



# PORADNIK LUBELSKIEGO SENIORA

[lublin.eu/mieszkancy/seniorzy](https://lublin.eu/mieszkancy/seniorzy)



tel. 81 466 30 50



## SPIS TREŚCI



<b>WSTĘP .....</b>	<b>4</b>
<b>INFORMACJA, PROGRAMY, POMOC .....</b>	<b>6</b>
<b>KALENDARIUM IMPREZ SENIORALNYCH .....</b>	<b>8</b>
<b>KULTURA .....</b>	<b>12</b>
<b>SPORT i AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA .....</b>	<b>18</b>
<b>EDUKACJA i ROZWÓJ OSOBISTY .....</b>	<b>20</b>
<b>ORGANIZACJE POZARZĄDOWE .....</b>	<b>26</b>
<b>WSPARCIE SOCJALNE .....</b>	<b>30</b>
<b>BEZPIECZEŃSTWO .....</b>	<b>40</b>
<b>WAŻNE NUMERY TELEFONÓW .....</b>	<b>42</b>



**Szanowni Państwo,**

serdecznie zapraszam do zapoznania się z kolejną edycją „Poradnika Lubelskiego Seniora”, w którym zebraliśmy dla Państwa aktualne informacje o aktywnościach i formach wsparcia oferowanych Seniorom i Seniorkom w Lublinie.

W publikacji znajdą Państwo wiele interesujących propozycji spędzania wolnego czasu, począwszy od tych podnoszących sprawność fizyczną, poprzez zajęcia wspierające rozwój twórczy czy intelektualny, po działania angażujące społecznie. W broszurze zaprezentowane są również informacje o systemach pomocy, programach oraz inicjatywach realizowanych przez Miasto z myślą o lubelskich Seniorach i Seniorkach.

Przypomnę, że osoby, które ukończyły 65 lat mogą bezpłatnie podróżować komunikacją miejską. Realizowany w naszym mieście Program „Lublin Strefa 60+” to natomiast zniżki i udogodnienia w ramach Lubelskiej Karty Seniora, umożliwiającej korzystanie na preferencyjnych warunkach z oferty kulturalnej, sportowej, rekreacyjnej, naukowej i zdrowotnej.

Lublin oferuje najstarszym Mieszkancom i Mieszkańcom szeroki wybór usług. Dokładamy wszelkich starań, aby stale podnosić ich jakość, efektywność i dostępność tak, by nasze miasto było przestrzenią przyjazną dla wszystkich.

dr Krzysztof Żuk  
Prezydent Miasta Lublin



## **Drodzy Seniorzy,**

„Poradnik Lubelskiego Seniora”, którego kolejną edycję właśnie Państwo otrzymują, to praktyczny przewodnik, przedstawiający „w pigułce” nasze systematyczne działania na rzecz lubelskich Seniorów. Zawiera przydatne informacje dotyczące codziennego funkcjonowania w społeczności miasta.

Naszą ideą było stworzenie poręcznego narzędzia, gwarantującego pomoc w dotarciu do informacji. Znajdą tu więc Państwo zarówno dane o działaniach Miasta Lublin na rzecz najstarszych Mieszkanek i Mieszkańców, jak i adresy wielu miejsc, w których można atrakcyjnie spędzić czas, bądź uzyskać pomoc instytucjonalną w sytuacjach, które tego wymagają.

Nasz „Poradnik” rozwija się razem z jego adresatami. Chcemy przecież wspólnie czynić Lublin miastem coraz bardziej przyjaznym i otwartym na potrzeby wszystkich Mieszkańców. Będziemy wdzięczni za wnikliwą ocenę oraz uwagi, sugestie i pomysły dotyczące zawartości. Działając razem możemy wiele zmienić.

Zapraszam Państwa do lektury.

Monika Lipińska  
Zastępca Prezydenta Miasta Lublin ds. Społecznych



## INFORMACJA, PROGRAMY, POMOC



**Lubelscy seniorzy mają wiele możliwości rozwijania zainteresowań, kształcenia się i zdobywania nowych umiejętności.**

**Aktywny tryb życia zyskuje wśród nich coraz więcej zwolenników. Każdy może znaleźć odpowiedni dla siebie rodzaj zajęć.**

**Gdzie zatem uzupełniać wiedzę, aktywnie spędzać czas wolny i realizować pasje? - odpowiedzi na te pytania udzieli działający w strukturze Urzędu Miasta Lublin Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych (WIiPS).**

## **Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych (WiiPS)**

**ul. Leszczyńskiego 23,**

**20-068 Lublin**

**tel. 81 466 30 50**

Tutaj koordynowane są wszystkie działania na rzecz lubelskich seniorów, które gmina Lublin realizuje samodzielnie lub we współpracy z organizacjami pozarządowymi. Tu pełnią dyżury Pełnomocnik Prezydenta Miasta Lublin ds. Seniorów oraz Rada Seniorów Miasta Lublin. Wydział zapewnia też wsparcie różnym grupom inicjatywnym: udostępnia pomieszczenia biurowe, sale szkoleniowe oraz podstawowy sprzęt biurowy. Ponadto zbiera informacje na temat lubelskich organizacji pozarządowych o profilu społecznym. Prowadzi również działania na rzecz najstarszych mieszkańców Lublina. To tu jest realizowany Program „Lublin Strefa 60+” obejmujący Lubelską Kartę Seniora. Wydział koordynuje też cykliczne wydarzenia senioralne.

### **Program „Lublin Strefa 60+”**

Celem Programu jest wspieranie i wzmocnienie aktywności społecznej seniorów oraz poprawa jakości ich życia. Najważniejszy instrument Programu to „Lubelska Karta Seniora”.

Uprawnia ona do korzystania z systemu zniżek oferowanych przez 150 partnerów z branży zdrowia, kultury i rozrywki, sportu, rekreacji, urody, gastronomii, turystyki i usług.

### **Lubelska Karta Seniora:**

- wydawana jest bezpłatnie na wniosek uprawnionego
- zawiera dane osobowe osoby uprawnionej
- nie jest kartą płatniczą, nie zastępuje żadnej formy płatności; ważna jest jedynie z dokumentem potwierdzającym tożsamość, ma charakter osobisty i nie może być odstępowana nieupoważnionym osobom.

Szczegółowe informacje oraz dokumenty dotyczące „Lubelskiej Karty Seniora” można uzyskać w Wydziale Inicjatyw i Programów Społecznych oraz w Biurach Obsługi Mieszkańców.

### **Biura Obsługi Mieszkańców:**

**tel. 81 466 10 00**

- ul. Wieniawska 14
- ul. Filaretów 44
- ul. Franciszka Kleeberga 12a
- ul. Szaserów 13-15
- plac Króla Władysława Łokietka 1 (Ratusz)
- ul. Nowy Świat 38





## KALENDARIUM IMPREZ SENIORALNYCH



### **KWIECIEŃ**

**DZIEŃ SOLIDARNOŚCI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ**

### **CZERWIEC**

**LUBELSKIE DNI SENIORA**

### **CZERWIEC - PAŹDZIERNIK**

**KONKURS „MIEJSCE PRZYJAZNE SENIOROM”**

### **PAŹDZIERNIK**

**„ODCZARUJ JESIEŃ ŻYCIA” - POKAZ MODY SENIORALNEJ**



## **Dzień Solidarności Międzypokoleniowej** | kwiecień

Pomysł Komisji Europejskiej, wprowadzony w Lublinie w 2012 roku, promujący dialog pokoleń i budowanie porozumienia między młodszymi i starszymi mieszkańcami naszego Miasta. W ramach tej inicjatywy przez miasto maszeruje barwny korowód, zakończony wspólnym koncertem, utworzeniem „mostu międzypokoleniowego” i pamiątkową fotografią.

## **Lubelskie Dni Seniora** | czerwiec

Wydarzenie o najszerszym zakresie, organizowane od roku 2012. Promocja aktywności osób starszych oraz solidarności międzypokoleniowej. LDS obejmują uroczystą inaugurację wraz z przekazaniem seniorom klucza do bram miasta oraz liczne wydarzenia, odbywające się przez tydzień we wszystkich dzielnicach. Podmioty lokalne organizują koncerty, spektakle, prezentacje, pokazy filmów, warsztaty plastyczne i spotkania ze specjalistami z wielu dziedzin.

Seniorzy mogą też korzystać z bezpłatnych konsultacji,

usług medycznych i ćwiczeń sportowych. Lubelskie Dni Seniora cieszą się rosnącym zainteresowaniem; z każdym rokiem przybywa uczestników i współorganizatorów.

## **Konkurs „Miejsce Przyjazne Seniorom”** | czerwiec - październik

Inicjatywa Prezydenta Miasta Lublin i Rady Seniorów, wyróżniająca i promująca lubelskie instytucje i organizacje otwarte na potrzeby osób starszych. Oceniane są odpowiednie usługi i produkty, oferowanie różnego rodzaju zniżek i promocji, wprowadzanie rozwiązań technicznych – to wszystko, co przyczynia się do poprawy jakości życia najstarszych mieszkańców. Celem konkursu jest wspieranie aktywności społecznej seniorów, budowanie solidarności międzypokoleniowej i otwartości na potrzeby osób starszych. Podmioty mogą zgłaszać się same lub być zgłaszane przez organizacje, instytucje lub osoby fizyczne. Szukaj miejsc z tym znaczkiem:



## **„Odczaruj Jesień Życia” - pokaz mody senioralnej | październik**

Od 2014 roku, z inicjatywy Prezydenta Miasta Lublin i Rady Seniorów, zapraszamy lubelskie pokolenie 60+ i 70+ do udziału w pokazie mody. Seniorzy na wybiegu, w profesjonalnej choreografii i stylizacji prezentują kreacje na różne okazje. Obok działa też Miasteczko dla Seniora, gdzie można skorzystać z porad medycznych, dietetycznych, kosmetycznych czy fryzjerskich albo dowiedzieć się, jak dbać o cerę, wykonać analizę kolorystyczną, a także dobrać odpowiedni makijaż. Swoją ofertę promują tutaj lokalne instytucje społeczne, członkowie Rady Seniorów Miasta Lublin oraz Pełnomocnik Prezydenta ds. Seniorów.

### **Kto wspiera Seniorów w ich sprawach?**

**Rada Seniorów Miasta Lublin – organ opiniodawczy Prezydenta Miasta w sprawach dotyczących Seniorów. Jej działania obejmują:**

- konsultowanie spraw dotyczących sytuacji seniorów
- opiniowanie aktów prawa miejscowego dotyczących najstarszych mieszkańców miasta
- przedstawianie propozycji i inicjowanie działań na rzecz seniorów
- promowanie współpracy władz Miasta Lublin ze środowiskiem działającym na rzecz osób starszych
- wspieranie różnych form aktywności seniorów
- dążenie do umacniania międzypokoleniowych więzi społecznych
- monitorowanie potrzeb seniorów zamieszkałych na terenie miasta Lublin
- podejmowanie działań w zakresie przełamywania stereotypów na temat seniorów i starości oraz budowanie ich autorytetu
- podejmowanie działań dążących do budowy pozytywnego wizerunku seniorów
- upowszechnianie wiedzy o potrzebach i prawach osób starszych.

**Kontakt:  
Wydział Inicjatyw i Programów  
Społecznych, Urząd Miasta Lublin,  
tel. 81 466 30 50**

**Pełnomocnik Prezydenta Miasta Lublin ds. Seniorów** pełni rolę inicjatora przedsięwzięć zmierzających do poprawy warunków życia seniorów poprzez integrację i aktywizację społeczną. Do najważniejszych działań Pełnomocnika należą:

- monitorowanie i diagnozowanie problemów społecznych oraz potrzeb seniorów,
- podejmowanie działań zmierzających do wykorzystania potencjału ludzi starszych na rzecz inicjatyw środowiskowych,
- ścisła współpraca z Radą Seniorów Miasta Lublin oraz z organizacjami i instytucjami zajmującymi się problemami osób starszych.

**Kontakt:**  
**Wydział Inicjatyw i Programów Społecznych, Urząd Miasta Lublin,**  
**tel. 81 466 30 50**





## KULTURA



**Lubelska oferta kulturalno-artystyczna jest wyjątkowo bogata i dostosowana do zróżnicowanych potrzeb i zainteresowań odbiorców. Seniorom zapewnia sposobność do samorealizacji oraz wartościowego spędzania czasu wolnego.**

**Obok organizacji dużych festiwali i wydarzeń, systematycznie prowadzona jest również działalność umożliwiająca seniorom bardziej kameralne uczestnictwo w kulturze.**

## **Instytucje kultury, dla których organizatorem jest Gmina Lublin:**

- **Centrum Kultury w Lublinie**  
ul. Peowiaków 12  
tel. 81 466 61 00  
www.ck.lublin.pl,  
e-mail: sekretariat@ck.lublin.pl
- **Dzielnicowy Dom Kultury „Bronowice”**  
ul. Krańcowa 106  
tel. 81 744 16 38  
www.ddkbronowice.pl,  
e-mail: sekretariat@ddkbronowice.pl,
- **Pracownie Kultury Tatory**  
ul. Hutnicza 28A  
tel. 81 746 61 94  
www.ddkbronowice.pl  
e-mail: filiaddk@ddkbronowice.pl
- **Pracownie Kultury Maki**  
ul. Olchowa 8  
tel. 81 444 00 06  
www.ddkbronowice.pl  
e-mail: filiamaki@ddkbronowice.pl
- **Pracownie Kultury Dziesiąta**  
ul. Zbigniewa Herberta 14  
tel. 81 524 41 62  
www.ddkbronowice.pl  
e-mail: filiadziesiata@ddkbronowice.pl
- **Zespół Pieśni i Tańca „Lublin” im. Wandy Kaniorowej**  
ul. Żołnierzy Niepodległej 3  
tel. 81 53 278 43, 81 53 250 80  
www.zpit.lublin.pl  
e-mail: kaniorowcy@lublin.net.pl
- **Teatr im. H. Ch. Andersena w Lublinie**  
ul. M. C. Skłodowskiej 3, lok. 1.10  
tel. 81 532 16 28 lub 609 703 570  
ww.teatrandersena.pl  
e-mail: info@teatrandersena.pl
- **Scena Andersena**  
budynek Centrum Spotkania Kultur  
Plac Teatralny 1
- **Galeria Labirynt**  
ul. Ks. J. Popiełuszki 5  
tel. 81 466 59 20  
www.labirynt.com  
e-mail: galeria@labirynt.com,
- **Ośrodek „Brama Grodzka – Teatr NN” w Lublinie**  
ul. Grodzka 21  
tel. 81 532 58 67  
www.teatrnn.pl,  
e-mail: teatrnn@tnn.lublin.pl,
- **Miejska Biblioteka Publiczna im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie**  
ul. Peowiaków 12  
tel. 81 466 62 00, 81 466 62 50  
www.mbp.lublin.pl  
e-mail: kancelaria@mbp.lublin.pl
- **Filie Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie:**
  - **Filia nr 1**  
ul. Kościelna 7a (wejście od patio)  
tel. 81 444 58 38

- **Filia nr 2**  
ul. Peowiaków 12  
tel. 81 466 62 02
- **Filia nr 3**  
ul. Hutnicza 20a  
tel. 81 746 29 63
- **Filia nr 4**  
al. Kraśnicka 100 (szpital)  
tel. 81 537 47 15
- **Filia nr 5**  
ul. Krochmalna 13  
tel. 81 442 44 24
- **Filia nr 6**  
ul. Poniatowskiego 4  
tel. 81 533 07 13
- **Filia nr 7**  
ul. Kunickiego 35  
tel. 81 472 53 93
- **Filia nr 8**  
ul. Zuchów 2  
tel. 81 534 10 73
- **Filia nr 9**  
ul. Krańcowa 106  
tel. 81 744 17 18
- **Filia nr 10**  
ul. Kleeberga 12a  
tel. 81 747 10 23
- **Filia nr 11**  
ul. Lwowska 6  
(wejście od podwórza)  
tel. 81 747 43 54
- **Filia nr 12**  
ul. Żelazowej Woli 7  
tel. 81 741 52 73
- **Filia nr 13**  
ul. Grażyny 13  
tel. 81 525 08 85
- **Filia nr 14**  
ul. Jaczewskiego 8 (szpital)  
tel. 81 724 41 37
- **Filia nr 15**  
ul. Wajdeloty 20  
tel. 81 525 12 62
- **Filia nr 16**  
ul. Kasztanowa 1  
tel. 81 444 77 55
- **Filia nr 17**  
ul. Przyjaźni 11a  
tel. 81 746 28 11
- **Filia nr 18**  
ul. Głęboka 8a  
tel. 81 525 10 91
- **Filia nr 19**  
ul. Kunickiego 89  
tel. 81 745 31 44
- **Filia nr 20**  
ul. Krężnicka 125  
tel. 81 750 09 26
- **Filia nr 21**  
Rynek 11  
tel. 81 532 05 45

- **Filia nr 22**  
ul. Z. Herberta 14  
tel. 81 744 48 16
- **Filia nr 23**  
ul. Prof. A. Gębali 6 (szpital)  
tel. 81 718 51 04
- **Filia nr 24**  
ul. Juranda 7  
tel. 81 525 65 03
- **Filia nr 25**  
ul. Sympatyczna 16  
tel. 81 527 21 82
- **Filia nr 26**  
*Książka mówiona*  
ul. Leonarda 16  
tel. 81 525 64 39
- **Filia nr 27**  
*Książka mówiona*  
ul. Braci Wieniawskich 5  
tel. 81 741 62 36
- **Filia nr 28**  
*Książka mówiona*  
ul. Nadbystrzycka 85  
tel. 81 525 86 44
- **Filia nr 29**  
ul. Kiepur 5  
tel. 81 741 92 94
- **Filia nr 30**  
Galeria 31  
ul. Braci Wieniawskich 5  
tel. 81 741 62 36
- **Filia nr 31**  
ul. Nałkowskich 104  
tel. 81 744 71 69
- **Filia nr 32**  
**MEDIATEKA BIBLIO**  
ul. Szaserów 13 - 15  
tel. 81 311 00 09
- **Filia nr 33**  
Al. Raclawickie 23 (szpital)
- **Filia nr 34**  
ul. Judyma 2a  
tel. 81 466 59 12
- **Filia nr 35**  
ul. Bursztynowa 20  
tel. 81 311 00 02
- **Filia nr 36**  
ul. Zygmunta Augusta 15  
tel. 81 311 00 16
- **Filia nr 37**  
ul. Bazylianówka 85  
tel. 81 742 12 87
- **Filia nr 38**  
ul. Relaksowa 25  
tel. 81 311 01 12
- **Filia nr 39**  
ul. Głuska 138  
tel. 81 532 05 29
- **Filia nr 40**  
**BIBLIOTEKA NA POZIOMIE**  
ul. Sławin 20  
tel. 81 511 10 76



### **Ośrodek Międzykulturowych Inicjatyw Twórczych „Rozdroża”**

ul. Peowiaków 12

tel. 81 466 61 67

[www.rozdroza.com](http://www.rozdroza.com)

e-mail: [rozdroza@rozdroza.com](mailto:rozdroza@rozdroza.com)

### **Dzielnicowy Dom Kultury „Węglin”**

ul. Judyń 2a

tel. 81 466 59 10

e-mail: [info@ddkwęglin.pl](mailto:info@ddkwęglin.pl)

### **Dzielnicowy Dom Kultury „Czuby Południowe”**

ul. Wyzynna 16

tel. 81 466 59 18

[www.ddkczubypoludniowe.pl](http://www.ddkczubypoludniowe.pl)

e-mail: [info@ddkczubypoludniowe.pl](mailto:info@ddkczubypoludniowe.pl)

### **Teatr Stary w Lublinie**

ul. Jezuicka 18

tel. 81 466 59 25

[www.teatrstary.eu](http://www.teatrstary.eu)

e-mail: [info@teatrstary.eu](mailto:info@teatrstary.eu)

### **Warsztaty Kultury w Lublinie**

ul. Grodzka 5a i 7

tel. 81 533 08 18

[www.warsztatykultury.pl](http://www.warsztatykultury.pl)

e-mail: [sekretariat@warsztatykultury.pl](mailto:sekretariat@warsztatykultury.pl)

### **Domy kultury i kluby osiedlowe**

proponują seniorom ciekawe i twórcze formy spędzania czasu wolnego. Tutaj organizowane są spotkania autorskie, warsztaty tematyczne, zajęcia komputerowe, ćwiczenia sportowe, wystawy i wernisaże.

Wiele spośród tych zajęć ma charakter integrujący społeczność lokalną, placówki są bardzo zróżnicowane pod względem stylu pracy i funkcjonowania.

Większość z nich działa przy spółdzielniach mieszkaniowych. Dzielnicowy Dom Kultury Węglin i Dzielnicowy Dom Kultury Bronowice prowadzone są przez Gminę Lublin.

### **Dom Kultury Błonie**

ul. Dragonów 2

tel. 81 527 47 00

[www.dkblonie.pl](http://www.dkblonie.pl)

e-mail: [dkblonie@gmail.com](mailto:dkblonie@gmail.com)

### **Dom Kultury Czechów**

ul. Kiepury 5a

tel. 81 741 99 11

[www.ddksmczechow.pl](http://www.ddksmczechow.pl)

e-mail: [ddksmczechow@gmail.com](mailto:ddksmczechow@gmail.com)

### **Dom Kultury Kalinowszczyzna**

ul. K. Tumidajskiego 2

tel. 81 747 21 82

[www.domkultury.lublin.pl](http://www.domkultury.lublin.pl)

e-mail: [domkultury@autograf.pl](mailto:domkultury@autograf.pl)

### **Dom Kultury Kolejarza**

ul. Kunickiego 35

tel. 81 472 54 39

[www.ddk.lublin.pl](http://www.ddk.lublin.pl)

e-mail: [dkk@ddk.lublin.pl](mailto:dkk@ddk.lublin.pl)

### **Dom Kultury LSM**

ul. Konrada Wallenroda 4a

tel. 81 743 48

[www.domkulturyism.pl](http://www.domkulturyism.pl)

e-mail: [dom.kultury@spoldzielniasm.pl](mailto:dom.kultury@spoldzielniasm.pl)



### **Dom Kultury Łęgi**

ul. Tatarakowa 28  
tel. 503 376 633  
www.smczuby.pl  
e-mail: dk-tatarakowa@wp.pl

### **Dom Kultury RUTA**

ul. Różana 8  
tel. 81 463 70 30  
www.smczuby.pl  
e-mail: dkruta@wp.pl

### **Dom Kultury Skarpa**

ul. Przytulna 4  
tel. 81 527 46 48  
www.domkulturyskarpa.pl  
e-mail: info@domkulturyskarpa.pl

### **Dzielnicowy Dom Kultury Bronowice**

ul. Krańcowa 106  
tel. 81 744 16 38  
www.ddkbronowice.pl  
e-mail: sekretariat@ddkbronowice.pl

#### **• Pracownie Kultury Tatarskiej (filia DDK Bronowice)**

ul. Hutnicza 28a  
tel. 81 746 61 94  
www.ddkbronowice.pl  
e-mail: filiaddk@ddkbronowice.pl,

#### **• Pracownie Kultury Maki (filia DDK Bronowice)**

ul. Olchowa 8  
tel. 81 444 00 06  
www.ddkbronowice.pl  
e-mail: filiamaki@ddkbronowice.pl

#### **• Pracownie Kultury Dziesiąta (filia DDK Bronowice)**

ul. Z. Herberta 14  
tel. 81 524 41 62  
e-mail: filiadziesiata@ddkbronowice.pl

### **Dzielnicowy Dom Kultury Czuby Południowe**

ul. Wyzynna 16  
tel. 81 466 59 18  
www.ddkczubypoludniowe.pl  
e-mail: info@ddkczubypoludniowe.pl

### **Dzielnicowy Dom Kultury Węglin**

ul. Judyma 2a  
tel. 81 466 59 10  
www.ddkweglin.pl  
e-mail: info@ddkweglin.pl

### **Osiedlowy Dom Kultury ODEON**

ul. Okrzei 4  
tel. 81 747 20 95  
www.kolejarz.lublin.pl  
e-mail: odeon@top.net.pl

### **Klub Osiedlowy Miniatura**

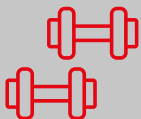
ul. Śliwińskiego 1  
tel. 81 741 27 73  
dkm\_miniatura\_blogspot.com  
e-mail: klu-osi@wp.pl

### **Klub Osiedlowy Przyjaźni**

ul. Przyjaźni 13  
tel. 81 746 18 00  
www.rsmmotor.lublin.pl

### **Klub Osiedlowy Źródło**

ul. Samsonowicza 25  
tel. 505 065 256  
www.smnalkowskich.lublin.pl  
e-mail: klubzrodlo@wp.pl



## SPORT I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



**Lubelscy seniorzy mogą uczestniczyć w zajęciach sportowych organizowanych na wielofunkcyjnych boiskach Orlik.**

**Sprzęt dostępny jest u animatorów obiektów.**

**Zajęcia odbywają się :**

**przy Zespole Szkół  
Ogólnokształcących nr 1  
ul. Radzyńska 5**

- sprzęt do siatkówki i tenisa: rakiety i piłeczki. Seniorzy mogą korzystać z boiska-kortu

**przy Zespole Szkół  
Ogólnokształcących nr 4  
ul. Tumidajskiego 6a**

- Nordic walking (jesienią zajęcia przygotowujące do jazdy na nartach) – dostępne są kijki do chodzenia. Seniorzy mają do dyspozycji oprócz boisk teren wokół szkoły, po którym mogą spacerować

### **przy Szkole Podstawowej nr 11**

ul. Kunickiego 116

- zestaw do gry w bule, boisko do gry w koszykówkę, piłkę siatkową, piłkę ręczną i nożną

### **przy Szkole Podstawowej nr 29**

ul. Wajdeloty 1

- zewnętrzna siłownia, stół do tenisa stołowego, zestaw do gry w bule

### **przy Szkole Podstawowej nr 40**

ul. Róży Wiatrów 9

- Nordic walking i tenis ziemny z możliwością wypożyczenia sprzętu do gry

### **przy Szkole Podstawowej nr 42**

ul. Rycerska 9

- stół do tenisa stołowego, stół do piłkarzyków, zestawy do gry w speedball, zestawy do gry w bule, badminton, frisbee i różnego rodzaju piłki, sprzęt rehabilitacyjny i treningowy. W sąsiedztwie obiektu znajduje się siłownia zewnętrzna

### **przy Szkole Podstawowej nr 43**

ul. Śliwińskiego 5

- dwa stoły do tenisa stołowego rozstawiane w zależności od potrzeb i pogody na placu, boisko do gry w koszykówkę, piłkę siatkową i piłkę ręczną, mini golfa, zestaw do gry w bule

### **przy Szkole Podstawowej nr 52**

ul. Władysława Jagiełły 11

- zestaw do gry w bule

### **przy Szkole Podstawowej nr 57**

ul. Krasieńskiego 7

- boisko do piłki nożnej z możliwością wypożyczenia piłek i znaczników, boisko wielofunkcyjne do gry w koszykówkę, piłkę siatkową i ręczną, badminton a i tenisa ziemnego z możliwością wypożyczenia sprzętu do gry.

Pozostałe Orliki są również do dyspozycji Seniorów. Wsparcie oferują obecni na nich animatorzy, można też zorganizować aktywność i ćwiczenia usprawniające we własnym zakresie: badminton, ringo, frisbee.

Adresy obiektów:

### **przy Szkole Podstawowej nr 6**

ul. Czwartaków 11

### **przy Szkole Podstawowej nr 33**

ul. Pogodna 19

### **przy Zespole Szkół Odzieżowo-Włókienniczych,**

ul. Lwowska 11

### **przy Zespole Szkół Chemicznych**

Al. Raławickie 7

Zajęcia dostępne są od 1 marca do 30 listopada.

### **Kontakt:**

### **Wydział Sportu**

### **Urząd Miasta Lublin**

**tel. 81 466 38 00**

**[www.lublin.eu/sport/orliki/](http://www.lublin.eu/sport/orliki/)  
informacje-ogolne**



## EDUKACJA I ROZWÓJ OSOBISTY



**Edukacja to istotny element aktywizacji społecznej seniorów. Marzenia, które dotychczas było trudno zrealizować ze względu na obowiązki zawodowe i rodzinne, mogą być teraz spełniane – poprzez uzupełnianie wiedzy i kształcenie się na wymarzonym kierunku. Możliwości w tym zakresie oferują placówki edukacyjne przeznaczone dla „dojrzałych studentów”.**

## **Towarzystwo Wolnej Wszechnicy Polskiej**

Spółeczne stowarzyszenie naukowo-edukacyjne działające na rzecz rozwoju i upowszechnienia nauki, ze szczególnym uwzględnieniem kształcenia i wychowania. Działania TWWP skupiają się głównie na edukacji osób starszych, ochronie i promocji zdrowia, upowszechnianiu kultury fizycznej, turystyki i krajoznawstwa, promocji wolontariatu oraz integracji zawodowej osób zagrożonych wykluczeniem.

### **TWWP Oddział Lublin**

**ul. Narutowicza 41/1**

**tel. 81 532 12 27**

**e-mail: [twwp.lublin@onet.pl](mailto:twwp.lublin@onet.pl)**

## **Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku**

Funkcjonuje od 1985 roku w ramach TWWP. Oferuje zajęcia edukacyjne, ruchowe i integracyjne dla seniorów z Lublina i okolic. Patronat nad LUTW sprawują lubelskie uczelnie publiczne. W trakcie roku akademickiego Uniwersytet ma do zaoferowania 3 wykłady tygodniowo, podzielone na bloki tematyczne: humanistyczny, przyrodniczo-geograficzny, o zdrowiu i technice. Dodatkowo Słuchacze mogą rozwijać się w ramach licznych zespołów zainteresowań (ogrodnictwo, psychologia, historia sztuki, historia starożytna, wiedza o sztuce, sekcja muzealna i wiele innych).

Oferuje bogatą listę zajęć ruchowych, takich jak: gimnastyka, aerobik w wodzie, tai-chi, spacer po Lublinie i okolicach, grupa rowerowa. Słuchacze LUTW mogą również rozwijać swoje kompetencje językowe ucząc się angielskiego, hiszpańskiego, francuskiego. Co roku oferta Uniwersytetu jest aktualizowana i dostosowywana do bieżących potrzeb odbiorców. Pełna oferta zajęć opublikowana jest na stronie **[www.utw.lublin.pl](http://www.utw.lublin.pl)**.

Samorząd Słuchaczy LUTW organizuje liczne wycieczki krajowe i zagraniczne, turnusy wakacyjne, wyjazdy do ośrodków kultury w całym kraju, spotkania integracyjne i zabawy okolicznościowe. Dzięki nim seniorzy mają okazję lepiej się poznać i nawiązać nowe przyjaźnie. Uniwersytet zaprasza osoby zainteresowane poszerzeniem wiedzy, rozwojem sprawności intelektualnej, zdobywaniem nowych doświadczeń i znajomości do skorzystania z oferty LUTW.

### **Informacje i zapisy:**

**Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku**

**ul. Czwartaków 15 (DS „IKAR” pokój 9)**

**tel. 81 537 28 65 lub 510 898 079**

**[www.utw.lublin.pl](http://www.utw.lublin.pl)**

**e-mail: [sekretariat.lutw@gmail](mailto:sekretariat.lutw@gmail.com)**

**<https://www.facebook.com/utwlublin>**

## **Lubelski Uniwersytet Drugiego Wieku**

Ofertę kieruje do osób w wieku dojrzałym, zarówno aktywnych, jak i nieaktywnych zawodowo, które chcą szybko uzupełnić wiedzę lub zdobyć nowe umiejętności, głównie w zakresie komunikowania się w języku angielskim, poznawania praw rynku kapitałowego i nowych technologii. Oferta programowa dotyczy edukacji, ale też zdrowia, rekreacji, integracji społecznej i aktywności w dziedzinie kultury.

Podczas zajęć klubowych podejmowane są tematy ważne i blache: o wartościach, o sztuce, jak zadbać o zdrowie i urodę, jak zachować sprawność umysłową i fizyczną poprzez odpowiednie ćwiczenia umysłu i ciała. Są wycieczki do muzeów, galerii, bibliotek, teatrów oraz zajęcia warsztatowe i terapeutyczne poprawiające motorykę, koncentrację i nastrój.

Można się tu rozwijać poprzez:

- edukację (warsztaty językowe, psychologiczne, fotograficzne, komputerowe),
- integrację (spotkania klubowe, imprezy okolicznościowe, wspólne wyprawy na spektakle, koncerty, wernisaże),
- rekreację (choreoterapia, spacer po zdrowie, gimnastyka umysłu przy brydżowym stoliku).

Uczestnictwo w zajęciach LUDW pomaga poczuć się pewniej na rynku pracy i motywuje do pracy nad sobą.

## **Informacje i zapisy:**

**Dom Kultury LSM,**

**tel. 667 959 060**

**[www.domkulturyism.pl](http://www.domkulturyism.pl)**

**e-mail: [drugiwiek@gmail.com](mailto:drugiwiek@gmail.com)**

## **KLUBY SENIORA**

Miejskie Kluby Seniora zlokalizowane są w wielu dzielnicach Lublina. Stanowią przyjazne miejsca, w których seniorzy mogą nawiązywać relacje społeczne oraz aktywnie i twórczo spędzać czas. Mogą też realizować pasje i zdobywać nowe umiejętności. Propozycje Klubów Seniora obejmują zajęcia rozwijające zainteresowania, zajęcia edukacyjne, gimnastykę ogólnorozwojową, zajęcia rozwijające sprawność intelektualną, spotkania integracyjne i okolicznościowe, zajęcia sportowo-rekreacyjne, zabawy taneczne, wspólne spacerki i wycieczki. Uczestnictwo w Klubach Seniora jest bezpłatne.

### **Klub Seniora „Owocowa”**

przy ul. Owocowej 6 (dzielnica Ponikwoda), zajęcia w poniedziałki, wtorki i środy w godz. 16.00 - 19.00. Poniedziałek – zajęcia z psychologiem, ćwiczenia usprawniające procesy poznawcze, wykłady, prezentacje multimedialne; wtorek - gimnastyka usprawniająca; środa – zajęcia rękodzielnicze, plastyczne, wykłady o sztuce (tel. 539 867 637).

### **Klub Seniora „Pogodna”**

przy Drodze Męczenników Majdanka 27 (dzielnica Bronowice), czynny w poniedziałki i czwartki w godz. 14.00 - 16.00.

Poniedziałek – zajęcia usprawniające procesy poznawcze; czwartek – zajęcia rękodzielnicze i plastyczne (tel. 539 867 637).

### **Klub Seniora „Róży Wiatrów”**

przy ul. Róży Wiatrów 9 (dzielnica Dziesiąta), czynny w poniedziałki, środy i czwartki w godz. 16.00 - 18.30. Poniedziałek – zajęcia z psychologiem, ćwiczenia usprawniające procesy poznawcze; środa – zajęcia rękodzielnicze i plastyczne; czwartek – gimnastyka usprawniająca (tel. 539 867 637).

### **Klub Seniora „Pod Świerkami”**

przy ul. Tuwima 5 (dzielnica Dziesiąta), czynny we wtorki w godz. 10.30 - 13.30 i czwartki w godz. 10.30 - 14.00. Wtorek – zajęcia z psychologiem, ćwiczenia usprawniające procesy poznawcze; czwartek – zajęcia rękodzielnicze i plastyczne oraz gimnastyka usprawniająca (tel. 539 867 637).

### **Klub Seniora „Dziesiąta”**

przy ul. Kunickiego 130 (dzielnica Dziesiąta), czynny we wtorki w godz. 10.00 - 14.00 i środy w godz. 10.30 - 13.00. Wtorek – zajęcia rękodzielnicze i plastyczne; środa - zajęcia z psychologiem, ćwiczenia usprawniające procesy poznawcze, wykłady, prezentacje multimedialne (tel. 539 867 637).

### **Klub Seniora „Śródmieście”**

przy ul. Narutowicza 6 (dzielnica Śródmieście), czynny w poniedziałki i czwartki w godzinach 10.00 - 13.30. Poniedziałek – zajęcia muzyczne, wykłady, prezentacje multimedialne; czwartki – zajęcia rękodzielnicze i plastyczne (tel. 539 867 637).

### **Klub Seniora „Roztocze”**

przy ul. Roztocze 1 (dzielnica Węglin), czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 12.30 i środy w godz. 10.30 - 15.00. Poniedziałek – zajęcia rękodzielnicze i plastyczne; środa – zajęcia z psychologiem, ćwiczenia usprawniające procesy poznawcze, zajęcia muzyczne, chór (tel. 539 867 637).

### **Klub Seniora „Ruta”**

przy al. Jana Pawła II 11, (dzielnica Czuby), czynny w poniedziałki, wtorki i czwartki w godz. 15.30 - 18.00. Poniedziałek – zajęcia muzyczne, wykłady, prezentacje multimedialne; wtorek – zajęcia rękodzielnicze i plastyczne; czwartek – gimnastyka usprawniająca (tel. 539 867 637).

### **Klub Seniora „Nad Zalewem”**

przy ul. Krężnickiej 156 (dzielnica Zemborzyce) czynny w czwartki w godz. 15.30 - 18.00 – zajęcia z psychologiem, zajęcia wspierające procesy poznawcze, wykłady, zajęcia muzyczne (tel. 539 867 637).



### **Klub Seniora „Sławin”**

przy ul. Sławinkowskiej 50 (dzielnica Sławin), czynny we wtorki, środy i czwartki w godz. 15.30 - 18.00.

Wtorek – zajęcia z psychologiem, zajęcia usprawniające procesy poznawcze, wykłady, prezentacje multimedialne; środa – gimnastyka usprawniająca; czwartek – zajęcia rękodzielnicze i plastyczne (tel. 539 867 637).

### **Klub Seniora „Felin”**

przy ul. Zygmunta Augusta 15 (dzielnica Felin) czynny we wtorki w godz. 10.00 - 12.00 i w czwartki godz. 10.30 - 13.30.

Wtorek – gimnastyka usprawniająca; czwartek – zajęcia z psychologiem, zajęcia wspierające procesy poznawcze, wykłady, zajęcia muzyczne (tel. 539 867 637).

### **Klub Seniora „Kalina”**

przy ul. Lwowskiej 28 (dzielnica Kalinowszczyzna), czynny w środy w godz. 15.30 - 18.00. W ofercie –

zajęcia z psychologiem, zajęcia wspierające procesy poznawcze, wykłady, zajęcia muzyczne (tel. 539 867 637).

### **Klub Seniora „Sławinek”**

przy Al. Warszawskiej 31 (dzielnica Sławinek), czynny w poniedziałki w godz. 10.30 - 13.30, w czwartki w godz. 9.30 - 13.00 i w piątki w godz. 10.00 - 13.00. Poniedziałek – zajęcia

z psychologiem, ćwiczenia procesów poznawczych, wykłady, projekcje multimedialne; czwartek – gimnastyka usprawniająca; piątek – zajęcia z psychologiem, ćwiczenia procesów poznawczych, prelekcje i wykłady (tel. 539 867 637).

### **Klub Seniora „Przy Zamku”**

przy ul. Ruskiej 15 (dzielnica Kalinowszczyzna) czynny w czwartki w godz. 10.00 - 13.00 – zajęcia z psychologiem, ćwiczenia procesów poznawczych, prelekcje i wykłady (tel. 539 867 637).

### **Klub Seniora „Pozytywistów”**

przy ul. Pozytywistów 16 (dzielnica Rury, Osiedle LSM) czynny w poniedziałki i wtorki w godz. 15.30 - 17.30. Poniedziałek – zajęcia rękodzielnicze i plastyczne; wtorek – zajęcia usprawniające procesy poznawcze, wykłady, prezentacje multimedialne (tel. 539 867 637).

### **Klub Seniora „Klub Aktywnych Kobiet”**

przy ul. Gospodarcej 7 (dzielnica Tatary) czynny w poniedziałki i czwartki w godz. 14.00 - 18.00. W ofercie zajęcia podróźnicze, projekcje filmowe, quizy, zajęcia plastyczne, treningi pamięci, gimnastyka, zajęcia taneczne, wyjścia na wydarzenia kulturalne (tel. 81 466 55 60).



### **Klub Seniora „Senior Montessori”**

przy ul. Lwowskiej 28 (dzielnica Kalinowszczyzna), czynny w czwartki w godz. 14.00 - 18.00. W ofercie – zajęcia edukacyjne w oparciu o pedagogikę Marii Montessori, zajęcia z psychologiem (tel. 81 466 55 60).

### **Klub Seniora „Głusk”**

przy ul. Głuskiej 145 (dzielnica Głusk), czynny w piątki w godz. 13.30 - 16.00. W ofercie zajęcia z psychologiem, usprawnianie procesów poznawczych, zajęcia ruchowe i kulinarne (tel. 880 523 421).

### **Klub Seniora „Wieniawa”**

przy al. Raclawickich, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.30 - 16.30. Zajęcia odbywają się w 2-godzinnych blokach w godz. 9.30 - 11.30, 12.00 - 14.00, 14.15 - 16.15. W ofercie: treningi umysłu poprzez naukę języka angielskiego, zajęcia integracyjne, muzyczne, rozwijające pamięć i koncentrację, spotkania okolicznościowe (tel. 880 523 421).

### **Środowiskowy Klub Seniora**

przy ul. Śliwińskiego 5 (dzielnica Czechów), czynny od poniedziałku do piątku w godz. 15.00 - 17.00. Zajęcia odbywają się w 5 grupach – każda grupa ma zajęcia 1 x w tygodniu. W ofercie - zajęcia rozwijające zainteresowania, m. in.: plastyczne, muzyczne, podróźnicze, rękodzielnicze, zajęcia ruchowe, taneczne, edukacyjne, gry i zabawy rozwijające sprawność intelektualną, treningi pamięci (tel. 880 523 419).

### **Klub Senior+ „Centrum Aktywizacji”**

przy ul. Nałkowskich 108 (dzielnica Wrotków), czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 - 15.00. W ofercie - muzykoterapia, zajęcia plastyczne, zajęcia usprawniające procesy poznawcze, zajęcia literackie, kulinarne, komputerowe, sportowo-rekreacyjne oraz trening umysłu poprzez naukę języka niemieckiego (tel. 884 202 011).

### **Klub Seniora CZAS**

prowadzony przez Polski Czerwony Krzyż, Lubelski Oddział Okręgowy działa przy ul. Bursaki 17. Zajęcia prowadzone są w godz. 8.00 - 16.00 i obejmują ćwiczenia wokally-muzyczne z elementami teatru, rękodzieło artystyczne, warsztaty psychologiczne, spotkania kulturalne oraz ćwiczenia sportowe. Zajęcia są bezpłatne (tel. 607 323 313).

### **Klub Seniora „Nad Bystrzycą”**

przy ul. Krochmalnej 47, czynny w poniedziałki w godz. 7.00 - 12.00, we wtorki w godz. 7.00 - 15.00, w środy w godz. 11.00 - 13.30 oraz w piątki w godz. 7.00 - 15.00. W ofercie zajęcia ruchowe, ćwiczenia usprawniające procesy poznawcze, warsztaty plastyczne, spotkania z psychologiem, zajęcia literackie, nauka języka angielskiego (tel. 532 476 150).



## ORGANIZACJE POZARZĄDOWE



**Organizacje pozarządowe o profilu społecznym realizują wiele różnych inicjatyw na rzecz środowiska lokalnego i współpracy międzypokoleniowej.**

**Zajmują się też propagowaniem wolontariatu oraz aktywizacją osób, które z różnych powodów znajdują się w trudnej sytuacji życiowej.**

**Wiele organizacji działa na rzecz seniorów. Bez względu na zakres zadań, przyświeca im wspólny cel - podniesienie jakości życia osób starszych.**

**Część organizacji zrzesza seniorów zapewniając przestrzeń do wspólnych spotkań i zajęć.**

**Część wspiera seniorów specjalistyczną pomocą merytoryczną, np. prawną, inne pomagają w trudnych życiowych momentach.**

### **Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Okręgowy w Lublinie**

Jest jedną z najstarszych lubelskich organizacji pozarządowych. Funkcjonuje w Lublinie od 1948 roku i skupia osoby w wieku 60+. Związek od wielu lat organizuje turnusy wypoczynkowe i rehabilitacyjne, szkolenia merytoryczne oraz różnorodne imprezy adresowane do seniorów. Głównymi kierunkami działań są edukacja, w tym szkolenia w zakresie zdrowego starzenia się, bezpieczeństwa osobistego i finansowego, różne formy aktywności rekreacyjnej i integracja społeczna. W zakresie rozwoju zainteresowań plastycznych, muzycznych i literackich Związek organizuje cykliczne Przeglądy Rękodzieła i Twórczości Plastycznej Seniorów i Osób Niepełnosprawnych oraz Przeglądy Twórczości Artystycznej Seniorów.

**Kontakt:**  
**ul. St. Leszczyńskiego 23, Lublin**  
**tel. 81 532 67 83**  
**www.pzerii.pl**  
**e-mail: pzerii.lublin@onet.pl**

### **Lubelskie Centrum Aktywizacji Seniorów**

Działa w ramach Towarzystwa Wolnej Wszechnicy Polskiej o. Lublin. Jego celem jest przeciwdziałanie poczuciu osamotnienia i bezradności wśród osób starszych. Przynależność do poszczególnych klubów działających w strukturze LCAS pozwala seniorom aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym. Do dyspozycji seniorów są:

- Sekcja Integracyjno-Turystyczna
- Sekcja Pedagogiczna
- Wielopokoleniowy Klub Wolontariusza
- Klub Super Babci i Dziadka
- Klub Aktywnego Seniora LSM
- Klub Aktywnego Seniora „Za Parkiem”
- Klub Pasjonatta
- Klub Sportowy

Kluby te oferują różnorodne formy aktywności, m.in. spotkania poetyckie, wyjścia do kina i teatru, zajęcia plastyczne, sportowe, rękodzielnicze, odczyty i dyskusje, wycieczki oraz szkolenia komputerowe.

**Kontakt:**  
**ul. Narutowicza 41/1, Lublin**  
**tel. 81 532 12 27**  
**e-mail: twwp.lublin@onet.pl**

### **Fundacja Karuzela Aktywności**

Działa w Lublinie od roku 2015 i ma na celu aktywizację społeczno - kulturalną osób po 60. roku życia. Na Czechowie prowadzone są cykliczne zajęcia dla seniorów w formule klubu.

Do wyboru są zajęcia kulturalne, edukacyjne, warsztaty rękodzielnicze, warsztaty tańców w kręgu, muzykoterapia i gimnastyka.

Uczestnicy tworzą i nagrywają komediowe słuchowiska, wspólnie wychodzą na wydarzenia kulturalne, jeżdżą na wycieczki krajoznawcze po Polsce oraz prowadzą działania międzynarodowe (wyjazdy studyjne do Włoch i Słowenii).

Najbardziej zaangażowane osoby uczestniczą w projektach sąsiedzkich (np. prowadzenie konwersacji z języka polskiego dla osób uchodźczych).

Tryb działania klubu jest podzielony na dwa semestry – od września do stycznia i od lutego do czerwca danego roku.

#### **Kontakt:**

**ul. Górską 9, Lublin**

**tel. 505 780 287 lub 509 452 187**

**www.fundacjakaruzela.org.pl**

**e-mail: kontakt@fundacjakaruzela.org.pl**

### **Stowarzyszenie mali bracia Ubogich**

Stowarzyszenie „les petits frères des Pauvres” działa aktywnie w 10 krajach. Lubelski oddział, funkcjonujący od 2002 roku, wspiera osoby starsze i samotne, cierpiące z powodu podeszłego wieku, choroby lub znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej. W ramach działalności Stowarzyszenia organizowane są różnego rodzaju spotkania, zajęcia, prelekcje, jak również akcje informacyjne dotyczące spraw osób starszych.

Oferta jest skierowana do osób po 60. roku życia, mieszkających samotnie, którym brakuje rozmowy z drugim człowiekiem.

#### **Kontakt:**

**ul. Akademicka 4, pokój nr 6, Lublin**

**tel. 81 538 26 01**

**e-mail: lublin@malibracia.org.pl**

### **Lubelskie Stowarzyszenie Aktywności Międzypokoleniowej MAKI**

Celem stowarzyszenia jest prowadzenie działalności kulturalnej, oświatowej, wychowawczej, społecznej na rzecz wszystkich grup wiekowych. Swoim działaniem propaguje ideę aktywnego, godnego starzenia się, zdrowia, solidarności międzypokoleniowej i integracji społecznej. Prowadzi zajęcia ogólnoruchowe, takie jak tańce integracyjne dla seniorów w wersji tradycyjnej i na siedząco oraz inne zabawy i ćwiczenia z muzyką. Podczas warsztatów promowane są proste formy ruchowe, by aktywność wiązała się z relaksem, zabawą i przyjemnością. .

#### **Kontakt:**

**ul. St. Leszczyńskiego 23, Lublin**

**tel. 603 917 525**

**e-mail: info@prima-imprezy.pl**

### **Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów Klanza**

Ogólnopolska organizacja pozarządowa non-profit, skupiająca osoby aktywne i otwarte na zmianę społeczną. Lublin jest siedzibą Zarządu Głównego oraz Koła, niezależnej struktury terenowej od 2007 r., skupiającej członków Stowarzyszenia z Lubelszczyzny.

Misją stowarzyszenia jest m.in. tworzenie warunków do rozwoju różnych grup: dzieci, młodzieży, dorosłych i starszych oraz osób z niepełnosprawnościami, z uwzględnieniem ich specyficznych potrzeb, przy zastosowaniu metody KLANZY zawierającej m.in. elementy pedagogiki zabawy i aktywizacji.

**Kontakt:**

**ul. Kaprysowa 2, Lublin**

**tel. 81 534 65 83, tel. 530 782 203**

**e-mail: lublin@klanza.org.pl**

**Lubelski Oddział Okręgowy  
Polskiego Czerwonego Krzyża**

Zorganizowana, profesjonalna i przygotowana operacyjnie pomoc w różnym zakresie. Ważnym kierunkiem działań PCK jest wspieranie seniorów i zabezpieczanie ich potrzeb. W ofercie są usługi opiekuńcze w domu osób chorych, samotnych, niemobilnych w formie opieki, ale i przywożenia posiłków. Realizowane programy obejmują dostarczanie produktów żywnościowych dla osób najuboższych. Prowadzona jest także bezpłatna wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego. W pomoc zaangażowani są seniorzy jako najaktywniejsi wolontariusze. Zawsze można liczyć na ich wsparcie. Są podczas pakowania paczek, segregowania odzieży, prowadzenia zbiorów publicznych. Dzielą się swoim czasem i doświadczeniem życiowym.

**Kontakt:**

**ul. Puchacza 6, Lublin**

**tel. 81 532 08 27 w. 16**

**www.pck.lublin.pl**

**e-mail: lublin.pierwszapotomoc@pck.pl**

**Fundacja MATURITA**

Oferta Fundacji jest skierowana do osób dojrzałych ze zdobytym doświadczeniem życiowym, ale często z niewykorzystanym potencjałem. Fundacja prowadzi głównie działania edukacyjne i aktywizacyjne chętnie podejmując inicjatywy, które służą integracji środowiska seniorów. Aktywność Fundacji jest skoncentrowana przede wszystkim na obszarach: przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu seniorów, pomocy rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej, zwłaszcza pomocy w ich reintegracji i porozumieniu międzypokoleniowym oraz ekologii. Realizowane zadania wiążą się z poprawą życia osób starszych i ich funkcjonowania w społeczeństwie. Prowadzone są akcje edukacyjno-informacyjne, warsztaty i szkolenia. Aktywizację oraz integrację społeczną gwarantują spotkania w gronie osób o podobnych zainteresowaniach czy problemach, zapewniając tym samym poczucie przynależności i przeciwdziałanie alienacji społecznej, również poprzez stworzenie warunków dla integracji wewnątrz- i międzypokoleniowej.

**Kontakt:**

**ul. Topolowa 4 lok. 8, Lublin**

**Biuro Fundacji:**

**Lublin, ul. Długa 5, lok. 78**

**tel. 507 980 332, 81 475 15 70**

**e-mail: biuromaturita@gmail.com**

**maturita.projekty@gmail.com**



## WSPARCIE SOCJALNE



**Wiek senioralny, towarzyszące mu choroby i dolegliwości zmuszają czasem do korzystania z różnorodnych form wsparcia. W momencie, gdy z różnych przyczyn osoba starsza przestaje być samodzielna lub też opiekunowie nie mogą w wystarczającym zakresie jej pomagać, można korzystać z pomocy w postaci usług opiekuńczych (dziennych i całodobowych), jak też z pomocy społecznej.**



## Ośrodki wsparcia

Ośrodki wsparcia dla seniorów funkcjonujące w strukturze Zespołu Ośrodków Wsparcia w Lublinie działają na rzecz osób starszych, które potrzebują pomocy w pokonywaniu trudności życia codziennego oraz podtrzymywaniu ich psychofizycznej aktywności, umożliwiając im jak najdłuższe samodzielne funkcjonowanie w środowisku lokalnym. Podstawę do korzystania z ich usług stanowi decyzja administracyjna wydana przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Lublinie. Wniosek o korzystanie z usług świadczonych w ośrodkach należy złożyć do Sekcji Pracy Socjalnej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Lublinie, zgodnie z rejonizacją. Pracownik socjalny wszczyna procedurę konieczną do wydania decyzji administracyjnej, a w szczególności przeprowadza wywiad środowiskowy.

Wysokość odpłatności jest uregulowana uchwałą Rady Miasta Lublin i uzależniona od dochodu oraz rodzaju świadczonych usług.

Oferta ośrodków obejmuje usługi terapeutyczne, rehabilitacyjne, prozdrowotne, edukacyjne, wspomagająco-aktywizacyjne (organizacja czasu wolnego, rozwój zainteresowań i pasji, rekreacja, turystyka, spotkania

okolicznościowe i integracyjne) oraz wsparcie pracownika socjalnego. Istnieje również możliwość skorzystania z domowych obiadów.

Osobom, których stan zdrowia nie pozwala na samodzielne opuszczanie miejsca zamieszkania oferowane jest wsparcie w formie dowozu obiadu do domu.

### Centrum Usług Socjalnych

ul. Lwowska 28 (Kalinowszczyzna),  
czynne od poniedziałku do piątku  
w godz. 7.00 - 16.00.

Z oferty Centrum mogą korzystać mieszkańcy dzielnicy Kalinowszczyzna, a w przypadku posiadania wolnych miejsc seniorzy z innych dzielnic. W ośrodku realizowane są usługi w formie półstacjonarnej: prozdrowotne (masaże, gimnastyka usprawniająca), terapeutyczne, psychologiczne, wspomagająco - aktywizujące, praca socjalna, obiady oraz środowiskowej – dowóz posiłków do miejsca zamieszkania (tel. 81 466 55 60).

### Środowiskowe Centrum Seniorów

ul. Śliwińskiego 5 (Czechów),  
czynne od poniedziałku do piątku  
w godz. 10.00 - 14.00. Z oferty Centrum mogą korzystać mieszkańcy dzielnicy Czechów, a w przypadku posiadania wolnych miejsc seniorzy z innych dzielnic. Oferta Centrum obejmuje: gimnastykę ogólnousprawniającą, zajęcia muzyczne, terapię kulinarną, zajęcia z psychologiem, treningi

pamięci, zajęcia tematyczne, plastyczne, spotkania okolicznościowe, spacery, wyjścia, wycieczki, poradnictwo socjalne oraz domowe obiady. W ramach Punktu Domowej Opieki dowożone są posiłki do domu seniora oraz świadczone wsparcie socjalne pracownika socjalnego (tel. 880 523 419).

### **Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów Nr 2**

ul. Gospodarcza 7 (Tatary), czynne od poniedziałku do piątku w godz. 7.00 - 15.00. Z oferty Centrum mogą korzystać mieszkańcy dzielnicy Tatary, a w przypadku posiadania wolnych miejsc seniorzy z innych dzielnic. Centrum jest przestrzenią przyjazną seniorom, gdzie mogą wspólnie spędzać czas, rozwijać swoje pasje i zainteresowania. Oferta obejmuje usługi terapeutyczne, pracę socjalną, wsparcie psychologiczne, zajęcia edukacyjne, plastyczne, muzyczne, literackie, kulinarne, podróżnicze, pogadanki prozdrowotne, gimnastykę ogólnorozwojową, treningi pamięci oraz obiady (tel. 601 965 441).

### **Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów Nr 3**

ul. Niecała 16 (Śródmieście), czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 - 16.00. Z oferty Centrum mogą korzystać mieszkańcy dzielnicy Śródmieście, a w przypadku posiadania wolnych miejsc seniorzy z innych dzielnic. Oferta Centrum obejmuje: zajęcia psychologiczne, muzykoterapię, zajęcia plastyczne, literackie, projekcje

filmowe, treningi pamięci, zajęcia ruchowe i taneczne, edukacyjne (historia, podróże, biografie znanych osób, przyroda), zajęcia komputerowe, fotograficzne, teatralne, kulinarne, gimnastykę usprawniającą, edukację zdrowotną, zajęcia świetlicowe, spacery, wycieczki, spotkania okolicznościowe i integracyjne, wsparcie pracownika socjalnego oraz obiady. W ramach Punktu Domowej Opieki dowożone są posiłki do domu seniora oraz świadczone wsparcie socjalne pracownika socjalnego (tel. 81 466 52 98).

### **Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów Nr 4**

ul. Pozytywistów 16 (Rury, osiedle LSM), czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 - 16.00. Z oferty Centrum mogą korzystać mieszkańcy osiedla LSM i dzielnicy Czuby, a w przypadku posiadania wolnych miejsc seniorzy z innych dzielnic. W ośrodku realizowane są zajęcia prozdrowotne (masaże, gimnastyka usprawniająca), terapeutyczne, wspomagająco-aktywizujące, edukacyjne, praca socjalna oraz wyżywienie – obiady. Istnieje możliwość korzystania z dowozu posiłków do miejsca zamieszkania (tel. 81 466 55 64, 667 352 149).

### **Dzienny Dom Senior+**

ul. Jana Pawła II 11 (Czuby), czynny od poniedziałku do piątku w godz. 7.00 - 15.00. Z oferty Domu mogą korzystać mieszkańcy dzielnicy Czuby, a w przypadku posiadania wolnych miejsc seniorzy z innych dzielnic.



Oferta Domu obejmuje zajęcia prozdrowotne, aktywizujące, rehabilitację, masaże, gimnastykę, nordic walking, zajęcia rękodzielnicze, podróźnicze, kulinarne, literackie, ćwiczenia procesów poznawczych oraz obiady (tel. 81 589 57 48).

### **Klub Senior+ „Centrum Aktywizacji”**

działa przy ul. Nałkowskich 108. Klub czynny jest pięć dni w tygodniu w godzinach 10.00 - 15.00. Każdego dnia odbywają się ćwiczenia z wykwalifikowanymi terapeutami. Prowadzone są zajęcia muzyczne, plastyczne oraz historia sztuki, zajęcia usprawniające pamięć, zajęcia kulinarne i fizjoterapia (tel. 884 294 567).

### **Filia Środowiskowego Domu**

**Samopomocy** działa w strukturze Środowiskowego Domu Samopomocy „Mozaika” przy ul. Lwowskiej 28. Ośrodek przeznaczony jest dla 15 osób z chorobą Alzheimera i zaburzeniami pamięci. Świadczy usługi w formie pobytu dziennego. Prowadzone są tutaj zajęcia ruchowe, terapia zajęciowa i aktywizująca, rehabilitacja społeczna. W ramach treningu kulinarnego zapewnione jest wyżywienie (tel. 81 466 55 60).

### **Środowiskowy Dom Samopomocy**

przy ul. Kalinowszczyzna 84 działa przy Domu Pomocy Społecznej „Kalina”. Świadczy usługi w formie pobytu dziennego. Przeznaczony jest dla 34 osób w podeszłym wieku, z chorobą Alzheimera, zaburzeniami

pamięci i schorzeniami pokrewnymi. Zapewnia terapię uaktywniającą pamięć, zajęcia ruchowe, terapię zajęciową i aktywizującą. Zapewnia również transport i wyżywienie (tel. 81 466 55 92).

### **Środowiskowy Dom Samopomocy**

**„Mefazja”** przy ul. Towarowej 19, prowadzony jest przez Lubelskie Stowarzyszenie Alzheimerowskie. Świadczy usługi w formie pobytu dziennego. Przeznaczony jest dla 33 osób z chorobą Alzheimera. Zapewnia terapię uaktywniającą pamięć, zajęcia ruchowe, trening funkcjonowania w codziennym życiu, poradnictwo psychologiczne, konsultacje lekarza specjalisty oraz wyżywienie (tel. 81 44 44 544).

### **Domy Pomocy Społecznej**

Na terenie Lublina działa 7 domów pomocy społecznej:

#### **1. Dom Pomocy Społecznej „Betania”**

Al. Kraśnicka 223, dla osób w podeszłym wieku oraz przewlekle somatycznie chorych - 135 miejsc (tel. 81 466 55 86)

#### **2. Dom Pomocy Społecznej „Kalina”**

ul. Kalinowszczyzna 84, dla osób w podeszłym wieku oraz przewlekle somatycznie chorych - 124 miejsca (tel. 81 747 13 47)

#### **3. Dom Pomocy Społecznej im. Matki**

**Teresy z Kalkuty**, ul. Głowackiego 26, dla osób przewlekle somatycznie chorych.

- **Filia przy ul. Mierniczej 10**  
dla osób niepełnosprawnych intelektualnie - 128 miejsc  
(tel. 81 741 25 65)

#### **4. Dom Pomocy Społecznej**

##### **im. Wiktorii Michelisowej**

ul. Archidiakońska 7, dla osób w podeszłym wieku oraz przewlekle somatycznie chorych - 64 miejsca  
(tel. 81 532 56 81)

#### **5. Dom Pomocy Społecznej dla Osób Niepełnosprawnych Fizycznie**

ul. Kosmonautów 78, 98 miejsc  
(tel. 81 466 55 70)

#### **6. Dom Pomocy Społecznej**

##### **im. Św. Jana Pawła II**

ul. Ametystowa 22, dla osób w podeszłym wieku oraz przewlekle somatycznie chorych - 48 miejsc  
(tel. 81 466 55 88)

#### **7. Prawosławny Dom Pomocy Społecznej Diecezji Lubelsko–Chełmskiej**

ul. Dolińskiego 1, dla osób w podeszłym wieku oraz przewlekle somatycznie chorych - 26 miejsc (tel. 81 444 41 60)

Pobyt w domu pomocy społecznej jest odpłatny. Osoba skierowana wnoszą opłatę w wysokości nie większej niż 70 % swojego dochodu. Ponadto zobowiązani do uczestniczenia w kosztach pobytu są: małżonek, dzieci lub rodzice, jeżeli dochód jest wyższy niż 300 % kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej lub 300 % kryterium dochodowego na osobę w rodzinie.

## **POMOC SOCJALNA**

Osoby starsze, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej, mogą zgłosić się po wsparcie do Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Lublinie. W tym celu należy skontaktować się z pracownikiem socjalnym MOPR w filii najbliższej miejscu zamieszkania.

- **Filia Nr 1**

ul. Kowalska 5 (Śródmieście, Wieniawa, Stare Miasto, Kalinowszczyzna w części),  
tel. 81 466 54 00

- **Filia Nr 2**

ul. Hutnicza 1a (Kośminek, Tatary, Bronowice, Zadębie, Hajdów, Felin, Majdan Tatarski), tel. 81 466 54 30

- **Filia Nr 3**

ul. Mieszka I 4 (Konstantynów, LSM, Węglin, Czuby), tel. 81 466 54 70

- **Filia Nr 4**

Al. Kompozytorów Polskich 8 (Sławin, Sławinek, Czechów, Kalinowszczyzna w części, Ponikwoda), tel. 81 466 55 00

- **Filia Nr 5**

ul. Nałkowskich 114 (Dziesiąta, Wrotków, Abramowice, Za Cukrownią, Zembrzyce, Głusk),  
tel. 81 466 55 20

Świadczenia z zakresu pomocy społecznej udzielane są na wniosek osoby zainteresowanej, jej przedstawiciela ustawowego lub innej osoby, za zgodą osoby zainteresowanej lub jej przedstawiciela ustawowego.

W celu zweryfikowania sytuacji osobistej, rodzinnej, zdrowotnej i bytowej wnioskodawcy, pracownik socjalny przeprowadza wywiad środowiskowy.

Wszelkie informacje powierzone pracownikowi socjalnemu objęte są tajemnicą służbową.

Pracownicy Ośrodka udzielają wsparcia w działaniach zmierzających do życiowego usamodzielnienia i integracji ze środowiskiem, oferując pomoc w postaci świadczeń pieniężnych i niepieniężnych:

### **Świadczenia pieniężne:**

**Zasiłek celowy** – przyznawany w celu zaspokojenia niezbędnej potrzeby bytowej, w szczególności na pokrycie części lub całości kosztów zakupu żywności, leków i leczenia, opał, odzieży, niezbędnych przedmiotów użytku domowego, drobnych remontów i napraw w mieszkaniu, a także kosztów pogrzebu.

**Zasiłek okresowy** – przysługuje w szczególności ze względu na długotrwałą chorobę, niepełnosprawność, bezrobocie, możliwość utrzymania lub nabycia uprawnień do świadczeń z innych systemów zabezpieczenia społecznego, w zależności od poziomu osiąganych dochodów.

**Zasiłek stały** – przysługuje pełnoletniej osobie niezdolnej do pracy z powodu wieku lub całkowicie niezdolnej

do pracy /I lub II grupa inwalidzka; znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności/, jeśli spełnia kryteria dochodowe.

### **Świadczenia niepieniężne:**

**Schronienie** – przyznanie tymczasowego schronienia w noclegowni, schroniskach dla osób bezdomnych lub sezonowo w ogrzewalniach,

**Posiłek** – przyznanie jednego gorącego posiłku dziennie osobie, która własnym staraniem nie może go sobie zapewnić,

**Odzież** – dostarczenie osobie bielizny, odzieży i obuwia, odpowiednich do jej indywidualnych potrzeb oraz pory roku,

**Usługi opiekuńcze** – przysługują osobom, które z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymagają pomocy; świadczenie obejmuje pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz w miarę możliwości zapewnienie kontaktów z otoczeniem,

**Specjalistyczne usługi opiekuńcze** – dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, świadczonych przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym,

**Sprawienie pogrzebu** – zgodnie z wyznaniem zmarłego, w sposób ustalony przez Gminę,

**Praca socjalna** – działania mające na celu poprawę funkcjonowania osób i rodzin w środowisku społecznym – rozwinięcie i wzmocnienie ich aktywności i samodzielności życiowej,

**Poradnictwo specjalistyczne** – w szczególności prawne, psychologiczne i rodzinne, świadczone osobom i rodzinom, które mają trudności lub wykazują potrzebę uzyskania wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych, bez względu na posiadany dochód.

**Dzienne domy pomocy i kluby seniora** - miejsca spotkań osób starszych, w których seniorzy mogą rozwijać swoje pasje, zdobywać nowe umiejętności, nawiązywać satysfakcjonujące relacje społeczne, aktywnie i twórczo spędzać wolny czas,

**Pomoc ofiarom przemocy w rodzinie** – udzielanie schronienia, zabezpieczenie potrzeb bytowych oraz działania terapeutyczno - wspierające na rzecz ofiar przemocy.

**Szczegółowe informacje na temat wszelkich form pomocy można uzyskać telefonicznie lub osobiście we wszystkich placówkach MOPR.**

## **Seniorzy z niepełnosprawnościami**

**Dział ds. Osób Niepełnosprawnych MOPR** oferuje informację na temat form pomocy dla osób niepełnosprawnych i ich rodzin:

- tel. 81 466 53 90
- tel. 81 466 53 91
- tel. 81 466 53 92
- tel. 81 466 53 93
- tel. 81 466 53 94
- tel. 81 466 53 95
- tel. 81 466 53 96
- tel. 81 466 53 97

W Dziale ds. Osób Niepełnosprawnych MOPR, ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, osoba niepełnosprawna, zamieszkująca w Lublinie, posiadająca orzeczenie o stopniu niepełnosprawności lub niezdolności do pracy lub grupie inwalidzkiej wydanej na stałe do końca 1997 r. może uzyskać dofinansowanie w poniższych zakresach:

**- wyroby medyczne** będące przedmiotami ortopedycznymi i środkami pomocnicze, współfinansowane przez NFZ na podstawie wystawionego przez lekarza zlecenia na zaopatrzenie w wyroby medyczne lub pomocnicze (np. wózek inwalidzki, poduszka przeciwoleżynowa, chodzik, materac przeciwoleżynowy, pieluchomajtki, cewniki i zbiorniki, pionizator, aparat do bezdechu, aparat słuchowy,

buty ortopedyczne, szyny, aparaty szynowo-opaskowe, kosze biodrowe, kamizelki ortopedyczne itp.). Można ubiegać się o dofinansowanie przed i po zakupie. Wnioski można składać cały rok (tel. 81 466 53 90).

**- sprzęt rehabilitacyjny**, który zapewni osobie niepełnosprawnej usprawnianie zaburzonych funkcji organizmu, a tym samym poprawi jakość życia (mowa tu o rowerku stacjonarnym, rotorze, piłce rehabilitacyjnej, ławeczce rehabilitacyjnej, materacu do ćwiczeń, itp.). Sprzętu tego nie można kupić przed rozpatrzeniem wniosku i podpisaniem umowy. Pomoc może wynosić maksymalnie 80 % przewidywanych kosztów, nie więcej niż do wysokości pięciokrotnego przeciętnego wynagrodzenia. Potrzebę korzystania ze sprzętu rehabilitacyjnego w warunkach domowych potwierdza lekarz, wypełniając dołączone do wniosku zaświadczenie lekarskie. Wnioski można składać cały rok (tel. 81 466 53 97).

Pomoc w obydwu przypadkach mogą uzyskać osoby, których przeciętny miesięczny dochód w rozumieniu przepisów o świadczeniach rodzinnych, podzielony przez liczbę osób we wspólnym gospodarstwie domowym obliczony za kwartał poprzedzający miesiąc złożenia wniosku nie przekracza kwoty 50% przeciętnego wynagrodzenia na osobę we wspólnym gospodarstwie domowym i 65% przeciętnego wynagrodzenia w przypadku osoby samotnej.

**- likwidacja barier architektonicznych**, gdy osoba niepełnosprawna ma trudności w poruszaniu się w miejscu swego zamieszkania oraz jego najbliższej okolicy, jeśli jest właścicielem mieszkania lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości albo ma zgodę właściciela lokalu, gdzie na stałe zamieszkuje (przystosowanie łazienki poprzez wymianę wanny na kratkę ściekową bądź niski brodzik z siedziskiem i uchwyty, poszerzenie drzwi, likwidację progów itp.), (tel. 81 466 53 93).

**- likwidacja barier technicznych**, gdy osoba niepełnosprawna ze względu na swoją niepełnosprawność ma problemy w wykonywaniu codziennych czynności, nie częściej jednak niż raz w ciągu 3 lat od dnia wypłaty poprzednio otrzymanego dofinansowania na ten cel (np. krzesło toaletowe, podnośnik wannowy, szyny podjazdowe, uchwyty, ławeczka wannowa, łóżko usprawniające itp.), (tel. 81 466 53 91).

**- likwidacja barier w komunikowaniu się**, gdy osoba niepełnosprawna, ze względu na swoją niepełnosprawność, ma problemy w porozumiewaniu się, nie częściej niż raz w ciągu 3 lat od dnia wypłaty poprzednio otrzymanego dofinansowania na ten cel (np. komputer wraz z dostępem do Internetu, komunikatory, urządzenia wspomagające osoby niewidome i niesłyszące itp.), (tel. 81 466 53 91).

Dofinansowanie likwidacji barier wynosi do 95% kosztów zadania, nie więcej niż do wysokości piętnastokrotnego przeciętnego wynagrodzenia. Nie podlegają dofinansowaniu koszty poniesione przed zawarciem umowy. Wnioski można składać cały rok.

**- turnus rehabilitacyjny** raz w roku ze wskazania lekarza. Dofinansowanie dotyczyć może również opiekuna, jeśli jego obecność na turnusie rehabilitacyjnym z osobą niepełnosprawną jest konieczna i uzasadniona medycznie przez lekarza. Dofinansowanie nie może dotyczyć turnusu rehabilitacyjnego częściowo finansowanego z innych źródeł, w tym m. in. z NFZ, KRUS czy ZUS. Obowiązuje przy tym kryterium dochodowe, o którym wspomniano przy wyrobach medycznych i sprzęcie rehabilitacyjnym. Wnioski składać można cały rok (tel. 81 466 53 95).

**Kontakt:**

**Dział ds. Osób Niepełnosprawnych  
MOPR w Lublinie**

**ul. Zemborzycka 88-92  
(wjazd od ul. Południowej)**

**Obsługa interesantów:  
poniedziałek – piątek,  
godz. 8.00 - 15.00**

**Wydział ds. Osób  
Niepełnosprawnych  
Urząd Miasta Lublin**

W Wydziale finansowane są usługi asystenta osoby z niepełnosprawnością, w ramach Programu działań na rzecz mieszkańców z niepełnosprawnościami. Zadanie to jest realizowane na podstawie ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. Wyłoniony lub wyłonieni w drodze konkursu Oferenci organizują usługi asystenta dla określonej grupy osób w oparciu o zatwierdzony harmonogram kosztów. Osoby posiadające udokumentowane kwalifikacje świadczą dla osoby z niepełnosprawnością bezpłatne usługi asystenckie polegające na pomocy w wykonywaniu czynności dnia codziennego, wyjściu, powrocie lub dojazdach do lekarza, urzędu lub w inne miejsce wskazane przez daną osobę (tel. 81 466 30 86).

**Kontakt:**

**Wydział ds. Osób  
Niepełnosprawnych  
Urząd Miasta Lublin**

**ul. Zana 38, Lublin  
tel. 81 466 30 80**

## **Lubelskie Forum Organizacji Osób Niepełnosprawnych - Sejmik Wojewódzki**

Seniorom z niepełnosprawnościami wsparcia udziela też Lubelskie Forum Organizacji Osób Niepełnosprawnych - Sejmik Wojewódzki.

Skupia organizacje działające na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Forum prowadzi Centrum Informacyjno- Poradnicze Osób Niepełnosprawnych.

Od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00 -14.00 można uzyskać informacje od doradców środowiskowych lub zapisać się na konsultacje do prawnika lub psychologa.

Osoby z niepełnosprawnościami poszukujące pracy mogą uzyskać wsparcie w ramach prowadzonego przez LFOON-SW Biura Karier.

Ważne dla społeczności osób niepełnosprawnych informacje można znaleźć na:

**[www.niepelnosprawni.lublin.pl](http://www.niepelnosprawni.lublin.pl)**

i na Facebooku

**<https://www.facebook.com/niepelnosprawni.lublin/>**

**Kontakt:**

**ul. St. Leszczyńskiego 23 pok. 14, Lublin  
tel. 81 533 10 22**

**email: [lfoon.lublin@gmail.com](mailto:lfoon.lublin@gmail.com);**

**[www.lfoon.lublin.pl](http://www.lfoon.lublin.pl)**

**Obsługa interesantów:**

**poniedziałek, godz. 10.00 - 17.00**

**wtorek – piątek, godz. 8.00 - 15.00**



## BEZPIECZEŃSTWO



**Centrum Interwencji Kryzysowej (CIK) w Lublinie świadczy bezpłatną pomoc psychologiczną, pedagogiczną, terapeutyczną, prawną, socjalną i interwencyjną.**



**Całodobowy telefon zaufania: 733 599 900**



Pomoc przeznaczona jest dla osób w trudnej sytuacji życiowej spowodowanej przemocą w rodzinie, uzależnieniem własnym lub członka rodziny, niepełnosprawnością, długotrwałą ciężką chorobą własną lub członka rodziny, bezradnością w sprawach opiekuńczych, wychowawczych, kryzysami osobistymi, zdarzeniami losowymi (np. strata bliskich, napad, próba samobójcza).

CIK udziela także wsparcia w postaci schronienia. Z tej formy pomocy mogą skorzystać osoby lub rodziny, które w wyniku traumatycznych zdarzeń losowych znalazły się w sytuacji kryzysu i wymagają pomocy. W szczególności dotyczy to ofiar pożarów, powodzi, klęsk żywiołowych, przemocy domowej oraz innych zdarzeń losowych uniemożliwiających pobyt w miejscu dotychczasowego zamieszkania. Pobyt ma charakter krótkoterminowy i jest nieodpłatny. Osobom korzystającym ze schronienia udzielana jest pomoc psychologiczna, prawna, terapeutyczna i socjalna wspierająca ich działania ukierunkowane na przezwycięzenie sytuacji kryzysowej.

Zakres oraz formy pomocy:

- poradnictwo specjalistyczne (osobiste, telefoniczne, internetowe)
- poradnictwo i pomoc prawna w zakresie redagowania pism procesowych i urzędowych, monitorowania przebiegu spraw wspólnie

z klientem (osoby nie będące klientami CIK mogą zgłosić się po bezpłatną pomoc prawną w punktach nieodpłatnej pomocy działających w strukturach Urzędu Miasta)

- pomoc psychologiczna i terapeutyczna o charakterze krótkoterminowym: pomoc interwencyjna lub pomoc doraźna.

#### **Kontakt:**

**Centrum Interwencji Kryzysowej  
ul. Probstwo 6a, Lublin**

**tel. 81 466 55 47**

**e-mail: sekretariat@cik.lublin.eu**

**Całodobowy telefon zaufania:  
733 588 900**

#### **Nieodpłatna pomoc prawna -**

**tel. 81 466 12 10**

Na podstawie ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej (Dz. U. z 2021 r. poz. 945) na terenie miasta Lublin utworzonych zostało 13 punktów, w których przez 5 dni w tygodniu można skorzystać z nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego.

Lista miejsc znajduje się na stronie internetowej Urzędu Miasta Lublin w zakładce /nieodplatna-pomoc-prawna/.

Wizytę w punkcie, w którym udzielana jest nieodpłatna pomoc prawna lub świadczone jest nieodpłatne poradnictwo obywatelskie, można umówić dzwoniąc pod numer: 81 466 12 10 (rejestracja telefoniczna w godzinach 7.30 - 15.30).



## TELEFONY ALARMOWE

**Pogotowie Ratunkowe**  
tel. 999 lub 112

**Straż Pożarna**  
tel. 998

**Pogotowie gazowe**  
tel. 992

**Pogotowie wodociągowe**  
tel. 994

**Posterunek wodny**  
tel. 81 749 09 97

**Straż Miejska w Lublinie**  
tel. 986  
SMS 665 500 410

**Miejski Rzecznik  
Konsumentów w Lublinie**  
tel. 81 466 16 00

---

**Policja**  
tel. 997

**I Komisariat Policji**  
ul. Okopowa 2b, Lublin  
tel. 81 535 45 73

**II Komisariat Policji**  
ul. Walecznych 1, Lublin  
tel. 81 535 45 72

**III Komisariat Policji**  
ul. W. Kunickiego 42, Lublin  
tel. 81 535 58 00

**IV Komisariat Policji**  
ul. T. Zana 45, Lublin  
tel. 81 535 48 00

**V Komisariat Policji**  
ul. Koncertowa 4a, Lublin  
tel. 81 535 47 00

**VI Komisariat Policji**  
ul. Gospodarcza 1b, Lublin  
tel. 81 535 47 80

**VII Komisariat Policji**  
ul. Wyżynna 18, Lublin  
tel. 81 535 49 20



## **Biura Obsługi Mieszkańców**

**tel. 81 466 10 00**

- ul. Wieniawska 14
- ul. Filaretów 44
- ul. Franciszka Kleeberga 12a
- ul. Szaserów 13-15
- plac Króla Władysława Łokietka 1 (Ratusz)
- ul. Nowy Świat 38 (od listopada 2023 r.).