pracy;
- od godz. 20.00 do 8.00 oraz w dni wolne od pracy świadczenia pielęgniarstwa (w uzasadnionych przypadkach) realizowane są w zakresie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej.

Leczenie Uzdrowiskowe

Leczenie uzdrowiskowe jest kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego. Jeżeli w celu odzyskania sprawności po chorobie lub wypadku, albo z powodu choroby zawodowej wymagasz określonych zabiegów, które wykonywane są w uzdrowiskach, możesz skorzystać z tego rodzaju leczenia.

Uzdrowiskowe leczenie szpitalne dorosłych - trwa 21 dni - pobyt w szpitalu uzdrowiskowym jest bezpłatny (Fundusz nie ponosi kosztów przejazdu na leczenie uzdrowiskowe i z leczenia).

Uzdrowiskowe leczenie sanatoryjne dorosłych - trwa 21 dni - pobyt w sanatorium uzdrowiskowym jest częściowo odpłatny dla ubezpieczonego. (Fundusz nie ponosi kosztów przejazdu na leczenie uzdrowiskowe i z leczenia uzdrowiskowego). Osoby ubezpieczone, które otrzymały skierowanie na sanatoryjne leczenie uzdrowiskowe, ponoszą częściowe koszty wyżywienia i zakwaterowania - wysokość odpłatności uzależniona jest od standardu pokoju i sezonu.

Szczegółowe informacje na temat procedury

Po otrzymaniu skierowania

Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe wystawia każdy lekarz ubezpieczenia zdrowotnego (czyli taki, który przyjmuje w ramach NFZ). Bierze pod uwagę Twój aktualny stan zdrowia, potrzeby Twojego organizmu oraz zakładany wpływ leczenia uzdrowiskowego na Twój stan zdrowia. To ważne, bo leczenie uzdrowiskowe jest leczeniem bodźcowym i niektóre schorzenia mogą ulegać zaostrzeniu. Od 1 lipca 2023 r. lekarz wystawia wyłącznie e-skierowanie na leczenie uzdrowiskowe.

Gdy je otrzymasz:

- e-skierowanie jest automatycznie przesyłane do Twojego oddziału wojewódzkiego NFZ nie musisz niczego składać w oddziale,
- na Twoim Internetowym Koncie Pacjenta pojawi się informacja o wystawionym e-skierowaniu – przez cały czas możesz śledzić, na jakim etapie rozpatrywania jest Twoja sprawa,
- w wyjątkowych sytuacjach lekarz może wystawić skierowanie papierowe.

Kiedy Twój oddział wojewódzki NFZ otrzyma Twoje skierowanie:

- rozpatrzy je lekarz balneolog (specjalista od leczenia uzdrowiskowego) zatrudniony w oddziale wojewódzkim,
- otrzymasz informację, jaki numer otrzymało Twoje skierowanie, jak zostało rozpatrzone i jaki jest przewidywany okres oczekiwania – zarówno na swoim Internetowym Koncie Pacjenta, jak i papierowo (otrzymasz list przesyłany pocztą),
- w przypadku konieczności uzupełnienia skierowania zostanie ono odesłane do świadczeniodawcy (lekarza lub przychodni), który je wystawił; Ty otrzymasz informację do wiadomości,
- upewnij się wtedy, czy Twój lekarz uzupełni informacje, o które prosi NFZ, lub samodzielnie o to zadbaj (np. doślij kartę leczenia szpitalnego),

- w przypadku odrzucenia skierowania, np. z powodu przeciwwskazań do leczenia uzdrowiskowego, Twoje skierowanie zostanie odesłane do świadczeniodawcy, który je wystawił; Ty otrzymasz informację do wiadomości.

W trakcie oczekiwania w kolejce

- Twoje skierowanie na leczenie uzdrowiskowe zostało przekazane do Narodowego Funduszu Zdrowia? W serwisie internetowym NFZ możesz na bieżąco śledzić, na jakim etapie jest jego realizacja
- wystarczy w przeglądarce skierowań wpisać numer skierowania. Numer, o którym mowa, otrzymasz pocztą. Oddział wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia przesłał go po zarejestrowaniu Twojego skierowania.
- jeśli zmienił się stan Twojego zdrowia, koniecznie poinformuj o tym swój oddział wojewódzki NFZ, np. doślij kartę leczenia szpitalnego, które właśnie Ci się skończyło.

W zależności od sytuacji i oceny lekarza balneologa w NFZ Twoje leczenie uzdrowiskowe może:

- zmienić swoją kwalifikację (np. z reumatologii na kardiologię),
- nie możesz czekać w dwóch różnych kolejkach z dwoma skierowaniami, np. jednym na leczenie schorzeń reumatologicznych, a drugim na leczenie schorzeń kardiologicznych; NFZ zawsze rozpatruje tylko jedno skierowanie naraz,
- jeśli czekasz w kolejce na leczenie uzdrowiskowe i złożysz nowe skierowanie, zostanie ono potraktowane jako aktualizacja pierwszego i rozpatrzone pod tym samym numerem skierowania,
- zostać przyspieszone,
- jeśli czekasz w kolejce już jakiś czas, może się zdarzyć, że zamiast informacji o krótszym okresie oczekiwania otrzymasz od razu potwierdzone skierowanie z wyznaczonym terminem leczenia,
- zostać odrzucone,
- jeśli zmiana Twojego stanu zdrowia (np. choroba onkologiczna)

- uniemożliwia Ci skorzystanie z leczenia uzdrowiskowego, Twoje skierowanie zostanie zwrócone do lekarza, który je wystawił,
- jeśli nie zgłosisz NFZ-etowi, że Twój stan zdrowia uniemożliwia Ci leczenie uzdrowiskowe i Twoje skierowanie zostanie rozpatrzone pozytywnie, to i tak nie skorzystasz z leczenia. O dopuszczeniu do leczenia ostatecznie decyduje lekarz w uzdrowisku podczas kwalifikacji w pierwszej dobie pobytu. Zmarnujesz czas i pieniądze i dowiesz się o tym dopiero na miejscu w sanatorium.

Po otrzymaniu terminu leczenia:

- jeżeli zostanie ustalony termin leczenia, oddział wojewódzki NFZ doręczy Ci potwierdzone skierowanie nie później niż 14 dni przed datą rozpoczęcia leczenia. Potwierdzone skierowanie oznacza, że na skierowaniu został wpisany konkretny termin i miejsce, w których odbędzie się Twoje leczenie. Wskazanej daty ani miejsca nie można zmienić,
- jeśli odeślesz do Narodowego Funduszu Zdrowia skierowanie albo przyślesz prośbę o zmianę terminu lub miejsca – będzie to potraktowane jako Twoja rezygnacja z leczenia uzdrowiskowego. Nie zostanie wyznaczony kolejny termin leczenia, a cała dokumentacja zostanie zwrócona lekarzowi wystawiającemu skierowanie. Wyjątkiem jest sytuacja, gdy masz uzasadniony powód. Prześlij wówczas wraz ze skierowaniem pisemne uzasadnienie i udokumentuj je,
- jeśli rezygnujesz z leczenia uzdrowiskowego, poinformuj o tym NFZ jak najszybciej. Dzięki temu ktoś inny skorzysta z Twojego terminu.

Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ)

Umożliwia korzystanie z publicznego systemu opieki zdrowotnej podczas tymczasowego pobytu w większości krajów europejskich (kraje Unii Europejskiej, Islandia, Liechtenstein, Norwegia, Szwajcaria, Wielka Brytania) oraz terytoriach zamorskich (francuskich:

Gwadelupa, Martynika, Reunion, St Pierre-et-Miquelon i Gujana Francuska; portugalskich: Azory i Madera; hiszpańskich: Majorka i Wyspy Kanaryjskie), na tych samych zasadach, na jakich korzystają z niego obywatele danego kraju.

Aby wyrobić kartę EKUZ, należy złożyć wniosek:

- osobiście w dowolnym oddziale lub delegaturze NFZ,
- pocztą elektroniczną,
- za pośrednictwem elektronicznej skrzynki podawczej ePUAP,
- za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta (IKP),
- pocztą tradycyjną, na adres dowolnego oddziału lub delegatury NFZ.

Kartę EKUZ we Wrocławiu otrzymasz w Dolnośląskim Oddziale Wojewódzkiego NFZ przy ulicy gen. Romualda Traugutta 55a.

Możesz przyjść do oddziału osobiście lub wysłać wniosek pocztą na wskazany adres.

W oddziale wypełnij, podpisz, a następnie złóż wniosek. Zaletą tego rozwiązania jest to, że w przypadku osobistego złożenia wniosku kartę EKUZ otrzymasz od ręki. Jeżeli wyjeżdżasz za granicę w związku z pracą, możesz wysłać zeskanowany wniosek na adres ekuz.praca@nfz.gov.pl

Zlecenia na wyroby medyczne/sprzęt rehabilitacyjny

W ramach określonych limitów i ubezpieczenia zdrowotnego można ubiegać się o refundację zakupu wyrobów medycznych.

Wyroby medyczne to np.: protezy, aparaty słuchowe i ortezy ortopedyczne, wózki inwalidzkie, laski, kule, balkoniki, obuwie ortopedyczne, zestawy infuzyjne do osobistych pomp insulinowych, pieluchomajtki, cewniki, sprzęt stomijny.

Zakup wyrobów medycznych może być nawet w 100 proc. dofinansowany z NFZ. Żeby otrzymać takie wsparcie, niezbędne jest zlecenie. Wystawia je lekarz (w tym lekarz POZ), pielęgniarka, położna, felczer lub fizjoterapeuta.

Wystawianie i weryfikacja zleceń na zaopatrzenie w wyroby me-

dyczne odbywa się podczas konsultacji pacjenta, teleporady lub osobistej wizyty u lekarza. Lekarze mają możliwość weryfikacji zlecenia od razu, co zwalnia pacjenta z wizyty w oddziale wojewódzkiego NFZ.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej może udzielać dofinansowania na zakup sprzętu rehabilitacyjnego, w zależności od indywidualnych potrzeb osoby niepełnosprawnej i środków finansowych Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych PFRON), sprzęt ortopedyczny, wyroby medyczne i inne środki poprawiające jakość życia w chorobie bądź ułatwiające powrót do zdrowia. Będą to między innymi protezy, ortezy, aparaty słuchowe, gorsety, kule, wózki inwalidzkie, materace przeciwodrażynowe, peruki, cewniki, pieluchomajtki.

Wypożyczalnia sprzętu Caritas Archidiecezji Wrocławskiej

Z asortymentu wypożyczalni mogą korzystać osoby potrzebujące na zasadzie wypożyczenia sprzętu na określony czas. Więcej informacji można uzyskać:

Caritas Archidiecezji Wrocławskiej

ul. Katedralna 7

tel. 71 327 13 00.

Dyżur stomatologiczny-Pomoc Wieczorowa

Centrum Medyczne - ESTOMEDICA-Wrocław

ul. Słowiańska 27 B

tel 71 3721 310

Oddziały SOR we Wrocławiu dla dorosłych

- Wojewódzki Szpital Specjalistyczny we Wrocławiu
Wrocław Psie Pole
ul. Kamieńskiego 73a
tel. 45 959 54 54
- Uniwersytecki Szpital Kliniczny Im. Jana Mikulicza
-Radeckiego we Wrocławiu
ul. Borowska 213
tel. 71 733 16 00
- 4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej we Wrocławiu Wrocław-Krzyki
ul. Weigla 5
tel: 71 766 07 20
- Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka
-Centrum Medycyny Ratunkowej Wrocław Fabryczna
ul. gen. Augusta Emila Fieldorfa 2
tel. 71 306 44 19 wew. 1

Poradnie geriatryczne NFZ we Wrocławiu

- Oddział Geriatryczny
Szpital Specjalistyczny im A. Falkiewicza we Wrocławiu
ul. Warszawska 2
tel. 71 377 42 05
- Poradnia Geriatryczna
Szpital Specjalistyczny im A.Falkiewicza we Wrocławiu
ul. Warszawska 2
tel. 71 377 42 12
- Poradnia Geriatryczna
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
„Przychodnia Kosmonautów” sp. z o.o.
ul. Horbaczewskiego 35
tel. 71 351 28 43

Centrum Zdrowia Psychicznego we Wrocławiu

- Centrum Zdrowia Psychicznego we Wrocławiu
Leczenie schorzeń na tle psychicznym
ul. Księdza Norberta Bończyka 11/13
tel. 690 021 404
- Centrum Zdrowia Psychicznego Wrocław-Krzyki
Terapia zajęciowa
ul. Powstańców Śląskich 166
tel. 570 270 209
- Centrum Zdrowia Psychicznego
ul. Stalowa 50
tel. 71 355 65 18
e-mail: cpz@spzoz.wroc.pl
tel. 71 369 90 60
www.spzoz.wroc.pl
- Przychodnia Kozanów
ul. Dokerska 9
tel. 71 373 88 42, 71 373 84 13
tel. 71 353 68 87 - poradnia ginekologiczna
(telefon dostępny w czasie pracy poradni)
e-mail: kozanow@spzoz.wroc.pl

INSTYTUCJE

Urzędy we Wrocławiu

Centra Obsługi Mieszkańca

- pl. Nowy Targ 1-8,
- ul. Zapolskiej 4,
- al. Kromera 44,
- ul. Bogusławskiego 8, 10,
- ul. Hubska 8-16,
- ul. Legnicka 58 (Centrum Handlowe Magnolia),

Infolinia Urzędu Miejskiego Wrocławia: 71 777 77 77

Urząd Stanu Cywilnego we Wrocławiu

ul. Włodkowica 20,

II piętro, pok. 25

pon.-pt. 8.00-15.15

tel. 71 777 91 50 (sekretariat)

e-mail: usc@um.wroc.pl

Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS)

ZUS Oddział we Wrocławiu

Obsługa klientów przy ul. Pretifcza 11

Obsługa klientów przy ul. Litomskiej 36

Obsługa klientów przy ul. Reymonta 4-6.

E-wizyta

Nie musisz wychodzić z domu, aby załatwić sprawę w ZUS. Możesz spotkać się z pracownikiem ZUS przez Internet – podczas e-wizyty. Potrzebujesz tylko dostęp do Internetu, komputer, tablet lub telefon z działającymi: kamerą, głośnikiem i mikrofonem. Na e-wizytę możesz umówić się w dni robocze godz. 9.00-14.00. Aby zarezerwować wizytę w dogodnym dla Ciebie terminie, wejdź na link do e-wizyty: e-wizyty.zus.pl.

Podczas rezerwacji:

- podaj swoje dane,
- wybierz dzień i godzinę spotkania,
- wybierz temat spotkania.
- Jeśli jesteś osobą niesłyszącą, wybierz e-wizytę w języku migowym (PJM), a następnie zaznacz interesujący Cię temat spotkania.

Podczas e-wizyty możesz:

- uzyskać informacje ogólne w zakresie obowiązujących przepisów prawa,
- otrzymać informacje na temat zasad wypełniania, kompletowania i składania wniosków/dokumentów,
- skorzystać z usług doradcy emerytalnego, który w specjalnym kalkulatorze emerytalnym może wyliczyć prognozowaną kwotę przyszłej emerytury,
- skorzystać z usług doradcy ds. ulg i umorzeń,
- złożyć niektóre wnioski o wydanie zaświadczeń (zaświadczenie zostanie wysłane na adres zapisany na koncie klienta w ZUS),
- potwierdzić tożsamość, aby zaufać niezaufał profil PUE,
- dostać wsparcie w założeniu profilu PUE.

Wizyta w placówce

Zarezerwuj wizytę w placówce.

Na wizytę możesz umówić się na trzy sposoby:

- przez swój profil na Platformie Usług Elektronicznych PUE ZUS (na umówioną wizytę, weź ze sobą swój login PUE i dokument tożsamości),
- przez aplikację mobilną mZUS
- przez telefon, dzwoniąc pod numer 71 360 61 57.

Ważne!

Na umówioną wizytę, weź ze sobą dokument tożsamości.

Pamiętaj, że aplikacja mZUS musi być połączona z Twoim profilem na PUE/eZUS.

Podczas rozmowy podaj swoje dane (imię, nazwisko, PESEL lub serię i numer dokumentu tożsamości oraz numer telefonu komórkowego) oraz sprawę, którą chcesz omówić z ekspertem ZUS. Wybierzesz również placówkę, w której ma się odbyć wizyta, oraz jej termin. Na podany podczas rezerwacji numer telefonu przyjdzie wiadomość SMS z terminem oraz numerem rezerwacji wizyty. W placówce wpisz ten numer na ekranie urządzenia do wydawania numerków.

Ważne! Na umówioną wizytę koniecznie weź ze sobą swój dokument tożsamości.

Centrum Kontaktu Klientów ZUS

Skontaktuj się z konsultantem Infolinii ZUS:

tel. 22 560 16 00 (dni robocze w godz. 7.00-18.00)

koszt połączenia według Twojej umowy z operatorem telekomunikacyjnym.

Podczas rozmowy telefonicznej otrzymasz podstawowe informacje na temat emerytur i rent, w tym dotyczące m.in.:

- rodzajów świadczeń,
- warunków ich uzyskania,
- zasad obliczania wysokości i wypłacania świadczeń,
- warunków powodujących zawieszenie lub obniżenie wysokości świadczeń,
- zasad obliczania kapitału początkowego,
- zagadnień dotyczących koordynacji systemów ubezpieczeń społecznych w zakresie emerytur i rent,
- zasad uzyskania jednorazowego odszkodowania za wypadek przy pracy.

Automatyczny System Informacyjny jest dostępny:

24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu

Kontakt z ZUS

Z ZUS można skontaktować się także poprzez: wypełnienie formularza kontaktowego na stronie internetowej: www.zus.pl lub za pośrednictwem poczty elektronicznej: cot@zus.pl.

Uwaga! Poczta elektroniczna (e-mail) nie gwarantuje bezpieczeństwa przekazywanych informacji, dlatego nie należy za jej pośrednictwem przekazywać informacji osobistych.

Urzędy Skarbowe

Urząd Skarbowy Wrocław–Fabryczna

ul. Aleksandra Ostrowskiego 5

53-238 Wrocław

Urząd Skarbowy Wrocław–Fabryczna – zasięg we Wrocławiu (osiedla):

Gajowice, Gądów Mały, Grabiszyn, Grabiszynek, Jarnołtów, Jerzmanowo, Kozanów, Kuźniki, Leśnica, Maślice, Muchobór Mały, Muchobór Wielki, Nowy Dwór, Oporów, Osiniec, Pilczyce, Popowice, Pracze Odrzańskie, Stabłowice, Strachowice, Złotniki, Żerniki

Urząd Skarbowy Wrocław–Krzyki

ul. Sztabowa 100

53-310 Wrocław

Urząd Skarbowy Wrocław–Krzyki – zasięg we Wrocławiu (osiedla):

Bieńkowice, Bierdzany, Borek, Brochów, Gaj, Jagodno, Klecina, Krzyki, Księżę Małe, Księżę Wielkie, Ołtaszyn, Opatowice, Partynice, Rakowiec, Tarnogaj, Świątniki, Wojszyce

Urząd Skarbowy Wrocław–Psie Pole

ul. Trzebnicka 33

50-231 Wrocław

Urząd Skarbowy Wrocław–Psie Pole – zasięg we Wrocławiu (osiedla):

Karłowice, Kleczków, Kłokoczyce, Kowale, Lesica, Ligota, Lipa Piotrowska, Osobowice, Pawłowice, Polanka, Polanowice, Popiele, Poświętne, Psie Pole, Rędzin, Różanka, Sołtysowice, Strachocin, Swojczyce, Wojnow

Urząd Skarbowy Wrocław–Stare Miasto

ul. Inowrocławska 4

53-654 Wrocław

Urząd Skarbowy Wrocław–Stare Miasto – zasięg we Wrocławiu
(osiedla): Stare Miasto, Przedmieście Świdnickie, Szczepin

Urząd Skarbowy Wrocław–Śródmieście

ul. Piłsudskiego 27-29

50-044 Wrocław

Urząd Skarbowy Wrocław–Śródmieście – zasięg we Wrocławiu
(osiedla): Bartoszowice, Biskupin, Dąbie, Nadodrze, Ołbin, Plac
Grunwaldzki, Sępolno, Zacisze, Zalesie

Krajowa Informacja Skarbowa:

z telefonu stacjonarnego: 801 055 055

z telefonu komórkowego: 22 330 03 30

Infolinia „Informacja dla Obywatela”

tel. 222 500 115

MPK Wrocław

Wybrane ulgi oferowane przez MPK Wrocław zostały przedstawione w tabeli poniżej. Aby uzyskać więcej informacji o ulgach obowiązujących w MPK Wrocław, należy wejść na stronę internetową lub zadzwonić pod numery infolinii podane poniżej.

Komu przysługuje ulga	Wysokość ulgi	Na jakiej podstawie przyznawana jest ulga
Emeryt lub rencista	50%	Legitymacja emeryta lub rencisty
Osoby przebywające na świadczeniach przedemerytalnych	50%	Decyzja o przyznaniu świadczenia przedemerytalnego, zaświadczenie z ZUS

Osoby, które ukończyły 65 lat (decyduje data urodzenia)	100%	Dowód osobisty lub inny dokument ze zdjęciem potwierdzający wiek
Osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności oraz osoby całkowicie niezdolne do pracy i samodzielnej egzystencji, wraz z opiekunem	100%	Legitymacja osoby niepełnosprawnej lub orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności wraz z dokumentem potwierdzającym tożsamość
Inwalidzi wojenni i wojskowi wraz z przewodnikiem	100%	Książeczka inwalidy wojennego (wojskowego)
Weterani i weterani poszkodowani	100%	Legitymacja weterana lub legitymacja weterana poszkodowanego wraz z dokumentem potwierdzającym tożsamość
Kombatanci oraz inne osoby będące ofiarami represji wojennych i okresu powojennego, korzystające z uprawnień określonych w przepisach powszechnie obowiązujących	100%	Dokument, z którego treści wynikać będzie status kombatanta, osoby represjonowanej (np. legitymacja) wraz z dokumentem potwierdzającym tożsamość
Osoby głuche i głuchonieme z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności	100%	Legitymacja Polskiego Związku Głuchych, legitymacja osoby niepełnosprawnej lub orzeczenie o znacznym bądź umiarkowanym stopniu niepełnosprawności z kodem 03-L wraz z dokumentem potwierdzającym tożsamość

Osoby niewidome lub ociemniałe ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności oraz ich przewodnicy	100%	Legitymacja Polskiego Związku Niewidomych, legitymacja osoby niepełnosprawnej lub orzeczenie o znacznym bądź umiarkowanym stopniu niepełnosprawności z kodem 04-O wraz z dokumentem potwierdzającym tożsamość
---	------	---

Kontakt

Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne Sp. z o.o.

ul. Prusa 75-79

50-316 Wrocław

mpk.wroc.pl

bop@mpk.wroc.pl

Infolinie MPK Wrocław

czynne w dni robocze w godz. 7.00-21.00

tel. 71 321 72 71, 71 321 72 70

Zniżki ustawowe

Ustawowo każdy emeryt ma prawo do dwóch przejazdów w roku z ulgą 37%. Aby skorzystać z takiej zniżki, należy wyrobić zaświadczenie na przejazdy kolejowe. Takie zaświadczenie można otrzymać w różnych organizacjach zrzeszających emerytów i rencistów, m.in. w terenowych jednostkach PZERI. Do terenowej jednostki PZERI należy zgłosić się z legitymacją ZUS oraz uiścić opłatę. Zaświadczenie jest ważne 3 lata. 37% zniżka na przejazdy kolejowe łączy się ze zniżkami otrzymanymi dzięki wcześniejszemu zakupowi biletu na przejazd kolejowy (min. 30 dni), ale nie łączy się ze zniżkami handlowymi oferowanymi indywidualnie przez przewoźników. Należy pamiętać, że przejazd tam i z powrotem liczy się jako dwa osobne kursy. Zaświadczenie okazuje się wraz z dowodem osobistym lub innym dokumentem umożliwiającym stwierdzenie tożsamości osoby uprawnionej.

Terenowe jednostki Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, w których można wyrobić zaświadczenie na ulgowe przejazdy pociągami:

- ul. Zelwerowicza 1
50-043 Wrocław
tel. 71 355 68 69

- ul. Kniaziewicza 28
54-445 Wrocław
tel. 71 341 94 96

- al. Kasprowicza 61
51-136 Wrocław

- ul. Paulińska 4-8
50-247 Wrocław
tel. 71 341 91 19

- ul. Podwale 14
53-676 Wrocław
tel. 71 359 02 38

Zniżki oferowane przez konkretnych przewoźników

Przewoźnicy również oferują ulgi handlowe na bilety dla seniora, które nie łączą się z ulgami ustawowymi. Wielkość rabatu zależna jest od przewoźnika, np.:

- w pociągach Intercity jest to 30% zniżki od taryfy podstawowej na przejazdy w klasie I i w klasie II,
- w pociągach Kolei Dolnośląskich i POLREGIO jest to 25% zniżki od taryfy podstawowej na bilety jednorazowe.

Podstawą do zakupu biletu z oferty dla seniora jest dokument tożsamości potwierdzający wiek. Więcej informacji na temat ulg handlowych oferowanych przez konkretnych przewoźników można znaleźć na ich stronach internetowych lub pod numerami infolinii.

Kontakt

PKP Intercity

tel. 22 322 22 22 - koszt połączenia zgodny z taryfą operatora.
www.intercity.pl

POLREGIO

tel. 22 474 00 44 - koszt połączenia zgodny z taryfą operatora
www.polregio.pl

Dolnośląski Zakład we Wrocławiu

ul. Małachowskiego 9

50-084 Wrocław

tel. 71 717 55 00

sekretariat.wroclaw@p-r.com.pl

Koleje Dolnośląskie

tel. 76 742 11 12

informacja@kolejedolnoslaskie.eu

www.kolejedolnoslaskie.pl

Informacja Urzędu Transportu Kolejowego
tel. 22 460 40 80 (do połączeń z telefonów komórkowych),
tel. 801 044 080 (do połączeń
z telefonów stacjonarnych)

Całodobowa infolinia kolejowa
tel. 19 757

Asysta na dworcach kolejowych

PKP oferują na większości dworców w Polsce asystę dla osób z niepełnosprawnością lub o ograniczonej sprawności ruchowej podczas przemieszczania się na terenie dworca kolejowego. Chęć skorzystania z takiej pomocy należy zgłosić minimum 48 godzin przed planowaną podróżą:

- telefonicznie: 22 474 13 13,
- na adres e-mailowy: pomocprm@pkp.pl.

Asysta podczas podróży

Przewoźnicy także oferują asystę dla osób z niepełnosprawnością lub o ograniczonej sprawności ruchowej podczas podróży. Potrzebę asysty ze strony przewoźnika należy zgłosić minimum 48 godzin przed planowanym odjazdem pociągu:

- InterCity – telefonicznie: 42 205 45 31 lub za pomocą formularza zgłoszeniowego na stronie: www.intercity.pl,
- POLREGIO – telefonicznie: 800 022 222 (z telefonów stacjonarnych), 22 47 32 354 (z telefonów komórkowych), na adres e-mail: pomoc.wroclaw@p-r.com.pl (nazwa miasta może być inna – w zależności od oddziału) lub za pomocą formularza dostępnego na stronie: www.polregio.pl.

Abonament radiowo-telewizyjny

Aby uzyskać zwolnienie od opłat abonamentowych, należy spełniać jeden z wymienionych warunków (część z nich znajduje się w tabeli poniżej, ale nie jest to pełen wykaz, szczegółowych informacji należy szukać na stronie internetowej lub pod numerami infolinii):

- należy dopełnić wszelkich formalności – przedstawić w placówce pocztowej Poczty Polskiej S.A. dokument potwierdzający uprawnienie do zwolnienia od opłat abonamentowych oraz złożyć oświadczenie o spełnieniu warunków do korzystania ze zwolnienia;
- odbiorniki radiofoniczne i telewizyjne muszą być zarejestrowane na osobę uprawnioną do zwolnienia.

Oto niektóre z warunków uprawniających do zwolnienia z opłat abonamentowych. Więcej informacji o tym, komu przysługuje zwolnienie z opłat abonamentowych RTV, znajdą Państwo na stronach internetowych lub pod numerami infolinii podanymi poniżej.

Komu m.in. przysługuje zwolnienie z opłat abonamentowych RTV	Dokument uprawniający do zwolnienia
Na podstawie art. 4 ust. 1 ustawy z dnia 21 kwietnia 2005 r. o opłatach abonamentowych zwalnia się od opłat abonamentowych między innymi:	
Osobom, co do których orzeczono o: a) zaliczeniu do I grupy inwalidów lub b) całkowitej niezdolności do pracy lub c) znacznym stopniu niepełnosprawności lub d) trwałej lub okresowej całkowitej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym	Orzeczenie właściwego organu orzekającego
Osobom, które ukończyły 75 lat	Uprawnienie do zwolnienia z opłat ustala Poczta Polska S.A. na podstawie numeru PESEL

Osobom niesłyszącym, u których stwierdzono całkowitą głuchotę lub obustronne upośledzenie słuchu (mierzone na częstotliwości 2000 Hz o natężeniu od 80 dB)	Orzeczenie o całkowitej głuchocie lub obustronnym upośledzeniu słuchu lub Zaświadczenie wystawione przez zakład opieki zdrowotnej potwierdzające powyższe parametry
Osobom niewidomym, u których ostrość wzroku nie przekracza 15%	Legitymacja Polskiego Związku Niewidomych Orzeczenie o zaliczeniu do umiarkowanego stopnia niepełnosprawności z tytułu uszkodzenia wzroku Orzeczenie stwierdzające uszkodzenie narządu wzroku Zaświadczenie wystawione przez zakład opieki zdrowotnej potwierdzające powyższe parametry
Osobom, które ukończyły 60 lat oraz mają prawo do emerytury, której wysokość nie przekracza miesięcznie kwoty 50% przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce narodowej w roku poprzedzającym	Dowód osobisty oraz decyzja jednostki organizacyjnej ZUS lub innego organu emerytalno-rentowego o wysokości emerytury w danym roku (np. odcinek emerytury)
Osobom, które mają prawo do korzystania ze świadczeń pieniężnych	Decyzja jednostki organizacyjnej pomocy społecznej o przyznaniu świadczenia pieniężnego
Na podstawie odrębnych ustaw od opłat abonamentowych zwalnia się również:	
Inwalidów wojennych i wojskowych	Książka inwalidy wojennego lub wojskowego, wystawiona przez organ emerytalno-rentowy
Kombatantów będących inwalidami wojennymi lub wojskowymi	Legitymacja osoby represjonowanej

Członków rodzin pozostałych po kombatantach będących inwalidami wojennymi lub wojskowymi

Dokument wystawiony przez Urząd ds. Kombatantów potwierdzający status członka rodziny po zmarłym kombatancie oraz dokument wystawiony przez ZUS potwierdzający uprawnienie do renty rodzinnej po zmarłym inwalidzie wojennym lub wojskowym

Inne dokumenty wystawione przez właściwe organy orzekające potwierdzające uprawnienia członka rodziny pozostałego po kombatancie będącym inwalidą wojennym lub wojskowym

Infolinia Poczty Polskiej
tel. 43 842 06 06
w dni robocze, w godz. 8.00-20.00
rtv.eod@poczta-polska.pl
www.poczta-polska.pl

Infolinia Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji (KRRiT)
tel. 22 597 31 01 (godz. 8.15-16.15 w dni robocze)
abonament@krrit.gov.pl, www.gov.pl/web/krrit

Rzecznicy

Rzecznik Seniora i Opiekuna

Rzecznik Seniora i Opiekuna przy Wrocławskim Centrum Seniora od stycznia 2020 r. pomaga, wspiera w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych osób starszych, jest w kontakcie z innymi instytucjami publicznymi, doradzając i informując o sposobach załatwienia spraw. Współpracuje z organizacjami i instytucjami działającymi na rzecz seniorów (Kluby Seniora, UTW, CAL, NGO).

Czynny od poniedziałku do piątku
w godz. 9:00-15:00
tel. 668 010 360

Miejski Rzecznik ds. Konsumentów

Z pomocy Miejskiego Rzecznika Konsumentów we Wrocławiu
mogą skorzystać jedynie mieszkańcy Wrocławia.

Sekretariat
ul. Zapolskiej 4, I piętro, pok. 128
50-032 Wrocław
tel. 71 777 79 02
brk@um.wroc.pl

Sekcja ds. Obsługi Konsumentów
tel. 71 777 75 59

Biuro Miejskiego Rzecznika Konsumentów realizuje zadania z zakresu:

- prowadzenia edukacji konsumenckiej w zakresie ochrony praw konsumentów,
- obsługi mieszkańców w zakresie ochrony interesów konsumentów, wynikającej z funkcji Rzecznika określonej w przepisach szczególnych;
- wnioskowania do Prezydenta w sprawie stanowienia i zmiany przepisów prawa miejscowego w zakresie ochrony interesów konsumentów;
- współdziałania z Prezesem Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów, organami Inspekcji Handlowej oraz organizacjami konsumenckimi w sprawach dotyczących ochrony konsumentów.

Stowarzyszenie AQUILA

Zajmuje się m.in. prowadzeniem działalności prawniczej mającej za zadanie pomaganie, a także rozwijanie i kształtowanie wiedzy prawniczej w ramach różnych grup społecznych. Konsumenci proszeni są najpierw o kontakt telefoniczny lub e-mailowy.

tel. 71 740 00 22 (pon.-pt. godz. 9.00-14.00)

kontakt@prawo-konsumenckie.pl

Biuro:

ul. Piłsudskiego 36/3

50-033 Wrocław

Konsumenckie Centrum E-porad

Eksperci Stowarzyszenia dla Powiatu, Stowarzyszenia Aquila i Stowarzyszenia Euro-Concret udzielają odpowiedzi drogą elektroniczną pod adresem: porady@dlakonsumentow.pl.

Infolinia Konsumentka

Prowadzona przez Fundację ProPublika

od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-18.00

tel. 801 440 220, 222 66 76 76

(opłata wg taryfy operatora)

Więcej informacji: www.poradydlakonsumentow.pl

Biuro Pełnomocnika Terenowego Rzecznika Praw Obywatelskich we Wrocławiu

Biuro Pełnomocnika Terenowego RPO

Zajmuje się sprawami z województw dolnośląskiego, lubuskiego i opolskiego.

ul. Wierzbowa 5

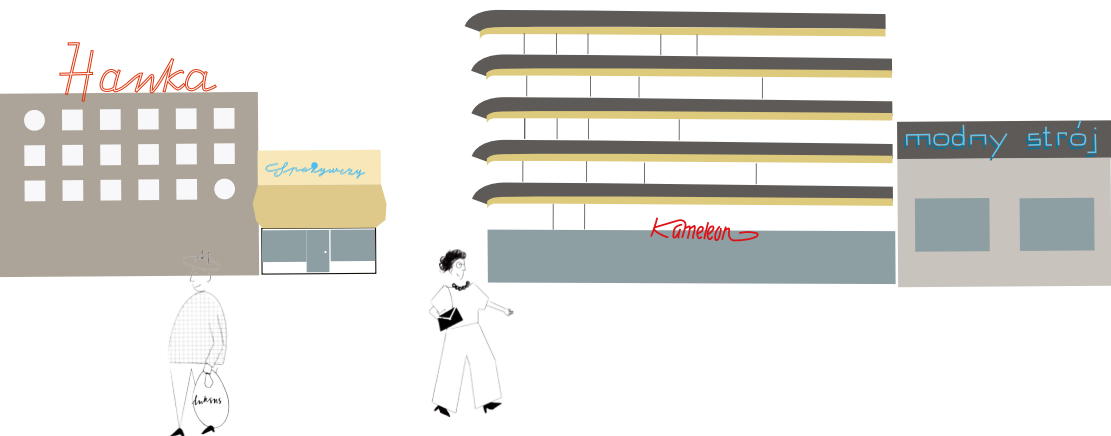
50-056 Wrocław

tel. 22 20 98 560

Przyjęcia interesantów:

we wtorek i czwartek w godzinach 9.00 - 15.00

w środę w godzinach 10.00 - 16.00



ADRESOWNIK

Telefony alarmowe

112 Numer ratunkowy

997 Policja

998 Straż Pożarna

999 Pogotowie Ratunkowe

986 Straż Miejska

991 Pogotowie Energetyczne

992 Pogotowie Gazowe

993 Pogotowie Ciepłownicze

994 Pogotowie wodno-kanalizacyjne (czynne przez całą dobę, bez numeru kierunkowego, połączenie bezpłatne)

71 770 22 22 Stały dyżur Centrum Zarządzania Kryzysowego

697 071 112 SMS-owa linia policyjna dla osób głuchych

Pomoc psychologiczna

Fundacja NON LICET

tel. 572 108 352

pon.-pt. 16.00-20.00

Stowarzyszenie INTRO

tel. 881 220 440 (dla osób doświadczających przemocy)

pon.-pt. 11.00-16.00

Stowarzyszenie pomocy Akson

tel. 71 736 06 82 (dla osób doświadczających przemocy)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej (Akson)

tel. 71 352 94 03, 792 022 322

Ośrodek Interwencji Kryzysowej (MOPS)

tel. 71 796 40 85

Fundacja Pozytywka
tel. 71 338 30 03

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Interwencji
Kryzysowej Karan
tel. 71 349 15 56 (dla osób uzależnionych)

Fundacja Dajmy Szansę
tel. 530 004 627
pon.-pt. 8.00-15.00

Złotnickie Centrum Spotkań
tel. 667 775 981

Telefon zaufania MOPS we Wrocławiu (24 h)
tel. 512 198 939
(szczególnie dla kobiet doświadczających przemocy)

Kryzysowy Telefon Zaufania (Instytut Psychologii Zdrowia)
tel. 116 123

Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym (24 h)
tel. 800 702 222

Niebieska linia dla ofiar przemocy w rodzinie (24 h)
tel. 800 120 002

Telefon Zaufania dla Seniorów
tel. 22 635 09 54
pon.-pt. 17.00-20.00
w środy 14.00-16.00 dyżur dla osób (i ich opiekunów) dotkniętych
chorobą Alzheimera

Urzędy

Urząd Stanu Cywilnego (sekretariat)
tel. 71 777 91 50

Infolinia ZUS tel. 22 560 16 00
pon.-pt. 7.00-18.00

Infolinia Urzędu Miejskiego we Wrocławiu tel. 71 777 77 77

Infolinie podatkowe tel. 801 055 055 (dla połączeń z telefonów stacjonarnych), 223 300 330 (dla połączeń z telefonów komórkowych)

Wrocławskie Centrum Seniora tel. 71 344 44 44, 71 772 49 40

Wrocławskie Centrum Seniora (telefony dotyczące Szmaragdowej Karty Seniora) tel. 71 772 49 22, 668 010 083 (pon.-pt. 9.00-13.00)

Przestrzeń Trzeciego Wieku – Strefa Kultury Wrocław,
tel. 739 194 102, 739 194 072

Rzecznicy

Miejski Rzecznik ds. Konsumentów (sekretariat)
tel. 71 777 79 02

Sekcja ds. Obsługi Konsumentów
tel. 71 777 75 59

Stowarzyszenie Aquila
tel. 71 740 00 22
pon.-czw. 9.00-14.00

Infolinia Konsumentka
tel. 801 440 220, 222 66 76 76

Rzecznik Seniora i Opiekuna
tel. 668 010 360
pon.-pt. 9.00-15.00

Biuro Pełnomocnika Terenowego Rzecznika Praw Obywatelskich
we Wrocławiu
tel. 22 20 98 560

Transport

Infolinia MPK tel. 71 308 50 30
pon.-pt. 7.00-21.00

PKP Intercity tel. 22 322 22 22 (24 h)

POLREGIO tel. 22 474 00 44, 800 022 222 (dla osób z niepełno-
sprawnościami i o ograniczonej mobilności)

Koleje Dolnośląskie tel. 76 742 11 12

Infolinia Urzędu Transportu Kolejowego tel. 22 460 40 80 (prawa
pasażerów)

Informacja kolejowa tel. 76 742 11 12 (24 h)

Pomoc społeczna/socjalna

Miejskie Centrum Usług Socjalnych
tel. 71 376 99 00
pon.-pt. 7.00-15.00

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (sekretariat)
tel. 71 782 23 00 do 303
Dział usług opiekuńczych (MOPS) tel. 71 765 79 13

Nasz Wrocław – Bezpłatny program miejski

Program Nasz Wrocław to nowa odsłona programu URBANCARD Premium, którego celem jest zachęcenie mieszkańców Wrocławia do aktywnego spędzania wolnego czasu oraz udziału w życiu miasta. Przynosi wymierne oszczędności dla wrocławian – poprzez system zniżek w ośrodkach kultury, sztuki, obiektach sportowych czy placówkach edukacyjnych.

Mieszkasz we Wrocławiu i rozliczasz tu podatek dochodowy?

Możesz szybko i łatwo zostać uczestnikiem programu i bez przeszkód korzystać z atrakcyjnych zniżek. Dołącz do bezpłatnego programu, pobierając aplikację mobilną Nasz Wrocław!

Dodatkowo, zgodnie z zasadami programu Nasz Wrocław, jeżeli posiadasz aktywne konto, razem z Tobą ze zniżek mogą korzystać Twoje dzieci (max. 5 do uzyskania pełnoletności). Już teraz zostań użytkownikiem programu!



NASZ WROCŁAW

Dołącz do bezpłatnego programu Nasz Wrocław i korzystaj z możliwości, jakie daje miasto

Zarejestruj się na stronie
www.wroclaw.pl/nasz-wroclaw
lub pobierz aplikację Nasz Wrocław



Wrocław miasto spotkań