

**POWIAT JELENIOGÓRSKI**

<b>OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ</b>	
<b>Gmina</b>	<b>Dane kontaktowe ośrodka</b>
<b>Janowice Wielkie</b>	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Kolejowa 2 58-520 Janowice Wielkie tel. 75 751 55 33, fax 75 751 55 74 e-mail: gops@janowicewielkie.eu
<b>Jeżów Sudecki</b>	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Długa 63 58-521 Jeżów Sudecki tel./fax 75 713 22 54; 75 713 22 55 e-mail: gopsjezow@wp.pl
<b>Karpacz</b>	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Obrońców Pokoju 2A 58-540 Karpacz tel./fax 75 761 85 95 e-mail: poczta@mops.karpacz.pl
<b>Kowary</b>	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Zamkowa 5 58-530 Kowary tel. 75 718 21 13, fax 75 761 02 05 e-mail: sekretariat@mopskowary.pl
<b>Mysłakowice</b>	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Wojska Polskiego 2a 58-533 Mysłakowice tel./fax 75 647 08 10 e-mail: gops@myslakowice.pl
<b>Piechowice</b>	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Kryształowa 49a 58-573 Piechowice tel. 601 482 197; 605 954 843; 661 659 763; 665 540 968 fax 75 761 23 49 e-mail: sekretariat@mops-piechowice.pl
<b>Podgórzyn</b>	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Żołnierska 13 58-562 Podgórzyn tel./fax 75 762 11 29 e-mail: opspodgorzyn@poczta.onet.pl
<b>Stara Kamienica</b>	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Stara Kamienica 41 58-512 Stara Kamienica tel. 75 751 46 52, fax 75 751 42 25 e-mail: gops@starakamienica.pl
<b>Szklarska Poręba</b>	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Jedności Narodowej 11 58-580 Szklarska Poręba tel./fax 75 717 21 46 e-mail: sekretariat.mops@szklarskaporeba.pl

<b>NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA</b>	
<b>Dane adresowe punktu pomocy</b>	<b>Godziny otwarcia</b>
ul. Kolejowa 2a 58-520 <b>Janowice Wielkie</b> (Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej)	tel. 75 751 51 67; 75 751 55 33 PN, godz. 11.00-15.00
ul. Konstytucji 3 Maja 54 58-540 <b>Karpacz</b> (Urząd Miejski, bud. B, parter, pok. nr 3)	WT, godz. 11.00-15.00
ul. Staszica 18 58-530 <b>Kowary</b> (Budynek Centrum Wczesnej Profilaktyki Zdrowotnej, I piętro, pok. nr 7)	tel. 730 736 942 PN, ŚR, CZW, godz. 12.00-16.00 WT, godz. 08.00-12.00 PT, godz. 12.00-16.00
ul. Wojska Polskiego 2a 58-533 <b>Mysłakowice</b> (Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, I piętro pok. nr 107)	tel. 75 647 08 10; 75 647 08 15 ŚR, godz. 11.00-15.00 CZW, godz. 11-15.00
ul. Szkolna 5 58-533 <b>Mysłakowice</b> (Urząd Gminy)	tel. 75 643 99 60 e-mail: sekretariat@myslakowice.pl - radca prawny przyjmuje w poniedziałki, po uprzednim zarejestrowaniu się w sekretariacie Urzędu Gminy
ul. Kryształowa 49 58-573 <b>Piechowice</b> (Urząd Miasta)	tel. 75 754 89 00 ŚR, godz. 09.00-12.00
ul. Jedności Narodowej 11 58-580 <b>Szklarska Poręba</b> (Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej)	tel. 75 717 21 46 wew. 142 CZW, godz. 11.00-15.00
ul. Jedności Narodowej 11 58-580 <b>Szklarska Poręba</b> (Punkt Konsultacyjny Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych)	tel. 75 717 21 46 wew. 142 PN, godz. 14.00-18.00

<b>INNE PUNKTY POMOCY</b> <b>(wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego, punkty i ośrodki interwencji kryzysowej, punkty pomocy psychologicznej)</b>	
<b>Adres punktu pomocy</b>	<b>Dane kontaktowe</b>
Wypożyczalnia sprzętu – wózki inwalidzkie+ balkoniki dla mieszkańców Gminy Janowice Wielkie Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Kolejowa 2a 58-520 <b>Janowice Wielkie</b>	tel. 75 751 55 33 e-mail: gops@janowicewielkie.eu
Punkt Pomocy Psychologicznej Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej	tel. 75 751 55 33

ul. Kolejowa 2 58-520 <b>Janowice Wielkie</b>	
Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego pl. Kombatantów 25 58-560 <b>Jelenia Góra</b>	tel. 699 965 886; 75 648 06 44 PN-PT, godz. 10.00-16.00
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Podchorążych 15 58-506 <b>Jelenia Góra</b> (obsługa powiatu jeleniogórskiego)	tel. 75 647 32 77 e-mail: pcpr@pcpr.jgora.pl - pomoc psychologiczna, działania związane z dofinansowaniem z PFRON
Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Podchorążych 15 58-506 <b>Jelenia Góra</b> (obsługa powiatu jeleniogórskiego)	tel. 75 647 32 77 PN-PT, godz. 07.30-15.30
Punkt Pomocy Psychologicznej Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Długa 63 58-521 <b>Jeżów Sudecki</b>	tel. 75 713 22 54
Punkt Pomocy Psychologicznej Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Krótka 4 58-540 <b>Karpacz</b>	tel. 75 761 85 95
Pomoc Medyczna DIAKONIA Wang ul. Na Śnieżkę 7 58-540 <b>Karpacz</b>	tel. 75 752 82 99; 607 100 973 PN-PT, godz. 08.00-16.00
Punkt Pomocy Psychologicznej Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Zamkowa 5 58-530 <b>Kowary</b>	tel. 75 718 21 13
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna ul. Zamkowa 5 58-530 <b>Kowary</b>	tel. 75 718 25 72 e-mail: poradniakowary@wp.pl
Punkt konsultacyjny dla osób uzależnionych i ich rodzin ul. Zamkowa 5 58-530 <b>Kowary</b>	tel. 509 469 259
Punkt Pomocy Psychologicznej Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Wojska Polskiego 2a 58-533 <b>Mysłakowice</b>	tel. 75 647 08 10
Punkt konsultacyjny dla osób uzależnionych od alkoholu i ich rodzin Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Wojska Polskiego 2a 58-533 <b>Mysłakowice</b>	tel. 75 647 08 10 - otwarte codziennie w godz. 07.15-15.00
Punkt konsultacyjny ul. Kryształowa 53 58-573 <b>Piechowice</b> (Piechowicki Ośrodek Kultury)	Psycholog: Małgorzata Gorzelak, tel. 601 565 844 PN, godz. 15.30-17.30 Terapeuta: Krystyna Chmura, tel. 667 755 111 WT, godz. 16.00-19.30

Punkt Pomocy Psychologicznej Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Kryształowa 49a 58-573 <b>Piechowice</b>	tel. 75 754 89 24
Punkt Pomocy Psychologicznej Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Żołnierska 13 58-562 <b>Podgórzyn</b>	tel. 75 762 11 29
Punkt Pomocy Psychologicznej Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Stara Kamienica 41 58-512 <b>Stara Kamienica</b>	tel. 75 751 42 25 Terapeuta: Krystyna Chmura, tel. 667 755 111 Psycholog: Małgorzata Gorzelak, tel. 601 565 844
Punkt Interwencji Kryzysowej ul. Jedności Narodowej 11 58-580 <b>Szklarska Poręba</b>	tel. 75 717 21 46 wew. 106 e-mail: ik.mops@szklarskaporeba.pl
Punkt Konsultacyjny Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych ul. Jedności Narodowej 11 58-580 <b>Szklarska Poręba</b>	tel. 75 717 21 46 wew. 142 - <b>Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych</b> WT, godz. 15.30-17.30 - <b>Polski Komitet Pomocy Społecznej</b> ŚR, godz. 13.00-15.00 - <b>Terapeuta Uzależnień</b> PT, godz. 08.00-12.00 tel. 75 717 21 46 wew. 141 - <b>Interwent Kryzysowy</b> WT, godz. 14.00-18.00
Publiczna Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna ul. Jedności Narodowej 11 58-580 <b>Szklarska Poręba</b>	tel. 75 717 24 67 e-mail: sekretariat@poradniaszklarska.pl

<b>PLACÓWKI OPIEKI ZDROWOTNEJ</b>	
<b>Adres placówki</b>	<b>Dane kontaktowe</b>
PHARMED Sp. z o.o. Centrum Medyczne „Multi-Med” ul. Wojska Polskiego 16 58-520 <b>Janowice Wielkie</b>	tel. 75 751 51 17
Samodzielny Publiczny Gminny Ośrodek Zdrowia ul. Długa 15 58-521 <b>Jeżów Sudecki</b>	tel. 75 713 26 22
Centrum Medyczne Karpacz ul. Myśliwska 13 58-540 <b>Karpacz</b>	tel. 883 358 171
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej CITO-MED ul. 1 Maja 62 58-530 <b>Kowary</b>	tel. 75 641 57 67

Szpital „Bukowiec” Powiatowe Centrum Zdrowia Sp. z o. o. w Kowarach, Zakład opiekuńczo-leczniczy ul. Sanatoryjna 15 58-530 <b>Kowary</b>	tel. 75 641 57 15 e-mail: sekretariat@pcz-kowary.pl
Wojewódzkie Centrum Szpitalne Kotliny Jeleniogórskiej – Oddział Chorób Płuc i Gruźlicy „Wysoka Łąka” w Kowarach ul. Sanatoryjna 27 58-530 <b>Kowary</b>	tel. 75 645 88 12 e-mail: kowary@spzoz.jgora.pl
Wojewódzkie Centrum Szpitalne Kotliny Jeleniogórskiej – Oddział Medycyny Paliatywnej w Kowarach ul. Jeleniogórska 14 58-530 <b>Kowary</b>	tel. 75 645 88 25
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Kowarach – Przychodnia Rejonowa ul. Jeleniogórska 14B 58-530 <b>Kowary</b>	tel. 75 641 57 67
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej ul. Wojska Polskiego 2a 58-533 <b>Mysłakowice</b>	tel. 75 647 08 33; 75 647 08 46 e-mail: spzoz@myslakowice.pl e-mail: sekretariat@spzoz.myslakowice.pl
Praktyka Lekarza Rodzinnego MC Zahorscy ul. Kryształowa 58 58-573 <b>Piechowice</b>	tel. 75 761 23 04
Praktyka Lekarza Rodzinnego Joanna Strąk ul. Kryształowa 58 58-573 <b>Piechowice</b>	tel. 75 761 74 54
Rodzinna Przychodnia Lekarska 58-512 <b>Stara Kamienica 59B</b>	tel. 75 751 42 30
Izerskie Centrum Pulmonologii i Chemioterapii „Izer-Med” Oddział przy ul. Szpitalnej 1 58-580 <b>Szklarska Poręba</b>	tel. 75 717 21 55; 717 21 57
Sudecki Dom Seniora ul. Franciszkańska 30 58-580 <b>Szklarska Poręba</b>	tel. 75 717 25 32 - czynne całodobowo
PHARMED Sp. z o.o. Centrum Medyczne „Multi- Med” ul. 1 Maja 4 58-580 <b>Szklarska Poręba</b>	tel. 75 718 37 45 PN-PT, godz. 08.00-18.00

<b>ZESPÓŁ DS. ORZEKANIA O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI</b>	
<b>Jelenia Góra</b>	Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności Aleja Jana Pawła II 7 58-500 Jelenia Góra tel. 75 643 80 90

<b>ORGANY EMERYTALNO-RENTOWE</b>		
<b>Nazwa</b>	<b>Dane kontaktowe</b>	<b>Zakres terytorialny działania</b>
<b>Inspektorat ZUS w Jeleniej Górze</b>	ul. Sygietyńskiego 10 58-500 Jelenia Góra	miasta: Jelenia Góra, Karpacz, Kowary, Piechowice, Szklarska Poręba, gminy: Janowice Wielkie, Jeżów Sudecki, Mysłakowice, Podgórzyn, Stara Kamienica
<b>Placówka Terenowa KRUS w Jeleniej Górze</b>	ul. Jana Pawła II 13 58-500 Jelenia Góra tel. 75 718 61 10 e-mail: jeleniagora@krus.gov.pl	gminy: Janowice Wielkie, Jelenia Góra, Jeżów Sudecki, Karpacz, Kowary, Mysłakowice, Piechowice, Podgórzyn, Stara Kamienica, Szklarska Poręba

<b>DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ ORAZ INNE PLACÓWKI ZAPEWNIAJĄCE CAŁODOBOWĄ OPIEKĘ OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM, OSOBOM PRZEWLEKLE CHORYM LUB OSOBOM W STARSZYM WIEKU</b>	
<b>Nazwa</b>	<b>Adres i dane kontaktowe</b>
DPS w Kowarach	ul. Waryńskiego 38 58-530 <b>Kowary</b> tel. 75 718 23 39 e-mail: sekretariat@dpskowary.pl
DPS w Sosnówce	ul. Liczyrzepy 87 58-564 <b>Sosnówka</b> tel. 75 761 237 e-mail: sekretariat@dpsosnowka.pl
DPS w Janowicach Wielkich	ul. Chłopska 1 58-520 <b>Janowice Wielkie</b> tel. 75 751 52 12 e-mail: dps@dpsjanowicewielkie.pl
DPS w Miłkowie	ul. Wiejska 138 58-535 <b>Miłków</b> tel. 75 761 02 27 e-mail: dpsjunior@o2.pl
Prywatny Dom „Jesienny Liść” Dorota Lipińska	Dziwiszów 39a 58-508 <b>Jelenia Góra</b> tel. 75 761 23 93; 516 067 924
„Park Seniora”	ul. Liczyrzepy 36 58-564 <b>Sosnówka</b> tel. 787 434 337 e-mail: biuro@parkseniora.pl
Dom Seniora „Grześ”	ul. M. Skłodowskiej-Curie 9 58-540 <b>Karpacz</b> tel. 75 761 97 84; 607 445 996 e-mail: biuro@domsenioragrzes.pl
Dom Seniora „Anna”	ul. Wita Stwosza 22 58-540 <b>Karpacz</b> tel. 511 794 147; 753 070 379

	e-mail: wolu2007@o2.pl
„Rezydencja Seniora AS" ("Seniorenresidenz AS")	ul. Przewodników Górskich 1 58-540 <b>Karpacz</b> tel. 618 302 609; 664 174 477
Sudecki Dom Seniora „Słoneczna Polana”	ul. Franciszkańska 30 58-580 <b>Szklarska Poręba</b> tel. 883 358 128; 888 358 176 e-mail: biuro@domslonecznapolana.pl

<b>MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM ORAZ STOWARZYSZENIA DZIAŁAJĄCE NA RZECZ SENIORÓW</b>	
<i>Uniwersytety Trzeciego Wieku</i>	
<b>Nazwa i siedziba</b>	<b>Dane kontaktowe</b>
Karkonoski Uniwersytet Trzeciego Wieku ul. Lwówecka 18 58-503 <b>Jelenia Góra</b>	tel. 75 645 33 00
Uniwersytet Trzeciego Wieku „Jeszcze młodzi” Miejski Ośrodek Kultury Sportu i Aktywności Lokalnej ul. Słowackiego 13 58-580 <b>Szklarska Poręba</b>	tel. 75 717 36 14 e-mail: mok@mok.szklarskaporeba
<i>Kluby seniora/kluby emeryta</i>	
<b>Nazwa i siedziba</b>	<b>Dane kontaktowe</b>
Klub Seniora przy Świetlicy Wiejskiej „Rudawy” w Janowicach Wielkich ul. 1-go Maja 25 58-520 <b>Janowice Wielkie</b>	Krystyna Pisarska: opiekun świetlicy wiejskiej, tel. 75 751 50 07
Karkonoski Klub Seniora i Wolontariusza przy Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych Osiedle Robotnicze 47a 58-500 <b>Jelenia Góra</b>	tel. 75 752 42 54 www.kson.pl PN-PT, godz. 10.00-16.00
Karkonoska Akademia Aktywnych Seniorów przy Karkonoskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych Osiedle Robotnicze 47A 58-500 <b>Jelenia Góra</b> (obsługa powiatu jeleniogórskiego)	tel. 75 752 42 54; 800 700 025; 698 370 092 e-mail: biuro@kaas.pl www.kaas.pl - dyżur: WT, godz. 10.00-12.00
Kowarski Klub Seniora ul. 1 Maja 1a 58-530 <b>Kowary</b>	tel. 75 643 92 22
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Koło nr 10 ul. Daszyńskiego 29 58-533 <b>Mystakowice</b>	tel. 75 713 12 98
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Koło nr 9 ul. Kryształowa 53 58-573 <b>Piechowice</b>	Piechowicki Ośrodek Kultury, tel. 75 761 72 01
Miejska Rada Seniorów ul. Granitowa 2 58-580 <b>Szklarska Poręba</b>	tel. 606 470 205

<b><i>Stowarzyszenia prowadzące działalność na rzecz seniorów</i></b>	
<b>Nazwa i siedziba</b>	<b>Dane kontaktowe</b>
Stowarzyszenie Miłośników Kowar Dom Tradycji Kowary ul. Górnicza 1 58-530 <b>Kowary</b>	www.smk-kowary.pl
Stowarzyszenie „Senior” ul. Daszyńskiego 29 58-533 <b>Mysłakowice</b>	tel. 75 713 12 98
Stowarzyszenie „Zespół Folklorystyczny Karkonosze” Gruszków 15 58-533 <b>Mysłakowice</b>	e-mail: kapela.karkonosze@wp.pl
Stowarzyszenie „NASZE ZDROWIE” ul. Kolonijna 20 58-573 <b>Piechowice</b>	tel. 75 761 24 06
Stowarzyszenie Teatralne „CINEMA” <b>Michałowice</b> ul. Kolonijna 8 58-573 Piechowice	tel. 75 761 76 16
Klub Rotariański Pałac Staniszków <b>Staniszów 100</b> 58-500 Jelenia Góra	tel. 75 713 04 60
Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „TRAPEZ” <b>Stara Kamienica 73</b> 58-512 Stara Kamienica	tel. 75 751 40 32
Towarzystwo Przyjaciół Starej Kamienicy <b>Stara Kamienica 70</b> 58-512 Stara Kamienica	
Miejskie Koło Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów ul. Jedności Narodowej 11 58-580 <b>Szklarska Poręba</b>	tel. 75 717 21 46 wew. 142
Towarzystwo Izerskie Osada Orle 1 58-580 <b>Szklarska Poręba</b>	tel. 75 761 44 90
Miejskie Koło Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej ul. Jedności Narodowej 11 58-580 <b>Szklarska Poręba</b>	tel. 75 717 21 46 wew. 142 ŚR, godz. 11.30-13.30
Parafialny Zespół Caritas przy parafii pw. św. Maksymiliana ul. Mickiewicza 8 58-580 <b>Szklarska Poręba</b>	w godzinach pracy kancelarii parafialnej
Miejskie Koło Związku Kombatantów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych ul. Jedności Narodowej 11 58-580 <b>Szklarska Poręba</b>	tel. 75 717 21 46 wew. 141 CZW, godz. 10.00-16.00
Pełnomocnik ds. osób niepełnosprawnych - Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych	tel. 75 717 21 46 wew. 142 WT, godz. 11.00-12.00



ul. Jedności Narodowej 11 58-580 <b>Szklarska Poręba</b>	
Stowarzyszenie Senior 60 ul. Słowackiego 13 58-580 <b>Szklarska Poręba</b>	tel. 606 470 205

<i><b>Kluby i koła zainteresowań zrzeszające seniorów (zespoły muzyczne, zespoły śpiewacze, zespoły pieśni i tańca, koła gospodyń itp.)</b></i>	
<b>Nazwa i siedziba</b>	<b>Dane kontaktowe</b>
Zespół „Bolczowianie” – działa jako stowarzyszenie ul. 1-go Maja 7a 58-520 <b>Janowice Wielkie</b>	
Prasowy Klub Seniora ul. Noskowskiego 6/261 58-506 <b>Jelenia Góra</b>	
Kowarskie Wrzosy – zespół ludowy Miejski Ośrodek Kultury ul. Szkolna 2 58-530 <b>Kowary</b>	tel. 75 718 25 77 e-mail: kowary.mok@gmail.com
Koło Gospodyń Wiejskich w Mysłakowicach ul. Daszyńskiego 9a 58-533 <b>Mysłakowice</b>	tel. 728 349 794
Gminne Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe w Mysłakowicach Kostrzyca, ul. Jeleniogórska 17a 58-533 <b>Mysłakowice</b>	tel. 507 700 548
Koło Gospodyń Wiejskich w Łomnicy ul. Rybna 11 58-531 <b>Łomnica</b>	tel. 75 713 00 80
Zespół Folklorystyczny „Sokolik” z Karpnik <b>Karpniki</b> , ul. Rudawska 72 58-533 Mysłakowice	tel. 601 712 941
Zespół Folklorystyczny „Szarotki” ul. Daszyńskiego 29 58-533 <b>Mysłakowice</b>	tel. 699 914 366
Zespół „Szklarki” ul. Kryształowa 53 58-573 <b>Piechowice</b>	Piechowicki Ośrodek Kultury, tel. 75 761 72 01
Koło Gospodyń Wiejskich ul. Żołnierska 58-562 <b>Podgórzyn</b>	Kontakt przez Urząd Gminy Podgórzyn, tel. 75 762 10 93
Chór „Porębianie” Miejski Ośrodek Kultury Sportu i Aktywności Lokalnej ul. Słowackiego 13 58-580 <b>Szklarska Poręba</b>	tel. 75 717 36 14 e-mail: mok@mok.szklarskaporeba

<b>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</b>		
<b>Nazwa i siedziba</b>	<b>Dane kontaktowe</b>	<b>Rodzaj oferty adresowanej dla seniorów (specjalne zajęcia, rabaty itp.)</b>
Biblioteka Publiczna w Janowicach Wielkich ul. 1-go Maja 25 58-520 <b>Janowice Wielkie</b>	tel. 75 751 52 98 e-mail: biblioteka@janowicewielkie.eu PN, WT, CZW, PT, godz. 10.00-18.00	- wypożyczalnia książek
Filia Biblioteki Publicznej w Janowicach Wielkich <b>Radomierz 55</b> 58-520 Janowice Wielkie	tel. 75 751 51 88	- wypożyczalnia książek
Filia Biblioteki Publicznej w Janowicach Wielkich <b>Trzczańsko 71</b> 58-520 Janowice Wielkie	tel. 75 751 56 45	- wypożyczalnia książek
Filia Biblioteki Publicznej w Janowicach Wielkich <b>Komarno 88</b> 58-508 Jelenia Góra	tel. 75 752 17 65	- wypożyczalnia książek
Miejski Ośrodek Kultury ul. Szkolna 2, 58 – 530 <b>Kowary</b>	tel. 75 718 25 77 e-mail: kowary.mok@gmail.com	
Centrum Usług Medycznych i Profilaktyki Zdrowotnej „Przedwiośnie” ul. Górnicza 22 58-530 <b>Kowary</b>	tel. 75 718 22 03, 726 320 505 fax. 75 718 22 03 e-mail: przedwiosniemswia@o2.p	
Miejska Biblioteka Publiczna w Kowarach ul. Szkolna 2, 58-530 <b>Kowary</b>	tel. 75 718 25 71 e-mail: mbpkowary@gmail.com	- wypożyczalnia książek
Gminny Ośrodek Kultury ul. Daszyńskiego 29 58-533 <b>Mysłakowice</b>	tel. 75 713 12 96, 75 713 92 98 e-mail: gok@myslakowice.pl	- zajęcia mające na celu rozwijanie różnorodnych form życia kulturalno-oświatowego, towarzyskiego, sportowego, turystycznego i rekreacyjnego
Biblioteka Publiczna ul. Daszyńskiego 29 58-533 <b>Mysłakowice</b>	tel. 75 713 92 98	- wypożyczalnia książek
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej ul. Wojska Polskiego 2a 58-533 <b>Mysłakowice</b>	tel. 75 647 08 46 e-mail: sekretariat@spzoz.myslakowice.pl	- Klub Diabetyków - seniorzy spotykają się co 2 tygodnie. Mają spotkania z lekarzami, terapeutami oraz sami sobie służą pomocą i wymieniają się informacjami

		dotyczącymi terapii w przypadku cukrzycy
Piechowicki Ośrodek Kultury i Biblioteka ul. Kryształowa 53 58-573 <b>Piechowice</b>	tel. 75 761 72 01	
Miejski Ośrodek Kultury, Sportu i Aktywności Lokalnej ul. Słowackiego 13 58-580 <b>Szklarska Poręba</b>	tel. 75 717 36 14 e-mail: mok@mok.szklarskaporeba	
Miejska Biblioteka Publiczna ul. 1 Maja 12 58-580 <b>Szklarska Poręba</b>	tel. 75 717 34 43	- w bibliotece czytelnicy mogą korzystać z 3 komputerów z dostępem do Internetu - księgozbiór biblioteki liczy 41.000