

POWIAT OŁAWSKI

OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ	
Gmina	Dane kontaktowe ośrodka
Domaniów	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Domaniów 56 55-216 Domaniów tel./fax 71 382 81 33; 71 301 7373 e-mail: gmops.domaniow@gmail.com e-mail: domaniowgops@wp.pl
Jelcz-Laskowice	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Witosy 41 55-220 Jelcz-Laskowice tel./fax 71 318 21 59 Kierownik M-GOPS, tel. 71 318 15 12 e-mail: kierownik@mgops-jelchlaskowice.pl
Oława (miasto)	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. 3-Maja 18 g/u 55-200 Oława tel./fax 71 726 36 46 e-mail: mopsolawa@poczta.onet.pl
Oława (gmina wiejska)	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. św. Rocha 3 55-200 Oława tel./fax 71 381 22 51 e-mail: gopsolawa@poczta.onet.pl

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA	
Dane adresowe punktu pomocy	Godziny otwarcia
Domaniów 56 55-216 Domaniów (Urząd Gminy Domaniów, pok. 1a)	tel. 71 301 15 58 PT, godz. 09.00-13.00
ul. Witosy 41 55-220 Jelcz-Laskowice (w budynku Miejsko Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Jelczu-Laskowicach, pok. 21)	tel. 71 301 15 58 PN, CZW, godz. 08.00-12.00 WT, godz. 13.00-17.00
pl. Zamkowy 15 55-200 Oława (Urząd Miejski w Oławie, pok. nr 13)	tel. 71 301 15 58 PN-PT, godz. 14.00-18.00
ul. Św. Rocha 3 55-200 Oława (w budynku Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej pok. nr 10)	tel. 71 301 15 58 ŚR, godz. 08.00-12.00

INNE PUNKTY POMOCY (wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego, punkty i ośrodki interwencji kryzysowej, punkty pomocy psychologicznej)	
Adres punktu pomocy	Dane kontaktowe
Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Oławie Plac Zamkowy 17	tel. biuro POIK: 508 719 706 tel. interwencyjny: 512 125 050 (dyżur codziennie w godz. 07.30-22.00)

55-200 Oława	godziny pracy: PN-PT, godz. 07.30-15.30 e-mail: interwencja@pcpr-olawa.pl - pomoc psychologiczna, pomoc prawna, pomoc socjalna i rodzinna, w uzasadnionych przypadkach schronienie w hostelu do 3 miesięcy - pomoc udzielana jest bezpłatnie, bez względu na posiadany dochód
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Oławie ul. 3 Maja 1 55-200 Oława	tel. 71 303 29 71, fax: 71 381 25 42 e-mail: sekretariat@pcpr-olawa.pl - pomoc psychologiczna - działania związane z dofinansowaniem z PFRON - Zespół ds. rodzinnej pieczy zastępczej
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. 3-Maja 18 g/u 55-200 Oława	Secretariat: tel. 71 726 36 46 e-mail: mopsolawa@poczta.onet.pl - sprzęt rehabilitacyjny i pomocniczy – przyjmowany w MOPS od poniedziałku do piątku w godz. 08.00-15.00 tel. 71 726 36 46 bezpłatnie wydawany dla mieszkańców miasta Oława - pomoc psychologiczna – codziennie w godzinach pracy MOPS, po uprzednim kontakcie telefonicznym/osobistym z pracownikiem socjalnym właściwym ze względu na miejsce zamieszkania
Specjalistyczna Poradnia Rodzinna pl. Św. M.M Kolbe 4 55-200 Oława	tel. 71 740 00 49 - porady prawne - porady psychologiczne - porady psychoterapeutyczne - prawnik: pierwszy poniedziałek m-ca, godz. 15.00-16.00 - doradca życia rodzinnego: poniedziałek, godz. 16.00-20.00 - psycholog: pierwszy i trzeci wtorek m-ca, godz. 16.30-17.30 - psycholog: czwarta środa m-ca, godz. 10.00-18.00 - psycholog: czwartek, godz. 10.00-18.00
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna pl. Zamkowy 18 55-200 Oława	tel. 71 313 22 39 www.poradnia.olawa.pl PN-CZW, godz. 7.15-15.15 PT, godz. 7.00-15.00 - opieka rehabilitantów, pedagogów, psychologów, logopedów
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna al. Młodych 1 oraz punkt przy ul. Bożka 13	tel. 71 318 13 97 e-mail: ppp.jelczlaskowice@neostrada.pl www.pppjelczlaskowice.pl

55-220 Jelcz-Laskowice	PN-CZW, godz. 8.00-16.00 PT, godz. 8.00-15.00 - konsultacje psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne
PCK Oława ul. 11 Listopada 25/2U 55-200 Oława	BIURO OR PCK czynne: - poniedziałek i wtorek, godz. 08.00-15.00 - środa, czwartek i piątek, godz. 08.00-11.00 tel. 71 313 23 25, e-mail: pckolawa@wp.pl - usługi opiekuńcze na rzecz OPS, bezpłatne wypożyczanie sprzętu, przyjmowanie odzieży i bezpłatne oddawanie dla konkretnych osób potrzebujących
CARITAS Archidiecezji Wrocławskiej pl. Piastów 6 55-200 Oława	- Hospicjum Domowe, opieka pielęgnarska, opieka długoterminowa (codziennie według zapotrzebowania) PN-PT, godz. 08.00-16.00 - wydawanie posiłków (jadłodajnia) PN-PT, godz. 11.00-13.00 tel. 71 303 23 07

PLACÓWKI OPIEKI ZDROWOTNEJ	
Adres placówki	Dane kontaktowe
Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna Sp. z o.o. ul. Bożka 13 55-220 Jelcz-Laskowice	Sekretariat: tel./fax 71 318 23 39 e-mail: sekretariat@prs-jelcz.idsl.pl Rejestracja ogólna, tel. 71 318 17 56; 71 381 22 68 PN-PT, godz. 7.15-13.00 i 14.00-18.00
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MEDICOR s.c. ul. Bożka 11 55-220 Jelcz-Laskowice	tel. 71 381 13 46; 71 381 13 47 fax: 71 381 13 47 e-mail: medicor@op.pl PN-PT, godz. 8.00-18.00
Zespół Opieki Zdrowotnej w Oławie ul. Baczyńskiego 1 55-200 Oława	tel. 71 301 13 00 e-mail: sekretariat@zozolawa.wroc.pl
Ewa-Med. Sp. z o.o. NZOZ ul. Bolesława Chrobrego 64a 55-200 Oława	tel. 71 313 70 33 PN-PT, godz. 8.00-18.00
Hipokrates. NZOZ ul. Warszawska 30 55-200 Oława	tel. 71 303 24 55 PN-PT, godz. 8.00-17.00
Przychodnia Nomed ul. Stefana Żeromskiego 12 55-200 Oława	tel. 71 303 43 24 PN-PT, godz. 8.00-18.00

Zakład Opiekuńczo-Lecznicy w Oławie ul. Baczyńskiego 1 55-200 Oława	tel. 71 301 13 58, 663 191 239
Hospicjum Domowe Caritas Archidiecezji Wrocławskiej ul. Piastów 6 55-200 Oława	tel. 71 303 23 07
Hospicjum ul. Baczyńskiego 1 55-200 Oława	tel. 663 191 146; 71 301 13 58

ZESPÓŁ DS. ORZEKANIA O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI	
PCPR Oława ul. 3 Maja 1 55-200 Oława	Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności tel. 71 381 25 43 tel.71/303 29 71 wew. 13

ORGANY EMERYTALNO-RENTOWE		
Nazwa	Dane kontaktowe	Zakres terytorialny działania
Inspektorat ZUS w Oławie	ul. Kasprowicza 34 55-200 Oława tel. 22 560 16 00	miasto i gmina Oława, gminy: Domaniów, Jelcz-Laskowice PN-PT, godz. 8.00-15.00

DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ ORAZ INNE PLACÓWKI ZAPEWNIAJĄCE CAŁODOBOWĄ OPIEKĘ OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM, OSOBOM PRZEWLEKLE CHORYM LUB OSOBOM W STARSZYM WIEKU	
Nazwa	Adres i dane kontaktowe
DPS w Oławie	ul. Lwowska 6 55-200 Oława tel. 71 313 01 10 e-mail: sekretariat@dps.olawa.pl

MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM ORAZ STOWARZYSZENIA DZIAŁAJĄCE NA RZECZ SENIORÓW	
<i>Uniwersytety Trzeciego Wieku</i>	
Nazwa i siedziba	Dane kontaktowe
Akademia Złotego Wieku Miejsko-Gminne Centrum Kultury ul. Oławska 46	tel. 798 960 230 e-mail: biuro@mgck-jl.pl www.mgck-jl.pl

Jelcz Laskowice	
Ołowski Uniwersytet Trzeciego Wieku mieści się w budynku Ośrodka Kultury w Oławie przy ul. 11 Listopada 27 55-200 Oława	tel. 605 472 065 e-mail: outw@kultura.olawa.pl

<i>Kluby seniora/kluby emeryta</i>	
Nazwa i siedziba	Dane kontaktowe
Fundacja Atena – Klub Seniora ul. 1-go Maja 1 55-200 Oława	tel. 71 303 39 61, 783 822 285, - spotkania odbywają się w siedzibie Oławskiego Centrum Rozwoju Społecznego przy ul. 3 Maja 18i/u, w poniedziałki i środy w godz. 16.00-19.00
UM Oława – Klub Seniora w ramach programu „Pora dla Seniora” Klub Parnas ul. 1-go Maja 13 55-200 Oława	- spotkania odbywają się w poniedziałki i środy w godz. 16.00-19.00 tel. do animatora: 607 464 717
Stowarzyszenie na rzecz osób starszych, niepełnosprawnych, młodzieży i oczekujących wsparcia „POKOLENIA” Bystrzyca , ul. Chabrowa 17 55-200 Oława	

<i>Stowarzyszenia prowadzące działalność na rzecz seniorów</i>	
Nazwa i siedziba	Dane kontaktowe
Fundacja Atena ul. 1-go Maja 1 55-200 Oława	tel. 71 303 24 68; 783 822 285; 502 414 118
Oławskie Centrum Rozwoju Społecznego ul. 3 Maja 18i/u 55-200 Oława	tel. 513 165 164; 506 579 215, e-mail: kontakt@ocrs.pl dyżury: wtorki i czwartki, godz. 16.00-18.30

<i>Kluby i koła zainteresowań zrzeszające seniorów (zespoły muzyczne, zespoły śpiewacze, zespoły pieśni i tańca, koła gospodyń itp.)</i>	
Nazwa i siedziba	Dane kontaktowe
„VIVA LA MUSICA” Zespół działający przy Akademii Złotego wieku przy MGCK ul. Oławska 46 Jelcz-Laskowice	tel. 798 960 230 e-mail: biuro@mgck-jl.pl www.mgck-jl.pl
Zespół Wokalny AZW przy MGCK ul. Oławska 46 Jelcz-Laskowice	tel. 798 960 230 e-mail: biuro@mgck-jl.pl www.mgck-jl.pl
Zespół Ludowy „Świtezianie” przy MGCK ul. Oławska 46 Jelcz-Laskowice	tel. 798 960 230 e-mail: biuro@mgck-jl.pl www.mgck-jl.pl
Oławska Grupa Artystyczna „HEJ HO Witaj w Klubie” działająca w ramach Klubu Seniora z siedzibą w Oławskim Centrum Rozwoju Społecznego ul. 3 Maja 18i/u	- zajęcia śpiewu odbywają się w każdą środę podczas warsztatów artystycznych

55-200 Oława	
Oławski Uniwersytet Trzeciego Wieku ul. 11 Listopada 27 55-200 Oława	- zajęcia taneczne dla seniorów prowadzone przez Szkołę Tańca ATHINA z siedzibą przy ul. 1 Maja 33a, 55-200 Oława

OŚRODKI KULTURY, OŚRODKI SPORTU I REKREACJI, BIBLIOTEKI ORAZ INNE INSTYTUCJE I PLACÓWKI POSIADAJĄCE SPECJALNĄ OFERTĘ ADRESOWANĄ DO SENIORÓW LUB OFERUJĄCE DZIAŁANIA, W KTÓRYCH MOGĄ UCZESTNICZYĆ SENIORZY		
Nazwa i siedziba	Dane kontaktowe	Rodzaj oferty adresowanej dla seniorów
Miejsko-Gminne Centrum Kultury ul. Oławska 46 Jelcz-Laskowice	tel. 798 960 230 e-mail: biuro@mgck-jl.pl www.mgck-jl.pl	- gimnastyka - qigong – starochińskie ćwiczenia zdrowotne - język angielski - język rosyjski - język niemiecki - warsztaty psychologiczne - rękodzieło artystyczne
Miejsko-Gminne Centrum Sportu i Rekreacji sp. z o.o. ul. Oławska 46 Jelcz-Laskowice	tel. 510 929 984 e-mail: adam.mackow@csir-jl.pl	- dla osób powyżej 60 r.ż. ulgi na usługi z oferty MGCSiR na podstawie Karty seniora - zajęcia fitness, siłownia
Miejska Biblioteka Publiczna ul. Bożka 11 55-220 Jelcz-Laskowice	tel. 71 318 16 02 e-mail: mbp@jelcz-laskowice.pl PN-CZW, godz. 10.00-18.00 PT, godz. 10.00-19.00	
Baseny Miejskie „Termy Jakuba” Sp. z o. o. ul. 1 Maja 33a 55-200 Oława	tel. 71 306 71 00	- zniżki dla seniorów na oferowane usługi (bilety na basen, saunarium, zajęcia aqua aerobic senior) - bezpłatne zajęcia nauki pływania dla osób powyżej 50 roku życia
Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Oławie Rynek 1 55-200 Oława	tel. 71 301 07 30 e-mail: info@biblioteka.olawa.pl	- udział seniorów w spotkaniach autorskich, koncertach i innych imprezach organizowanych przez Bibliotekę
UM Oława – Wydział Spraw Społecznych i Przedsiębiorczości pl. Zamkowy 15 55-200 Oława	tel. 71 303 55 80 w. 580 e-mail: wssp@um.olawa.pl	- Oławska Karta Seniora informacje nt. programu i zniżek: www.um.olawa.pl/miasto/informacje/olawska-karta-seniora

<p>Centrum Sztuki w Oławie ul. Młyńska 3 55-200 Oława</p>	<p>tel. 71 735 15 75 fax 71 735 19 58 e-mail: sekretariat@kultura.olawa.pl www.kultura.olawa.pl</p>	<p>Organizuje zajęcia Oławskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, przy ul. 11 Listopada 27, 55-200 Oława</p> <ul style="list-style-type: none"> - cykliczne zajęcia dla seniorów wg ustalonego planu zajęć (gimnastyka ogólnorozwojowa, języki obce, plastyka, fotografia, taniec, psychologia itp.) - wykłady, warsztaty, spotkania dla seniorów prowadzone przez specjalistów w danej dziedzinie - imprezy cykliczne (spotkanie opłatkowe, bal karnawałowy, jarmark wielkanocny i bożonarodzeniowy)
<p>Ośrodek Współpracy Europejskiej ODRA, Filia nr 1 ul. Młyńska 3 55-200 Oława</p>	<p>tel. 71 735 15 75 fax 71 735 19 58</p>	
<p>Ośrodek Kultury w Oławie Filia nr 2 ul. 11 Listopada 27 55-200 Oława</p>	<p>tel./fax 71 313 33 65; 71 313 28 29</p>	
<p>Oławskie Centrum Kultury Fizycznej ul. Sportowa 1 55-200 Oława</p>	<p>tel. 71 313 22 24 e-mail: ockf@poczta.fm</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia dla seniorów w sali gimnastycznej lub na wolnym powietrzu (gimnastyka ruchowa, gimnastyka korekcyjna, gimnastyka ogólnego rozwoju organizmu) - ćwiczenia seniorów na urządzeniach rekreacyjnych, zamontowanych na Miasteczku Ruchu Drogowego w Oławie