

OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ	
Wałbrzych	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Kilińskiego 1 58 – 300 Wałbrzych tel. 74 664 08 00, fax 74 664 08 88 e-mail: sekretariat@mops.walbrzych.pl

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA	
Dane adresowe punktu pomocy	Godziny otwarcia
ul. Kopernika 2 58 – 300 Wałbrzych	PN-PT 09.00-13.00 PN-WT 13.00-18.00 ŚR-PT 13.00-17.00
ul. Limanowskiego 9 58 – 300 Wałbrzych	PN-PT 13.00-17.00 PN-WT 08.00-13.00 ŚR-PT 09.00-13.00
ul. Hirszfelda 4 58 – 309 Wałbrzych	PN-WT 12.00-17.00 ŚR-PT 12.00-16.00

INNE PUNKTY POMOCY (wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego, punkty i ośrodki interwencji kryzysowej, punkty pomocy psychologicznej)	
Adres punktu pomocy	Dane kontaktowe (telefon, e-mail), dni i godziny otwarcia punktu
Punkt Pomocy Psychologicznej, MOPS Dział Profilaktyki Centrum Aktywności Lokalnej Ul. Mickiewicza 26 58-300 Wałbrzych	Poniedziałek – piątek 08:00 – 15:30 74 645 86 56
Punkt Pomocy Psychologicznej, MOPS Dział Profilaktyki Centrum Integracji Rodziny Ul. Grota Roweckiego 3 58-309 Wałbrzych	Poniedziałek – piątek 07:00 – 16:00 74 664 94 70/71
Ośrodek Interwencji Kryzysowej- MOPS Ul. Ogrodowa 2a 58-300 Wałbrzych	7 dni w tygodniu przez całą dobę 785 788 325 785 789 842
Wałbrzyski Telefon Senioralny 746-609-609 Dostępny od poniedziałku do piątku w godz. 10.00 – 14.00	Psycholog – w każdą środę; Terapeuta uzależnień – w każdą 2 środę miesiąca Radca prawny – specjalista ZUS- w każdą ostatnią środę miesiąca; Pracownik socjalny- w każdy wtorek

PLACÓWKI OPIEKI ZDROWOTNEJ	
Adres placówki	Dane kontaktowe (telefon, e-mail)
Specjalistyczny Szpital im. dra Alfreda Sokołowskiego Ul. A. Sokołowskiego 58-309 Wałbrzych	74 648 97 42 szpitalsokolowski@zdrowie.walbrzych.pl

ZESPÓŁ DS. ORZEKANIA O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Wałbrzych	Powiatowy Zespól ds. Orzekania o Niepełnosprawności ul. Limanowskiego 9 58 – 300 Wałbrzych tel. 74 666 63 25
------------------	--

ORGANY EMERYTALNO-RENTOWE		
Nazwa	Dane kontaktowe	Zakres terytorialny działania
Oddział ZUS w Wałbrzychu	ul. Kasztanowa 1 58 – 390 Wałbrzych	miasto Wałbrzych
Placówka Terenowa KRUS w Wałbrzychu	ul. Mickiewicza 42 58 – 300 Wałbrzych tel. 74 848 44 10 e-mail: walbrzych@krus.gov.pl	miasto Wałbrzych

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 - Rusinowa	ul. Osiedle Górnicze 19A 58 – 300 Wałbrzych tel. 74 844 68 65 e-mail: domseniorarusinowa@gmail.com
DPS w Wałbrzychu	ul. Zachodnia 17 58 – 305 Wałbrzych tel. 792 240 915 e-mail: kontakt@dps.walbrzych.pl

MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM ORAZ STOWARZYSZENIA DZIAŁAJĄCE NA RZECZ SENIORÓW	
<i>Uniwersytety Trzeciego Wieku</i>	
Nazwa i siedziba	Dane kontaktowe (telefon, e-mail), dni i godziny do kontaktu
Sudecki Uniwersytet Trzeciego Wieku Ul. Malczewskiego 22 58-309 Wałbrzych	600 343 289, 74 840 20 07 fundacjasudeckiutw@gmail.com
Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższa Szkoła Zarządzania i Przedsiębiorczości Ul. Wrocławska 10 58-309 Wałbrzych	724 957 000, 74 847 70 00 utw@wvszip.pl
Wałbrzyski Uniwersytet Trzeciego Wieku Państwowej Uczelni Angelusa Silesiusa Ul. Zamkowa 4 58-309 Wałbrzych	74 641 92 34, 74 641 92 11 apawlak@puas.pl

<i>Kluby seniora/kluby emeryta</i>	
Nazwa i siedziba	Dane kontaktowe (telefon, e-mail), dni i godziny do kontaktu
Klub Seniora – MOPS, Dział Profilaktyki Centrum Aktywności Lokalnej Ul. Mickiewicza 26	Poniedziałek – piątek 07:30 – 15:30

58-300 Wałbrzych	
Klub Seniora, Dzienny Dom Pomocy Ul. Kasztelańska 7 58-316 Wałbrzych	Poniedziałek – piątek 16:00 – 20:00 74 640 18 80
Klub Seniora „Złota Jesień” Ul. Wysockiego 29, Wałbrzych Klub Seniora „Retro” – Wałbrzyski Ośrodek Kultury Ul. Broniewskiego 65a, Wałbrzych	Sobota 16:00 – 21:00 Środa 14:00 – 17:00 74 667 09 50
Koło Śródmieście Ul. Chrobrego 1, Wałbrzych Klub Familia – Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Ul. Armii Krajowej 40, Wałbrzych	Wtorki od 13:00 Poniedziałki od 11:00 74 847 77 39

<i>Stowarzyszenia prowadzące działalność na rzecz seniorów</i>	
Nazwa i siedziba	Dane kontaktowe (telefon, e-mail), dni i godziny do kontaktu
Wałbrzyskie Towarzystwo Oświatowe	Ul. Malczewskiego 22, Wałbrzych 74 840 20 07 wto@wto.walbrzych.pl
Polskie -Towarzystwo Turystyczno- Krajoznawcze Oddział Ziemi Wałbrzyskiej	Ul. Rynek 9, Wałbrzych 74 666 60 68, 530 862 663 biuro@pttk.walbrzych.pl
Stowarzyszenie Emerytów, Rencistów Przedsiębiorstwa Robót Górniczych	Ul. Palisadowa 79/28, Wałbrzych
Związek Sybiraków o/Wałbrzych	Ul. Matejki 1, pok. 13, Wałbrzych 74 842 29 03, 697 506 821 Dyżur: czwartki godz. 13:30 -15.30
Związek Kombatantów RP i Byłych Więźniów Politycznych Koło Śródmieście	Ul. Mickiewicza 24, Wałbrzych 789 381 970 Dyżur: poniedziałki godz. 10.00 – 11.00
Związek Kombatantów RP i Byłych Więźniów Politycznych Koło Piaskowa Góra	Ul. Broniewskiego 63c, Wałbrzych 74 843 15 38
Dolnośląskie Stowarzyszenie Opieki nad Byłymi Więźniami Politycznymi Hitlerowskich Więzień i Obozów Koncentracyjnych	Ul. Mickiewicza 24, Wałbrzych 664 064 666
Związek Inwalidów Wojennych RP o/Wałbrzych	Ul. Matejki 1, pok. 13, Wałbrzych 792 613 259
Stowarzyszenie Dzieci Wojny Zarząd Oddziału Dolnośląskiego	Ul. Armii Krajowej 78, Wałbrzych 74 843 40 89
Stowarzyszenie Francuzów i Repatriantów z Francji na Dolnym Śląsku	Ul. Mickiewicza 30/2, Wałbrzych 74 843 84 96 Stow.francuzow@o2.pl
Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Drohobyckiej Koło w Wałbrzychu	Ul. Boya-Żeleńskiego 92, Wałbrzych 601 569 176 malgorzata.k.l.@wp.pl
Stowarzyszenie Współpracy Polska- Wschód Zarząd Rejonowy	Al. Wyzwolenia 2, Wałbrzych 74 872 44 74 swpwwal@wp.pl
Stowarzyszenie Gwarków KWK „Victoria” i kopalń Wałbrzyskich	Ul. 1-go Maja 112, Wałbrzych 691 820 804

Towarzystwo Miłośników Lwowa i Kresów Południowo-Wschodnich o/Wałbrzych	Al. Wyzwolenia 2, Wałbrzych 694 662 456 tmlpkpwow@gmail.com
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Okręgowy	U. Armii Krajowej 40, Wałbrzych 74 847 77 39 pzerii.walbrzych@gmail.com
Polski komitet Pomocy Społecznej Zarząd Okręgowy	Ul. Mickiewicza 7, Wałbrzych 22 651 05 71 centrum.pomocy.rnpkps@interia.pl
Polski Związek Niewidomych Okręg Dolnośląski Koło Wałbrzych	Ul. Moniuszki 2, Wałbrzych 74 842 36 11 pznkolowalbrzych@poczta.onet.pl
Regionalne Stowarzyszenie Osób z chorobą Parkinsona	Ul. Szmidta 15a, Wałbrzych 74 843 43 31
Katolickie Stowarzyszenie „Civitas Christiana” Oddział terenowy	Ul. Młynarska 16, Wałbrzych 783 981 808 annaa3@op.pl
Światowy Związek Żołnierzy Armii Krajowej Zarząd Obwodu	Al. Wyzwolenia 22a, Wałbrzych 74 880 40 45
Stowarzyszenie Górnicza Pamięć	Ul. Palisadowa 38/7, Wałbrzych 608 785 423 s.zubalski@poczta.fm
Fundacja Wspierania Seniorów MELA im. Melanii Dobiega	u.15-lecia 35, Wałbrzych 662 095 043 fundacjamela@wp.pl
Zrzeszenie Wolność i Niezawisłość Stowarzyszenie Społeczno-Kombatanckie Koło Powiatu Grodzkiego i Ziemińskiego	Al. Wyzwolenia 22a, Wałbrzych 698 373 483 szymborki@onet.pl
Związek Weteranów i rezerwistów Wojska Polskiego Zarząd Oddziału Miejskiego im. Wojsk Ochrony pogranicza	Ul. Armii Krajowej 78, Wałbrzych 74 843 40 89
Stowarzyszenie Gwarkowie Thoreza	Ul. Miczurina 2/15, Wałbrzych 782 482 045 Jan-rochowiak@wp.pl

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 (telefon, e-mail), dni i godziny do kontaktu	Rodzaj oferty adresowanej dla seniorów (specjalne zajęcia, rabaty itp.)
Muzeum Porcelany Ul. 1 Maja 9 58-300 Wałbrzych	74 664 60 30 muzeum@muzeum.walbrzych.pl	- warsztaty ceramiczne - warsztaty malarskie - warsztaty rękodzielnicze Zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku o godzinie 10:00, 12:00 i 14:00 czas trwania zajęć to ok. 1 – 1,5 godziny Obowiązuje wcześniejsza rezerwacja pod nr tel. 74 664 60 30 wew. 35

<p>Centrum Aktywnego Wypoczynku Aqua Zdrój Ul. Ratuszowa 6 58-304 Wałbrzych</p>	<p>Informacje szczegółowe 74 660 93 13 fitness@aqua-zdroj.pl</p> <p>74 660 93 21 odnowa@aqua-zdroj.pl</p> <p>74 660 93 12 basen@aqua-zdroj.pl</p>	<p>- Senior w formie – zajęcia pozwalające zachować seniorom pełną sprawność fizyczną – zajęcia czwartek 9:00 - stretching- siła, kondycja i zdrowie. Zajęcia uwalniają z napięć, odprężają. Zajęcia: poniedziałek 16:00, piątek 09:00 - joga fit – praca z własnym ciałem, oddechem i umysłem. Zajęcia: wtorek 09:00, czwartek 16:00 - dance for fit – zajęcia z choreografią. Zajęcia: środa 16:00 Koszt: Poranny ulgowy – 10 zł Popołudniowy ulgowy – 12 zł</p> <p>- gimnastyka zbiorow „Zdrowe plecy”- ćwiczenia ogólnorozwojowe Zajęcia: wtorek 15:45 – 16:30 Czwartek 15:45 – 16:30 Koszt: Bilet jednorazowy 10 zł, karnet 10 wejść (ważny 3 m-ce) 90 zł</p> <p>Ulgowe wejścia dla seniorów w wieku powyżej 65 r.ż. na: Basen sportowy Basen rekreacyjny Leżanki wodno-powietrzne Stanowiska masażu Gejzery denne Armatki wodne saunarium</p>
<p>Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna „Biblioteka pod Atlantami” Ul. Rynek 9 58-300 Wałbrzych</p>	<p>74 648 37 08 promocja@atlanty.pl www.atlanty.pl poniedziałek – piątek 07: - 15:00 https://web.facebook.com/biblioteka.podatlantami/</p>	<p>- spotkania Dyskusyjnego klubu Książki i Audiobooka - Poetycki Region- spotkania autorskie z pisarzami i poetami regionu wałbrzyskiego - Pokój Pamięci Poety Mariana Jachimowicza – zwiedzanie, prelekcje oraz warsztaty literackie - Spotkania z Regionem- przybliżenie historii, kultury i zabytków regionu - kiermasz rękodzieła- regionalni twórcy prezentują oryginalne dzieła - spotkania historyczne „Droga do Niepodległości” - seanse pod Atlantami – spotkania filmowe</p>

<p>Multimedialna Filia Biblioteczna Ul. Kasztelańska 7 Wałbrzych</p>	<p>74 640 12 57 mfb@atlanty.pl</p>	<p>- wystawy w galerii pod Atlantami - Dyskusyjny klub Książki „Chmurdalia” – ostatni poniedziałek m-ca godz. 15:00 - Muzyczne Podróże – spotkania z Józefem Wiłkomirskim, który opowiada o historii muzyki klasycznej i zagadnieniach szeroko pojętej kultury – co druga sobota m-ca, godz. 15:00 - Warto Obejrzeć- projekcje wybranych filmów – każdy trzeci czwartek m-ca, godz. 17:00 - Literatura na ekranie – seanse filmowe prezentujące najnowsze adaptacje filmowe książek – każdy pierwszy czwartek m-ca, godz. 17:00 - Akademia zdrowia – cykl spotkań dotyczący zdrowia w formie wykładów lub pogadanek – 1 x na kwartał, godz. 17:00 - Porozmawiajmy o... - cykl prelekcji i prezentacji multimedialnych, np. bezpieczny senior – z udziałem przedstawicieli Policji czy straży Miejskiej - 1 x na kwartał, godz. 17:00 - Historyczne podróże po regionie – spotkania dotyczące historii regionu – 4 spotkania w roku, godz. 17:00 - zajęcia komputerowe</p>
<p>Filia biblioteczna nr 7 Z oddziałem dziecięcym Ul. Główna 65a Wałbrzych</p>	<p>74 648 37 39 Filia7@atlanty.pl</p>	<p>- Historie, które warto pamiętać – wszystko co warto wiedzieć o regionie w formie wykładów i prezentacji multimedialnych – 1 x w m-cu, 17:00 - Podróże naszych czytelników – cykl spotkań, w trakcie których pasjonaci podróży, dzielą się swoimi wrażeniami (1 x na 2 m-ce, 17:00 - Conversation Times czyli porozmawiajmy po angielsku – kurs języka angielskiego prowadzony przez Brytyjczyka (1x w c-cu, 16:00 - Kinomaniacy – spotkania filmowe 1 x w m-cu, 17:00 - Zainspiruj się, czyli kreatywne spotkania w bibliotece – warsztaty pozwalające na rozwijanie umiejętności manualnych. Seniorzy mają możliwość również wystawy swoich prac – 1 x w m-cu</p>

		- zajęcia komputerowe – nabór wg własnego harmonogramu
Filia biblioteczna nr 5 Z oddziałem dziecięcym Ul. 1 Maja 149 Wałbrzych	74 848 38 67 filia5@atlanty.pl	- Akademia Pogodnego Seniora – cykliczne spotkania dla dorosłych, głównie osób starszych, często samotnych, które chcą się podzielić swoimi zainteresowaniami, przeżyciami, czy po prostu porozmawiać: - kurs komputerowy - dyskusje o książkach - prezentacje multimedialne
Filia biblioteczna nr 13 Z oddziałem dziecięcym Ul. 1 Maja 149 Wałbrzych	74 847 16 82 Filia13@atlanty.pl	- Salonik literacki – spotkania dla osób lubiących rozmowy o książkach - spotkania autorskie z pisarzami
Wałbrzyski Ośrodek Kultury Ul. Wysockiego 29 58-304 Wałbrzych Ul. Broniewskiego 65a 58-309 Wałbrzych	74 667 09 50 sekretariat@wok.walbrzych.pl	Kluby Seniora: - w Starej Kopalni – sobota 16:00 – 21:00 - na Piaskowej Górze – środa 14:00 – 17:00 organizują zabawy taneczne przy muzyce na „żywo” - Chór Ziemi Wałbrzyskiej - szachy - brydż - grupa plastyczna MALAMAT - fitness Zajęcia fitness są płatne. - spotkania autorskie, filmowe, kabaretowe, wernisaże, koncerty. Informacje o wydarzeniach zamieszczane są na stronie internetowej www.wok.walbrzych.pl