



„W nas zawsze wieczna młodość króluje,
wskazówki czasu się zatrzymały.
Lekko, bez trudu i jak najdłużej,
chcemy wędrować przez ten świat cały.”

Anna Jaworska - 2014 r.



Szanowni Państwo,

w Kobyłce staramy się dbać o to, by osoby w każdym wieku czuły się dobrze i miały możliwość realizowania swoich pasji, uzyskania potrzebnego wsparcia czy integracji z osobami w podobnej sytuacji.

Dotyczy to również (albo przede wszystkim) Państwa czytających to słowo wstępu, czyli Seniorów, którzy w naszym Mieście są aktywnymi, otwartymi na innych i pozytywnymi ludźmi, podejmującymi często wspólnie różne projekty i działania. Stale Państwo udowadniają, że bujany fotel, ciepłe kapcie i serial w telewizji to nie Wasz styl. Pokazujecie, że traktujecie swój wolny czas jako szansę na aktywność, kontakty towarzyskie i rozwijanie zainteresowań (wraz z wiekiem nie tracimy przecież swoich zainteresowań i talentów).

Dlatego dbamy o to, żeby Państwa życie w Kobyłce było nieco łatwiejsze. Wspieramy Państwa w bardzo różnych aspektach, począwszy od Karty Mieszkańca i Karty Seniora, które dają wiele możliwości tańszych usług, zakupów i aktywności, poprzez bezpłatną Taksówkę Miejską, która zawozi do lekarza i w inne ważne miejsca, wsparcia zdrowotnego, np. w postaci "opasek bezpieczeństwa", kończąc na wspieraniu wszelkiej aktywności i chęci podejmowania nowych wyzwań, jak np. poprzez organizowanie różnych zajęć w Miejskim Ośrodku Kultury, dużych, zorganizowanych grup takich jak Uniwersytet III Wieku i Klub Seniora. Jest to jednak współpraca obejmująca dwie strony – wiemy, że zawsze możemy liczyć na pomoc i zaangażowanie i że nie pozostajecie Państwo obojętni na los innych ludzi, również tych w Państwa wieku i młodszych.

Stąd pomysł Informatora, który oddajemy w Państwa ręce – postanowiliśmy stworzyć kompendium wszystkich usług dostępnych dla Seniorów w Kobyłce. W tak uporządkowanej formie być może łatwiej odkryjecie Państwo coś dla siebie. Mamy również nadzieję, że dzięki tej małej książeczce również ci z Państwa, którzy dotąd nie korzystali ze zorganizowanych form wsparcia będą mogli rozważyć tę możliwość. Naszym celem jest nie tylko aktywizacja osób starszych, skłonienie do wychodzenia z domu, ale także zwiększenie rozpoznawania potrzeb i zapobiegania problemom, które często Seniorów – zwłaszcza samotnych – dotyczą. Usługi, przedstawione w Informatorze są efektem współpracy wielu różnych instytucji w Kobyłce, w których pracują ludzie pomocni i nieobojętni na innych.

Życzę Państwu zdrowia i dużej ilości energii, która pozwoli nadal być aktywnym, zaangażowanym i rozwijać swoje pasje.


Edyta Zbieć
Burmistrz Miasta Kobyłka

Spis treści:

Wstęp	3
Telefony alarmowe	4
Urząd Miasta Kobyłka	5
Ośrodek Pomocy Społecznej w Kobyłce	7
Spółdzielnia Socjalna Podkowa	10
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Wołominie.....	14
Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy w Kobyłce	15
Powiatowe Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne w Kobyłce	16
Miejski Ośrodek Kultury w Kobyłce	17
Miejska Biblioteka Publiczna w Kobyłce	19
Stowarzyszenie Qźnia	20
Miejski Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Kobyłce	21
Parafialny Zespół Caritas w Kobyłce	23

Wstęp

Informator dla Seniora zawiera najistotniejsze informacje niezbędne każdemu seniorowi, które zostały podzielone na cztery obszary wsparcia tj.: **pomoc społeczną, kulturę, rozrywkę i zdrowie.**

Umieszczono w nim podstawowe informacje o możliwościach i zasadach korzystania z różnych form wsparcia, dane teleadresowe instytucji wspierających Seniorów. Informator zawiera podstawowe informacje, gdzie można spędzić ciekawie i aktywnie czas, poszerzyć swoją wiedzę, gdzie szukać pomocy w różnych sytuacjach życiowych, jak realizować cele społeczne i być aktywnym społecznie w Kobyłce.

TELEFONY ALARMOWE

Telefon alarmowy	112
Pogotowie ratunkowe	999
Straż pożarna	998
Policja	997
Pogotowie energetyczne	991
Pogotowie gazowe	992

WAŻNE DATY

15 czerwca – Światowy Dzień Świadomości Znęcania się nad Osobami Starszymi

21 sierpnia – Narodowy Dzień Seniora

1 października – Międzynarodowy Dzień Osób Starszych

2 października – Międzynarodowy Dzień bez Przemocy

20 października – Europejski Dzień Seniora

14 listopada – Ogólnopolski Dzień Seniora

5 grudnia – Dzień Wolontariusza

**CZAS
SENIORA
60+**



Urząd Miasta Kobyłka
ul. Wołomińska 1, 05-230 Kobyłka
tel. sekretariat 22 760 70 45
email: urząd@kobyłka.pl
www.kobyłka.pl
www.facebook.com/MojaKobyłka

Burmistrz Miasta Kobyłka: Edyta Zbieć
Wiceburmistrz: Katarzyna Rostek

Godziny pracy urzędu:

poniedziałek 8:00-18:00, wtorek- czwartek 8:00-16:00, piątek 8:00-14:00.

Od stycznia 2022 roku Miasto Kobyłka włączyło się do programu „Ogólnopolska Karta Seniora” dzięki porozumieniu o partnerstwie ze Stowarzyszeniem MANKO z Krakowa. Program „Ogólnopolska Karta Seniora” skierowana jest do Seniorów zamieszkałych na terenie całej Polski, w tym również dla mieszkańców naszego miasta, którzy dzięki posiadanej karcie, mają możliwość skorzystania z promocji przygotowanych przez Stowarzyszenie MANKO oraz partnerów programu. Karta Seniora skierowana jest dla mieszkańców Kobyłki **w wieku powyżej 60 roku życia**. Karta jest bezpłatna i wydana na czas nieokreślony tj. bezterminowo. **Aby otrzymać Kartę Seniora należy wypełnić formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie www.glosseniora.pl, wydrukować, wypełnić i wysłać na adres osiedle Uroczę 12 31-953 Kraków, należy załączyć znaczek pocztowy i zaadresowaną kopertę (z własnym adresem)**. W razie pytań więcej informacji pod **numerem telefonu 12 429 37 28**. Ogólnopolska Karta Seniora uprawnia do korzystania ze zniżek na wybrane produkty i usługi na terenie całego kraju. Wśród partnerów znajdują się m.in.; uzdrowiska, sanatoria, ośrodki zdrowotno- medyczne jak i kulturalne (kina, teatry, muzea), hotele, SPA, prywatne poradnie i przychodnie medyczne, restauracje, kwaciarnie i wiele innych przedsiębiorstw i firm. Najniższe zniżki na poszczególne usługi to 5%, najwyższa 50%a nawet 7%.

TAKSÓWKA MIEJSKA – usługa dla mieszkańców Kobyłki

Z przewozu taksówką miejską mogą skorzystać wszystkie osoby po 70 roku życia, przewlekle chore lub niepełnosprawne. Przejazd można zamówić dzwoniąc pod numer telefonu **663 904 525** w godzinach pracy urzędu.



**CZAS
SENIORA
60+**



**Ośrodek Pomocy
Społecznej
w Kobylce**

Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Żymirskiego 2, 05-230 Kobylka
tel. 22 763 42 72
email: ops.kobylka@interia.pl
www.opskobylka.naszops.pl
www.facebook.com/ops.kobylka

Kierownik- Urszula Stankiewicz
Koordinator organizowania społeczności lokalnej w OPS Kobylka
- organizator społeczności lokalnej: Izabela Drzazga

Godziny pracy ośrodka:

poniedziałek 8:00-17:00, wtorek- czwartek 8:00-16:00, piątek 8:00-15:00.

Pomoc społeczna jest instytucją polityki społecznej państwa, mającą na celu wspieranie osób i rodzin w przezwyciężaniu trudnych sytuacji życiowych, z którymi nie są w stanie sobie poradzić, wykorzystując własne możliwości i uprawnienia.

Pomoc społeczna wspiera osoby i rodziny w wysiłkach zmierzających do zaspokojenia niezbędnych potrzeb i umożliwia im życie w godnych warunkach. Pozwala także zapobiegać trudnym sytuacjom życiowym, wspierając ich przy usamodzielnieniu się oraz integracji ze środowiskiem.

Pomoc społeczna wspiera osoby i rodziny w formie finansowej, rzeczowej oraz w formie usług.

OPS świadczy wsparcie dla seniorów w formie:

- pracy socjalnej tj. wsparcia psychologicznego, pomocy w załatwieniu spraw urzędowych itp. ;
- wsparcia i opieki asystenta osoby niepełnosprawnej;
- konsultacji i poradnictwa w zakresie pomocy społecznej tj. przysługujących uprawnień
- poradnictwa dla osób doznających przemocy.

Praca socjalna świadczona jest na rzecz poprawy funkcjonowania osób i rodzin w ich środowisku społecznym. Prowadzona jest:

1. z osobami i rodzinami w celu rozwinięcia lub wzmocnienia ich aktywności i samodzielności życiowej;
2. ze społecznością lokalną w celu zapewnienia współpracy i koordynacji działań instytucji i organizacji istotnych dla zaspokajania potrzeb członków społeczności.

Praca socjalna może być prowadzona w oparciu o kontrakt socjalny lub projekt socjalny.

W pracy socjalnej wykorzystuje się właściwe tej działalności metody i techniki, stosowane z poszanowaniem godności osoby i jej prawa do samostanowienia. Praca socjalna świadczona jest osobom i rodzinom bez względu na posiadany dochód.

Pozostałe usługi to:

- wsparcie finansowe na leki, leczenie, opały, żywność, odzież, obuwie i inne niezbędne potrzeby bytowe w formie zasiłków celowych (zgodnie z ustawą o pomocy społecznej obecnie **obowiązuje kryterium dochodowe 600 zł na osobę w rodzinie oraz 776 zł dla osób samotnie gospodarujących**) oraz specjalnych zasiłków celowych przy niewielkim przekroczeniu kryterium dochodowego,
- wsparcie finansowe w postaci zasiłków okresowych z tytułu długotrwałej choroby, niepełnosprawności (obowiązuje kryterium dochodowe),
- wsparcie finansowe w postaci zasiłku pielęgnacyjnego,

- usługi opiekuńcze i specjalistyczne, usługi opiekuńcze w tym również dla osób z zaburzeniami psychicznymi (mogą być bezpłatne lub częściowo odpłatne),
- kierowanie do Domów Pomocy Społecznej,
- organizowanie ciepłego posiłku,
- wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego,
- organizowanie społeczności lokalnej,
- opaski monitorujące parametry życiowe w ramach pozyskanego grantu w 2022 roku dla ograniczonej liczby Seniorów.



W lipcu zarządzeniem Kierownika Ośrodka Pomocy Społecznej nr 15/2021 z dnia 15.07.2021 roku został wprowadzony do realizacji **Program Organizowania Społeczności Lokalnej w OPS Kobyłka** i tym samym zostało powołane stanowisko koordynatora organizowania społeczności lokalnej - OSL.



Organizowanie społeczności lokalnej jest metodą pracy socjalnej o innowacyjnym podejściu opierającym się na wdrażaniu aktywizujących form pracy w środowisku lokalnym i ukierunkowaniu ich na rzecz rozwoju społeczności lokalnej.

Organizowanie społeczności lokalnej, żeby przyniosło trwały efekt i znaczącą zmianę, musi być traktowane jako długofalowy proces, ukierunkowany na wzmacnianie mieszkańców, tworzenie sieci współpracy i lokalnych struktur, celem przygotowania ich do wspierania rozwoju danej społeczności, jej zdolności do rozwiązywania problemów, tworzenia środowiska zmiany oraz budowania potencjału zarówno grup jak i całej społeczności. **Proces ten uruchamiany jest przez organizatora społeczności lokalnej**, który następnie wspiera go, aż do momentu powstania odpowiednich struktur, które przejmą jego funkcję i zapewnią samostanowienie tej społeczności w myśl **zasady od pomocy – do samopomocy**.

**Jeśli potrzebujesz pomocy przyjdź lub zadzwoń,
bo zawsze możesz liczyć na nasze wsparcie.**



Spółdzielnia Socjalna „Podkowa”
ul. Fałata 4a, 05-230 Kobyłka,
email: spoldzielnia.socjalna.podkowa@gmail.com
www.facebook.com/spoldzielniasocjalnapodkowa

Prezes: Beata Jaroń
Wiceprezes: Marzena Ryszawy
***- osoba odpowiedzialna za kontakt w sprawach usług opiekuńczych
na terenie Miasta Kobyłka, tel. 501 386 162***

Spółdzielnia Socjalna PODKOWA z siedzibą w Kobyłce została powołana na Walnym Zgromadzeniu w **Urzędzie Miasta Kobyłka** w dniu 28 stycznia 2022 roku. Wpis do KRS otrzymała zaś w dniu 01.06.2022 r.

Spółdzielnia została powołana z ramienia Urzędu Miasta Kobyłka którą reprezentuje **Wiceprezes Marzena Ryszawy, oraz z ramienia Gminy Jadów, którą reprezentuje Prezes Beata Jaroń.**

Głównym i statutowym filarem działalności utworzonej Spółdzielni na terenie Miasta Kobyłka **jest świadczenie usług opiekuńczych dla osób starszych i niepełnosprawnych, oraz dotkniętych innymi zdarzeniami losowymi. Adresatem usług są głównie mieszkańcy Kobyłki.**

Spółdzielnia Socjalna PODKOWA dokłada wszelkich starań, by jakość świadczonych usług była na najwyższym poziomie, dlatego też zatrudnione opiekunki poszerzają swoją wiedzę i kształtują nowe umiejętności poprzez szkolenia, które zapewnia im spółdzielnia. Wszystkie zatrudnione Panie (opiekunki) wykonujące tą trudną, a zarazem bardzo potrzebną pracę posiadają **Certyfikat Siostry PCK.**

Każdy z podopiecznych korzystających ze wsparcia w postaci usług ma indywidualnie ustalany zakres świadczonych usług, zgodny ze zgłaszanymi potrzebami.

W zakres świadczonych usług opiekuńczych wykonywanych przez Spółdzielnię Socjalną PODKOWA wchodzi następujące czynności:

1. Czynności żywieniowe:

Przygotowanie lub dostarczanie posiłków oraz produktów żywnościowychna pozostałą część dnia, z uwzględnieniem zalecanej diety i zachowaniem dbałości o higienę żywności,

- pomoc w spożywaniu posiłków lub karmienie osoby, o ile wymaga tego jej stan zdrowia.

a) przynoszenie opału, palenie w piecu,

b) sprzątanie:

- utrzymywanie w czystości najbliższego otoczenia osoby starszej (z wyłączeniem ciężkich prac porządkowych),
- wynoszenie śmieci,
- utrzymywanie w bieżącej czystości sprzętu codziennego użytku, w tym urządzeń sanitarnych,
- mycie okien (2 x do roku)

c) utrzymywanie w czystości naczyń stołowych i kuchennych,

d) utrzymywanie w czystości sprzętu pomocniczego ułatwiającego codziennie funkcjonowanie (np. wózek inwalidzki, balkonik, podnośnik),

e) robienie zakupów,

f) pranie odzieży, bielizny pościelowej, niezbędne prasowanie lub zanoszenie i odbiór rzeczy z pralni.

3. Czynności organizacyjne:

- a) ustalanie wizyt lekarskich i towarzyszenie w nich jeżeli zachodzi taka potrzeba,
- b) realizacja recept lekarskich,
- c) załatwianie spraw urzędowych lub towarzyszenie podczas wizyt w urzędach lub innych instytucjach i organizacjach,
- d) pomoc w regulowaniu opłat (na życzenie),
- e) pomoc w organizacji czasu wolnego,
- f) zgłaszanie do naprawy urządzeń i instalacji domowych.

4. Opieka higieniczna:

1. czynności pielęgnacyjne:

- a) utrzymywanie higieny – mycie ciała, mycie głowy, kąpiel,
- b) czesanie
- c) obcinanie paznokci,
- d) golenie,
- e) pomoc w załatwianiu potrzeb fizjologicznych,
- f) układanie osoby chorej w łóżku i pomoc przy zmianie pozycji, zapobieganie powstawaniu odleżyn lub odparzeń,
- g) zmiana pielucho-majtek,
- h) czyszczenie protez zębowych,

2. Zmiana bielizny osobistej i pościelowej,

3. Słanie łóżka.

5. Zapewnienie kontaktów z otoczeniem:

1. Inicjowanie, ułatwianie kontaktu z rodziną i środowiskiem lokalnym,
2. Organizacja wyjść z mieszkania,
3. Pomoc w zaspokajaniu potrzeb duchowych, w tym religijnych,
4. Pomoc w zaspokajaniu potrzeb kulturalno-sportowo-rekreacyjnych,
5. Podawanie lekarstw wg zaleceń lekarza,
6. Utrzymywanie stałego kontaktu z pracownikiem socjalnym.

Aby skorzystać z oferowanych usług należy skontaktować się z **Ośrodkiem Pomocy Społecznej (OPS) w Kobyłce ul. Żymirskiego 2, (tel. 22 763 42 72)** lub bezpośrednio z przedstawicielem spółdzielni odpowiedzialnym za teren Kobyłki. Decyzję przyznania pomocy w formie usług opiekuńczych poprzedza złożenie wniosku, rozmowa z pracownikiem socjalnym podczas wizyty w miejscu zamieszkania zainteresowanej osoby w celu przeprowadzenia wywiadu środowiskowego, który pozwala na rozeznanie sytuacji i potrzeb mieszkańca, w tym ustalenie wspólnie zakresu i wymiaru świadczonych usług. Spółdzielnia Socjalna PODKOWA świadczy dla potrzebujących mieszkańców, którzy nie chcą ubiegać się o pomoc za pośrednictwem OPS, również komercyjne usługi opiekuńcze, które są uruchamiane po uprzednim podpisaniu umowy.

W przyszłości spółdzielnia planuje poszerzenie oferty świadczonych usług dostosowując się do potrzeb, które będą zgłaszać sami mieszkańcy Miasta Kobyłka.

W pierwszej kolejności jest pomysł na uruchomienie usług typu: sprzątania grobów oraz pomoc w zagospodarowaniu i dbaniu o ogrody przydomowe.



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
w Wołominie

**PFRON - Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
przy PCPR / Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie/**

ul. Legionów 78 05-200 Wołomin
tel. 22 776 44 95 lub 96
email: sekretariat@pcprwołomin.pl
www.pcprwołomin.pl/
www.facebook.com/pcpr.wwl

***Dyrektor PCPR: Maciej Burakowski -
Przyjęcia interesantów: poniedziałek 14.00 – 15.00.
Wicedyrektor: Agata Żędzian – Andrzejczyk***

Godziny pracy urzędu: poniedziałek 9:00-17:00, wtorek-piątek 8:00-16:00.

Osoby starsze 60+ niepełnosprawne posiadające ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności mogą ubiegać się o dofinansowanie do:

- turnusów rehabilitacyjnych,
- przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych ułatwiających funkcjonowanie osobom niepełnosprawnym,
- sprzętu rehabilitacyjnego,
- likwidacji barier architektonicznych, technicznych i w komunikowaniu się.

W celu otrzymania dofinansowania należy złożyć wniosek z wymagającą dokumentacją do w/w placówki.

**CZAS
SENIORA
60+**



Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy

Kobylka ul Poprzeczna 18

tel. 505 627 872

e-mail: sdswolomin@onet.pl

www.facebook.com/sdswolomin

Dyrektor: Karolina Szadura

Godziny pracy: poniedziałek-piątek 8:00-16:00.

Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy w Kobylce jest placówką pobytu dziennego udzielającą wsparcia dla osób zmagających się z chorobami psychicznymi. Do głównych zadań PŚDS należy budowanie sieci wsparcia społecznego oraz przygotowanie do życia w społeczeństwie i funkcjonowania w środowisku osób przewlekle chorych psychicznie i niepełnosprawnych intelektualnie, które w wyniku upośledzenia niektórych funkcji organizmu lub zdolności adaptacyjnych wymagają pomocy do życia w środowisku rodzinnym i społecznym. Wsparcie to ma na celu zwiększenie ich zaradności i samodzielności życiowej, a także osiągnięcia większej integracji społecznej.

Ośrodek ten znajduje się w nowoczesnym budynku, który jest dostosowany dla osób niepełnosprawnych.

Uczestnicy kierowani są do środowiskowego domu przez lekarzy psychiatrów z poradni zdrowia psychicznego, szpitali oraz innych placówek lub zgłaszają się do nas osobiście.

Terapeuci zatrudnieni w zespole Środowiskowego Domu Samopomocy posiadają wykształcenie psychologiczne lub socjologiczne.

Oferta PŚDS obejmuje m.in.:

- pomoc psychologiczną
- szeroki wachlarz zajęć z terapii zajęciowej,
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych,
- przyjazną atmosferę i wspólne spędzanie wolnego czasu.



Powiatowe Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne
Kobyłka ul. Poprzeczna 18
tel. 794 570 057, 575 510 051
biuro@com-pw.pl

Dyrektor: Agata Żędzian – Andrzejczyk

Godziny pracy: poniedziałek-piątek 8:00-16:00.

W październiku 2022 roku ruszył nabór od Powiatowego Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnego, które jest ośrodkiem wsparcia świadczącym usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze dorosłym osobom niepełnosprawnym, w ramach pobytu dziennego i całodobowego.

Centrum przeznaczone jest dla 40 osób dorosłych legitymujących się umiarkowanym bądź znacznym stopniem niepełnosprawności.

Przewiduje się, że 30 osób będzie uczestniczyło w zajęciach Centrum w formie pobytu dziennego, a 10 osób w formie pobytu całodobowego.

W formie pobytu dziennego Uczestnicy skorzystają z opieki od poniedziałku do soboty przez 6 godzin dziennie z możliwością wydłużenia do maksymalnie 8 godzin.

Część mieszkaniowa przewidziana jest dla 10 mieszkańców w ramach pobytu całodobowego przez 7 dni w tygodniu przez okres 6 miesięcy z możliwością wydłużenia max. do 1 roku.

Uczestnicy mają zapewnione pełne wyżywienie, dostęp do infrastruktury przewidzianej dla mieszkańców oraz pomocy opiekunów i asystentów osób niepełnosprawnych.

Osoby zainteresowane skorzystaniem z usług Powiatowego Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnego w Kobyłce powinni złożyć wniosek wraz z orzeczeniem potwierdzającym posiadany stopień niepełnosprawności osobiście w siedzibie **Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Wołominie przy ul. Legionów 78** albo listownie.

**CZAS
SENIORA
60+**

mOK
Kobylka

Miejski Ośrodek Kultury

ul. Jana Pawła II 22, 05-230 Kobylka

tel. 22 763 81 60

email: mok@kobylka.pl

www.mok-kobylka.pl

www.facebook.com/MOK.Kobylka

Dyrektor- Agnieszka Kacprzak

Godziny pracy: poniedziałek- piątek 8:00-22:00, sobota 8:00-16:00.

W okresie lipiec-sierpień poniedziałek-piątek godziny 8:00-16:00.

GRUPY SENIORALNE FUNCJONUJĄCE PRZY MOK KOBYLKA

Kobylkowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

Prezes: Zofia Topolska 507 283-032

spotkania środy od godziny 14:00

Placówka dydaktyczna dla Seniorów, których celem jest aktywizacja oraz poprawa jakości życia osób starszych poprzez uczestnictwo w wykładach, kołach zainteresowań, warsztatach czy imprezach kulturalnych. Zajęcia na UTW umożliwiają rozwój, pobudzają do twórczej i społecznej aktywności, pomagają nawiązać przyjaźnie, a nawet zadbać o kondycję fizyczną. UTW to miejsce spotkań z osobami w podobnym wieku, co daje poczucie przynależności do grupy.

Klub Seniora „Tęcza”

Prezes: Regina Kłos 512 514 489

Spotkania w czwartki od godziny 15:00

Klub jest dowodem na to, że życie Seniora, nie musi upływać w samotności. Spotkania odbywają się raz w tygodniu, a czasami nawet częściej.

Klubowicze wyjeżdżają na wycieczki, do teatru, na organizowane wyjazdy plenerowe. Atrakcji jest wiele, klubowicze celebryją jubileusze, imieniny, święta często przy muzyce. Seniorzy angażują się ponadto w życie miasta i wzajemną pomoc.

Klub Seniora zajmuje się rozwojem życia kulturalnego, oświatowego, towarzyskiego, rekreacyjnego osób starszych. Ma na celu zachęcanie seniorów do aktywnego spędzania czasu, rozwoju pasji i zainteresowań, utrzymania i wzmacniania kontaktów towarzyskich oraz otwierania się na nowe doznania i doświadczenia.

Dużą aktywnością może pochwalić się również **kobyłkowski chór seniora „Cantati”** oraz **zespół artystyczny „Zgrana Paka”** pod przewodnictwem **Aliny Stefaniak**, który wśród swoich uczestników ma członków Klubu Seniora i Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Grupa spotyka się **2 razy w tygodniu (wtorek i czwartek w godz. 14:00-16:00)**.

Seniorzy często i chętnie koncertują i występują na różnego rodzaju przeglądach i konkursach, odnosząc sukcesy.

CZAS
SENIORA
60+



Miejska Biblioteka Publiczna w Kobylce

Kobylka, ul. Leśna 8 lokal 0.3

tel.: 22 763 42 41 - Dorośli

tel.: 22 763 42 42 - Dzieci

tel.: 22 763 42 43 - Czytelnia

<https://biblioteka.kobylka.pl/kontakt>

<https://www.facebook.com/BibliotekawKobylce>

Dyrektor: Sylwia Carzyńska

Godziny otwarcia Biblioteki:

poniedziałek-czwartek 10:00 - 12:00, środa: 8:00 - 16:00, sobota: 9:00 - 14:00

Miejska Biblioteka Publiczna w Kobylce świadczy usługę o nazwie „**Książka z dowozem**”. Skorzystać z niej mogą mieszkańcy Kobylki, którzy ze względu na stan zdrowia, wiek lub stopień niepełnosprawności nie mają innej możliwości wypożyczenia książek. Usługa dostawy i odbioru książek **jest bezpłatna**. Książki można zamawiać telefonicznie pod numerem **(22) 763-42-41** w poniedziałek, wtorek, czwartek i piątek w godz.: 10.00-18.00, środa 8.00-16.00, sobota 9.00-14.00 w Bibliotece Publicznej.

Zamówione książki będą dostarczane do domów czytelników przez pracowników Miejskiej Biblioteki Publicznej w Kobylce **w każdy czwartek miesiąca w godz. 9:00 - 10:00**. Miejska Biblioteka Publiczna w Kobylce w najbliższym czasie planuje również wprowadzić program skierowany do Seniorów o nazwie „**Gimnastyka z książką**”. W ramach zajęć proponowane będą ćwiczenia pilatesowe z wykorzystaniem krzesełek, szarf i sprzętu sensorycznego. Każde zajęcia będą poświęcone innej dolegliwości i stanom chorobowym do których oferowane będą specjalistyczne książki do wypożyczenia. Zajęcia odbywają się od 30 listopada i odbywać się będą w każdą środę w godz. 9:00- 10:00. Liczba miejsc ograniczona.

Zapisy pod numerem telefonu: 22 763 42 41



Stowarzyszenie Qżnia

ul. Wołomińska 1, 05-230 Kobyłka
Placówka wsparcia dziennego (świetlica)
ul. Żymirskiego 6, 05-230 Kobyłka
tel. do biura 515 769 628
email: qznia@qznia.org.pl
www.facebook.com/stowarzyszenieqznia

Prezes Żaneta Rechnio

Celem stowarzyszenia jest aktywizacja społeczna i zawodowa mieszkańców powiatu wołomińskiego. Stowarzyszenie działa na rzecz podniesienia aktywności obywatelskiej, społecznej odpowiedzialności oraz marginalizacji negatywnych zjawisk społecznych takich jak: bezrobocie, przemoc, ubóstwo, bierność.

Stowarzyszenie stwarza możliwości twórczego wyjścia z wielu trudnych, czasem beznadziejnych sytuacji. Siłą stowarzyszenia Qżnia jest zespół stworzony przez pracowników i wolontariuszy gotowych w rzetelny i życzliwy sposób podzielić się wiedzą, udzielić wsparcia oraz wypracować najlepszy dla każdej osoby zgłaszającej się do nas program rozwiązania trudności na które napotkała.

Do grona specjalistów którzy tworzą zespół należą:

- psycholog,
- asystent rodziny,
- asystent osoby niepełnosprawnej,
- pedagog,
- doradca zawodowy,
- pośrednik pracy,
- prawnik.

Stowarzyszenie Qżnia organizuje wiele działań w tym realizuje wiele programów na rzecz aktywizacji społecznej dla Seniorów naszego miasta. Wśród nich możemy wymienić: warsztaty hobbystyczno-edukacyjne, grupa wsparcia dla Seniorów, działania wspierające w tym pomoc psychologiczna, nauka obsługi komputera, telefonu, pomoc w wypełnianiu dokumentów oraz pomoc socjalno-bytowa.

Miejski Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Kobyłka ul. Żymirskiego 2

**Przychodnia czynna jest codziennie,
od poniedziałku do piątku w godziny 8:00-18:00, zapisy od 7:30.
tel. 22 182 25 80**

- wew. – 1 rejestracja dorośli lub 517 818 502
- wew. - 2 rejestracja dzieci lub 506 082 273
- wew.- 3 stomatologia
- wew. - 4 rejestracja poradni specjalistycznych lub 508 339 015
- wew. - 5 rejestracja medycyna pracy lub 515 897 610
- wew. - 6 gabinet zabiegowy
- wew. - 7 poradnia dla kobiet (ginekologiczno-położnicza)
- wew. - 8 punkt szczepień dzieci

Miejski Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Kobyłce świadczy usługi medyczne w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej, ambulatoryjnej, opieki specjalistycznej oraz stomatologii.

Zapewnia mieszkańcom kompleksową opiekę medyczną dzięki doświadczonej kadrze lekarskiej oraz wykwalifikowanemu personelowi pielęgniarskiemu.

Zakład udziela świadczeń zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych ubezpieczonym, oraz innym osobom uprawnionym do tych świadczeń na podstawie odrębnych przepisów nieodpłatnie, za częściową lub całkowitą odpłatnością oraz komercyjnie.

Od poniedziałku do piątku w godzinach od 18:00 do 8:00 dnia następnego oraz całodobowo w dni ustawowo wolne od pracy świadczeń w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej udziela Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna (NPL).

Wykaz świadczeniodawców **Nocnej Pomocy Lekarskiej** w powiecie wołomińskim (w przypadku wizyt ambulatoryjnych nie obowiązuje rejonizacja).

NPL Wołomin ul. Gdyńska 1/3, tel. 22 763 31 54

NPL Zielonka ul. Dziennikarska 4, tel. 22 781 91 61

NPL Radzymin ul. Konstytucji 3 Maja, 17 tel. 22 760 72 30

W przypadku nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia podczas pobytu poza miejscem zamieszkania (np. urlopie lub podczas wizyty u rodziny) masz prawo do bezpłatnych świadczeń w innej placówce niż wybrany przez ciebie POZ, jeśli tylko ma ona podpisaną umowę z NFZ.

Zespół ratownictwa medycznego wezwać można wyłącznie w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub stanach nagłych, które mogą prowadzić do istotnego uszczerbku zdrowia.

Aby wezwać zespół ratownictwa medycznego zadzwoń pod numer

999 lub 112

numery te są bezpłatne

**Parafialny Zespół Caritas
przy Parafii św. Kazimierza Królewicza w Kobyłka**

Prezes Parafialnego Zespołu Caritas Hanna Bogumil

Zespół Caritas funkcjonuje przy Parafii od 4 listopada 2015 roku.

Do głównych zadań Parafialnego Zespołu Caritas należą:

- realizacja inicjatyw i zadań organizowanych przez Caritas Diecezji,
- organizacja i świadczenie doraźnej pomocy,
- pomoc materialna - paczki żywnościowe, drobny sprzęt, w miarę możliwości dopłaty do rachunków itp.,
- pomoc merytoryczna – konsultacje prawne, psychologiczne, pośrednictwo w kontaktach z odpowiednimi Ośrodkami Pomocy Społecznej bądź organami władz,
- wsparcie duchowe- wspólna modlitwa, opieka,
- organizacja samodzielnych akcji charytatywnych,
- mobilizacja charytatywna parafian.

Parafialny Zespół Caritas zaprasza wszystkich chętnych do współpracy oraz osoby znajdujące się w potrzebie do kontaktu z wolontariuszami pod numerem tel. **601 243 901**.
Dyżury wolontariuszy PZC odbywają się w **piątki w godz. 17:00- 18:00 na plebani**.



Kobyłka w trosce o swoich mieszkańców realizuje w partnerstwie innowację społeczną o nazwie „Mobilność dla poprawy jakości życia” .

Projekt na działanie społeczne zakłada poprawę sytuacji życiowej zakwalifikowanej grupy osób starszych i niepełnosprawnych zamieszkałych na terenie Kobyłki w wieku 60+ w tym:

- poprawa ich stanu psychofizycznego;
- monitorowanie sytuacji oraz zdiagnozowanie potrzeb i problemów;
- wypracowanie nowych rozwiązań na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych;
- zwrócenie uwagi przedstawicieli lokalnego środowiska tj. mieszkańców i usługodawców na potrzeby i problemy osób starszych i niepełnosprawnych.

W ramach projektu **Seniorom** proponujemy możliwość skorzystania z bezpłatnej usługi kosmetyczki, fryzjera, podologa oraz miejskiej taksówki oraz nawiązanie nowych relacji i integrację z przedstawicielami środowiska osób starszych.

Przedsiębiorcom lokalnym zaś wspólne wypracowanie modelu pomocy osobom starszym, widoczność usług na lokalnym rynku, bezpłatne szkolenia oraz pomoc w przygotowaniu oferty tzw. szytej na miarę w zakresie wymagającego klienta, udział w spotkaniach integrujących środowisko usługodawców, grupę Seniorów w wieku 60+, którzy w ramach projektu skorzystają z zaplanowanych usług w lokalnym punkcie usługowym.

Innowacja rozwijana w ramach projektu „Innowacje na ludzką miarę 2. Rozwój mikroinnowacji w temacie włączenia społecznego”, realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego.

Publikacja sfinansowana ze środków pochodzących z grantu otrzymanego w drodze konkursowej przez OPS Kobyłka. Partner finansujący projekt- Fundacja Stocznia ul. Plac Zamkowy 10, 00-277 Warszawa.



EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład w ilości: 1000 sztuk

Opracowanie graficzne i druk:

PHU „LOGOS” s.c.

05-230 Kobyłka. ul. Napoleona 4

kom. 602 733 336

www.logos.home.pl