



Rybník

RYBNIK.EU



PORADNIK

rybnického seniora

SZANOWNI PAŃSTWO, DRODZY SENIORZY!

Jednym z priorytetów, na których opiera się dzisiejsze zarządzanie Rybnikiem, jest realizacja założeń polityki senioralnej. Wiedząc, jak liczną grupę mieszkańców stanowią osoby powyżej 60 roku życia, staramy się rozpoznawać potrzeby i ambicje ludzi starszych, wychodząc naprzeciw ich oczekiwaniom. Cieszę się, że otwartość Miasta w tej materii spotyka się w połowie drogi z kreatywnością i zaangażowaniem osób przeżywających tzw. „drugą młodość”. Dzięki wspólnej aktywności Miasta i seniorów Rybnik jest miejscem, w którym starsi rybniczanie mogą wykorzystywać swój potencjał w formie najbardziej odpowiadającej ich zainteresowaniom. Rybniccy seniorzy to niezwykle aktywna grupa, prężnie działająca na wielu różnych polach. Nestorzy piszą, malują, fotografują, śpiewają, ćwiczą, pomagają sobie wzajemnie... I co ważne, nie robią tego tylko w domowym zaciszu, ale odważnie wychodzą ze swoimi pomysłami w przestrzeń miejską.

Zapraszam do lektury tej publikacji, by poprzez jej karty poznać możliwości, jakie Rybnik oferuje w zakresie aktywności społecznej i wsparcia osób starszych. Znaleźć tu można dane o instytucjach, programach i inicjatywach adresowanych do seniorów czy dostępnych formach pomocy. Nie zabrakło też informacji o funkcjonujących w mieście



prosenioralnych organizacjach i stowarzyszeniach oraz o ułatwieniach i udogodnieniach dla seniorów w różnych obszarach życia. Są też oczywiście wskazówki w zakresie tego, jak twórczo spędzać czas i rozwijać pasje.

Mam nadzieję, że to swoiste kompendium wiedzy o dostępnych w Rybniku inicjatywach na rzecz osób starszych, pozwoli Państwu na jeszcze pełniejsze wykorzystywanie szans i możliwości oferowanych przez Miasto.

Zapraszam do uczestnictwa w życiu Rybnika i odkrywania wielowymiarowych walorów naszego miasta.

Z pozdrowieniami
Piotr Kuczera
Prezydent Miasta Rybnika

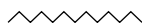


GDZIE SZUKAĆ
INFORMACJI I INSPIRACJI?



Osoby w wieku 60+ stanowią około 27,4% ludności miasta Rybnika

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI I INSPIRACJI?



Masz pytania o formy wsparcia dla seniorów? Chcesz uzyskać informacje o tym, jak załatwić jakąś sprawę? Dążysz do większej aktywności społecznej? Jesteś zainteresowany ofertą kulturalną? Potrzebujesz informacji o senioralnych stowarzyszeniach? Skontaktuj się – zadzwoń lub przyjdź!

Wydział Polityki Społecznej

Referat Spraw Społecznych

[Urząd Miasta Rybnika](#)

44-200 Rybnik

ul. Bolesława Chrobrego 2, pokój 005

tel. 32 43 92 005

e-mail: spoleczny@um.rybnik.pl

Godziny obsługi Klientów:

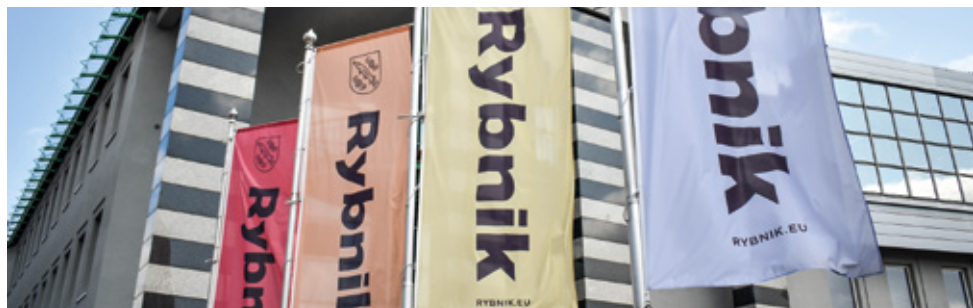
pn., wt. śr.: 8.00 – 15.00

czw.: 8.00 – 17.30

pt.: 8.00 – 12.30

Pracownicy wydziału zajmują się m.in. obsługą administracyjno-organizacyjną Rybnickiej Rady Seniorów.

Koordynują także inicjatywy na rzecz seniorów we współpracy z organizacjami pozarządowymi. Prowadzą ponadto działania z zakresu pomocy społecznej oraz wspierania rodziny.



Ośrodek Pomocy Społecznej

44-200 Rybnik

ul. Żużłowa 25

tel.: 32 42 211 11

e-mail: ops@opsrybnik.pl

Godziny obsługi Klientów:

pon., wt., śr.: 7.00 – 15.00,

wt.: 7.00 – 16.00,

pt.: 7.00 – 14.00.

Pracownicy Ośrodka udzielają osobom potrzebującym wielowymiarowego wsparcia, koordynując działania z zakresu pomocy społecznej w Rybniku. Zapobiegają powstawaniu trudnych sytuacji życiowych, tworzą warunki sprzyjające wzmocnieniu zdolności funkcjonowania w społeczeństwie, wspomagają w osiąganiu możliwie pełnej aktywności społecznej. Zajmują się też wieloma projektami, także tymi skierowanymi dla seniorów. Pomagają w załatwianiu spraw urzędowych i uzyskaniu wsparcia wynikającego ze zgłaszanych przez osoby starsze potrzeb.

Ośrodek Pomocy Społecznej w Rybniku uruchomił informację o wsparciu senioralnym

pod numerami telefonu 32 4399 306, 32 4399 307, 32 4399 308

Informacje można też znaleźć na stronie internetowej Ośrodka w zakładce Seniorzy:

opsrybnik.pl/projekty-pomocy/seniorzy



Punkty Terenowe Ośrodka Pomocy Społecznej

Punkt Terenowy nr 1 – Boguszowice

44-253 Rybnik-Boguszowice

ul. Patriotów 14,

tel. 32 4215 311

e-mail: pt1@opsrybnik.pl

Punkt Terenowy nr 2 – Nowiny

44-217 Rybnik-Maroko-Nowiny

ul. Floriańska 26,

tel. 32 4260 073

e-mail: pt2@opsrybnik.pl

Punkt Terenowy nr 3 – Niedobczyce

44-270 Rybnik-Niedobczyce

ul. Barbary 22,

tel. 32 4211 033, 32 4248 088, 32 4213 933

e-mail: pt3@opsrybnik.pl

Punkt Terenowy nr 4 – Rybnik-Paruszowiec-Piaski

44-200 Rybnik-Paruszowiec Piaski

ul. Kościuszki 61/5,

tel. 32 4227 486

e-mail: pt4@opsrybnik.pl

Punkt Terenowy Nr 5 – Centrum

44-200 Rybnik-Śródmieście

ul. Kościuszki 59,

tel. 32 4236 572, 32 4216 888

e-mail: pt5@opsrybnik.pl

Rybnicka Rada Seniorów

Rybnicka Rada Seniorów wspiera władze miasta w sprawach dotyczących osób starszych, zwracając uwagę na potrzeby i oczekiwania seniorów.

Tworzy ją 15 osób: 9 przedstawicieli organizacji działających na rzecz osób starszych na terenie Rybnika, 3 osoby wskazane przez Prezydenta Miasta Rybnika oraz 3 osoby wskazane przez Radę Miasta Rybnika. Członkowie Rady Seniorów wybierani są co 4 lata spośród osób, które ukończyły 60 rok życia i są mieszkańcami Rybnika.

Zadaniem Rady jest zapobieganie i przełamywanie marginalizacji ludzi starszych, wspieranie aktywności seniorów, przełamywanie stereotypów na temat starości. Rada podejmuje też inicjatywy w zakresie profilaktyki i promocji zdrowia ludzi starszych, dąży do rozwoju form wypoczynku oraz poprawy dostępności do edukacji i kultury dla osób powyżej 60 roku życia.

Jeśli szukasz pomocy lub informacji albo chcesz porozmawiać na dowolny temat – przyjdź na spotkanie!

Dane kontaktowe:

Przewodnicząca Rybnickiej Rady Seniorów: Stefania Forreiter
tel. 502 301 178

e-mail: rada.seniorow@miastorybnik.pl
profil na Facebooku:

www.fb.com/RybnickaRadaSeniorow/

Dyżury Rybnickiej Rady Seniorów:
w każdy poniedziałek, w godzinach od 11.00 do 12.30, w Powiatowej i Miejskiej Bibliotece Publicznej w Rybniku (ul. Szafranka 7).





PROGRAMY
DLA SENIORÓW

PROGRAMY DLA SENIORÓW



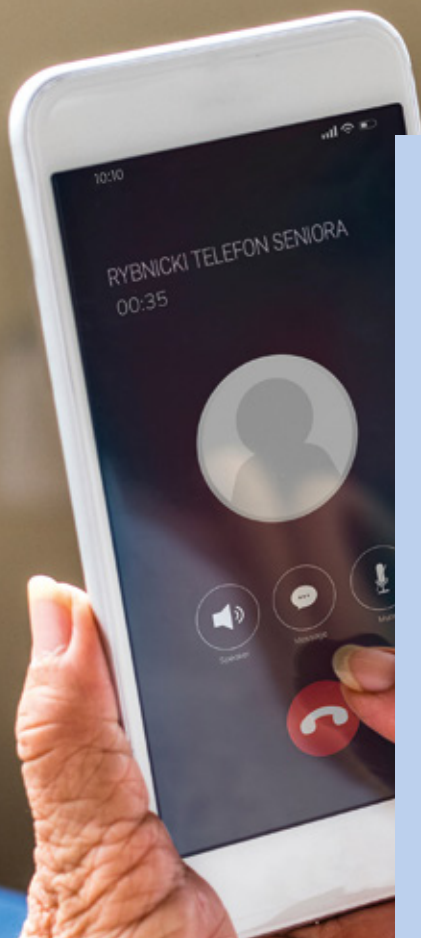
Rybnik przyjazny Seniorom to program, który ma na celu aktywizację osób po 60 roku życia i kształtowanie pozytywnego wizerunku osób starszych w społeczeństwie. Funkcjonuje od 2016 roku i ułatwia seniorom dostęp do usług kulturalnych, rekreacyjnych i sportowych.

Dzięki programowi osoby po 60 roku życia mogą korzystać z różnego typu ulg oferowanych przez partnerów programu. Są nimi jednostki organizacyjne miasta oraz podmioty prywatne, które zawierają z Miastem porozumienie o współpracy.

Korzyści dla seniorów:

- Możliwość korzystania z ulgowych biletów w obiektach Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Rybniku (pływalnie, sale gimnastyczne, baseny, kąpieliska)
- Bilet „Aktywny Senior” na pływalni w Rybniku-Boguszowicach: czwartki od 12.00 do 20.00, 90 minut za 15 zł (basen sportowy, rekreacyjny i sauna)
- Bilet „Aktywny Senior” na pływalni krytej przy ul. Powstańców Śląskich – od poniedziałku do piątku w godz. 7.00 i 8.00 – 6 zł
- 20% rabatu na karnet na usługi rehabilitacyjne dla seniorów w godz: poniedziałek – piątek: 7:00 – 21:30, sobota: 8:00 – 15:30 w Centrum Rekreacji i Rehabilitacji Bushido
- Zniżki kwotowe w miejskich instytucjach kultury (obejmują również zakup biletów w przedsprzedaży, dotyczy imprez wewnętrznych oraz zewnętrznych)
- 20% zniżki na korzystanie z oferty cyklicznej miejskich placówek kultury (koła zainteresowań i zespoły)
- Ulgę posiadaczom Karty Seniora oferują także podmioty prywatne. Katalog branż oferujących zniżkowe usługi i preferencyjne warunki jest bardzo szeroki (m.in. gastronomia, optyka, kosmetyka, turystyka i rekreacja, estetyka i medycyna). Szczegółowy wykaz na www.rybnik.eu w zakładce poświęconej seniorom

Podstawą korzystania z ulg w ramach programu jest Ogólnopolska Karta Seniora – Miasto Rybnik, wydawana przez Rybnicką Radę Seniorów. Korzystanie z ulg możliwe jest także na podstawie dokumentu ze zdjęciem (dowód osobisty, paszport lub prawo jazdy).



Wydawanie Kart Seniora odbywa się w Powiatowej i Miejskiej Bibliotece Publicznej w Rybniku przy ul. Szafranka 7 – aktualne terminy dyżurów podawane są na miejskiej stronie internetowej.

Rybnicki Telefon Seniora

służy wszystkim seniorom, którzy potrzebują porozmawiać, podzielić się swoimi troskami, „wygadać” drugiej osobie. Dzwoniący mogą liczyć na wysłuchanie, zrozumienie, rozmowę w przyjaznej i bezpiecznej atmosferze.

Telefon: 327 847 874

poniedziałek - piątek: 10.00-14.00

Opłata za połączenie jest zgodna z cennikiem operatora (jak na numery stacjonarne lub komórkowe). Dzwoniąc, można poprosić o oddzwonienie. Można też wysłać wiadomość (także poza godzinami dyżurów) – wolontariusze oddzwonią.

Dla kogo?

Telefon powstał z myślą o seniorach, którzy:

- czują się samotni i chcą po prostu porozmawiać,
- chcą się czegoś dowiedzieć – np. uzyskać informacje o tym, jak załatwić jakąś sprawę, poznać ofertę bezpłatnych zajęć, wydarzeń kulturalnych,
- chcą coś zrobić wspólnie z innymi, ale nie wiedzą, jak się do tego zabrać, np. założyć osiedlową grupę nordic walking albo dołączyć do takiej grupy.

Kto odbiera telefony?

Rybnicki Telefon Seniora jest obsługiwany przez seniorów-wolontariuszy, którzy odbierają telefony, wyszukują informacji, a także oddzwaniają do osób, które próbowały się połączyć poza godzinami dyżurów.

Wolontariusze to mieszkańcy Rybnika – znają specyfikę miasta. To osoby

otwarte, lubiące słuchać, rozmawiać i pomagać innym, a co równie ważne – odpowiednio do tego przygotowane poprzez szkolenia i warsztaty. Sami często zmagają się z podobnymi trudnościami, nieraz mają zbliżone doświadczenia życiowe, a co za tym idzie cechuje ich większe zrozumienie dla potrzeb i problemów dzwoniących seniorów. Dla wolontariuszy prowadzenie telefonu to możliwość pomagania swoim rówieśnikom, ale też dodatkowa forma własnej aktywności i sposób na wartościowe spędzanie czasu.

Jak to powstało?

Rybnicki Telefon Seniora to efekt współpracy Rybnika z Centrum Doradztwa Strategicznego z Krakowa. Stanowi też element większego przedsięwzięcia projektu unijnego pn. Halo Aktywni 60+, którego pomysłodawcą i liderem jest krakowska firma. Inspiracją dla ekspertów z Krakowa były rozwiązania senioralne stosowane w krajach skandynawskich i bałtyckich.

SENIORZE! JEŻELI POTRZEBUJESZ WSPARCIA

m.in. w zaopatrzeniu w jedzenie, leki czy zakupy albo pomocy załatwieniu spraw urzędowych, możesz zadzwonić na:

- ogólnopolski numer telefonu dla seniorów: 22 505 11 11
- numer telefonu do Ośrodka Pomocy Społecznej: 32 43 99 306 i 32 43 99 308

„Korpus Wsparcia Seniorów”

to program polityki społecznej państwa wspierający seniorów niesamodzielnych ze względu na wiek oraz stan zdrowia. Jego celem jest wsparcie seniorów mających problemy z samodzielnym funkcjonowaniem.

Dla kogo?

Grupą docelową programu są mieszkańcy Miasta Rybnika w wieku 65+, którzy mają problemy z samodzielnym funkcjonowaniem ze względu na stan zdrowia, prowadzący samodzielne gospodarstwa domowe lub mieszkający z osobami bliskimi, które nie są w stanie zapewnić im wystarczającego wsparcia. Z pomocy można korzystać w miejscu zamieszkania zgodnie ze zdiagnozowanymi przez wolontariuszy i pracowników Ośrodka Pomocy Społecznej potrzebami albo też w formie tzw. „opieki na odległość”, która poprawi poczucie bezpieczeństwa oraz samodzielne funkcjonowanie w miejscu zamieszkania.

Jak się zgłosić?

Chęć udziału w projekcie można zgłosić w Ośrodku Pomocy Społecznej w Rybniku. Zgłoszenia na numer telefonu: ogólnopolski: 22 505 11 11 lub bezpośrednio do OPS: 32 43 99 306

Jakie działania?

W ramach projektu oferowane jest wsparcie społeczne w zakresie wspólnego spędzania czasu z seniorami, w szczególności samotnie zamieszkującymi (np. spacery, rozmowy, wspólne sporządzanie posiłków, zakupów) i wsparcie w codziennych czynnościach (np. zakupy, drobne prace porządkowe). Projekt to także ułatwienie dostępności do podstawowej oraz specjalistycznej opieki zdrowotnej oraz wsparcia psychologicznego, a także pomoc informacyjna na temat świadczeń z pomocy społecznej. Dostęp do tzw. „opieki na odległość” to wsparcie realizowane za pomocą opasek bezpieczeństwa wraz z obsługą systemu. Opaska pozwala na szybkie nawiązanie połączenia alarmowego przy pomocy przycisku SOS, który odbierany jest przez wyspecjalizowany zespół pracowników. Celem opaski jest zapewnienie bezpieczeństwa seniorowi podczas nieobecności opiekuna w domu lub osobom, które zamieszkują samodzielnie i nie mają wystarczającego wsparcia osób drugich.

Srebrne Centrum Aktywizacji Zawodowej - kompleksowe wsparcie seniorów na rynku pracy

rybnik.praca.gov.pl/srebrne-centrum-aktywizacji-zawodowej

Doceniając ważną rolę seniorów w życiu społecznym i zawodowym Powiatowy Urząd Pracy w Rybniku uruchomił specjalny punkt obsługi. Srebrne Centrum Aktywizacji oferuje:

- atrakcyjne oferty pracy dla seniorów
- internetową bazę sylwetek zawodowych, zawierającą profesjonalnie opracowane życiorysy kandydatów
- grupowe warsztaty i szkolenia, ułatwiające wybór ścieżki rozwoju oraz integrację społeczną
- zajęcia i kursy pomagające m.in. w odnalezieniu się na rynku pracy, tworzeniu dokumentów aplikacyjnych, przygotowaniu do rozmowy kwalifikacyjnej oraz zapoznaniu ze sposobami komunikacji drogą elektroniczną;

- różnorodne wydarzenia specjalne m.in. Jarmarki Ofert Pracy, Targi Pracy organizowane we współpracy z instytucjami wspierającymi seniorów, w tym Uniwersytetem Trzeciego Wieku;
- pomoc pracodawcom w doborze kandydatów do pracy oraz przedstawianie korzyści wynikających z zatrudnienia seniora.

Powiatowy Urząd Pracy w Rybniku

ul. Jankowicka 1

44-200 Rybnik

tel. +48 32 42 26 095, 32 42 21 623,
32 42 60 036

e-mail: kancelaria@rybnik.praca.gov.pl

<https://rybnik.praca.gov.pl/>

Doradcy seniora

pok. 110, I piętro

tel. 32 422 60 95, wew. 223

pok. 201, II piętro

tel. 32 422 60 95, wew. 231

Obsługa pracodawcy

pok. 108, I piętro

tel. 32 422 60 95, wew. 226



WSPARCIE
DLA SENIORÓW





WSPARCIE DLA SENIORÓW



Wiek, pogarszający się stan zdrowia, ale także samotność czy chęć wykazania aktywności społecznej wymagają czasem skorzystania ze wsparcia. Katalog możliwych usług jest bardzo szeroki, pozwalając na zaspokojenie różnych potrzeb osób starszych, w zależności od ich aktualnej sytuacji życiowej.

Pomoc w miejscu zamieszkania – usługi opiekuńcze i specjalistyczne

Osobie samotnej, która z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymaga pomocy innych osób, a jest jej pozbawiona, przysługuje pomoc w formie:

Usług opiekuńczych – to pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opieka higieniczna, zalecona przez lekarza pielęgnacja oraz, w miarę możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem.

Usług specjalistycznych – to usługi dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym.

Zakres, okres i miejsce świadczenia usług opiekuńczych określa Ośrodek Pomocy Społecznej. Szczegóły w placówce oraz na stronie: opsrybnik.pl/formy-pomocy/uslugi-opiekuncze

POMOC W OŚRODKACH WSPARCIA



Rybniccy seniorzy mogą uzyskać pomoc w specjalistycznych ośrodkach wsparcia – skorzystać z oferty Dziennego Domu Seniora oraz Klubów Seniora. Aby skorzystać z tej formy wsparcia, należy skontaktować się z Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Rybniku. Uczestnictwo w ośrodkach wsparcia poprzedzone jest rodzinnym wywiadem środowiskowym przeprowadzonym przez pracownika socjalnego w miejscu zamieszkania.

Dzienny Dom Seniora

Działalność Dziennego Domu Seniora polega na realizacji podstawowych usług mających na celu udzielanie pomocy seniorom w codziennych czynnościach, zapewnieniu posiłków (śniadania i obiadu) oraz innych usług wspomagających, dostosowanych do potrzeb osób starszych. Istnieje możliwość dowozu do placówki. Placówka dzienna zapewnia wsparcie od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 16.00.

Seniorzy mają dostęp do infrastruktury pozwalającej na aktywne spędzanie wolnego czasu. W placówce jest pomieszczenie m.in. do: wspólnych spotkań, gotowania, ćwiczeń i relaksu (z biblioteką, sprzętem RTV oraz komputerem z dostępem do internetu). W ramach działalności placówki organizowane są m.in.: zajęcia edukacyjne, usprawniające ruchowo, rekreacyjne, imprezy kulturalne, terapia zajęciowa.

Dzienny Dom Senior +
ul. Konarskiego 49
44-274 Rybnik-Popielów
tel. 505 122 543

Informacje: www.opsrybnik.pl/projekty-pomocy/dzienny-dom-senior



Kluby Seniora

Kluby Seniora kierują ofertę do osób nieaktywnych zawodowo powyżej 60 roku życia z terenu miasta Rybnika. Podejmowane działania mają na celu rozszerzenie dostępu do usług społecznych. Klub motywuje seniorów do aktywności, realizowania ich uśpionych i zapomnianych pasji. Nastawiony jest na integrację międzypokoleniową i intensywną promocję wizerunku środowiska senioralnego. To miejsca, w których seniorzy mogą po prostu ciekawie spędzać czas wolny. Sposób prowadzenia zajęć w dużej mierze zależy od potrzeb samych uczestników – animatorzy razem z osobami starszymi planują takie formy aktywności, które interesują większość osób. Dostępne są zajęcia z zakresu rehabilitacji, promocji zdrowego stylu życia, zajęcia komputerowe, artystyczne, spotkania okolicznościowe, różnego rodzaju zajęcia związane ze świętami.

Na terenie Rybnika znajdują się dwa Kluby:

Klub Senior+ Północ

ul. Orzeszkowej 17

44-200 Rybnik

tel. 666 643 601 (czynny w godzinach pracy Klubu)

Informacje: www.opsrybnik.pl/projekty-pomocy/klub-senior-polnoc

Klub Seniora Maroko-Nowiny

ul. Floriańska 24

44-217 Rybnik

tel. 729 284 727 (czynny w godzinach pracy Klubu)

Informacje: www.opsrybnik.pl/projekty-pomocy/klubseniora

WSPARCIE INSTYTUCJONALNE – SKIEROWANIE DO DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ

Osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, nie mogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych, przysługuje prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej. Decyzję o skierowaniu do domu pomocy społecznej i ustalającą opłatę za pobyt wydaje Dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej w Rybniku. Do domu pomocy społecznej kieruje się na pisemny wniosek osoby ubiegającej się o skierowanie do domu na podstawie rodzinnego wywiadu środowiskowego przeprowadzonego przez pracownika socjalnego w miejscu zamieszkania. W zależności od potrzeb i rodzaju schorzenia istnieją różne typy domów pomocy społecznej.

Informacje o sposobie kierowania do domów pomocy społecznej można znaleźć na stronie: www.ops.rybnik.pl

Miejski Dom Pomocy Społecznej w Rybniku z siedzibą przy ul. Żużlowej 25 ma 150 miejsc i zapewnia całodobowe usługi mieszkańcom miasta – osobom w podeszłym wieku lub/i przewlekle chorym. Do Miejskiego Domu Pomocy Społecznej w Rybniku są kierowani mieszkańcy Miasta Rybnika. Więcej informacji na temat działalności Miejskiego Domu Pomocy Społecznej w Rybniku i jego działalności statutowej możecie Państwo uzyskać na stronie internetowej placówki.

Miejski Dom Pomocy Społecznej
w Rybniku
ul. Żużłowa 25
44-200 Rybnik
tel. 32 42 23 606; 32 42 36 075
e-mail: sekretariat@mdps.rybnik.pl
www.mdps.rybnik.pl

INNE DZIAŁANIA

Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej

Program „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” adresowany jest do osób niepełnosprawnych posiadających orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności. Program daje możliwość skorzystania z pomocy asystenta m.in. przy wykonywaniu codziennych czynności czy podejmowaniu aktywności społecznej.

Działanie jest dofinansowane ze środków Funduszu Solidarnościowego w ramach programu „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej”, na który corocznie składane są wnioski o dofinansowanie.

Dodatkowe informacje w Ośrodku Pomocy Społecznej:

Dział Projektów i Programów

ul. Żużłowa 25, pok. 6

44-200 Rybnik

tel. 32 43 99 306 i 32 43 99 307

Informacje: www.ops.rybnik.pl



Opieka wytchnieniowa

To forma pomocy, która ma za zadanie odciążenie członków rodzin lub opiekunów osób niepełnosprawnych poprzez wsparcie ich w codziennych obowiązkach lub zapewnienie czasowego zastępstwa oraz zabezpieczenie potrzeb osoby niepełnosprawnej w sytuacji, gdy opiekunowie z różnych powodów nie mogą wykonywać swoich obowiązków.

Działanie jest dofinansowane ze środków Funduszu Solidarnościowego w ramach programu „Opieka wytchnieniowa”, na który corocznie składane są wnioski o dofinansowanie. Dodatkowe informacje w Ośrodku Pomocy Społecznej:
Działu Projektów i Programów
ul. Żużłowa 25, pok. 6
44-200 Rybnik
tel. 32 43 99 306 i 32 43 99 307
Informacje: www.ops.rybnik.pl



Mieszkanie chronione wspierane dla kobiet 60+

Mieszkanie chronione wspierane dla mieszkanek Rybnika – samotnych kobiet 60+, mieści się przy ul. Bolesława Chrobrego 13 w Rybniku. Przeznaczone jest dla kobiet, które z powodu wieku i stanu zdrowia mają problemy w codziennym funkcjonowaniu. Jest to pierwsza tego typu inicjatywa w regionie. Mieszkanie składa się z dwuosobowych pokoi z wyjściem na taras oraz części wspólnej – salonu, a także w pełni wyposażonej kuchni. Jest ono całkowicie dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością, zarówno architektonicznie jak i funkcjonalnie.

W codziennym funkcjonowaniu mieszkankom pomaga opiekunka, która jest do dyspozycji przez minimum trzy godziny dziennie. Pobyt w mieszkaniu przyznawany jest decyzją Dyrektora Pomocy Społecznej na podstawie rodzinnego wywiadu środowiskowego przeprowadzonego przez opiekuna mieszkania. W celu uzyskania szczegółowych informacji, zapraszamy do kontaktu telefonicznego z pracownikami Ośrodka Pomocy Społecznej:
Dział Projektów i Programów
ul. Żużłowa 25 (pok. nr 6 i 8)
44-200 Rybnik
tel. 517 824 086
Informacje: www.ops.rybnik.pl



POMOC SOCJALNA

Seniorzy w trudnej sytuacji życiowej mogą skorzystać z pomocy socjalnej. Aby ją uzyskać, należy skontaktować się z pracownikiem socjalnym Ośrodka Pomocy Społecznej w Rybniku w punkcie terenowym najbliższym miejsca zamieszkania. Pracownik przeprowadzi wywiad środowiskowy, aby zweryfikować sytuację osobistą, rodzinną, zdrowotną i bytową osoby wnioskującej o wsparcie. Pomoc można uzyskać w formie świadczeń pieniężnych i niepieniężnych.

Świadczenia pieniężne:

- Zasiłek celowy – przyznawany na zaspokojenie niezbędnej potrzeby bytowej, np. na pokrycie części lub całości kosztów zakupu żywności,

leków i leczenia, opału, 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.
- Zasiłek stały – przysługuje pełnoletniej osobie niezdolnej do pracy z powodu wieku lub całkowicie niezdolnej do pracy, jeśli spełnia kryteria dochodowe.



Świadczenia niepieniężne:

- Schronienie – zapewnienie tymczasowego miejsca w noclegowniach lub schroniskach
- Usługi opiekuńcze i specjalistyczne – pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych (zobacz: *Pomoc w miejscu zamieszkania*).
- Praca socjalna – działania poprawiające funkcjonowanie w środowisku społecznym – rozwinięcie i wzmocnienie aktywności i samodzielności życiowej.

Punkt informacyjny Ośrodka Pomocy Społecznej w Rybniku

o formach pomocy dla osób starszych funkcjonuje pod numerami telefonu:

32 4399 306,
32 4399 307,
32 4399 308.

SENIORZY Z NIEPEŁNO- SPRAWNOŚCIAMI

Seniorzy z orzeczoną niepełnosprawnością będący mieszkańcami Miasta Rybnika mogą ubiegać się o dofinansowanie ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Wnioski należy składać w Dziale Pomocy Osobom Niepełnosprawnym Ośrodka Pomocy Społecznej w Rybniku. Dział ten mieści się w budynku OPS przy ul. Żużlowej 25 i zajmuje pomieszczenia na parterze:

- pokój nr 4 – zaopatrzenie ortopedyczne, sprzęt rehabilitacyjny, likwidacja barier w komunikowaniu się, likwidacja barier technicznych, Aktywny Samorząd; telefon: 32 43 99 304; 32 42 21 111 – wew. 304
- pokój nr 23 – turnus rehabilitacyjny, Aktywny Samorząd; telefon: 32 43 99 323; 32 42 21 111 – wew. 323
- pokój nr 3 – likwidacja barier architektonicznych, Aktywny Samorząd; telefon: 32 43 99 303; 32 42 21 111 – wew. 303

Podstawowe zadania, skierowane do Seniorów:

Dofinansowania uczestnictwa osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych,

czyli zorganizowanej formie aktywnej rehabilitacji, połączonej z elementami wypoczynku, której celem jest ogólna poprawa psychofizycznej sprawności oraz rozwijanie umiejętności społecznych uczestników. Aby ubiegać się o dofinansowanie należy złożyć wniosek (druk do pobrania ze strony internetowej Ośrodka bądź w siedzibie Ośrodka) w terminie co najmniej 2 miesiące przed planowanym wyjazdem na turnus, najlepiej na początku danego roku kalendarzowego. Podstawowymi załącznikami do wniosku są: kopia orzeczenia o stopniu niepełnosprawności (lub orzeczenia równoważnego) oraz zaświadczenie lekarskie – skierowanie na turnus. Obowiązuje kryterium dochodowe.

Refundacja zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny

(potrzeba prowadzenia stałej rehabilitacji w warunkach domowych przy użyciu np. roweru stacjonarnego, rotorów, itp.),

przedmioty ortopedyczne (m.in. protezy, kule, wózki i inne) i środki pomocnicze (np. aparaty słuchowe, cewniki, pieluchomajtki) przyznawana osobom niepełnosprawnym na podstawie limitów Narodowego Funduszu Zdrowia. Aby ubiegać się o dofinansowanie, należy złożyć wniosek (druk do pobrania ze strony internetowej Ośrodka bądź w siedzibie Ośrodka). Obowiązuje kryterium dochodowe, którego przekroczenie wyklucza możliwość pozytywnego rozpatrzenia wniosku. Wnioski można składać w każdym czasie, najlepiej na bieżąco, po dokonaniu zakupu danego przedmiotu. Przyznane dofinansowanie przekazywane jest na konto bankowe wskazane we wniosku. W przypadku przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych podstawowymi załącznikami do wniosku są: kopia orzeczenia o stopniu niepełnosprawności (lub orzeczenia równoważnego), faktura dotycząca zakupionego przedmiotu (z podaną kwotą limitu z NFZ) wraz z kopią zrealizowanego zlecenia na zaopatrzenie w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze. Przyznanie dofinansowania ze środków PFRON do sprzętu rehabilitacyjnego wymaga formy umowy.

Dofinansowanie likwidacji barier w związku z indywidualnymi potrzebami osób niepełnosprawnych:

- Likwidacja barier architektonicznych polega na dostosowaniu najbliższego otoczenia (mieszkania, domu) do potrzeb osoby mającej trudności w poruszaniu się (np. dostosowanie łazienki polegające na likwidacji wanny, wyłożeniu podłogi kafelkami antypoślizgowymi, poszerzeniu drzwi, montażu pochwytów i siedziska prysznicowego, itp., budowa podjazdu).
- Likwidacja barier w komunikowaniu się polega na umożliwieniu osobie niepełnosprawnej porozumiewania się z innymi poprzez dofinansowanie zakupu odpowiedniego sprzętu.
- Likwidacja barier technicznych polega na dofinansowaniu zakupu sprzętu technicznego pozwalającego osobie niepełnosprawnej na znaczną poprawę funkcjonowania.

Aby ubiegać się o dofinansowanie należy złożyć wniosek (druk do pobrania ze strony internetowej Ośrodka bądź w siedzibie Ośrodka). O dofinansowanie mogą ubiegać się osoby, które nie uzyskały dofinansowania na wskazane cele ze środków PFRON w ciągu 3 lat przed złożeniem wniosku. Termin składania wniosków – w każdym czasie.

Informacje o innych działaniach skierowanych do Seniorów z niepełnosprawnościami umieszczane są na bieżąco na stronie internetowej Ośrodka Pomocy Społecznej w Rybniku:

www.opsrybnik.pl



**ORGANIZACJE
I STOWARZYSZENIA
DLA SENIORÓW**

ORGANIZACJE I STOWARZYSZENIA DLA SENIORÓW

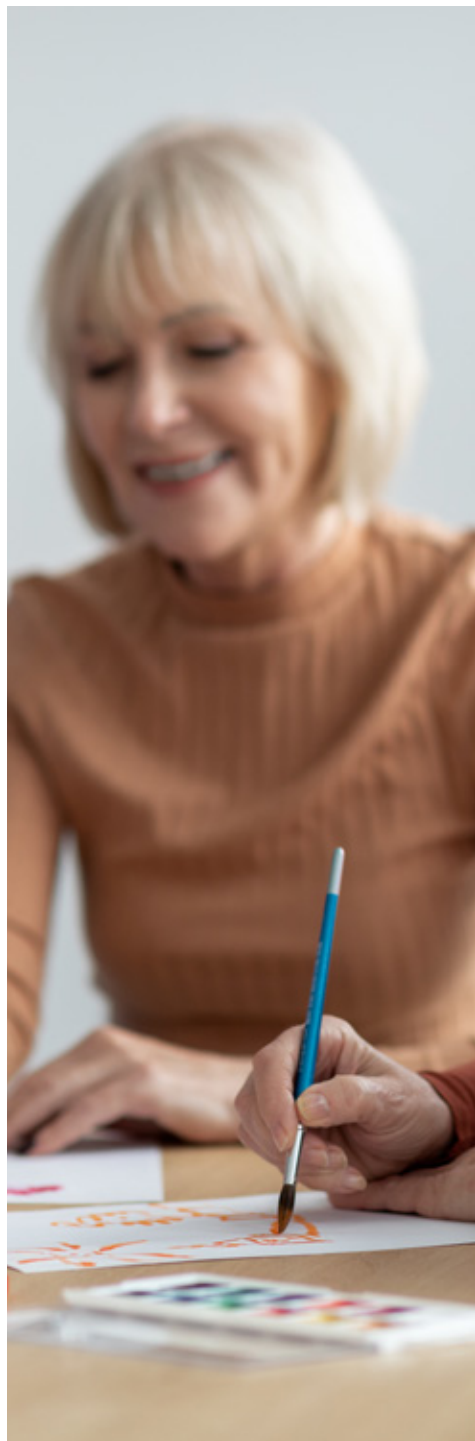


Uniwersytet Trzeciego Wieku

Organizacja dla osób starszych, bez względu na ich wykształcenie. Ma na celu integrowanie społeczności seniorów, nieustające kształcenie, rozwój osobowy, promocję zdrowego stylu życia, rozwijanie i kontynuowanie różnorodnych zainteresowań. Na uniwersytecie, który w Rybniku działa od 2002 roku, prowadzone są liczne wykłady z różnych dziedzin, m.in. z literatury, prawa, psychologii, wiedzy o kulturze i sztuce czy wszechświecie. Nie brakuje zagadnień informatycznych, medycznych i rekreacyjnych. Stowarzyszenie ma też w swojej ofercie możliwość uczestnictwa w sekcjach zainteresowań, lektoratach językowych, zajęciach aktywności ruchowej i warsztatach.

Nordic walking, brydż i szachy, turystyka, boule, rękodzieło artystyczne, gry planszowe – to przykładowe aktywności proponowane seniorom przez Uniwersytet. Stowarzyszenie daje także możliwość uczestnictwa w zespołach artystycznych, zapraszając do grupy malarskiej „Impresja”, „Teatru na Pięterku 60+” czy chóru Moderato.

Dane kontaktowe:
Prezes Stowarzyszenia: Maria Białek
ul. Rudzka 13C
44 -200 Rybnik
telefon: 32 75 57 990
email: utwrybnik@gmail.com oraz
rybnikutw@wp.pl
www.rkutw.miastorybnik.pl/



Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Rybniku

Organizacja pozarządowa skupiająca emerytów, rencistów i inwalidów. Działa na rzecz poprawy warunków życia osób starszych, przeciwdziała ich samotności i wykluczeniu społecznemu. Wyraża opinię emerytów i rencistów wobec organów władzy publicznej, współdziała z samorządem terytorialnym w rozwiązywaniu problemów lokalnych społeczności seniorów. Prowadzi działalność kulturalną i artystyczną, organizuje zajęcia rekreacyjne i rehabilitacyjne dostosowane do potrzeb i zainteresowań swoich członków.

Dane kontaktowe:

Polski Związek Emerytów,
Rencistów i Inwalidów
Oddział Rejonowy w Rybniku
ul. Jadwigi i Feliksa Białych 7
44-200 Rybnik
tel. 32 422 23 82

INNE KOŁA EMERYTÓW, RENCISTÓW I SENIORÓW:



Koło Emerytów i Rencistów Gotartowice

ul. Gotartowicka 21c, 44-251 Rybnik
Organizowanie życia kulturalnego
emerytów i rencistów

Rybnickie Koło Emerytów i Rencistów „Silesia” w Rybniku

ul. Orła 16, 44-203 Rybnik
Organizowanie życia kulturalnego,
krzewienie zamiłowania do
systematycznego uprawiania kultury
fizycznej i rekreacji emerytów i rencistów
zrzeszonych w stowarzyszeniu

Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów Policyjnych

Województwa Śląskiego Koło w Rybniku
Plac Armii Krajowej 5,
44-200 Rybnik

Związek Zawodowy Kolejarzy Śląskich

Terenowa Organizacja Emerytów
i Rencistów
ul. Kolejowa 9, 44-200 Rybnik

Klub Seniora Kamień

ul. Robotnicza 95, 44-213 Rybnik
Organizowanie życia kulturalno-
oświatowego, udzielanie pomocy
charytatywnej członkom

Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów

KWK ROW Ruch Jankowice
„Skarbek 2018” 44-251 Rybnik,
ul. Jastrzębska 12. Organizowanie życia
społeczno-kulturalnego, podejmowanie
działań na rzecz poprawy warunków
socjalno-bytowych emerytów
i rencistów

Klub Seniora w Rybniku-Grabowni

Remiza Straży Pożarnej ul. Poloczka 76c,
44-207 Rybnik Organizowanie spotkań,
pielgrzymek i wycieczek

Klub Seniora Radziejów

Integracja seniorów, emerytów
i rencistów z mieszkańcami regionu

Kreatywność Polskich Seniorów

Facebookowa grupa integrująca osoby starsze wokół interesujących je tematów. W zamieszczanych postach bieżące wiadomości na temat organizowanych w Rybniku wydarzeń dla seniorów, informacje o konkursach, fotogalerie, porady, ciekawostki, informacje o działalności seniorów w innych polskich miastach. To także forum dzielenia się twórczością – zwłaszcza literacką, fotograficzną i plastyczną oraz możliwość wyrażania opinii na tematy bieżące i związane z funkcjonowaniem seniorów w Rybniku. Grupa organizuje spotkania autorskie, warsztaty, wycieczki i inne formy aktywności służące integracji środowiska seniorskiego w Rybniku.

Dane kontaktowe:

Facebook:

[@Kreatywność Polskich Seniorów](#)

tel. 512 230 991





KULTURA

KULTURA



Rybnickie placówki kultury oferują seniorom szeroki wybór zajęć i form spędzania czasu wolnego. To możliwość uczestnictwa w seansach, spotkaniach, spektaklach i wydarzeniach, jak również szansa na aktywność w ramach warsztatów czy kół zainteresowań. Nowością w rybnickiej ofercie są interaktywne muzea, angażujące w proces zwiedzania możliwością bezpośredniego doświadczenia i eksplorowania prezentowanych eksponatów. Najważniejsze instytucje:

Teatr Ziemi Rybnickiej

Plac Teatralny im. Kazimierza Kutza 1

44-200 Rybnik-Śródmieście

tel. 32 42 22 132, 32 42 23 235

e-mail: sekretariat@tzt.rybnik.pl

www.teatrziemirybnickiej.pl

Muzeum

im. o. Emila Drobrego

Rynek 18

44-200 Rybnik-Śródmieście

tel.: 32 43 27 460

e-mail: muzeum@muzeum.rybnik.pl

www.muzeum.rybnik.pl/

Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna im. Konstantego Prusa

ul. Ks. Józefa Szafranka 7,

Rybnik-Śródmieście

tel.: 32 42 23 541, 32 42 36 002,

32 423 71 01

e-mail: sekretariat@biblioteka.rybnik.pl

www.biblioteka.rybnik.pl

Biblioteka Pedagogiczna

ul. Bolesława Chrobrego 27,

Rybnik-Śródmieście

tel.: 32 42 22 059 fax: 32 42 22 059

e-mail: pbwrybnik@wom.edu.pl

www.wom.edu.pl/biblioteka/rybnik



Dom Kultury w Rybniku- -Chwałowicach

(zajęcia dla seniorów z zakresu fotografii,
języka angielskiego, kompetencji cyfrowych,
chór mieszany „Słowiczek”)

ul. 1 Maja 91 B, Rybnik-Chwałowice

tel.: 32 43 31 852, 32 42 16 222

e-mail: dkchwalowice.biuro@gmail.com

www.dkchwalowice.pl

Dom Kultury w Rybniku- -Boguszowicach

Pl. Pokoju 1, Rybnik-Boguszowice Osiedle

tel.: 32 42 52 016, 32 43 31 834

e-mail: kontakt@dkboguszowice.pl

www.dkboguszowice.pl

Dom Kultury w Rybniku- -Niedobczycach

ul. Barbary 23, Rybnik-Niedobczyce

tel.: 32 43 31 065-66

e-mail: dkniedobczyce@poczta.onet.pl

www.dkniedobczyce.pl

Dom Kultury w Rybniku- -Niewiadomiu

(zajęcia dla seniorów z zakresu języka angielskiego, technik rękodzielniczych,
malarstwa, gimnastyka)

ul. Ignacego Mościckiego 15, Rybnik-Niewiadom

tel: 32 42 13 755, 32 43 31 365

e-mail: niewiadom5@op.pl

www.dkniewiadom.eu





Zabytkowa Kopalnia Ignacy

ul. Ignacego Mościckiego 3,
44-273 Rybnik-Niewiadom
tel: 32 432 74 99
e-mail: kopalniaignacy@interia.pl
lub kopalniaignacy@wp.pl
www.kopalniaignacy.pl

Edukatorium Juliusz

ul. Klasztorna 11
44-200 Rybnik
e-mail: biuro@juliusz.eu
juliusz.eu
fb.com/edukatoriumjuliuszwrybniku

Młodzieżowy Dom Kultury

ul. Władysława Broniewskiego 23,
Rybnik-Maroko-Nowiny
tel: 32 42 24 088, 32 42 15 155
e-mail: mdkwr@poczta.onet.pl
www.mdk.rybnik.pl

Klub Kulturalny „Harcówka”

ul. Zakątek 19,
Rybnik-Ligota-Ligocka Kuźnia
tel: 32 42 34 080 wew. 24
e-mail: harcowka.rck@gmail.com
ww.fb.com/harcowkaklub

ODWIEDŹ KONIECZNIE:



Kino seniora to cykl seansów w Teatrze Ziemi Rybnickiej. Projekcje rozpoczynają się w każdy poniedziałek o godzinie 13.00. To filmowa uczta dla duszy i umysłu. Inicjatywa kierowana jest do seniorów i wszystkich innych osób, które kochają dobre filmy. Chodzi o to, by w miłym otoczeniu, ciekawym towarzystwie i wygodnym fotelu poza domem zobaczyć filmowe dzieła polskiej i światowej klasyki, poznać bieżące trendy w kinematografii oraz przekonać się o wielkiej społecznej mocy dziesiątej muzy. Doborem filmów zajmują się znakomici filmoznawcy.

halo! Rybnik to miejsce, w którym można „zasięgnąć języka”, o tym co ciekawego dzieje się w mieście, kupić pamiątkowy rybnicki gadżet, napić się kawy, spotkać wielu ciekawych ludzi i wziąć udział w organizowanych wydarzeniach. Przyjazne, nowoczesne wnętrza oraz profesjonalna informacja służą nie tylko integracji mieszkańców, ale i promują wśród odwiedzających nasze miasto gości czy turystów to, co w Rybniku najpiękniejsze.

Większość wydarzeń organizowanych w halo! Rybnik jest skierowana również do seniorów. Cyklicznie – 2 razy w miesiącu, organizowane są bezpłatne zajęcia: „Seniorze, weź głęboki oddech”. Są to spotkania relaksacyjne, skupiające się wokół oddechu i najgłębszej formy wydechu, jaką jest śmiech. Jest to jednocześnie prosta gimnastyka dostosowana do każdego. Zajęcia odbywają się w poniedziałki, w godzinach 11.30 – 13.00 w Teatrze Ziemi Rybnickiej – w Galerii Oblicza.

halo! Rybnik współpracuje z organizacjami seniorskimi, udostępniając przestrzeń dla ciekawych wydarzeń i współorganizując różne spotkania tematyczne.



Seniorzy mogą brać udział m.in. w cyklicznych spotkaniach:

- Spotkanie miłośników numizmatów (godz. 9.00, druga sobota miesiąca w trakcie odbywającego się na deptaku jarmarku staroci)
- Niedziela z grami bez prądu (zazwyczaj ostatnia niedziela miesiąca) – spotkania przy grach planszowych, współorganizowane przez Centrum Kształcenia Ustawicznego – filia Politechniki Śląskiej
- Spacerzy śladami historii miasta, spotkania organizowane w sezonie spacerowym
- Cykl „POGADAJmy o historii...” – spotkania w formie dyskusji z uczestnikami i zaproszonymi gośćmi, dla których historia to pasja, zawód albo po prostu hobby.

Aby poznać pełną ofertę halo! Rybnik, zapraszamy do kontaktu z punktem: halo! Rybnik

ul. Jana III Sobieskiego 20

tel. 32 43 92 200

e-mail: halorybnik@gmail.com

godziny otwarcia: codziennie od 10.00 do 18.00

[facebook.com/halorybnik](https://www.facebook.com/halorybnik)



Zabytkowa Kopalnia Ignacy

to miejsce, które popularyzuje dziedzictwo przemysłowe Rybnika. To tu możemy zobaczyć maszyny, które jeszcze nie tak dawno przyczyniały się do sprawnej działalności kopalni, a dziś odeszły do lamusa. Wieże szybowe, parowe maszyny wyciągowe, budynek nadszybia i sprężarkownia – już same nazwy brzmią intrygująco. Atrakcją dla zwiedzających jest możliwość wspięcia się na wieżę ciśnieniową o wysokości 46 metrów. W zrewitalizowanym kompleksie Szybu Kościuszko do zwiedzania udostępniona została wystawa „Wiek pary”. Ekspozycja ma charakter centrum nauki. Zwiedzający na poszczególnych stanowiskach mogą empirycznie poznawać zagadnienia techniczne i naukowe. Punktem centralnym jest maszyna parowa z roku 1920, która jest wprawiana w ruch przy użyciu specjalnie zainstalowanego kotła parowego.

W kopalnianym kompleksie zwiedzać można:

- Wystawę stałą „Wiek pary” w nadszymbiu Szybu Kościuszko
- Maszynę parową w maszynowni Szybu Kościuszko

- Strefę Odkrywania, Wyobraźni i Aktywności SOWA – małe centrum nauki z marką Centrum Nauki Kopernik w budynku stolarni przy maszynowni Szybu Głowacki
- Maszynownię szybu Głowacki
- Wieżę widokową (z tarasu widokowego na wysokości około 46 metrów można podziwiać panoramę Rybnika i okolic, a przy dobrej pogodzie zobaczyć pasma górskie Sudetów, Beskidów, a nawet Tatr)
- Park Pary z industrialnym placem zabaw

Godziny otwarcia:

Zabytkowa Kopalnia Ignacy jest otwarta dla zwiedzających od wtorku do niedzieli. W tygodniu od 9.00 do 17.00, a w weekendy od 11.00 do 19.00.

Teren zewnętrzny udostępniany jest bez ograniczeń czasowych. Maszyna parowa uruchamiana jest od piątku do niedzieli:

- w piątek: o 9.00, 10.00, 11.00 i 12.00
- w sobotę i niedzielę: co pół godziny od 14:00 do 17.30

Bilety na poszczególne atrakcje kupić można na miejscu lub poprzez stronę:

bilety.kopalniaignacy.pl



Zabytkowa Kopalnia Ignacy
ul. Ignacego Mościckiego 3,
44-273 Rybnik-Niewiadom
tel.: 32 44 07 920

e-mail: kontakt@kopalniaignacy.pl

www.kopalniaignacy.pl

fb.com/KopalniaIgnacy



Edukatorium Juliusz

Edukatorium Juliusz

ul. Klasztorna 11

44-200 Rybnik

biuro@juliusz.eu

juliusz.eu

fb.com/edukatoriumjuliuszwrybniku

Godziny otwarcia:

wtorek – piątek: od 9.00 do 18.00

sobota – niedziela: od 10.00 do 19.00

Bilety w cenie: 35 zł (normalny)

i 15 zł (ulgowy*).

* Bilet ulgowy przysługuje m.in. emerytom i rencistom. Bilet specjalny (bezpłatny) przysługuje m.in. osobom które ukończyły 75 rok życia.



To nowe, niezwykle miejsce na mapie Rybnika, poświęcone historii medycyny i farmacji. Pawilon Rafał, będący częścią szpitalnego kompleksu „Juliusz”, zaraża dobrą energią, radością z nauki, a przede wszystkim wiedzą! Zwiedzający dowiedzą się tam m.in. jak funkcjonuje ludzkie ciało, dlaczego i na co chorujemy, jak pracowali lekarze w przeszłości oraz wielu ciekawych faktów o historii medycyny. Miejscu patronuje postać Juliusza Rogera, roztaczająca nad nim swój symboliczny parasol lekarza, społecznika, folklorysty, a przede wszystkim osoby miłującej śląskość – kulturę, język, przyrodę, zwyczaje i obrzędy mieszkańców Górnego Śląska – miejsca, w którym znalazł swoją drugą ojczyznę. Interaktywna wystawa o charakterze poznawczo-historycznym rozmieszczona jest na 4 kondygnacjach dawnego szpitala.

Poszczególne pomieszczenia wystawiennicze nawiązują wizualnie do współczesnych i dawnych przestrzeni szpitalnych, prezentując oddziały szpitalne i przyporządkowane im tematy. W kolejnym etapie wędrowki widz trafia do szpitalnego archiwum zlokalizowanego na poddaszu, gdzie prezentowana jest historia medycyny i farmacji. Wystawa prezentuje postęp w medycynie i farmacji, który dokonał się od początków XIX wieku do czasów współczesnych. Wyjście z archiwalnej części wystawy prowadzi do strefy relaksu, w której możemy zasięgnąć informacji na temat prowadzenia zdrowego trybu życia, odpowiedniego odżywiania, właściwej higieny czy skutecznego odpoczynku.



Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna

im. Konstantego Prusa udostępnia swoje zbiory, pomagając w doborze lektury, popularyzuje książki i czytelnictwo, organizuje spotkania autorskie, wystawy, warsztaty, lekcje biblioteczne, wydarzenia cykliczne, współpracuje z innymi instytucjami na polu upowszechniania kultury. Wypożyczalnia oferuje szeroki wybór literatury pięknej, naukowej i popularnej.

Czytelnicy mają wolny dostęp do półek i mogą samodzielnie dokonywać wyboru literatury. Placówka ma też Oddział zbiorów specjalnych, gdzie można wypożyczyć audiobooki i płyty z muzyką. Czytelnia oferuje możliwość przeglądania zasobów biblioteki na miejscu, dostęp do bieżącej prasy i czasopism oraz możliwość skorzystania ze stanowisk komputerowych.



Biblioteka Główna przy ul. Szafranka 7 i jej filie tworzą sieć bibliotek. W każdej z nich obowiązuje jedna karta biblioteczna. Obecnie na terenie Rybnika działa 20 filii bibliotecznych. W każdej z nich wypożyczymy książki i czasopisma oraz na miejscu skorzystamy z komputera (darmowy dostęp do Internetu). W filiach nr 2, 7, 8, 13, 20 można wypożyczyć także audiobooki.

**Powiatowa i Miejska
Biblioteka Publiczna
im. Konstantego Prusa**

ul. Józefa Szafranka 7
44-200 Rybnik
tel.: 32 422 35 41
e-mail: sekretariat@biblioteka.rybnik.pl
www.biblioteka.rybnik.pl

**Filia nr 1 –
Ligota-Ligocka Kuźnia**

ul. Zakątek 19
44-203 Rybnik
e-mail: filia1@biblioteka.rybnik.pl
tel.: 32 422 60 39

Filia nr 2 – Maroko

ul. Zebrzydowicka 30
44-217 Rybnik
e-mail: filia2@biblioteka.rybnik.pl
tel.: 32 422 53 17

Filia nr 3 – Gotartowice

Ziołowa 3 (SP 20)
44-251 Rybnik
e-mail: filia3@biblioteka.rybnik.pl
tel.: 32 421 83 18

**Filia nr 4 – Paruszowiec-
Piaski**

ul. Za torem 3 B
44-203 Rybnik
e-mail: filia4@biblioteka.rybnik.pl
tel.: 32 422 13 20

Filia nr 5 – Rybnicka Kuźnia

Świętego Maksymiliana 26
44-207 Rybnik
e-mail: filia5@biblioteka.rybnik.pl
tel.: 32 739 18 95

Filia nr 6 – Nowiny

ul. Dąbrówki 3 B
44-210 Rybnik
e-mail: filia6@biblioteka.rybnik.pl
tel.: 32 424 16 47

Filia nr 7 – Chwałowice

ul. 1 Maja 59
44-206 Rybnik
e-mail: filia7@biblioteka.rybnik.pl
tel.: 32 422 81 32

Filia nr 8 – Smolna

ul. Reymonta 69 (SP 34)
44-200 Rybnik
e-mail: filia8@biblioteka.rybnik.pl
tel.: 32 424 94 09

Filia nr 9 – Boguszowice Stare

ul. Karskiego 29B
44-251 Rybnik
e-mail: filia9@biblioteka.rybnik.pl
tel.: 32 422 05 22

Filia nr 10 – Niedobczyce

ul. Barbary 22 E
44-270 Rybnik
e-mail: filia10@biblioteka.rybnik.pl
tel.: 32 425 70 20

Filia nr 11 – Popielów

ul. Zapolskiej 1
44-274 Rybnik
e-mail: filia11@biblioteka.rybnik.pl
tel.: 32 425 00 50

Filia nr 12 – Ochojec

ul. Plac Rodziny Machoczków 1
44-207 Rybnik
e-mail: filia12@biblioteka.rybnik.pl
tel.: 32 235 99 46

Filia nr 13 – Niedobczyce

ul. Górnośląska 138
44-270 Rybnik
e-mail: filia13@biblioteka.rybnik.pl
tel.: 32 421 28 04

Filia nr 15 – Kamień

ul. Szewczyka 28
44-213 Rybnik
e-mail: filia15@biblioteka.rybnik.pl
tel. 32 421 94 55

Filia nr 16 – Golejów

ul. Gliwicka 257
44-207 Rybnik
e-mail: filia16@biblioteka.rybnik.pl
tel.: 32 424 68 78

Filia nr 17 – Grabownia

ul. Poloczka 76
44-207 Rybnik
e-mail: filia17@biblioteka.rybnik.pl
tel.: 032 424 60 46

Filia nr 18 – Nowiny

Oddział dla dzieci

ul. Orzepowicka 14 B

44-217 Rybnik

e-mail: filia18@biblioteka.rybnik.pl

tel.: 32 422 89 33

Filia nr 18 – Nowiny

Wypożyczalnia dla dorosłych

ul. Wawelska 11

44-217 Rybnik

e-mail: filia18@biblioteka.rybnik.pl

tel.: 032 424 25 35

Filia nr 19 – Kłokocin

ul. Poligonowa 13

44-251 Rybnik

e-mail: filia19@biblioteka.rybnik.pl

tel.: 32 422 03 95

Filia nr 20 – Boguszowice Osiedle

Plac Pokoju 1 (budynek Domu Kultury)

44-253 Rybnik

e-mail: filia20@biblioteka.rybnik.pl

tel.: 32 421 57 11

Filia nr 22 – Niewiadom

ul. Mościckiego 15

44-273 Rybnik

e-mail: filia22@biblioteka.rybnik.pl

tel.: 32 42 287 35



OGRZEJ SIĘ Z KULTURĄ!

Wejść do środka i złap
trochę ciepła



OGRZEJ SIĘ Z KULTURĄ!

Pod takim hasłem Miasto Rybnik realizuje inicjatywę mającą na celu wykorzystanie przestrzeni rybnickich instytucji kultury do walki z ubóstwem energetycznym. Pomysł ma zapobiegać wykluczeniu społecznemu i przypomnieć mieszkańcom, że te instytucje są dla nich, przełamywać bariery i zachęcać do odwiedzenia placówek, zapoznania się z ich ofertą oraz po prostu przebywania wśród ludzi.

SENIORZE!

Odwiedź działający w dzielnicy dom kultury, filie biblioteki, usiądź i poczytaj książkę, prasę, posłuchaj muzyki, zobacz aktualną wystawę, porozmawiaj...

Więcej informacji:

www.rybnik.eu/dla-mieszkancow/aktualnosci/aktualnosc/ogrzey-sie-z-kultura



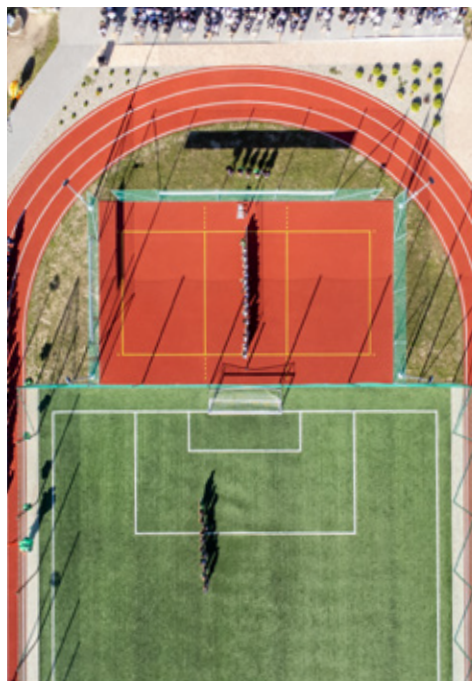
SPORT
I REKREACJA

SPORT I REKREACJA

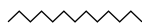


Rybnik dysponuje rozwiniętą bazą sportową, z której seniorzy mogą korzystać. Pływalnie, sale sportowe, boiska, siłownie plenerowe, ścieżki rowerowe – to tam najstarsi mieszkańcy Rybnika mogą dbać o swoją kondycję fizyczną. Nie brakuje też miejsc rekreacji oraz oferty rehabilitacji. Szczegółowe informacje:

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji
w Rybniku
ul. Gliwicka 72, 44-200 Rybnik
tel. 32 422 78 53, 32 422 78 39
e-mail: sekretariat@mosir.rybnik.pl
mosir.rybnik.pl



ODWIEDŹ KONIECZNIE:



Centrum Rekreacji i Rehabilitacji „BUSHIDO”

(Klub Aktywnego Seniora)
ul. Floriańska 1
tel. 32 42 28 201, 601 522 626
e-mail: mosir.bushido@miastorybnik.pl
Facebook: [@Centrum Rekreacji i Rehabilitacji „Bushido”](https://www.facebook.com/CentrumRekreacjiRehabilitacji_Bushido)

Dział Rehabilitacji i Odnowy Biologicznej
e-mail: mosir.rehabilitacja@miastorybnik.pl
Facebook: [@Centrum Rekreacji i Rehabilitacji „Bushido”](https://www.facebook.com/CentrumRekreacjiRehabilitacji_Bushido)

Hala widowiskowo-sportowa

Boguszowice
ul. Jastrzębska, Rybnik-Boguszowice
tel. 32 42 14 735

Pływalnia kryta Akwarium

ul. Jastrzębska, Rybnik-Boguszowice
tel. 32 423 30 21 – 3

Pływalnia kryta Yntka

ul. Powstańców Śląskich,
44-200 Rybnik
tel. 32 739 58 09

Boisko ze sztuczną nawierzchnią

ul. Gliwicka, 44-200 Rybnik
tel. 721 316 068

Boisko „Orlik”

ul. Górnośląska, Rybnik Niedobczyce
tel. 509 677 518

Boisko piłkarskie z nawierzchnią

syntetyczną w Kamieniu
ul. Hotelowa 28, Rybnik-Kamień
tel. 695 141 001

Ośrodek w Kamieniu

ul. Hotelowa 28
44-274 Rybnik-Kamień
tel. 795 413 460

Ośrodek Rekreacyjno -Sportowy „Ruda”

ul. Gliwicka, Rybnik
tel. 32 42 23 408

Basen otwarty w Chwałowicach

ul. 1 Maja 75
44-206 Rybnik
tel.: 32 42 14 735

Kąpielisko Pniowiec

ul. Pniowska, Rybnik
Kontakt: MOSiR Rybnik

Lodowisko

ul. Gliwicka 72, 44-200 Rybnik
tel. 721 316 068



BILETY

TICKETS

FAHRKARTEN

КВИТКИ

KOMUNIKACJA
MIEJSKA

KOMUNIKACJA MIEJSKA



Rybnik stawia na ekologiczny i dostosowany do potrzeb pasażerów transport zbiorowy. Nowoczesny niskoemisyjny tabor, atrakcyjne połączenie międzymdzielnicowe, komfortowe wiaty przystankowe, biletomaty – tak Rybnik zaprasza do tego, by poruszać się po mieście autobusem. Seniorzy mogą korzystać ze szczególnych uprawnień:

- przejazd ulgowy dla osób po ukończeniu 65 lat (na podstawie dokumentu stwierdzającego datę urodzenia lub „e-Karty” imiennej seniora)
 - przejazd darmowy dla osób po ukończeniu 70 roku życia – na podstawie „e-Karty” imiennej
 - przejazd darmowy dla osób po ukończeniu 80 roku życia – na podstawie dowodu osobistego lub innego dokumentu ze zdjęciem potwierdzającego datę urodzenia
- Jak uzyskać e – Kartę imienną?
- Przyjdź do Miejskiego Punktu Sprzedaży na Placu Wolności 20 lub na Dworcu Autobusowym przy ul. Budowlanych 6
 - złóż wniosek o wydanie imiennej elektronicznej karty miejskiej, dołącz aktualne zdjęcie
 - okaż oryginał dokumentu tożsamości.

Po Rybniku można podróżować m.in. linią A, która została wprowadzona we współpracy z seniorami i której głównymi adresatami są właśnie seniorzy. Przejazd odbywa się na zasadach obowiązujących przy podróży innymi liniami, a autobus ma zapewnić dogodne połączenia najstarszym mieszkańcom miasta do ważnych dla nich miejsc w obrębie dzielnic Zamysłów, Śródmieście, Rybnik Północ, Smolna i Maroko Nowiny. Starsi mieszkańcy mają dogodnie połączenie do ośrodków zdrowia i instytucji, takich jak Urząd Miasta czy Zakład Ubezpieczeń Społecznych, a także na cmentarz.

Kontakt:

Komunikacja Miejska Rybnik

ul. Budowlanych 6

44-200 Rybnik

tel.: 32 755 71 60

e-mail: kmr@km.rybnik.pl

km.rybnik.pl





**SENIORZE,
MIEJ WPŁYW!**

SENIORZE, MIEJ WPŁYW!



Zapraszamy seniorów do włączenia się w budowanie miasta! Wiele możliwości daje budżet obywatelski, dzięki któremu mieszkańcy mają realny wpływ na sposób wydawania środków z miejskiej kasy w ich dzielnicy i całym Rybniku. Swoje projekty do budżetu obywatelskiego zgłaszać mogą także seniorzy! W ostatnich latach zrealizowano wiele projektów dla seniorów – były to przedsięwzięcia lokalne, dla mieszkańców poszczególnych dzielnic, zakładające organizację spotkań – najczęściej o charakterze kulturalnym lub mających na celu stworzenie infrastruktury służącej starszym mieszkańcom Rybnika. Budżet obywatelski ma swoje określone zasady, w tym terminy składania wniosków i głosowania nad zgłoszonymi projektami. Co roku do wydania jest około 5 milionów złotych!

Budżet obywatelski to szansa np. na ciekawe zagospodarowanie terenu, modernizację przestrzeni wspólnej, rozwój umiejętności – np. kompetencji cyfrowych, międzypokoleniowy dialog, organizację wydarzeń integrujących społeczność seniorów – m.in. spotkań kulturalnych, warsztatów, festynów, turniejów sportowych, spotkań świąteczno-noworocznych, imprez środowiskowych.

Chcesz wiedzieć więcej – skontaktuj się:

Wydział Polityki Społecznej
Referat Organizacji Pozarządowych
i Sportu
ul. Bolesława Chrobrego 2, pokój 005
tel. 32 43 92 035
e-mail: ngo@um.rybnik.pl
budzet-obywatelski.rybnik.eu



**SENIORZE,
BĄDŹ NA BIEŻĄCO!**

SENIORZE, BĄDŹ NA BIEŻĄCO!



Zapraszamy do śledzenia informacji o tym, co dzieje się w mieście!
Gdzie szukać informacji?

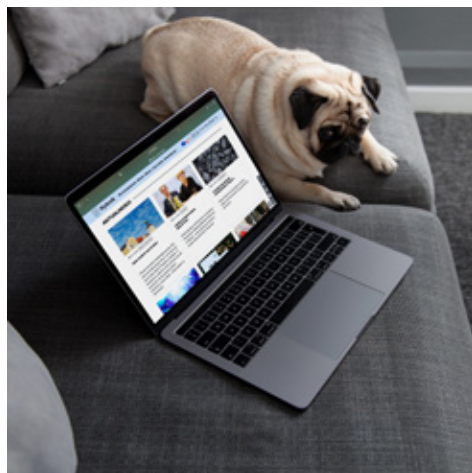
Miejska strona internetowa www.rybnik.eu

W serwisie znajdują Państwo najważniejsze aktualności, jak również zobaczą, w jakim kierunku rozwija się miasto. Publikowane są tu również m.in. alerty pogodowe, informacje o utrudnieniach w ruchu czy o jakości powietrza. Na stronie znajdują się istotne informacje dotyczące funkcjonowania miasta, np. z zakresu komunikacji, gospodarki odpadami, zdrowia czy edukacji. Są wskazówki dla mieszkańców dotyczące tego, jak załatwić jakąś sprawę w urzędzie, co ciekawego w mieście można zobaczyć czy też jak atrakcyjnie spędzić czas. Jest też kalendarz z informacjami o istotnych wydarzeniach, które w najbliższym czasie odbędą się w Rybniku.

Profil Miasta w serwisie Facebook

www.facebook.com/rybnikeu

Tu znaleźć można informacje o tym, co ważnego dzieje się w Rybniku w nieco lżejszej formie. Mnóstwo zdjęć, krótkie i treściwe komunikaty, transmisje na żywo, filmy, relacje, a do tego nutka humoru i możliwość wejścia w interakcję – zapraszamy do obserwowania miejskiego profilu!



Gazeta Rybnicka

To miesięcznik samorządowy dotyczący życia społeczno-kulturalnego Rybnika. Gazeta co miesiąc trafia do skrzynek pocztowych mieszkańców, jest też dostępna w Punkcie Informacji Miejskiej „Halo! Rybnik”, w siedzibie wydawcy, czyli w Powiatowej i Miejskiej Bibliotece Publicznej, a także w Urzędzie Miasta Rybnika. W wersji elektronicznej, miesięcznik dostępny jest na miejskiej stronie internetowej.

Gazeta Rybnicka ma też swoją wersję internetową – Rybnicka.eu to portal, którego mocną stroną są świetne wywiady, kalendarz na każdy dzień dla osób szukających kultury i wydarzeń sportowych, piękne galerie zdjęć, wideo, codzienne newsy. Działy tematyczne zostały podzielone kolorystycznie, każdy oznacza inną sferę życia: niebieski to miasto, żółty – kultura, pomarańczowy – biznes, czerwony – sport.



Strona pozwala też zajrzeć w przeszłość Rybnika, dzięki archiwalnym wydaniom Gazety Rybnickiej, nawet z lat 90. – tym razem w wersji cyfrowej. Portal daje rybniczantom możliwość współtworzenia treści, stąd wyraźne na Rybnicka.eu zaproszenie: „Twój Rybnik w obiektywie”, „Zgłoś wydarzenie”, „Zgłoś temat”, dzięki czemu mieszkaniec sam może stworzyć np. swoją galerię albo poinformuje innych o organizowanym przez siebie wydarzeniu.

Gazeta Rybnicka jest także obecna w mediach społecznościowych poprzez facebookowy profil [Jezech z Rybnika](https://www.facebook.com/Jezech-z-Rybnika), który pozwala redakcji najszybciej docierać do mieszkańców z informacjami w atrakcyjnej treści i formie o tym, co ważnego dzieje się w mieście.

Redakcja Gazety Rybnickiej
ul. Józefa Szafranka 7 (siedziba
Powiatowej i Miejskiej Biblioteki
Publicznej)
tel.: 32 42 60 070, 32 42 28 825,
e-mail: gazeta@miastorybnik.pl
www.rybnicka.eu
www.facebook.com/gazetarybnicka

UM Rybnik SMS... czyli miejski

system SMS-ów

Zachęcamy do skorzystania z subskrypcji serwisu SMS-owego Urzędu

Miasta Rybnika!

rybnik.eu/dla-mieszkanow/rybnik-sms

Aby korzystać z usługi, należy:

wysłać SMS o treści TAK na numer 600 688 200

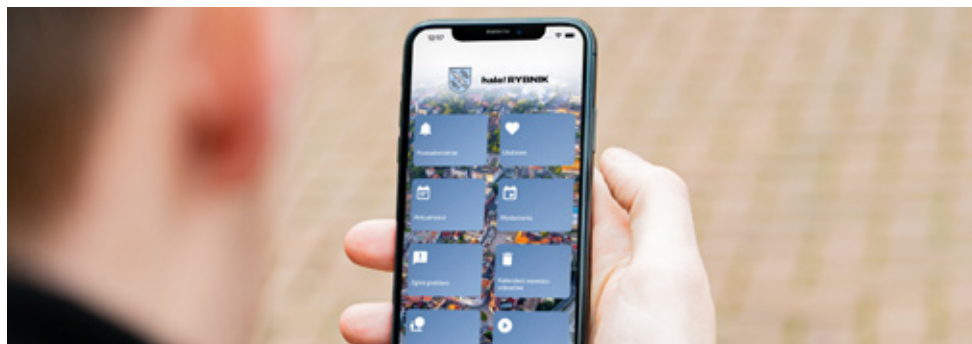
(aby zrezygnować, wystarczy wysłać SMS o treści NIE na ten sam numer; cena sms-a aktywującego usługę zależy od taryfy abonenta.)

Wszyscy zainteresowani serwisem SMS-owym otrzymują bezpłatnie ogólne, bieżące informacje o mieście lub urzędzie miasta (np. terminy wymiany dokumentów lub płacenia podatków, zmiany w organizacji ruchu drogowego, organizowane imprezy na terenie miasta itp.).

Aplikacja miejska „HaloRybnik”

W jednej aplikacji można przeczytać o najważniejszych wydarzeniach, aktualnościach z Rybnika, przejrzeć Gazetę Rybnicką, ustawić kalendarz wywozu odpadów czy zgłosić problem zauważony na terenie miasta.

W aplikacji można także sprawdzić jakość powietrza, a poprzez komunikat typu push otrzymać powiadomienie o bieżącej jakości powietrza w mieście czy o najważniejszych sprawach dla Rybnika. Aplikację można ściągnąć na urządzenia mobilne ze sklepu App Store lub Google Play.





**SENIORZE,
BĄDŹ BEZPIECZNY!**

SENIORZE, BĄDŹ BEZPIECZNY!



Nieodpłatna pomoc prawna i poradnictwo obywatelskie

Do dyspozycji mieszkańców, którzy mają problemy prawne, rodzinne lub inne kłopoty życiowe, bezpłatnie pozostają prawnicy i doradcy obywatelscy. Taka pomoc przysługuje osobom, które nie są w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Można z niej korzystać wielokrotnie, bez względu na adres zamieszkania. Zapisy na porady odbywają się w godzinach pracy Urzędu Miasta Rybnika pod numerem: 32 43 92 239 bądź mailowo: pomocprawna@um.rybnik.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Psychoterapii w Rybniku

Ośrodek udziela bezpłatnej pomocy psychologicznej, terapeutycznej i interwencyjnej osobom w trudnej sytuacji życiowej, związanej np. z problemem przemocy w rodzinie, uzależnieniem własnym lub

bliskich, trudną sytuacją zdrowotną, niepełnosprawnością, kryzysem emocjonalnym, zdarzeniami losowymi. W sytuacjach bezwzględnej konieczności placówka zapewnia nocleg w schronisku „Przytulisko” dla kobiet i kobiet z dziećmi.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Psychoterapii

ul. Bolesława Chrobrego 16

44-200 Rybnik

tel. 32 422 56 39

e-mail: sekretariat@oikip.rybnik.pl

www.oikip.rybnik.pl



WAŻNE INSTYTUCJE:

Komenda Miejska Policji

Plac Armii Krajowej 5,
44-200 Rybnik
Numer alarmowy: 997
tel. 32 42 95 200

Oficer Dyżurny KMP Rybnik:

tel. 32 42 95 255 lub 32 42 95 244
e-mail: dyzurny@rybnik.ka.policja.gov.pl

Państwowa Straż Pożarna

ul. Świętego Józefa 4,
44-200 Rybnik
Telefon alarmowy: 998
Centrala telefoniczna: 32 43 95 800
Powiatowe Stanowisko Kierowania
(24h): 32 43 95 801
e-mail: psp@rybnik.kmpsp.gov.pl

Pogotowie Ratunkowe

Szpitalny Oddział Ratunkowy
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 3
Numer alarmowy: 999
ul. Energetyków 46,
44-200 Rybnik

Straż Miejska

ul. Władysława Reymonta 54,
44-200 Rybnik
Numer alarmowy: 986
tel. 32 42 27 254
e-mail: interwencja@sm.rybnik.pl
www.sm.rybnik.pl

Ekopatrol Straży Miejskiej

Numer alarmowy: 986 lub
tel. 32 42 27 254

Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego

ul. Św. Józefa 4
44-200 Rybnik
tel. 32 4221000,
e-mail: pczk@miastorybnik.pl
pczk-rybnik@katowice.uw.gov.pl

Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności

ul. Bolesława Chrobrego 39
44-200 Rybnik
tel. 32 42 37 202
Karty parkingowe, legitymacje osoby
niepełnosprawnej: tel. 733 440 133
e-mail: zonr@pzon.rybnik.pl
www.pzon.rybnik.pl





WAŻNE TELEFONY ALARMOWE:

Europejski numer alarmowy	112
Policja	997
Straż Pożarna	998
Pogotowie Ratunkowe	999
Straż miejska	986
Pogotowie Energetyczne	991
Pogotowie Gazowe	992
Pogotowie Ciepłownicze	993
Centrum Antyterrorystyczne	996

Rybník

