



# Uprawnienia seniora

## Aktywne i godne życie na emeryturze



Niniejsza publikacja została opracowana przez Stowarzyszenie Wspierania Aktywności Obywatelskiej CIVIS SUM ze środków przekazanych przez Miasto Zielona Góra na podstawie umowy o powierzenie realizacji zadania publicznego pn. "Prowadzenie jednego punktu nieodpłatnej pomocy prawnej, dwóch punktów nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego oraz realizacja zadań z zakresu edukacji prawnej na terenie Miasta Zielona Góra w 2019 r."

Publikacja stanowi element działań z zakresu edukacji prawnej realizowanych przez Stowarzyszenie CIVIS SUM we współpracy z Miastem Zielona Góra zmierzających do zwiększenia świadomości prawnej społeczeństwa. Publikacja stanowi realizację zapisów ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej (Dz.U. z 2019 poz. 294 t.j. ).



Wydawca:  
**Stowarzyszenie Wspierania Aktywności Obywatelskiej „Civis sum”**  
al. Niepodległości 7a/3, 65-048 Zielona Góra  
tel. 68 454 82 47  
e-mail: [civis-sum@civis-sum.org.pl](mailto:civis-sum@civis-sum.org.pl)  
[www.civis-sum.org.pl](http://www.civis-sum.org.pl)

Opracowanie i redakcja:  
**Agnieszka Piętak**

**ISBN: 978-83-955268-2-4**

Stan prawny na 1 października 2019 r.





<b>Spis treści</b> .....	<b>4</b>
<b>Program „ZGrani Zielonogórzanie 50+”</b> .....	<b>5</b>
<b>Nowe świadczenia dla seniorów:</b> .....	<b>7</b>
– Uprawnienia osób, które ukończyły 75. rok życia do darmowych leków i wyrobów medycznych .....	7
– Rodzicielskie świadczenie uzupełniające dla rodziców, którzy zrezygnowali z pracy zawodowej na rzecz wychowywania co najmniej 4 dzieci - tzw. emerytura Mama4Plus .....	8
– Świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji .....	11
<b>System wsparcia instytucjonalnego dla seniorów:</b> .....	<b>13</b>
– System nieodpłatnego poradnictwa prawnego i obywatelskiego .....	13
– Pomoc i wsparcie sprawowane w systemie pomocy społecznej oraz zabezpieczenia społecznego .....	16
– Pomoc i wsparcie sprawowane w systemie ochrony zdrowia .....	25
– Oferta edukacyjno-kulturalna dla seniorów .....	32



Program „ZGrani Zielonogórzanie 50+” ma na celu aktywizację osób po 50. roku życia poprzez promocję możliwości spędzania wolnego czasu, rozwijania umiejętności i poszerzania wiedzy. W programie dostępne są oferty, które pozwalają skorzystać z rabatów, cen specjalnych oraz usług dedykowanych tej grupie.



### Karta Programu „ZGrani 50+”

Karta występuje w formie tradycyjnej i w formie elektronicznej przeznaczonej na telefony komórkowe.

Karta, wydawana jest w ramach realizacji Miejskiego Programu „ZGrani 50+” osobom spełniającym następujące warunki:

- meldunek stały bądź czasowy na terenie Zielonej Góry,
- ukończony 50 rok życia.

Karta wydawana jest bezpłatnie i bezterminowo w celu potwierdzenia uprawnień do korzystania z Programu, a jej otrzymanie nie jest związane z sytuacją materialną osoby ubiegającej się o jej wydanie. Ma charakter imienny i nie może być użyczana bądź odstępowana przez użytkownika innym nieupoważnionym osobom.

W celu otrzymania Karty należy wypełnić wniosek w formie elektronicznej na stronie internetowej [www.zgrani50.pl](http://www.zgrani50.pl) lub papierowej. Wnioski papierowe dostępne są w:

- Zielonogórskim Ratuszu - w Biurze Obsługi Programu przy ul. Stary Rynek 1,
- Biurze Obsługi Interesanta Urzędu Miasta Zielona Góra przy ul. Podgórnej 22,
- Recepcji CRS przy ul. Sulechowskiej nr 41.

Wniosek o wydanie Karty rozpatrywany jest w ciągu 20 dni roboczych od dnia jego złożenia.

Po wystawieniu, karta jest wysyłana na wskazany we wniosku adres korespondencyjny lub przekazana do wybranego punktu odbioru. Odbiór Karty w jednym z punktów następuje po okazaniu dowodu tożsamości.

Do korzystania z karty w formie elektronicznej przeznaczonej na telefony komórkowe wymagane jest dodatkowo pobranie aplikacji mobilnej z adresu [www.aplikacja.zgrani50.pl](http://www.aplikacja.zgrani50.pl).

### *Ważne!*

Każdorazową zmianę danych osobowych wnioskodawca powinien zgłosić do Biura Obsługi Programu w celu uaktualnienia danych osobowych zawartych na Karcie. Aktualizacja danych na Karcie jest dokonywana w trybie wydania Karty.

W przypadku utraty lub uszkodzenia Karty, właściciel Karty jest zobowiązany do niezwłocznego zawiadomienia o tym fakcie Emitenta, czyli Miasto Zielona Góra. Wydanie duplikatu Karty podlega opłacie i stanowi koszt, z tytułu jej ponownego wydruku.

### **Korzyści z udziału w Programie „ZGrani Zielonogórzanie 50+”**

Karta uprawnia posiadacza do skorzystania z propozycji udzielanych przez Partnerów Programu. Dla posiadaczy Karty mogą zostać również przyznane korzyści, z których będą mogli oni korzystać wyłącznie wspólnie z wnukami i prawnukami.

Warunkiem skorzystania z korzyści jest podanie we wniosku o wydanie karty, danych identyfikujących Kartę Miejskiego Programu „ZGrana Rodzina”, dzieci lub wnuków posiadających własną kartę. Karta jest honorowana wyłącznie z dokumentem potwierdzającym tożsamość użytkownika (np. dowód osobisty, prawo jazdy, emeryta/rencisty).

Aktualny katalog korzyści jest publikowany na stronie internetowej [www.zgrani50.pl](http://www.zgrani50.pl) oraz dostępny w **Biurze Obsługi Programu** przy ul. Stary Rynek 1 w Zielonej Górze.



## Uprawnienia osób, które ukończyły 75. rok życia do darmowych leków i wyrobów medycznych

Bezpłatnie leki, środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyroby medyczne przysługują wszystkim seniorom po ukończeniu 75. roku życia ze schorzeniem mieszczącym się w zakresie wskazań objętych refundacją, uprawnionym do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanym ze środków publicznych. Wiek weryfikowany jest na podstawie numeru PESEL lub daty urodzenia (w przypadku osób nieposiadających numeru PESEL). Bezpłatne leki przysługują od dnia 75 urodzin pacjenta.



Recepta na darmowe leki i wyroby medyczne może zostać wystawiona przez lekarza lub pielęgniarkę (posiadającą uprawnienia do wydawania recept) udzielających świadczeń opieki zdrowotnej w ramach umowy o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Leki są przepisywane na receptach w postaci papierowej lub elektronicznej zgodnych ze wzorem recept zawartym w aktualnym Rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie recept. Wystarczy, że wystawiający receptę wpisze w polu „kod uprawnień dodatkowych” literę S.

### *Ważne!*

W przypadkach, gdy lekarz specjalista uważa, że dany pacjent powinien być leczony lekami, które mogą zostać wydane pacjentowi bezpłatnie na podstawie recepty wystawionej przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, wówczas przekazuje lekarzowi POZ pisemną informację na temat zdiagnozowanej choroby i zalecanego leczenia. Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej może na podstawie przekazanej informacji przepisać leki bezpłatnie.



## Rodzicielskie świadczenie uzupełniające dla rodziców, którzy zrezygnowali z pracy zawodowej na rzecz wychowywania co najmniej 4 dzieci - tzw. emerytura Mama4Plus

Rodzicielskie świadczenie uzupełniające - zwane „emeryturą Mama4plus” - jest nowym świadczeniem wprowadzonym ustawą z dnia 31 stycznia 2019 r. o rodzicielskim świadczeniu uzupełniającym (Dz.U. z 2019 r. poz. 303). Jego celem rodzicielskiego jest zapewnienie niezbędnych środków utrzymania osobom, które zrezygnowały z zatrudnienia lub innej działalności zarobkowej albo ich nie podjęły ze względu na wychowywanie dzieci.

Świadczenie może być przyznane:

- matce, która urodziła i wychowała lub wychowała co najmniej czworo dzieci,
- ojcu, który wychował co najmniej czworo dzieci, w przypadku śmierci matki dzieci albo porzucenia dzieci przez matkę lub w przypadku długotrwałego zaprzestania wychowywania dzieci przez matkę.

Świadczenie może być przyznane osobom, spełniającym jeden z powyższych warunków, zamieszkującym na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej i posiadającym po ukończeniu 16. roku życia centrum interesów osobistych lub gospodarczych (ośrodek interesów życiowych) na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej przez okres co najmniej 10 lat, jeżeli są:

- obywatelami Rzeczypospolitej Polskiej lub
- posiadającymi prawo pobytu lub prawo stałego pobytu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej obywatelami państw członkowskich Unii Europejskiej, państw członkowskich Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA) - stron umowy o Europejskim Obszarze Gospodarczym lub Konfederacji Szwajcarskiej, lub
- cudzoziemcami legalnie przebywającymi na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

Świadczenie przysługuje pod warunkiem zamieszkiwania na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej w trakcie jego pobierania.

**Świadczenie może być przyznane matce po osiągnięciu wieku 60 lat albo ojcu po osiągnięciu wieku 65 lat, w przypadku gdy nie posiada dochodu zapewniającego niezbędne środki utrzymania.**

**Świadczenie nie przysługuje osobie uprawnionej do emerytury lub renty w wysokości co najmniej najniższej emerytury.**

Ustalenie prawa do świadczenia następuje odpowiednio na wniosek matki albo ojca dzieci.

Wniosek jest składany w jednostce organizacyjnej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Jeżeli do wydania decyzji w sprawie przyznania świadczenia właściwy jest Prezes Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, wniosek składany jest w jednostce organizacyjnej Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego.

Do wniosku należy dołączyć akty urodzenia dzieci lub orzeczenia sądu o powierzeniu sprawowania pieczy zastępczej nad dzieckiem, informację o numerach PESEL dzieci oraz oświadczenie o sytuacji osobistej, rodzinnej, majątkowej i materialnej oraz innych okolicznościach, których ustalenie jest niezbędne do przyznania świadczenia.

Świadczenie może przyznać Prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, chyba że właściwy do przyznania świadczenia jest Prezes Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego. Ten ostatni jest właściwy, jeżeli osoba spełniająca warunki do otrzymania świadczenia legitymuje się okresami podlegania ubezpieczeniu społecznemu rolników, chyba że emeryturę lub rentę wypłaca jej wyłącznie jednostka organizacyjna Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Przyznanie prawa do świadczenia lub odmowa przyznania prawa do świadczenia następuje w drodze decyzji.



## Wysokość świadczenia

Wysokość świadczenia nie może być wyższa od najniższej emerytury. W przypadku pobierania emerytury lub renty, w wysokości niższej od najniższej emerytury, świadczenie stanowi dopełnienie jej wysokości do wysokości najniższej emerytury. Prawo do świadczenia powstaje od pierwszego dnia miesiąca, w którym wydano decyzję, nie wcześniej jednak niż od dnia osiągnięcia przez matkę wieku 60 lat albo przez ojca po osiągnięciu wieku 65 lat. Na podstawie decyzji organ rentowy podejmuje wypłatę świadczenia i zawiadamia o tym zainteresowanego.

W razie przyznania emerytury lub renty w wysokości niższej niż najniższa emerytura, wznowienia ich wypłaty lub przeliczenia ich wysokości, świadczenie podlega przeliczeniu z urzędu, w taki sposób, aby łączna kwota przyznanej lub przeliczonej emerytury lub renty oraz świadczenia nie przekroczyła kwoty najniższej emerytury.

Świadczenie podlega corocznie waloryzacji na zasadach i w terminie wskazanym dla waloryzacji emerytur i rent przysługujących na podstawie przepisów emerytalnych.

### *Ważne!*

Jeżeli ustaną okoliczności będące podstawą przyznania świadczenia, prawo do świadczenia ustaje. Organ rentowy stwierdza decyzją ustanie prawa do świadczenia i wstrzymuje jego wypłatę. Jeżeli ustaną przesłanki wstrzymania wypłaty świadczenia przed uprawomocnieniem decyzji, organ rentowy podejmuje wypłatę na okres nie dłuższy niż wskazany w decyzji organu.



## Świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji

Świadczenie uzupełniające jest nowym świadczeniem przysługującym osobom uprawnionym od dnia 1 października 2019 r. Stanowi ono dodatkowe wsparcie dochodowe osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji.

Świadczenie uzupełniające przysługuje osobom zamieszkującym na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej, jeżeli są:

- obywatelami Rzeczypospolitej Polskiej lub
- posiadającymi prawo pobytu lub prawo stałego pobytu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej obywatelami państw członkowskich Unii Europejskiej, państw członkowskich Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA) - strony umowy o Europejskim Obszarze Gospodarczym lub Konfederacji Szwajcarskiej, lub
- cudzoziemcami legalnie przebywającymi na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

### Osoby uprawnione

Świadczenie uzupełniające przysługuje osobom, które ukończyły 18 lat i których niezdolność do samodzielnej egzystencji została stwierdzona:

- orzeczeniem o całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji albo
- orzeczeniem o niezdolności do samodzielnej egzystencji, albo
- orzeczeniem o całkowitej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym i niezdolności do samodzielnej egzystencji, albo
- orzeczeniem o całkowitej niezdolności do służby i niezdolności do samodzielnej egzystencji.

Świadczenie uzupełniające przysługuje osobom uprawnionym, które nie posiadają prawa do świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych albo suma tych świadczeń o charakterze innym niż jednorazowe, wraz z kwotą wypłacaną przez zagraniczne instytucje właściwe do spraw emerytalno-rentowych, z wyłączeniem renty rodzinnej, zasiłku pielęgnacyjnego oraz innych dodatków i świadczeń wypłacanych wraz z tymi świadczeniami na podstawie odrębnych przepisów przed dokonaniem odliczeń, potrąceń i zmniejszeń, nie przekracza kwoty 1700 zł miesięcznie.

### **Wniosek o świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji**

Ustalenie prawa do świadczenia uzupełniającego następuje na wniosek osoby uprawnionej składany odpowiednio do organu wypłacającego świadczenie emerytalno-rentowe albo rentę socjalną, a w przypadku pozostałych osób uprawnionych - do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Świadczenie uzupełniające przysługuje od miesiąca, w którym zostały spełnione warunki wymagane do jego przyznania, nie wcześniej niż od miesiąca, w którym zgłoszono wniosek o to świadczenie.

### **Wysokość świadczenia**

Świadczenie uzupełniające przysługuje osobie uprawnionej w wysokości nie wyższej niż 500 zł miesięcznie, przy czym łączna kwota świadczenia uzupełniającego i innych świadczeń, może przekroczyć 1700 zł miesięcznie, z zastrzeżeniem wyłączeń.

W razie przyznania, ustania lub ponownego obliczenia wysokości świadczeń, świadczenie uzupełniające podlega ponownemu obliczeniu z urzędu, w taki sposób, aby łączna kwota świadczeń wraz ze świadczeniem uzupełniającym, nie przekroczyła kwoty 1700 zł miesięcznie, z zastrzeżeniem wyłączeń.

Ze świadczenia uzupełniającego nie dokonuje się potrąceń i egzekucji.



### **Nieodpłatna pomoc prawna, poradnictwo obywatelskie oraz mediacje**

Od 1 stycznia 2016 roku funkcjonuje w Polsce system nieodpłatnej pomocy prawnej w ramach którego utworzono ponad 1500 punktów nieodpłatnej pomocy prawnej - można je znaleźć w każdym powiecie.

Od 1 stycznia 2019 r. zakres bezpłatnej pomocy zostaje rozszerzony o poradnictwo obywatelskie, obejmujące również nieodpłatną mediację.

### **Nieodpłatna pomoc prawna**

Nieodpłatna pomoc prawna obejmuje:

- \* poinformowanie o obowiązującym stanie prawnym oraz o przysługujących prawach i obowiązkach, w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym, sądowym lub sądowoadministracyjnym,
- \* wskazanie sposobu rozwiązania problemu prawnego,
- \* przygotowanie projektu pisma w tych sprawach, z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sądowoadministracyjnym,
- \* sporządzenie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w różnych rodzajach postępowań,
- \* nieodpłatną mediację.

Nieodpłatna pomoc prawna nie obejmuje spraw związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, z wyjątkiem przygotowania do rozpoczęcia tej działalności.

### **Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie**

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje rozpoznanie problemu i udzielenie porady dostosowanej do indywidualnej sytuacji osoby korzystającej z porady. Osoba korzystająca jest informowana o przysługujących jej prawach oraz spoczywających na niej obowiązkach.

W razie potrzeby, podczas porady może być sporządzony wspólnie z osobą



zainteresowaną plan wyjścia z trudnej sytuacji oraz udzielona pomoc w jego realizacji.

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie obejmuje różnorodne dziedziny, w tym między innymi kwestie zadłużenia, sprawy mieszkaniowe oraz problemy z zakresu ubezpieczeń społecznych.

W ramach poradnictwa obywatelskiego może być również świadczona nieodpłatna mediacja, w niektórych punktach już od roku 2019.

### **Kto może skorzystać**

Z porad może skorzystać każda osoba, której nie stać na odpłatne porady i która złoży stosowne oświadczenie.

### **Na porady obowiązują zapisy**

Termin wizyty ustalany jest:

- a) telefonicznie,
- b) przez Internet.

Punkty są czynne w dni robocze, codziennie od poniedziałku do piątku, dyżur trwa co najmniej 4 godziny dziennie.

### **Inne informacje**

Porady co do zasady udzielane są podczas osobistej wizyty w punkcie porad.

Osobom ze znaczną niepełnosprawnością ruchową, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście, oraz osobom doświadczającym trudności w komunikowaniu się, o których mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 r. o języku migowym i innych środkach komunikowania się (Dz. U. z 2017 r. poz. 1824), może być udzielana nieodpłatna pomoc prawna lub świadczone nieodpłatne poradnictwo obywatelskie, z wyłączeniem nieodpłatnej mediacji, także poza punktem albo za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość - w szczególności przez telefon lub przez Internet. Bliższe informacje pod numerem podanym do zapisów.

## Lokalizacja punktów i zasady zapisywania się na porady:

### Miasto Zielona Góra

**Lokalizacja:**            **Urząd Miasta Zielona Góra**  
**ul. Dąbrowskiego 41, 65-001 Zielona Góra**  
**pok. 212, 310, 410**

**Zapisy:**                    tel. 68 45 64 834  
                                  e-mail: [pomocprawna@um.zielona-gora.pl](mailto:pomocprawna@um.zielona-gora.pl)

szczegółowe informacje: [www.edukacja-prawna.info.pl/zielona-gora](http://www.edukacja-prawna.info.pl/zielona-gora)





### Domy Pomocy Społecznej

Dom pomocy społecznej to specjalistyczna jednostka świadcząca usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne na poziomie obowiązującego standardu, w zakresie i formach wynikających z indywidualnych potrzeb osób w nim przebywających.

Organizacja domu pomocy społecznej, zakres i poziom usług świadczonych przez dom uwzględnia w szczególności wolność, intymność, godność i poczucie bezpieczeństwa mieszkańców domu oraz stopień ich fizycznej i psychicznej sprawności.

Prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej przysługuje osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu:

- wieku,
- choroby,
- niepełnosprawności,
- niemogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu,
- osobie której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych.

Osobę taką kieruje się do domu pomocy społecznej odpowiedniego typu, zlokalizowanego jak najbliżej miejsca zamieszkania osoby kierowanej, chyba że okoliczności sprawy wskazują inaczej, po uzyskaniu zgody tej osoby lub jej przedstawiciela ustawowego na umieszczenie w domu pomocy społecznej.

W przypadku gdy przewidywany termin oczekiwania na umieszczenie w domu pomocy społecznej danego typu zlokalizowanym najbliżej miejsca zamieszkania osoby kierowanej wynosi ponad 3 miesiące, osobę taką kieruje się na jej wniosek do domu pomocy społecznej tego samego typu zlokalizowanego jak najbliżej miejsca zamieszkania osoby kierowanej, w którym przewidywany termin oczekiwania na umieszczenie jest krótszy niż 3 miesiące.

## Lokalizacja placówek:

Placówka	Adres	Dane kontaktowe
<b>Miasto Gorzów Wielkopolski</b>		
DPS Nr 1 w Gorzowie Wlkp. <i>dla osób przewlekle somatycznie chorych oraz niepełnosprawnych fizycznie</i>	ul. Podmiejska Boczna 10, 66 - 400 Gorzów Wlkp.	tel. 95 732 35 22, e-mail: sekretariat @dps.gorzow.pl
DPS Nr 2 w Gorzowie Wlkp. <i>dla osób przewlekle psychicznie chorych</i>	ul. Walczaka 42, 66 - 400 Gorzów Wlkp.	tel. 95 735 86 10, e-mail: dpsnr2gorzow@o2.pl
DPS Domu w Połowie Drogi <i>dla osób przewlekle psychicznie chorych na tle alkoholowym</i>	ul. Walczaka 27, 66-400 Gorzów Wlkp.	tel. 95 732 49 24, e-mail: dps4@o2.pl
<b>Powiat gorzowski</b>		
DPS w Kamieniu Wielkim <i>dla osób przewlekle psychicznie chorych</i>	ul. Stawna 40, 66 – 460 Witnica	tel. 95 751 58 28 (35), e-mail: dpskamien @powiatgorzowski.pl
DPS w Kostrzynie nad Odrą <i>dla osób w podeszłym wieku i osób przewlekle somatycznie chorych</i>	ul. Narutowicza 4a, 66 - 470 Kostrzyn	tel. 95 752 10 47, e-mail: domseniora.kostrzyn @wp.pl
<b>Miasto Zielona Góra</b>		
DPS w Zielonej Górze <i>dla osób w podeszłym wieku oraz przewlekle somatycznie chorych</i>	Al. Słowackiego 29 65 - 326 Zielona Góra	tel. 68 320 20 64, e-mail: dpszgora @interia.pl
DPS w Zielonej Górze <i>dla kombatantów (osób w podeszłym wieku oraz osób przewlekle somatycznie chorych nie posiadających uprawnień kombatanckich)</i>	ul. Lubuska 11, 65 - 265 Zielona Góra	tel. 68 3 27 08 38, e-mail: sekretariat @dpskombatant.zgora.p l
<b>Powiat zielonogórski</b>		
DPS w Trzebiechowie <i>dla osób przewlekle somatycznie chorych oraz dla osób niepełnosprawnych fizycznie</i>	ul. Sulechowska 1, 66 - 132 Trzebiechów	tel. 68 351 41 11, e-mail: dps_trzebiechow @e-line.pl
DPS w Bełczu <i>dla osób przewlekle somatycznie chorych oraz dla osób niepełnosprawnych fizycznie</i>	Bełcze 19, 66 - 130 Bojadła	tel. 68 352 32 27
<b>Powiat krośnieński</b>		
DPS w Szczawnie <i>dla mężczyzn przewlekle psychicznie chorych</i>	ul. Parkowa 2 gm. Dąbie, 66-600 Krosno Odrzańskie	tel. 68 359 05 17, e-mail: dps @bip-dpsszczawno.alte.pl



## Lokalizacja placówek:

Placówka	Adres	Dane kontaktowe
<b>Powiat nowosolski</b>		
DPS w Kożuchowie <i>dla osób przewlekle somatycznie chorych oraz niepełnosprawnych fizycznie</i>	ul. Szprotawska 19, 67 - 120 Kożuchów	tel. 68 459 93 91, e-mail: dpskoz@interia.pl
<b>Powiat sulęciński</b>		
DPS w Tursku <i>dla osób przewlekle somatycznie chorych oraz osób niepełnosprawnych fizycznie</i>	Tursk 28, 69-200 Sulęcín	tel. 95 755 32 86, e-mail: sekretariat@dpstursk.pl
<b>Powiat świebodziński</b>		
DPS w Jordanowie <i>dla osób przewlekle psychicznie chorych</i>	Jordanowo 3, 66 – 200 Świebodziń	tel. 68 3 81 10 20, e-mail: dpsjordanowo@wp.pl
DPS w Glińsku <i>dla kobiet przewlekle psychicznie chorych</i>	Glińsk 51a, 66 - 200 Świebodziń	tel. 68 3 82 38 64, e-mail: dpsglinsk@op.pl
DPS w Toporowie <i>dla dzieci i młodzieży oraz dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie</i>	ul. Świerczewskie- go 17, 66 - 233 Toporów	tel. 68 341 10 76, e-mail: dps_toporow @lubuskie.info.pl
<b>Powiat wschowski</b>		
DPS we Wschowie na zlecenie Zgromadzenia Sióstr Św. Elżbiety w Poznaniu <i>dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie</i>	Plac Św. Jana 1, 67 - 400 Wschowa	tel. 65 540 22 27, e-mail: dps.wschowa@onet.pl
<b>Powiat żarski</b>		
DPS w Lubsku <i>dla osób przewlekle somatycznie chorych oraz osób w podeszłym wieku</i>	ul. Zamkowa 27, 68 - 300 Lubsko	tel. 68 457 41 11, e-mail: dps@dps.lubsko.pl
DPS w Miłowicach <i>dla dzieci i młodzieży oraz dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie</i>	Miłowice 26, 68 - 216 Olbrachtów	tel. 68 374 38 22, e-mail: milowice@poczta.onet.pl

Ośrodek pomocy społecznej jest instytucją mającą na celu umożliwienie osobom i rodzinom przezwyciężania trudnych sytuacji życiowych, których nie są one w stanie pokonać wykorzystując własne środki, możliwości i uprawnienia oraz w celu zapobiegania powstawaniu tych sytuacji.

Świadczenia pomocy społecznej są zróżnicowane, niektóre z nich mają charakter obligatoryjny, a inne fakultatywny. Każdy rodzaj świadczenia ma ustawowo określone przesłanki będące podstawą ich przyznania. Wyodrębnić można następujące rodzaje świadczeń: w naturze, w usługach i pieniężne. Udzielane są bezpłatnie, odpłatnie lub za częściową odpłatnością.

Świadczenia pieniężne :

- zasiłek stały,
- zasiłek okresowy,
- zasiłek celowy i specjalny zasiłek celowy,
- zasiłek i pożyczka na ekonomiczne usamodzielnienie,
- pomoc na usamodzielnienie oraz na kontynuowanie nauki,
- świadczenie pieniężne na utrzymanie i pokrycie wydatków związanych z nauką języka polskiego dla cudzoziemców, którzy uzyskali w Rzeczypospolitej Polskiej status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą,
- wynagrodzenie należne opiekunowi z tytułu sprawowania opieki przyznane przez sąd opłacanie składek na ubezpieczenie emerytalne i rentowe za osobę, która rezygnuje z zatrudnienia w związku z koniecznością sprawowania bezpośredniej, osobistej opieki nad długotrwale lub ciężko chorym członkiem rodziny oraz wspólnie niezamieszkującymi matką, ojcem lub rodzeństwem,
- przyznawanie i wypłacanie zasiłków celowych a także udzielania schronienia, posiłku oraz niezbędnego ubrania cudzoziemcom,
- przyznawanie i wypłacanie zasiłków celowych, a także udzielanie schronienia, posiłku i niezbędnego ubrania cudzoziemcom, którzy uzyskali zgodę na pobyt tolerowany na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej,
- wypłata za sprawowanie opieki.



## Świadczenia niepieniężne:

- praca socjalna,
- bilet kredytowany,
- składki na ubezpieczenie zdrowotne,
- składki na ubezpieczenia społeczne,
- pomoc rzeczowa, w tym na ekonomiczne usamodzielnienie,
- sprawienie pogrzebu,
- poradnictwo specjalistyczne,
- interwencja kryzysowa,
- schronienie,
- posiłek,
- niezbędne ubranie,
- usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania, w ośrodkach wsparcia oraz w rodzinnych domach pomocy,
- specjalistyczne usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania oraz w ośrodkach wsparcia,
- mieszkanie chronione,
- pobyt i usługi w domu pomocy społecznej,
- pomoc w uzyskaniu odpowiednich warunków mieszkaniowych, w tym w mieszkaniu chronionym, pomoc w uzyskaniu zatrudnienia, pomoc na zagospodarowanie - w formie rzeczowej dla osób usamodzielnianych.

Udzielenie któregoś z powyższych świadczeń wymaga wcześniejszego przeprowadzenia przez pracownika socjalnego wywiadu środowiskowego, celem ustalenia sytuacji osobistej, rodzinnej, dochodowej i majątkowej osób czy rodzin.

## Lokalizacja placówek:

Placówka	Adres	Dane kontaktowe
<b>Miasto Zielona Góra</b>		
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej	ul. Długa 13, 65-064 Zielona Góra	tel. 684115000

## Powiatowe i Miejskie Centra Pomocy Rodzinie

Powiatowe (Miejskie) Centra Pomocy Rodzinie to instytucje wykonujące zadania powiatu z zakresu pomocy społecznej o charakterze publicznym dotyczących polityki prorodzinnej, wspieraniu pieczy zastępczej oraz wspierania osób niepełnosprawnych.

Główne zadania centrów pomocy rodzinie:

- kierowanie osób ubiegających się o przyjęcie do domów pomocy społecznej;
- organizacja i pomoc rodzinom zastępczym;
- prowadzenie Ośrodka Interwencji Kryzysowej;
- współpraca z organizacjami pozarządowymi i fundacjami na rzecz osób niepełnosprawnych;
- finansowanie warsztatów terapii zajęciowej;
- przeprowadzanie kontroli organizatorów turnusów rehabilitacyjnych oraz ośrodków wpisanych do rejestrów;
- rozpatrywanie wniosków kwalifikacyjnych i dofinansowanie uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych osób niepełnosprawnych i ich opiekunów;
- dofinansowanie sportu, rekreacji i turystyki osób niepełnosprawnych;
- dofinansowanie zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze;
- udzielanie dofinansowań likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych w związku z indywidualnymi potrzebami osób niepełnosprawnych;

### Lokalizacja placówek:

Placówka	Adres	Dane kontaktowe
<b>Miasto Zielona Góra</b>		
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze	ul. Długa 13, 65 - 401 Zielona Góra	tel. 68 411 50 00, e-mail: biuro@mops.zgora.pl



## **Powiatowe zespoły ds orzekania o niepełnosprawności w województwie lubuskim:**

- Gorzów Wielkopolski (Powiatowy) ul. Walczaka 42 blok 2  
66-400 Gorzów Wielkopolski Telefon: 95 733-92-64, fax. 95 733-92-63
- Gorzów Wielkopolski (Powiatowy nr 2) ul. Walczaka 110  
66-400 Telefon/fax 95 736-06-80
- Nowa Sól ul. Piłsudskiego 65 67-100 Nowa Sól  
telefon/fax 68 458-67-30
- Świebodzin ul. Żaków 3 66-200 Świebodzin  
telefon: 68 475-53-49 Fax. 68 475-53-48
- Zielona Góra ul. Dąbrowskiego 1 65-036 Zielona Góra  
telefon: 68 458-05-30 do 34
- Żagań ul. Szprotawska 28 68-100 Żagań  
telefon: 68 377-36-03 Tel/fax. 68 377-24-30

## **Wojewódzki zespół ds orzekania o niepełnosprawności:**

- Gorzów Wielkopolski ul. Jagiellończyka 8,  
66-400 Gorzów Wielkopolski Tel: 95 711-54-02

Zakład ubezpieczeń społecznych jest państwową jednostką organizacyjną zajmującą się gromadzeniem składek na ubezpieczenia społeczne i zdrowotne obywateli oraz dystrybucją świadczeń wysokości i na zasadach ustalonych w przepisach powszechnie obowiązujących.

Katalog usług dla seniora:

- 1) Emerytura
- 2) Renta [z tytułu niezdolności do pracy, rodzinna , socjalna ]
- 3) Świadczenie przedemerytalne
- 4) Kapitał początkowy
- 5) Dodatki: do świadczeń emerytalno—rentowych
  - Dodatek kombatancki
  - Świadczenie w wysokości dodatku kombatanckiego
  - Dodatek za tajne nauczanie
  - Świadczenie dla osób deportowanych
  - Świadczenie dla żołnierza górnika
  - Świadczenie pieniężne dla osób będących cywilnymi niewidomymi ofiarami działań wojennych
  - Ryczałt energetyczny
  - Ryczałt energetyczny dla wdowy po żołnierzu górnika
  - Ekwiwalent za deputat węglowy kolejowy
  - Ekwiwalent za deputat węglowy górniczy
  - Dodatek pielęgnacyjny
  - Dodatek kompensacyjny
  - Dodatek dla poszkodowanego weterana
  - Rekompensata z tytułu pracy w szczególnych warunkach lub w szczególnym charakterze
  - Zwiększenie rolne
- 6) Zasiłki [chorobowy, opiekuńczy, wyrównawczy, pogrzebowy, świadczenie rehabilitacyjne]

Dokumenty jakie można otrzymać z ZUS:

- zaświadczenia w sprawach świadczenia,
- legitymację emeryta-rencisty,
- książkę inwalidy wojennego lub wojskowego,
- legitymację osoby represjonowanej.



## Lokalizacja placówek:

Placówka	Adres
<b>ZUS Oddział w Zielonej Górze</b>	
ZUS Oddział w Zielonej Górze	ul. Kupiecka 65 65-426 Zielona Góra
ZUS Inspektorat w Krośnie Odrzańskim	ul. Słubicka 1 66-600 Krosno Odrzańskie
ZUS Inspektorat w Nowej Soli	ul. Kościuszki 29 67-100 Nowa Sól
ZUS Inspektorat w Świebodzinie	ul. Sikorskiego 42 66-200 Świebodzin,
ZUS Inspektorat w Żarach	ul. Lotników 1a 68-200 Żary
ZUS Biuro Terenowe w Gubinie	ul. Słowackiego 2 66-620 Gubin
ZUS Biuro Terenowe we Wschowie	ul. Poczтовая 1 67-400 Wschowa

## Opieka geriatryczna

Celem działania ośrodków geriatrycznych jest zapewnienie właściwej opieki osobom w wieku senioralnym, a także zdiagnozowanie podstawowych potrzeb zdrowotnych, rodzaju leczenia, farmakoterapii oraz leczenia wspomagającego w oparciu o ocenę stanu zdrowia takich osób.

### Lokalizacja placówek:

Placówka	Adres	Dane kontaktowe
Lubuski Szpital Specjalistyczny Pulmonologiczno-Kardiologiczny w Torzymiu spółka z o.o.	ul. Wojska Polskiego 52 66-235 Torzym	tel. 68 341 63 24
Szpital Na Wyspie spółka z o.o.	ul. Skarbowa 2 68-200 Żary	tel. 68 470 36 92
Ośrodek Terapii Grunwald Stanisław Bojkowski	ul. Grunwaldzka 16 66-620 Gubin	tel. 68 451 00 00

## Lecznictwo uzdrowiskowe

### Zasady korzystania z uzdrowisk

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.

W uzdrowisku wykorzystywane są różne bogactwa naturalnych i czynniki fizyczne:

- wody mineralne,
- borowiny,
- bodźce klimatoterapeutyczne,
- hydroterapia;
- fizykoterapia,
- kinezyterapii.



W czasie pobytu w sanatorium, w zależności od profilu uzdrowiska, a także od potrzeb i wskazań możesz skorzystać między innymi z:

- kąpieli leczniczych i ćwiczenia w basenach,
- kuracji pitnych i inhalacji,
- natrysków,
- biczów szkockich, masaży wodnych,
- zawijań i okładów,
- ciepłolecznictwa, światłolecznictwa, elektroterapii,
- ultradźwięków, magnetoterapii, laseroterapii,
- krioterapii,
- masażu leczniczego,
- gimnastyka indywidualnej i zbiorowej.

*Ważne! Na leczenie uzdrowiskowe mogą być kierowani jedynie pacjenci wystarczająco sprawni, by odbyć podróż do uzdrowiska, samodzielnie, zdolni do samoobsługi i korzystania z zabiegów leczniczych.*

## Rodzaje i czas trwania leczenia uzdrowiskowego

Świadczenia są realizowane w warunkach ambulatoryjnych lub stacjonarych.

**Pobyt w szpitalu uzdrowiskowym** trwa 21 dni i jest bezpłatny. Pobyt dziecka trwa 27 dni.

**Pobyt w sanatorium uzdrowiskowym** trwa 21 (dwadzieścia jeden) dni. Pobyt dziecka jest bezpłatny, natomiast pobyt osoby dorosłej jest częściowo odpłatny.

**Pobyt w szpitalu uzdrowiskowym na rehabilitacji uzdrowiskowej** trwa 28 (dwadzieścia osiem) dni, jest bezpłatny.

**Pobyt w sanatorium uzdrowiskowym na rehabilitacji uzdrowiskowej** trwa 28 (dwadzieścia osiem) dni, jest częściowo odpłatny.

**Uzdrowiskowe leczenie ambulatoryjne dorosłych i dzieci** trwa od 6 do 18 (od sześciu do osiemnastu) dni.

## Skierowanie

Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe wystawia lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, biorąc pod uwagę aktualny stan zdrowia, brak wskazań lub istniejące przeciwwskazania oraz wpływ leczenia uzdrowiskowego na stan zdrowia. Jest to o tyle ważne, że leczenie uzdrowiskowe jest leczeniem bodźcowym i niektóre schorzenia mogą ulegać zaostrzeniu. Prawidłowo i czytelnie wypełnione skierowanie, przesyłane jest przez lekarza lub przez pacjenta do oddziału wojewódzkiego NFZ, na terenie którego aktualnie zamieszkujesz. Po zarejestrowaniu w oddziale NFZ, skierowanie jest sprawdzane przez zatrudnionego w Funduszu lekarza specjalistę w dziedzinie balneoklimatologii i medycyny fizykalnej lub rehabilitacji medycznej, który ocenia jego celowość i wskazuje rodzaj oraz miejsce leczenia uzdrowiskowego.

Jeżeli specjalista stwierdzi przeciwwskazania lub brak wskazań do leczenia - nie potwierdza skierowania. Zwracane jest ono wtedy lekarzowi, który je wystawił, a pacjent otrzymuje pisemną informację o tym fakcie. Decyzja jest ostateczna i nie przysługuje od niej odwołanie.

Skierowanie podlega weryfikacji co 18 (osiemnaście) miesięcy od daty wystawienia. Jeżeli w tym czasie leczenie nie zostało rozpoczęte, NFZ odsyła skierowanie do świadczeniodawcy, który je wystawił - w celu ponownej weryfikacji.

W przypadku negatywnej weryfikacji, lekarz wystawiający skierowanie zawiadamia o tym fakcie zarówno pacjenta, jak i właściwy oddział NFZ (w ciągu 30 dni od dnia otrzymania skierowania). Skierowanie, które zostało pozytywnie zweryfikowane przez lekarza, powinno zostać przesłane w ciągu 30 dni od dnia otrzymania z powrotem do oddziału NFZ, gdzie zostanie ono poddane ponownej ocenie. W przypadku, kiedy jest ona pozytywna, pacjent nie traci miejsca na liście oczekujących.

Jeżeli zostanie ustalony termin leczenia, oddział wojewódzki NFZ doręczy potwierdzone skierowanie nie później niż 14 dni przed datą rozpoczęcia leczenia.

W przypadku osób dorosłych zalecane jest korzystanie z ambulatoryjnego i sanatoryjnego leczenia uzdrowiskowego oraz rehabilitacji w sanatorium uzdrowiskowym nie częściej niż raz na 18 miesięcy. Pracownicy zakładów, które stosowały w produkcji azbest, zatrudnieni w tych zakładach w dniu 28 września 1997 roku lub przed tą datą, uprawnieni są do korzystania raz w roku z leczenia uzdrowiskowego i są zwolnieni z odpłatności związanej z leczeniem uzdrowiskowym.



## Zakłady opiekuńczo-lecznicze oraz pielęgnacyjno-opiekuńcze

**Zakładem opiekuńczo-leczniczym** oraz **zakładem pielęgnacyjno-opiekuńczym** jest placówka udzielająca całodobowych świadczeń zdrowotnych, które obejmują swoim zakresem pielęgnację i rehabilitację pacjentów niewymagających hospitalizacji. Zakład zapewnia pacjentom produkty lecznicze i wyroby medyczne, pomieszczenia i wyżywienie odpowiednie do stanu zdrowia, a także prowadzi edukację zdrowotną dla pacjentów i członków ich rodzin oraz przygotowuje te osoby do samoopieki i samopielęgnacji w warunkach domowych.

Podstawą umieszczenia świadczeniobiorcy w zakładzie opiekuńczo-leczniczym oraz zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym są następujące dokumenty:

1. Wniosek o wydanie skierowania do zakładu, z którym występuje świadczeniobiorca do lekarza ubezpieczenia zdrowotnego. - do wniosku należy załączyć wywiad pielęgniarski oraz zaświadczenie lekarskie.
2. Skierowanie wydane przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego - do skierowania należy dołączyć wywiad pielęgniarski i zaświadczenie lekarskie oraz dokumenty stwierdzające wysokość dochodu.

Miesięczna opłata za pobyt w zakładzie opiekuńczo-leczniczym obejmuje koszty wyżywienia i zakwaterowania. Jest ona ustalana przez kierownika zakładu opiekuńczego w wysokości odpowiadającej 250% najniższej emerytury, z tym że opłata nie może być wyższa niż kwota odpowiadająca 70% miesięcznego dochodu świadczeniobiorcy w rozumieniu przepisów o pomocy społecznej.

## Lokalizacja placówek:

Placówka	Adres	Dane kontaktowe
<b>Gorzów Wielkopolski</b>		
Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki w Gorzowie Wlkp. Sp. z o.o.	ul. Walczaka 42, 66-400 Gorzów Wlkp.	tel. 95 733 16 29, 95 733 16 30
<b>Powiat gorzowski</b>		
Nowy Szpital w Kostrzynie nad Odrą Sp. z o.o.	ul. Narutowicza 6, 66-470 Kostrzyn n/ Odrą	tel. 41 240 18 90
<b>Miasto Zielona Góra</b>		
Ośrodek Integracji Społecznej	ul. Prosta 47 A, 65-001 Zielona Góra	tel. 68 459 23 57
<b>Powiat krośnieński</b>		
Zachodnie Centrum Medyczne Sp. z o.o.	ul. Śląska 35, 66-620 Gubin	tel. 572 506 728
<b>Powiat sulęciński</b>		
Lubuski Szpital Specjalistyczny Pulmonologiczno-Kardiologiczny w Torzymiu Sp. z o.o.	ul. Woj. Polskiego 52, 66-235 Torzym	tel. 68 341 30 72 wew. 307
<b>Powiat świebodziński</b>		
Nowy Szpital w Świebodzinie Sp. z o.o.	ul. Młyńska 6, 66-200 Świebodzin	tel. 68 456 40 49
<b>Powiat żagański</b>		
Nowy Szpital w Szprotawie Sp. z o.o.	ul. Henrykowska 1, 67-300 Szprotawa	tel. 41 240 2350
<b>Powiat żarski</b>		
Szpital Na Wyspie Sp. z o.o.	ul. Poznańska 2, 68-300 Lubsko	tel. 68 475 77 13



## Hospicja stacjonarne

Opieka paliatywna i hospicyjna ma na celu poprawę jakości życia chorego i jego bliskich zmagających się z codziennymi problemami związanymi z postępującą, często nieuleczalną chorobą. Podejmowane działania mają na celu zapobieganie cierpieniu, niesienie ulgi, leczenie bólu i innych objawów oraz pomoc w rozwiązywaniu problemów wraz ze wsparciem dla rodziny pacjenta. Pomoc umierającemu, ciężko i nieuleczalnie choremu oraz jego rodzinie zapewnia wielodyscyplinarny zespół osób, w skład którego wchodzi lekarze, pielęgniarki, fizjoterapeuci, psycholog.

Hospicjum jest placówką świadczącą stacjonarną i całodobową opiekę zdrowotną.

### Lokalizacja placówek:

Placówka	Adres	Dane kontaktowe
<b>Miasto Zielona Góra</b>		
Hospicjum im. Lady Ryder of Warsaw	ul. Zyty 26, 65-001 Zielona Góra	tel. 68 325 43 33

## Hospicja domowe

Opieka paliatywna i hospicyjna ma na celu poprawę jakości życia chorego i jego bliskich zmagających się z codziennymi problemami związanymi z postępującą, często nieuleczalną chorobą. Podejmowane działania mają na celu zapobieganie cierpieniu, niesienie ulgi, leczenie bólu i innych objawów oraz pomoc w rozwiązywaniu problemów wraz ze wsparciem dla rodziny pacjenta. Pomoc umierającemu, ciężko i nieuleczalnie choremu oraz jego rodzinie zapewnia wielodyscyplinarny zespół osób, w skład którego wchodzi lekarze, pielęgniarki, fizjoterapeuci, psycholog.

Wizyta personelu hospicjum domowego odbywa się po uzgodnieniu terminu z pacjentem, członkiem jego rodziny lub opiekunem. Wizyta jest każdorazowo potwierdzana przez chorego, członka jego rodziny lub opiekuna. W trakcie sprawowania opieki, podczas każdej wizyty, chorzy i członkowie ich rodzin lub opiekunowie otrzymują zalecenia dotyczące dalszego postępowania pielęgnacyjnego i leczniczego, informacji o numerach telefonów personelu hospicjum domowego, udzielenia porad telefonicznych w każdym dniu tygodnia i w razie potrzeby, udzielenia wizyty w domu, innych form opieki paliatywnej i hospicyjnej oraz zasad jej prowadzenia.

### Lokalizacja placówek:

Placówka	Adres	Dane kontaktowe
<b>Zielona Góra</b>		
Miasto Zielona Góra NZOZ Palium Medycyna Paliatywna i Leczenie Bólu - Dorota Kazimierczak	ul. Zamkowa 7/6A, 65-001 Zielona Góra	tel. 68 417 28 74, 604 776 807



## Oferta edukacyjno-kulturalna dla seniorów

### Uniwersytety Trzeciego Wieku

Uniwersytety Trzeciego Wieku to placówki dydaktyczna, których celem jest poprawa jakości życia osób starszych.

Działalność Uniwersytetów Trzeciego Wieku nastawiona jest przede wszystkim na kształcenie, naukę, poszerzenie wiedzy i podtrzymywanie sprawności intelektualnej seniorów oraz stworzenie możliwości aktywnego spędzania czasu wolnego.

W ofercie programowej Uniwersytetów proponowane są m.in. wykłady, seminaria, lektoraty języków obcych, koła zainteresowań, zajęcia artystyczne, sportowe i rekreacyjne.

Uczestnictwo w zajęciach Uniwersytetów jest najczęściej odpłatne. Formy płatności ponoszone przez uczestników mogą być różne, począwszy od wpisowego, opłaty czesnego za semestr, po dodatkową opłatę za uczestnictwo w regularnych zajęciach

### Lokalizacja placówek:

Placówka	Adres	Dane kontaktowe
<b>Miasto Zielona Góra</b>		
Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku	ul. al. Wojska Polskiego 9, 65 – 077 Zielona Góra	tel. 68 4532651, e-mail: kontakt@utw.zgora.pl  www.facebook.com/ZUTW.ZGORA  www.youtube.com/user/utwzgora  www.utw.zgora.pl

## Kluby seniora

Klub seniora to miejsce spotkań osób starszych. Są to grupy nieformalne, prowadzone przez seniorów i funkcjonujące najczęściej przy organizacjach pozarządowych, ośrodkach kultury, parafiach, spółdzielniach mieszkaniowych.

Kluby seniora swój program zajęć dostosowują do potrzeb i zainteresowań osób starszych. W ofercie programowej proponowane są m.in. zajęcia plastyczne i muzyczne, spotkania poświęcone tematom kulturalnym czy zdrowotnym, spotkania ze specjalistami, różne sekcje tematyczne oraz wycieczki turystyczno-krajoznawcze. Coraz częściej przy klubach seniora działają również amatorskie zespoły wokalne-taneczne, chóry, grupy teatralne i kabaretowe itp.

### Lokalizacja placówek:

Placówka	Adres	Dane kontaktowe
<b>Miasto Zielona Góra</b>		
Klub Seniora „Wrzos”	ul. Moniuszki 35 65-001 Zielona Góra	tel. 68 3254333
Klub Seniora „Pomorzanka”	Osiedle Pomorskie 3c, 65-001 Zielona Góra	tel. 68 3209126
Polski Komitet Pomocy Społecznej - Klub Seniora	ul. Kościelna 9, 65-001 Zielona Góra	tel. 68 3270845
Polski Komitet Pomocy Społecznej - Klub Seniora 1	ul. Krasickiego 25, 65-001 Zielona Góra	tel. 68 3257099



**Zielona Góra 2019**