

POWIAT ŚWIDNICKI

OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ	
Gmina	Dane kontaktowe ośrodka
Dobromierz	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej pl. Wolności 24 58-170 Dobromierz tel./fax 74 858 62 37 e-mail: opsdobromierz@interia.pl
Jaworzyna Śląska	Ośrodek Pomocy Społecznej ul. 1 Maja 7 58-140 Jaworzyna Śląska tel. 74 858 42 22, fax 74 8489798 e-mail: ops@jaworzyna.net
Marcinowice	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Tuwima 27/1 58-124 Marcinowice tel./fax 74 858 52 22 e-mail: kontakt@opsmarcinowice.pl
Strzegom	Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Armii Krajowej 23 58-150 Strzegom tel. 74 647 71 80, fax 74 647 71 93 e-mail: ops@strzegom.pl
Świdnica (miasto)	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Wałbrzyska 15 58-100 Świdnica tel./fax. 74 852 13 27 e-mail: osrodek@mops.swidnica.pl
Świdnica (gmina wiejska)	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Głowackiego 4 58-100 Świdnica tel./fax 74 852 30 67 e-mail: gops@gmina.swidnica.pl
Świebodzice	Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Świdnicka 7 58-160 Świebodzice tel./fax 74 666 95 88 e-mail: ops@swiebodzice.pl
Żarów	Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Armii Krajowej 54 58-130 Żarów tel./fax 74 858 07 45 e-mail: ops_zarow@um.zarow.pl

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA	
Dane adresowe punktu pomocy	Godziny otwarcia
pl. Wolności 19 58-170 Dobromierz	PN, godz. 13.00-17.00 WT, godz. 15.00-19.00 ŚR, godz. 08.00-12.00
ul. 1 Maja 7 58-140 Jaworzyna Śląska	tel. 74 848 91 30 PN-PT, godz. 14.00-18.00

(Ośrodek Pomocy Społecznej)	
ul. Tuwima 2 58-124 Marcinowice (Urząd Gminy, pok. nr 9)	tel. 74 850 34 85; 514 081 832 PN, WT, CZ, godz. 12.00-16.00 ŚR, PT, godz. 08.00-12.00
ul. Kościuszki 2 58-150 Strzegom (Centrum Aktywności Społecznej „KARMEL”)	tel. 74 649 11 18 PN, godz. 12.00-16.00 WT-ŚR, godz. 14.00-18.00 ŚR-PT, godz. 09.00-13.00
ul. Długa 33 58-100 Świdnica	PN-PT, godz. 14.00-18.00
ul. Głowackiego 4 58-100 Świdnica (Urząd Gminy, pok. nr 117)	tel. 74 852 30 37 PN i PT, godz. 09.00-13.00 WT, godz. 12.30-16.30 ŚR, godz. 12.00-16.00 CZ, godz. 11.00-15.00
Punkt Informacji Prawnej i Obywatelskiej ul. Kościelna 10 58-100 Świdnica	tel. 74 640 57 07 PN, WT, ŚR, godz. 15.30-19.00 CZW, PT, godz. 10.00-15.00
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Wałbrzyska 15 58-100 Świdnica	ul. Wałbrzyska 15, tel. 74 852 13 27 wew. 13, 16 WT, godz. 13.30-15.30 ul. Franciszkańska 7, tel. 74 854 90 50, 52, 59 CZW, godz. 09.30-14.00 e-mail: osrodek@mops.swidnica.pl
Diecezjalna Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Świdnicy ul. Budowlana 6, II piętro 58-100 Świdnica	tel. 516 739 515 e-mail: rodzina.swidnica@wp.pl
Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych ul. Długa 33 58-100 Świdnica	tel. 74 646 29 02, Biuro Porad Obywatelskich: WT, godz. 11.00-13.00 Ośrodek Mediacyjny: Porady udzielane są po telefonicznym umówieniu, tel. 510 086 668 ŚR, godz. 12.00-18.00
ul. Żeromskiego 27 58-160 Świebodzice (Urząd Miasta)	CZW, PT, godz. 15.00-19.00
Plac Dworcowy 1 58-160 Świebodzice (Ośrodek Pomocy Społecznej)	CZW, godz. 13.00-17.00
ul. Armii Krajowej 54 58-130 Żarów (Ośrodek Pomocy Społecznej)	CZW, godz. 16.00-18.00 (radca prawny) tel. 74 8570 309

INNE PUNKTY POMOCY (wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego, punkty i ośrodki interwencji kryzysowej, punkty pomocy psychologicznej)	
Adres punktu pomocy	Dane kontaktowe

Punkt Konsultacyjny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. 1 Maja 7 58-140 Jaworzyna Śląska	tel. 74 858 76 11 www.jaworzyna.net – zakładka profilaktyka
Pomoc Psychologiczna Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych w Świdnicy Poradnia w Strzegomiu Aleja Wojska Polskiego 16a 58-150 Strzegom	tel. 74 855 07 39, 74 662 27 60 e-mail: sekretariat@poradnia.swidnica.pl www.poradnia.swidnica.pl
Pomoc Psychologiczna Strzegomskie Centrum Diagnostyczne ul. Witosa 58-150 Strzegom	tel. 74 649 44 50 tel. 74 649 44 62
Punkt Interwencji Kryzysowej Plac Jana Pawła II – Dom Parafialny 58-150 Strzegom	tel. 74 856 05 00 tel. 696 042 592
Zespół Interdyscyplinarny przy Ośrodku Pomocy Społecznej ul. Armii Krajowej 21 58-150 Strzegom	tel. 74 647 71 80 PN-PT, godz. 07.30-15.30
Pomoc Psychologiczna Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Wałbrzyska 15 58-100 Świdnica	tel. 74 851 50 10 e-mail: pcpr@pcpr.swidnica.pl
Pomoc Psychologiczna Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych ul. Pionierów Ziemi Świdnickiej 14 58-100 Świdnica	tel. 74 662 27 20 tel. 74 852 23 34 e-mail: sekretariat@poradnia.swidnica.pl www.poradnia.swidnica.pl
Pomoc Psychologiczna Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy PCPR w Świdnicy ul. Żeromskiego 16/8 58-100 Świdnica	tel. 74 856 58 15 e-mail: oik@pcpr.swidnica.pl www.pcpr.swidnica.pl
Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego (nieodpłatnie wyłącznie pacjentom Hospicjum) Towarzystwo Przyjaciół Chorych „HOSPICIUM” ul. Grodzka 19 58-100 Świdnica	tel. 74 852 03 46 e-mail: hospicjumswidnica@op.pl www.hospicjum.swidnica.pl PN-PT, godz. 10.00-14.00 ŚR, godz. 12.00-16.00
Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego (nieodpłatnie) Stowarzyszenie Maltańska Służba Medyczna ul. Głowackiego 2 58-100 Świdnica	tel. 603 085 100 e-mail: swidnica@msm.org.pl PN-PT po wcześniejszym kontakcie telefonicznym bądź e-mailowym
Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego (nieodpłatnie) Parafia Ewangelicko-Augsburska ul. Ks. Agnieszki 12-14 58-100 Świdnica	tel. 607 626 676 CZW, godz. 17.00-18.00
Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego (kaucja 50 zł zwracana jest po oddaniu sprzętu)	tel. 74 668 18 52, 506 245 990 po wcześniejszym kontakcie telefonicznym

Świdnickie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych ul. Długa 33 58-100 Świdnica	
Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego (odpłatnie) Salon medyczny „Arkmed” ul. Siostrzana 23 58-100 Świdnica	tel. 661 180 218 e-mail: biuro@arkmed.pl www.arkmed.pl PN-PT, godz. 09.00-17.00 SB, godz. 09.00-13.00
Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych ul. Pionierów Ziemi Świdnickiej 14 58-100 Świdnica	tel. 74 662 27 20, 74 852 23 34, e-mail: sekretariat@poradnia.swidnica.pl www.poradnia.swidnica.pl
Diecezjalna Specjalistyczna Poradnia Rodzinna ul. Budowlana 6 58-100 Świdnica	tel. 516 739 515 e-mail: rodzina.swidnica@wp.pl
Centrum Praw Kobiet – Biuro terenowe ul. Długa 33 (III piętro, Oficyna, pok. nr 30) 58-100 Świdnica	
Punkt Interwencji Kryzysowej ul. Piłsudskiego 8 58-160 Świebodzice	tel. 74 666 95 99
„Nowa Sprawność” sklep, wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego (odpłatnie) ul. M. Skłodowskiej-Curie 3-7 58-160 Świebodzice	tel. 74 664 02 24
Pomoc Psychologiczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna ul. M. Skłodowskiej-Curie 3-7 58-160 Świebodzice	tel. 74 662 27 40 tel. 74 665 57 76 e-mail: pppswieb@wp.pl www.poradnia.swidnica.pl
Punkt Pomocy Psychologicznej Plac Dworcowy 1 58-160 Świebodzice (Ośrodek Pomocy Społecznej)	PN, godz. 15.30-18.30 WT, godz. 11.00-18.30 CZW, godz. 07.30-13.00 PT, godz. 08.00-12.00
Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego (nieodpłatnie) Fundacja na rzecz Wspierania Osób Potrzebujących „INTEGRACJA” Mikoszowa 9 58-130 Żarów	tel. 513 288 925 e-mail: r.halejcio@interia.pl PN-PT, godz. 11.00-14.00, po wcześniejszym kontakcie telefonicznym
Ośrodek Pomocy Społecznej w Żarowie ul. Armii Krajowej 54 58-130 Żarów	Psycholog: WT, godz. 15.30-18.30 (3 x w miesiącu) Terapeuta uzależnień: PN, godz. 8.30-11.30 Psychoterapeuta (pomoc osobom dotkniętym przemocą w rodzinie): PN, godz. 15.00-17.00 (2 x w miesiącu) tel. 74 857 03 09 lub 74 858 07 45

PLACÓWKI OPIEKI ZDROWOTNEJ	
Adres placówki	Dane kontaktowe

Samorządowa Przychodnia Zdrowia w Jaworzynie Śląskiej ul. Westerplatte 16 58-140 Jaworzyna Śląska	tel. 74 858 81 73 www.przychodnia.jaworzyna.net PN-PT, godz. 08.00-18.00
NFZ Lekarz Rodzinny ul. Staffa 1 58-124 Marcinowice	tel. 74 858 53 00
NZOZ „AGA-MED” Wiry 16b 58-124 Marcinowice	tel. 74 858 56 75
NZOZ „AGA-MED.” Strzelce 36a 58-124 Marcinowice	tel. 74 850 44 23
Strzegomskie Centrum Medyczno-Diagnostyczne ul. Witosy 7 58-150 Strzegom	tel. 74 649 44 50; 74 649 44 33
Stacja Powiatowego Pogotowia Ratunkowego ul. Leśna 31 58-100 Świdnica	tel. 74 850 09 90 e-mail: biuro@999.swidnica.pl www.999.swidnica.pl
Regionalny Szpital Specjalistyczny „LATAWIEC” ul. Leśna 27-29 58-100 Świdnica	tel. 74 851 33 44; 74 851 71 00 e-mail: szpital@szpital.swidnica.pl www.szpital.swidnica.pl,
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej ul. Leśna 27-29 58-100 Świdnica	tel. 74 851 71 00; 74 851 74 00 e-mail: szpital@szpital.swidnica.pl www.szpital.swidnica.pl
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Powiatowe Pogotowie Ratunkowe w Świdnicy ul. Leśna 31 58-100 Świdnica	tel. 74 850 09 90, e-mail: biuro@999.swidnica.pl
Zakład Opiekuńczo-Lecznicy Ojca Pio ul. Przyjaźni 2 58-100 Świdnica	tel. 74 852 00 78, 74 852 02 69 e-mail: hospicjumswidnica@o-pio.pl www.hospicjumswidnica.o-pio.pl
NZOZ „ARS-MEDICA” ul. Konopnickiej 4 58-100 Świdnica	tel. 74 852 06 66 e-mail: ars-medica@wp.pl www.ars-medica.org.pl
Centrum Usług Medycznych „Eskulap” Sp.z o. o. ul. Zamenhoffa 47 58-100 Świdnica	e-mail: eskulap@data.pl www.eskulap.swidnica.pl
NZOZ „Medyk” ul. Gdyńska 25a 58-100 Świdnica	tel. 74 852 72 27 tel. 74 852 72 29 tel. 74 852 74 64 www.medyk.swidnica.pl
NZOZ „MEDI- LAB” s. c. Wróbel i Wspólnicy ul. Wałbrzyska 4a 58-100 Świdnica	tel. 74 853 61 11; 505 222 001 www.medi-lab.pl
Szpital „Mikulicz” Sp. z o. o. (w ramach Szpitala funkcjonuje m. in. Poradnia Geriatryczna) ul. Skłodowskiej-Curie 3-7 58-160 Świebodzice	tel. 74 641 92 92 swiebodzice@emc-sa.pl

SP ZOZ Miejski Ośrodek Zdrowia Aleje Lipowe 15 58-160 Świebodzice	tel. 74 664 59 54 e-mail: moz@swiebodzice.pl
NZOZ „Pemed” ul. Krasieńskiego 12 58-130 Żarów	tel. 74 857 05 76
NZOZ „Medicus” ul. Armii Krajowej 56 58-130 Żarów	tel. 74 858 06 31
Centrum Medyczne „Serafin-med” ul. Hutnicza 1 58-130 Żarów	tel. 74 857 05 70
Szpital Reumatologiczno-Rehabilitacyjny ul. Wojska Polskiego 7 58-130 Żarów	tel. 74 858 03 11

ZESPÓŁ DS. ORZEKANIA O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI	
Świdnica	Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności ul. Wałbrzyska 15 58-100 Świdnica tel. 74 851 50 15, 74 851 50 22

ORGANY EMERYTALNO-RENTOWE		
Nazwa	Dane kontaktowe	Zakres terytorialny działania
Inspektorat ZUS w Świdnicy	ul. Saperów 29 58-100 Świdnica	miasto Świebodzice, miasto i gmina Świdnica, gminy: Dobromierz, Jaworzyna Śląska, Marcinowice, Strzegom, Żarów
Placówka Terenowa KRUS w Świdnicy	ul. Podchorążych 7 58-100 Świdnica tel. 74 856 95 73 e-mail: swidnica@krus.gov.pl	gminy: Dobromierz, Jaworzyna Śląska, Marcinowice, Strzegom, Świebodzice, Świdnica, Żarów

DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ ORAZ INNE PLACÓWKI ZAPEWNIAJĄCE CAŁODOBOWĄ OPIEKĘ OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM, OSOBOM PRZEWLEKLE CHORYM LUB OSOBOM W STARSZYM WIEKU	
Nazwa	Adres i dane kontaktowe
Dom Seniora Żar-Med w Żarowie	ul. Słowackiego 6 58-130 Żarów tel. 74 858 03 99 e-mail: info@zar-med.pl
DPS w Jaskulinie	Jaskulin 13 58-170 Dobromierz tel. 74 858 62 21 e-mail: jaskulin@poczta.fm
Dom Seniora „Marconi”	ul. Wrocławska 50 58-100 Świdnica tel. 74 852 28 61, 607 650 292 e-mail: recepcja@marconimedica.pl

„Dom Seniora C. M. Mariusz Sobolewski”	ul. Świdnicka 14 58-124 Marcinowice e-mail: hotelsenioracm@gmail.com
VIP Senior Resort „Złoty Las”	Lubachów 27d 58-100 Świdnica

DOM DZIENNEGO POBYTU	
Nazwa	Dane kontaktowe
Dzienny Dom Pobytu „Senior-Wigor”	ul. Armii Krajowej 23 58-150 Strzegom tel. 74 647 30 84, kierownik: tel. 691 152 102 e-mail: seniorwigor@strzegom.pl

MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM ORAZ STOWARZYSZENIA DZIAŁAJĄCE NA RZECZ SENIORÓW	
<i>Uniwersytety Trzeciego Wieku</i>	
Nazwa i siedziba	Dane kontaktowe
Świdnicki Uniwersytet Trzeciego Wieku ul. Długa 33 58-100 Świdnica	tel. 513 005 811, 505 718 322 e-mail: sutw.swidnica@gmail.com www.utw.swidnica.pl biuro czynne od IX do VI, w środy w godz. 10.00-13.00
Uniwersytet Trzeciego Wieku w Żarowie ul. Piastowska 10a 58-130 Żarów	tel. 505 427 520 e-mail: krystmarkiewicz@wp.pl
<i>Kluby seniora/kluby emeryta</i>	
Nazwa i siedziba	Dane kontaktowe
Klub Seniora „Spełnione marzenia” Kątki 23 58-124 Marcinowice	tel. 889 422 355
Rada Seniorów w Świdnicy ul. Armii Krajowej 49 58-100 Świdnica	tel. 74 856 28 52 PN-PT, godz. 08.00-15.00
Klub Seniora przy Filii nr 2 Miejskiej Biblioteki Publicznej w Świdnicy ul. Ofiar Oświęcimskich 30 58-100 Świdnica	tel. 603 808 051 e-mail: filia2@mbp.swidnica.pl PN-PT, godz. 10.00-15.00
Klub Seniora na Zarzeczcu przy Parafii Kościoła Miłosierdzia Bożego w Świdnicy ul. Rolnicza 9 58-100 Świdnica	Dzienny Dom „Senior-WIGOR” tel. 74 853 83 20 PN-PT, godz. 08.00-16.00
Klub Seniora „Pafalowcy” ul. Długa 33 58-100 Świdnica	tel. 74 856 28 52 PN-PT, godz. 08.00-15.00
Klub Seniora na Zawiszowie ul. Łokietka 13 58-100 Świdnica	tel. 74 856 28 52 PN-PT, godz. 08.00-15.00
Klub Seniora w Pszennie	Kontakt za pośrednictwem Gminnego Ośrodka Kultury, Sportu i Rekreacji w Świdnicy tel. 74 852 30 67
Klub Seniora w Bystrzycy Górnej	
Klub Starszaka w Grodziszczu	

Stowarzyszenia prowadzące działalność na rzecz seniorów

Nazwa i siedziba	Dane kontaktowe
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy w Jaworzynie Śląskiej ul. Mickiewicza 7 58-140 Jaworzyna Śląska	tel. 697 758 618
Fundacja Spichlerz Kultury Bagieniec 20 58-140 Jaworzyna Śląska	tel. 601 552 699 www.spichlerzkultury.pl
Oddział Rejonowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Centrum Aktywności Społecznej „KARMEL” ul. Kościuszki 2 58-150 Strzegom	tel. 74 649 11 18 WT-CZW, godz. 10.00-13.00
Świdnickie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych ul. Długa 33 58-100 Świdnica	tel. 501 325 090
Towarzystwo Przyjaciół Chorych „HOSPICIUM” ul. Grodzka 19 58-100 Świdnica	tel. 74 852 03 46 e-mail: hospicjumswidnica@op.pl www.hospicjum.swidnica.pl
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów ul. Długa 33 58-100 Świdnica	tel. 74 646 29 19
Towarzystwo Miłośników Lwowa i Kresów Południowo-Wschodnich, Oddział w Świdnicy ul. Długa 33 58-100 Świdnica	tel. 74 646 29 02 PN-PT, godz. 08.00-15.00
Związek Kombatantów RP i Byłych Więźniów Politycznych ul. Długa 33 58-100 Świdnica	tel. 74 646 29 38
Związek Sybiraków Oddział Wałbrzych Koło Ziemi Świdnickiej ul. Długa 33 58-100 Świdnica	tel. 74 646 29 02, PN-PT, godz. 08.00-15.00
Związek Żołnierzy Wojska Polskiego ul. Długa 33 58-100 Świdnica	tel. 507 297 840, 603 428 338
TKKF Ognisko „Licznikowiec – 2009” ul. Łukasińskiego 26 58-100 Świdnica	tel. 74 852 71 79
Kraszowickie Stowarzyszenie Inicjatyw Obywatelskich ul. Kraszowicka 55 58-100 Świdnica	tel. 603 075 402
Towarzystwo Regionalne Ziemi Świdnickiej ul. Długa 33 58-100 Świdnica	tel. 74 646 29 02, PN-PT, godz. 08.00-15.00
Stowarzyszenie Przyjaciół Bystrzycy Górnej „Trzy Sosny” Bystrzyca Górna 23	tel. 508 237 630

58-100 Świdnica	
Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju i Promocji Wsi Grodziszczce „Sztafeta Pokoleń” Grodziszczce 56r 58-112 Grodziszczce	Kontakt za pośrednictwem Urzędu Gminy w Świdnicy, tel. 74 852 30 67
Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju i Promocji Wsi Pszenno „Aktywne Pszenno” ul. Wrocławska 1 58-125 Pszenno	tel. 660 462 457
Stowarzyszenie Odnowy Wsi Miłochów „Pod Jabłonią” Miłochów 12 58-100 Świdnica	Kontakt za pośrednictwem Urzędu Gminy w Świdnicy, tel. 74 852 30 67
Stowarzyszenie Przyjaciół Witoszowa Górnego „Daisy”	e-mail: stowarzyszenie@onet.pl
Stowarzyszenie Rozwoju i Promocji Wsi Burkatów Burkatów 44b 58-100 Świdnica	www.burkatow.com/index.php/stowarzyszenie
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów ul. Żeromskiego 13-15 58-160 Świebodzice	tel. 74 666 95 48 WT-ŚR, godz. 09.00-12.00
Polski Związek Niewidomych ul. Piłsudskiego 28 58-160 Świebodzice	CZW, godz. 09.00-12.00
Stowarzyszenie „Z Trzech Stron” Mokrzyszów 107 58-160 Świebodzice	tel. 668 276 768
Stowarzyszenie „Senior = Aktywny Obywatel” ul. Piłsudskiego 28 58-160 Świebodzice	e-mail: kuliberda.bogumi@vp.pl
Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Żarowie ul. Armii Krajowej 54 58-130 Żarów	tel. 665 355 215 WT, PT, godz. 09.00- 12.00
Fundacja na rzecz Wspierania Osób Potrzebujących „Integracja” Mikoszowa 9 58-130 Żarów	e-mail: r.halejcio@interia.pl
Fundacja „Babcia i Dziadek” ul. Słowackiego 6 58-130 Żarów	tel. 74 858 03 99 PN-PT, godz. 7.00-15.00

<i>Kluby i koła zainteresowań zrzeszające seniorów (zespoły muzyczne, zespoły śpiewacze, zespoły pieśni i tańca, koła gospodyń itp.)</i>	
Nazwa i siedziba	Dane kontaktowe
Zespół „Akcyjne Śpiewule” Kątki	tel. 74 851 93 51 kontakt możliwy również poprzez Gminny Ośrodek Kultury w Marcinowicach, tel. 74 858 55 33

Świdnicki Ośrodek Kultury Rynek 43 58-100 Świdnica	- działają grupy w znacznej mierze zasilane przez seniorów: zespół wokalny, grupa plastyków amatorów, łącząca pokolenia Alchemia teatralna - informacji udziela od poniedziałku do piątku w godz. 08.00-16.00 Świdnicki Ośrodek Kultury, tel. 74 8521337, e-mail: sok@sok.com.pl
Koło Gospodyń Wiejskich w Bojanicach	Kontakt za pośrednictwem Urzędu Gminy w Świdnicy, tel. 74 852 30 67
Koło Gospodyń Wiejskich w Burkatowie	Kontakt za pośrednictwem Urzędu Gminy w Świdnicy, tel. 74 852 30 67
Koło Gospodyń Wiejskich w Komorowie	Kontakt za pośrednictwem Urzędu Gminy w Świdnicy, tel. 74 852 30 67
Koło Gospodyń Wiejskich w Lutomi Dolnej	Kontakt za pośrednictwem Urzędu Gminy w Świdnicy, tel. 74 852 30 67
Koło Gospodyń Wiejskich w Pogorzale	Kontakt za pośrednictwem Urzędu Gminy w Świdnicy, tel. 74 852 30 67
Koło Gospodyń Wiejskich w Pszennie	Kontakt za pośrednictwem Urzędu Gminy w Świdnicy, tel. 74 852 30 67
Koło Gospodyń Wiejskich w Gogołowie	Kontakt za pośrednictwem Urzędu Gminy w Świdnicy, tel. 74 852 30 67
Koło Gospodyń Wiejskich w Witoszowie Dolnym	Kontakt za pośrednictwem Urzędu Gminy w Świdnicy, tel. 74 852 30 67
Integracyjne Koło Przyjaciół Makowice – Opoczka – Jakubów	Kontakt za pośrednictwem Urzędu Gminy w Świdnicy tel. 74 852 30 67
Klub Sportowo-Rozrywkowy „Cesarz” Boleścín	Kontakt za pośrednictwem Urzędu Gminy w Świdnicy, tel. 74 852 30 67
Miejski Dom Kultury ul. Wolności 13 58-160 Świebodzice	- sekcja muzyczna/chór/ - sekcja plastyczna tel. 74 666 95 70 e-mail: impresariat@mdk.swiebodzice.pl
Zespół „Żarowanie” ul. Armii Krajowej 54 58-130 Żarów	tel. 665 355 215 ŚR, godz. 15.00-17.00
Chór „Senyor- rici” ul. Piastowska 10a 58-130 Żarów	tel. 74 858 07 53 PN, ŚR, godz. 10.00-12.00

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 (specjalne zajęcia, rabaty itp.)
Gminna Biblioteka Publiczna w Marcinowicach z/s w Wirach 58-111 Wiry 10a	tel. 74 850 55 01; 12.00-16.00 e-mail: gbp_marcinowice@op.pl	
Gminna Biblioteka Publiczna w Marcinowicach, Filia w Szczepanowie 58-123 Szczepanów 9a	tel. 74 850 77 20; 12.00-16.00 e-mail: gbp_marcinowice@op.pl	

<p>Biblioteka Publiczna Miasta i Gminy w Strzegomiu im. Elizy Orzeszkowej ul. Świdnicka 19 58-150 Strzegom</p>	<p>tel. 74 649 24 14, PN-PT, godz. 08.00-16.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> - nieodpłatne zajęcia rękodzielnicze dla seniorów - spotkania raz w tygodniu w godz. 15.00-17.30, z wyjątkiem okresu wakacyjnego
<p>Świdnicki Ośrodek Kultury Rynek 43 58-100 Świdnica</p>	<p>tel. 74 852 13 37 e-mail: sok@sok.com.pl PN-PT, godz. 08.00-16.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Przegląd Twórczości Artystycznej Seniorów - Świdnicki Przegląd Zespołów Kolędniczych - Ogólnopolski Konkurs Recytatorski - Festiwal Folkloru „Świat pod Kyczerą” - Festiwal Bachowski - Festiwal Teatru Otwartego - Dni Fotografii - Festiwal Filmowy Spektrum - Świdnickie Noce Jazzowe - Czas na teatr – Teatr na czasie, - Dni Gór - Środy literackie - Festiwal Filmów Dokumentalnych „Okiem Młodych” - Dzień Kobiet - Cztery Żywioty Słowa - Dni Świdnicy - wystawy plastyczne - spektakle teatralne - koncerty <p>Dla seniorów zniżka na bilety 30% na wskazane i organizowane przez instytucję imprezy.</p>
<p>Świdnicki Ośrodek Sportu i Rekreacji ul. Śląska 35 58-100 Świdnica</p>	<p>tel. 74 852 12 62, e-mail: osir@osir.swidnica.pl PN-PT, godz. 07.00-15.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> - prawo do zakupu ulgowego biletu wstępu na obiekty ŚOSiR dla posiadaczy Świdnickiej Karty Seniora - prawo do zakupu ulgowego biletu wstępu na obiekty ŚOSiR dla emerytów, rencistów i osób z orzeczoną stopniem niepełnosprawności - nagrody dla najstarszych wiekiem uczestników imprez organizowanych przez ŚOSiR (m.in. Bieg Noworoczny, Bieg Niepodległości) - nagrody w seniorskiej kategorii wiekowej w imprezach organizowanych przez ŚOSiR (Bieg Noworoczny) - udostępnianie obiektów i współorganizacja imprez dla

		seniorów (m.in. Senioriada, zawody sportowe dla seniorów) - zwolnienie z opłaty za korzystanie z obiektów sportowych i obciążenie jedynie zryczałtowaną opłatą eksploatacyjną za wykorzystane media przy organizacji turniejów, zawodów charytatywnych i innych uzasadnionych społecznie przedsięwzięć realizowanych pod patronatem Gminy Miasta Świdnica.
Muzeum Dawnego Kupiectwa Rynek 37 58-100 Świdnica	tel. 74 852 12 91 www.muzeum-kupiectwa.pl Godziny otwarcia: Biuro Muzeum: PN-PT, godz. 07.30-15.30 Ekspozycje: WT-PT, godz. 10.00-17.00, SB, ND, godz. 11.00-17.00	- seniorom przysługują ulgowe bilety w cenie 4 zł
Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji ul. Głowackiego 4 58-100 Świdnica	tel. 74 852 30 67 wew. 313 PN-PT, godz. 07.30-15.30	
Biblioteka Publiczna Gminy Świdnica Witoszów Górny 37 58-100 Świdnica	tel. 74 853 79 82 PN-ŚR, godz. 09.30-17.30 CZW, godz. 10.30-16.00 PT, godz. 09.00-17.00	
Miejska Biblioteka Publiczna ul. Świdnicka 15 58-160 Świebodzice	tel. 74 666 95 73 e-mail: biblioteka.wypożyczalnia@swiebodzice.pl PN, WT, ŚR, PT, godz. 09.00-17.00	- podstawy obsługi komputera - pokaz filmów - książka na telefon - książka z serii „Duże litery” (duża czcionka) - rozmowy o obejrzanych filmach i przeczytanych książkach
Ośrodek Sportu i Rekreacji ul. Mieszka Starego 6 58-160 Świebodzice	tel. 74 666 96 20 e-mail: OSiR@swiebodzice.pl	- bilety na basen z rabatem dla seniorów
Gminne Centrum Kultury i Sportu w Żarowie ul. Piastowska 10a 580130 Żarów	tel. 74 858 07 53	- imprezy i spotkania okolicznościowe - zajęcia w ramach działalności UTW
Biblioteka Publiczna Miasta i Gminy Żarów ul. Piastowska 10 58-130 Żarów	tel. 74 857 05 96	- imprezy i spotkania okolicznościowe - zajęcia w ramach działalności UTW