



Opolski Senior

# Informator Opolski

*...bo wiek  
i niepełnosprawność  
nie ogranicza!  
**ŻYJ AKTYWNI!***



Sozial-Kulturelle Gesellschaft der Deutschen im Opperler Schlesien  
Towarzystwo Społeczno-Kulturalne Niemców na Śląsku Opolskim



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



## Szanowni Państwo,

Towarzystwo Społeczno-Kulturalne Niemców na Śląsku Opolskim (TSKN) realizuje projekt partnerski z Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej (ROPS) w Opolu oraz Towarzystwem Dobroczynnym Niemców na Śląsku (TDN) o nazwie: „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”. Projekt finansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014 – 2020. W ramach zadań uwzględnionych do jego realizacji powstał między innymi ten oto Informator. Dedykujemy go nie tylko seniorom, ale także ich rodzinom, oraz opiekunom osób starszych. Znajdują się tutaj wiadomości umożliwiające poruszanie się po różnych systemach wsparcia oraz oferty w zakresie dostępu do wysokiej jakości usług zdrowotnych i społecznych dla osób starszych i niesamodzielnymi. Dodatkowo pojawiły się tu przydatne informacje i wskazówki dotyczące opieki domowej nad osobami przewlekle chorymi. Na końcu natomiast zamieszczone zostały dane teleadresowe instytucji znajdujących się na terenie województwa opolskiego, takich jak: Kluby Seniora, Domy Dziennego Pobytu, Domy Pomocy Społecznej, Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze, Powiatowe Zespoły Do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności, Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie, Ośrodki Pomocy Społecznej i wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego.



Sozial-Kulturelle Gesellschaft der Deutschen im Opperlner Schlesien  
Towarzystwo Społeczno-Kulturalne Niemców na Śląsku Opolskim



Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej  
w Opolu



Towarzystwo Dobroczynne Niemców na Śląsku



# SPIS TREŚCI

<b>1.</b>	Wstęp . . . . .	2
<b>2.</b>	Czym zajmujemy się w ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”? . . . . .	4
<b>2.1.</b>	Działania Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego Niemców na Śląsku Opolskim (TSKN) . . . . .	5
<b>2.2.</b>	Działania Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej (ROPS) w Opolu. . . . .	6
<b>2.3.</b>	Działania Towarzystwa Dobroczynnego Niemców na Śląsku (TDN) . . . . .	7
<b>3.</b>	Systemy wsparcia w zakresie dostępu do wysokiej jakości usług zdrowotnych i socjalnych dla seniorów . . . . .	8
<b>3.1.</b>	Domy Dziennego Pobytu (DDPS) . . . . .	9
<b>3.2.</b>	Domy Pomocy Społecznej dla osób starszych (DPS) . . . . .	9
<b>3.3.</b>	Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze (ZOL) . . . . .	10
<b>3.4.</b>	Orzekanie o niepełnosprawności. . . . .	11
<b>3.5.</b>	Świadczenia dla osób niesamodzielnym . . . . .	12
<b>3.6.</b>	Wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego . . . . .	13
<b>4.</b>	Kącik psychologa, czyli przydatne informacje dla osób zajmujących się seniorami . . . . .	14
<b>4.1.</b>	Potrzeby seniorów . . . . .	15
<b>4.2.</b>	Opieka nad osobą starszą - rola rodziny i opiekunów . . . . .	16
<b>4.3.</b>	Jak radzić sobie z uciążliwymi zachowaniami seniorów, wynikającymi z chorób otępiennych? . . . . .	17
<b>4.4.</b>	Życie po udarze . . . . .	17
<b>4.5.</b>	Najczęściej zadawane pytania . . . . .	18
<b>5.</b>	Dane teleadresowe ważnych instytucji znajdujących się na terenie województwa opolskiego . . . . .	21
<b>5.1.</b>	Kluby Seniora stworzone w ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom” . . . . .	21
<b>5.2.</b>	Domy Dziennego Pobytu . . . . .	23
<b>5.3.</b>	Domy Pomocy Społecznej dla osób starszych . . . . .	24
<b>5.4.</b>	Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze . . . . .	27
<b>5.5.</b>	Powiatowe Zespoły Do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności . . . . .	28
<b>5.6.</b>	Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie . . . . .	29
<b>5.7.</b>	Ośrodki Pomocy Społecznej . . . . .	30
<b>5.8.</b>	Wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego . . . . .	34
<b>6.</b>	Działalność Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego Niemców na Śląsku Opolskim . . . . .	35





*Starość posiada te same apetyty,  
co młodość, tylko nie te same zęby.*

– Magdalena Samozwaniec

## 2. Czym zajmujemy się w ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”?

Jak już wspomniano we wstępie, jest to projekt partnerski Towarzystwa Społeczno- Kulturalnego Niemców na Śląsku Opolskim (TSKN) z Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej (ROPS) w Opolu oraz Towarzystwem Dobroczynnym Niemców na Śląsku (TDN). Warto również podkreślić, że jest on finansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014–2020. Jego celem jest przede wszystkim promowanie włączenia społecznego oraz walka z ubóstwem i wszelką dyskryminacją, a także ułatwienie dostępu do wysokiej jakości usług, w tym opieki zdrowotnej i usług socjalnych świadczonych w województwie opolskim na rzecz osób niesamodzielnym, starszych lub niepełnosprawnych. W ramach projektu podjęto szeroką gamę działań pomagających podtrzymać ich aktywność społeczną i kulturalną oraz samodzielne funkcjonowanie. Oprócz tego otoczono wsparciem osoby opiekujące się seniorami. Obejmuje ono łatwiejszy dostęp do pomocy psychologicznej oraz do informacji związanych z poruszaniem się po różnych systemach wsparcia. Wszelkie aktualności i informacje dotyczące działań na rzecz osób starszych i ich opiekunów można śledzić na stworzonym w ramach projektu portalu: [www.opolskisenior.pl](http://www.opolskisenior.pl).

## 2.1. Działania Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego Niemców na Śląsku Opolskim (TSKN)

W ramach projektu TSKN stworzył 20 Klubów Seniora na terenie województwa opolskiego (Antoniów, Biedrzychowice, Bierawa, Borycz, Chrzastowice, Cisek, Dąbrówka Górna, Długomiłowice, Jemielnica, Komprachcice, Kórnica, Narok, Raszowa, Biskupice, Ujazd, Zagwizdzie, Zawada, Zdziechowice, Zdieszowice, Żlinice- ich adresy znajdują się na stronie 23 i 24). Zajęcia prowadzone są przez odpowiednio przeszkolone Animatorki. Seniorzy mogą tam nie tylko spotkać się i porozmawiać z innymi ludźmi, ale także mają okazję skorzystać z wielu przygotowywanych specjalnie dla nich atrakcji, takich jak: gry, zabawy, ćwiczenia fizyczne, warsztaty artystyczne, kulinarne, czy spotkania okazjonalne (Walentynki, Tłusty Czwartek, Dzień Kobiet itp.). Aby zapisać się do Klubu Seniora należy mieć ukończone 50 lat, być nieaktywnym zawodowo i zamieszkiwać na terenie województwa opolskiego. Zapisy odbywają się pod numerem telefonu: 77 402 10 79.

Dodatkowo zostało uruchomione **MOBILNE BIURO OBSŁUGI SENIORA**. Seniorzy oraz ich bliscy mogą tam uzyskać nie tylko wsparcie psychologiczne, ale także ważne i przydatne informacje na temat instytucji, które realizują działania na rzecz seniorów.



### INFOLINIA MOBILNEGO BIURA SENIORA

Czynna od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 22.00

Obsługiwana przez psychologów:

**Magdalena Rosińska**  tel. 509 456 581

**Agnieszka Stąpor**  tel. 509 456 578

# *Dialog jest językiem macierzystym ludzkości. Pomaga z wrogów uczynić przeciwników, a przeciwników przekształca w przyjaciół.*

– Abp. Alfons Nossol

## **2.2. Działania Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej (ROPS) w Opolu**

ROPS w ramach projektu stosuje tzw. aktywizację kulturalną w instytucjach typu Domy Dziennego Pobytu, czy Kluby Seniora. Dla osób starszych i niesamodzielnych organizowane są warsztaty kulturalne w grupach teatralnej i wokalne (do wyboru) oraz spektakle teatralne w teatrze EKOSTUDIO w Opolu (więcej na ten temat pod adresem: teatrekostudio.pl). W celu ułatwienia dostępu do różnego rodzaju usług świadczonych seniorom, wydawany jest także kwartalnik o nazwie „Empowerment Senior”, w którym zamieszczane są między innymi bieżące informacje na temat aktualnych projektów realizowanych w instytucjach pomocowych z myślą o osobach starszych, kalendarium wydarzeń w województwie opolskim, dedykowanych seniorom, czy biografie osób, które pomimo wieku są w dalszym ciągu aktywne w wielu dziedzinach życia społecznego. Dodatkowo ROPS organizuje warsztaty pod nazwą: „Klinika pamięci”, skierowane do seniorów, ich opiekunów i osób niepełnosprawnych. Zajęcia obejmują cztery obszary: myśli, emocje, otoczenie i działanie. Mają one za zadanie przede wszystkim dostarczyć wiedzę, a także umożliwić lepsze poznanie własnych zasobów, zwiększyć poczucie własnej wartości oraz pewności siebie. W celu podnoszenia kompetencji i kwalifikacji personelu służb świadczących usługi w społeczności lokalnej, w ramach projektu będą realizowane szkolenia dotyczące metod pracy z osobami starszymi, czy niepełnosprawnymi. Projekt zakłada, że z tego typu zajęć będą mogły skorzystać również nieformalni i rodzinni opiekunowie osób starszych. Każdego roku w październiku organizowany będzie również Regionalny Dzień Seniora. Osoby starsze będą miały wtedy okazję spotkania się z ciekawymi ludźmi, zapoznania się z możliwościami aktywności społecznej, które posiadają pomimo swojego wieku, zrobienia podstawowych badań takich jak EKG, badanie cukru, czy ciśnienia tętniczego. Oprócz tego będą zorganizowane różnego rodzaju wielopokoleniowe występy teatralne, czy wokalne, prelekcje, między innymi na temat wykorzystania kapitału społecznego seniorów, czy dbania o ich bezpieczeństwo. W ramach aktywizacji społecznej osób niesamodzielnych ROPS zaplanował tak zwany meeting integracyjny pod nazwą: „Sprawnie z niepełnosprawnością”, na którym odbywać się będą zawody sportowe oraz wykłady, poradnictwo i konsultacje związane z tematyką niepełnosprawności, dyskryminacji i wykluczenia. Dodatkowo w celu stworzenia osobom niepełnosprawnym takich samych warunków do uprawiania sportu, jakie mają osoby pełnosprawne, powstała Opolska Szkoła Sprawności i Niepełnosprawności.

W ramach projektu, uczestnicy otrzymali pięciomiesięczne karnety na zajęcia sportowe takie jak: pływanie, Capoeira, joga, trening uważności i kreacji życia, czy terapia żywieniem.

### 2.3. Działania Towarzystwa Dobroczynnego Niemców na Śląsku (TDN)

Towarzystwo Dobroczynne Niemców na Śląsku, to stowarzyszenie, którego celem jest udzielanie pomocy socjalno- zdrowotnej osobom żyjącym w niedostatku oraz będącym w trudnej sytuacji życiowej. Towarzystwo realizuje swoje cele poprzez zakładanie i prowadzenie placówek pomocy społecznej, takich jak: punkty pomocy społecznej, ośrodki rehabilitacji zdrowotnej, domy dla osób starszych, czy niepełnosprawnych, sierocińce, schroniska, łaźnie, noclegownie, czy jadłodajnie. Oprócz tego prowadzona jest także działalność szkoleniowa, pomoc prawna, a także organizowany jest wypoczynek lub rehabilitacja poza miejscem zamieszkania osób potrzebujących. TDN udziela pomocy osobom pochodzenia niemieckiego oraz wszystkim innym, niezależnie od narodowości, rasy, czy wyznania.

W ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”, TDN uruchomił tzw. pomoc sąsiedzką, która obejmuje wspieranie osób niesamodzielnych w podstawowych, codziennych czynnościach domowych i życiowych. W ramach tego zadania przeszkolonych zostało 40 opiekunów, którzy świadczą już takie usługi. Miejscowości, w których została ona wprowadzona to: Bierdzany, Bogacica, Chocianowice, Chrzastowice, Gostomia, Kamień Śląski, Kujakowice Górne i Dolne, Laskowice, Łubiany, Nysa, Nowa Kuźnia, Nowy Browiec, Świerczów, Suchy Bór, Ochodze, Polska Cerekiew, Opole, Olesno, Większyce, Zakrzów.



*Nie możemy pomóc każdemu,  
ale każdy może pomóc komuś.*

– Ronald Reagan

### 3. Systemy wsparcia w zakresie dostępu do wysokiej jakości usług zdrowotnych i socjalnych dla seniorów

Z racji tego, że osoby starsze stanowią coraz liczniejszą grupę społeczności województwa opolskiego, system ochrony zdrowia musi sprostać dużemu wyzwaniu jakim jest kompleksowa i interdyscyplinarna opieka nad seniorami. Aby potrzeby seniorów zostały w pełni zabezpieczone, należy zapewnić im zarówno wysokiej jakości podstawową opiekę zdrowotną, jak i opiekę długoterminową związaną z chorobami przewlekłymi, czyli opiekę geriatryczną, paliatywną i hospicyjną. Poniżej zamieszczone zostały ważne informacje dotyczące instytucji wykonujących wyżej wymienione usługi zdrowotne, a także wskazówki na temat uzyskania orzeczenia o niepełnosprawności i różnego rodzaju świadczeń dla osób niesamodzielnych.



### 3.1. Domy Dziennego Pobytu (DDPS)

Domy Dziennego Pobytu to ośrodki wsparcia dziennego przeznaczone dla osób starszych. Organizują one zajęcia ruchowe, edukacyjne, artystyczne i kulturalne. Pobyt w takim domu jest odpłatny i zależy od dochodu. Z jego usług w pierwszej kolejności mogą skorzystać emeryci lub renciści w wieku emerytalnym (powyżej 60. roku życia), żyjący w trudnych warunkach mieszkaniowych lub rodzinnych, będący osobami samotnymi lub osamotnionymi w rodzinie, a także mającymi niskie dochody oraz borykającymi się z różnego rodzaju niepełnosprawnościami. Aby otrzymać miejsce w Domu Dziennego Pobytu w pierwszej kolejności należy skontaktować się z pracownikiem socjalnym ośrodka pomocy społecznej i wyrazić chęć uczestnictwa w zajęciach. Wymagane w tym wypadku jest przedstawienie zaświadczenia lekarskiego o stanie swojego zdrowia, a także o wysokości dochodu. Po przeprowadzonym przez pracownika socjalnego wywiadzie środowiskowym, mającym na celu zbadanie sytuacji rodzinnej, zdrowotnej, mieszkaniowej i dochodowej kandydata, dyrektor ośrodka pomocy społecznej podejmuje decyzję, czy dana osoba kwalifikuje się do takiego systemu wsparcia.

**Dane teleadresowe Domów Dziennego Pobytu z terenu województwa opolskiego znajdują się na stronie 25.**

### 3.2. Domy Pomocy Społecznej dla osób starszych (DPS)

Domy Pomocy Społecznej dla osób starszych to placówki świadczące usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne osobom wymagającym całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności. Aby uzyskać miejsce w Domu Pomocy społecznej należy złożyć pisemny wniosek o skierowanie do DPS. Składa się go w ośrodku pomocy społecznej właściwym ze względu na miejsce zamieszkania lub aktualnego pobytu. Wniosek powinien być złożony za zgodą osoby ubiegającej się lub jej przedstawiciela ustawowego. Może go zgłosić inna osoba fizyczna lub prawna, a także powiatowe centrum pomocy rodzinie lub ośrodek pomocy społecznej. Po jego złożeniu, pracownik socjalny ośrodka pomocy społecznej przeprowadza rodzinny wywiad środowiskowy i na jego podstawie podejmowana jest decyzja o przyjęciu do DPS. Pobyt w Domu Pomocy Społecznej jest odpłatny. W zależności od jego kategorii, opłata ustalana jest każdego roku przez właściwy podmiot. Dla domu o zasięgu gminnym, podmiotem jest wójt, burmistrz lub prezydent miasta, dla domu pomocy społecznej o zasięgu powiatowym starosta, a dla domu o zasięgu regionalnym marszałek województwa. W każdym przypadku ogłoszenie dotyczące kosztów powinno zostać przedstawione w wojewódzkim dzienniku urzędowym do dnia 31 marca bieżącego roku. Opłatę za pobyt w pierwszej kolejności pokrywa sam jego mieszkaniec. Jest ona pobierana z jego dochodów i nie może przekroczyć 70%. W dalszej kolejności zobowiązanymi do płatności są małżonek i zstępni (dzieci, wnuki, prawnuki itd.). Częstym błędem interpretacyjnym w przypadku opłaty za pobyt w DPS, jest przekonanie, że członek rodziny

ponosi jedynie koszt w wysokości 30% ustalonej opłaty. Błąd ten może wynikać z tego, iż widząc limit ponoszenia opłaty mieszkańca (nie więcej niż 70% jego dochodu) zakłada się, że członek rodziny musi pokryć pozostałą część, czyli 30%. Twierdzenie takie jest prawdziwe wyłącznie w przypadku, kiedy dochody mieszkańca wystarczają na pokrycie 70% wysokości tej opłaty. W przeciwnym razie członek rodziny może zostać obciążony opłatą nawet w pełnej jej wysokości. Zgodnie z zapisami ustawy, na poczet należności nie może jednak zostać pobrana wartość powyżej 300% kryterium osoby samotnie gospodarującej (w przypadku jednoosobowego gospodarstwa domowego 2103 zł, stan prawny na 16 stycznia 2020 r.) lub kwota powyżej 300% kryterium dochodowego na osobę w rodzinie (1584 zł, stan prawny na 16 stycznia 2020 r.).

Istnieje również możliwość zwolnienia z opłat częściowo lub całkowicie osób które między innymi:

- wnoszą opłatę za pobyt innych członków rodziny w domu pomocy społecznej, ośrodka wsparcia lub innej placówce;
- występują uzasadnione okoliczności, zwłaszcza długotrwała choroba, bezrobocie, niepełnosprawność, śmierć członka rodziny, straty materialne powstałe w wyniku klęski żywiołowej lub innych zdarzeń losowych;
- małżonkowie, czy zstępni utrzymują się z jednego świadczenia lub wynagrodzenia;
- osoba obowiązana do wnoszenia opłaty jest w ciąży lub samotnie wychowuje dziecko.

**Dane teleadresowe Domów Pomocy Społecznej z terenu województwa opolskiego znajdują się na stronach 24-26.**

### 3.3. Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze (ZOL)

Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze udzielają stacjonarnie i całodobowo usług medycznych obejmujących długoterminową opiekę medyczną oraz pielęgnację pacjentów, którzy nie wymagają hospitalizacji. Taka forma wsparcia jest przeznaczona dla osób, które przebyły leczenie szpitalne, mają ukończony proces leczenia i nie wymagają hospitalizacji, ale ze względu na brak samodzielności lub sprawności fizycznej wymagają kontroli lekarskiej oraz profesjonalnej opieki. Uzyskanie miejsca w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznym zależy od sytuacji pacjenta, mianowicie:

- kiedy pacjent przebywa w domu, skierowanie wystawia lekarz pierwszego kontaktu – wraz z pielęgniarką środowiskową ocenia, czy pacjent kwalifikuje się do skierowania. Należy skompletować dokumentację i przekazać do wybranego ZOL-u;
- jeśli pacjent przebywa w szpitalu, skierowanie do ZOL wystawia szpital. Wówczas skierowanie najczęściej jest przekazywane bezpośrednio do placówki.

Pobyt w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznicy jest odpłatny. Pacjent ponosi koszty wyżywienia i zakwaterowania. Miesięczną opłatę ustala się w wysokości odpowiadającej 250% najniższej emerytury, z tym że opłata nie może być wyższa niż kwota odpowiadająca 70% miesięcznego dochodu świadczeniobiorcy w rozumieniu przepisów o pomocy społecznej.

**Dane teled adresowe Zakładów Opiekuńczo-Lecznicy z terenu województwa opolskiego znajdują się na stronie 27.**

### 3.4. Orzekanie o niepełnosprawności

W Polsce istnieją dwa rodzaje orzeczeń o niepełnosprawności – jedno uprawnia do renty, a drugie do zniżek i ulg. Orzeczenie uprawniające do renty, to orzeczenie z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS). Oceniana jest tutaj zdolność do pracy. Jest ono podstawą do wypłaty świadczeń z ubezpieczenia społecznego, czyli renty. Aby uzyskać to orzeczenie, należy pobrać z ZUS wniosek, wypełnić go i dołączyć następujące dokumenty: zaświadczenie o stanie zdrowia, wydane przez lekarza prowadzącego – dokument ten musi być wystawiony nie wcześniej niż na 1 miesiąc przed złożeniem wniosku o wydanie orzeczenia o niezdolności do pracy; dokumentację medyczną oraz inne dokumenty potwierdzające stan naszego zdrowia, a mające znaczenie dla wydania orzeczenia – np. poprzednie orzeczenie, kartę badań profilaktycznych, zaświadczenie ze szpitala, dokumentację rehabilitacji leczniczej lub zawodowej. Wniosek o wydanie orzeczenia przez lekarza orzecznika, które stanowi podstawę do ubiegania się o rentę, wydaje właściwa dla naszego adresu zameldowania jednostka organizacyjna ZUS. Zatem aby uzyskać świadczenie, należy zgłosić się do najbliższego oddziału terenowego ZUS.

Drugie orzeczenie uprawniające do celów poza rentowych, nie jest w żadnym przypadku podstawą do ubiegania się o rentę i emeryturę, ale daje możliwość otrzymania różnych dodatkowych świadczeń przysługujących osobom niepełnosprawnym, np. zasiłku pielęgnacyjnego albo ulgowych przejazdów środkami komunikacji publicznej. Można je uzyskać w Powiatowym Zespole Do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności. W tym celu należy zgłosić się do właściwego dla miejsca zamieszkania Powiatowego Zespołu Do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności i pobrać formularze. W każdym zespole działa punkt udzielający informacji jakie dokładnie dokumenty będą potrzebne. Następnie trzeba skomplementować wymaganą dokumentację (najczęściej w jej skład wchodzi: wniosek, dokumentacja medyczna, kopie dokumentacji, jeśli się posiada orzeczenie Komisji Do Spraw Inwalidztwa i Zatrudnienia, o grupie inwalidzkiej lub od lekarza orzecznika ZUS o niezdolności do pracy. Po złożeniu wniosku należy oczekiwać na wyznaczenie terminu badania i posiedzenie zespołu orzekającego. Skład orzekający po rozpoznaniu sprawy może wydać orzeczenie o niepełnosprawności lub o stopniu niepełnosprawności bez uczestnictwa w posiedzeniu osoby zainteresowanej, w przypadku gdy przewodniczący składu orzekającego uzna posiadaną dokumentację medyczną za wystarczającą do wydania orzeczenia o stanie zdrowia bez badania danej osoby.

Po uzyskaniu decyzji o stopniu niepełnosprawności należy zwrócić się o wydanie legitymacji osoby niepełnosprawnej – uprawnia ona do zniżek i ulg dla osób niepełnosprawnych.

**Dane teleadresowe Powiatowych Zespołów Do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności z terenu województwa opolskiego znajdują się na stronie 28.**

### 3.5. Świadczenia dla osób niesamodzielnych

Jeśli opiekujesz się, bądź jesteś osobą niesamodzielną możesz starać się o różnego rodzaju świadczenia. Ośrodkami, które ich udzielają to: **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie** lub **Gminny/Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**.

Jako opiekun możesz otrzymać:

- **świadczenie pielęgnacyjne**, jeżeli zrezygnujesz z pracy, aby zajmować się swoim podopiecznym, jeżeli ma on poniżej 18 r.ż.;
- **specjalny zasiłek opiekuńczy** dla Ciebie i dorosłej osoby, którą się zajmujesz, jeżeli zrezygnujesz z pracy aby się nią opiekować;
- **zasiłek pielęgnacyjny**, gdy osoba chora, którą się zajmujesz przebywa w domu i nie pobiera dodatku pielęgnacyjnego.

Jako osoba niesamodzielną możesz otrzymać:

- **dodatek pielęgnacyjny**, gdy jesteś emerytem lub rencistą uznanym za całkowicie niezdolnego do pracy lub też masz 75lat i przebywasz w ośrodku świadczącym całodobową opiekę;
- **zasiłek celowy**, czyli pieniądze na zakup żywności, leków, środków higienicznych, opału, drobnych remontów, napraw domowych;
- **usługi opiekuńcze**, które mogą obejmować pomoc w codziennych zajęciach, takich jak robienie zakupów, sprzątanie, gotowanie, załatwianie spraw w urzędach itp. mycie, kąpanie, ubieranie, pomoc dla osób chorych, dozowanie leków, prześcielenie łóżka, zapobieganie powstawaniu odleżyn i oparzeń, karmienie. W miarę możliwości zapewnienie kontaktów z rodziną i otoczeniem;
- **specjalistyczne usługi opiekuńcze**, czyli pielęgnacja wspierająca proces leczenia, rehabilitacja fizyczna i usprawnianie zaburzonych funkcji organizmu zgodnie z zaleceniami lekarskimi lub zaleceniami specjalisty z zakresu rehabilitacji ruchowej, czy fizjoterapii. Jest to szczególny rodzaj usług dostosowanych do rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności. Są one świadczone przez specjalistów (pielęgniarki, rehabilitantów, fizjoterapeutów).

**Dane teleadresowe Powiatowych Centrum Pomocy Rodzinie oraz Gminnych/Miejskich Ośrodków Pomocy Społecznej z terenu województwa opolskiego znajdują się na stronach 29-33.**



### 3.6. Wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego

Osoby, które wskutek schorzeń bądź urazów wymagają zaopatrzenia w sprzęt ortopedyczny lub pomocniczy mogą skorzystać z możliwości wypożyczenia go. Zdarza się, że brak odpowiedniego sprzętu może stanowić duży kłopot urastający do rangi problemu życiowego. W Województwie Opolskim dostępne są miejsca, w których można wypożyczyć niezbędny sprzęt. To właśnie dzięki wypożyczalniom sprzętu medycznego wiele osób mogło doświadczyć znacznie łatwiejszej drogi do zdrowia.

**Dane teleadresowe wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego z terenu województwa opolskiego znajdują się na stronie 34.**





*Szanujcie, kochajcie i wspomagajcie starszych ludzi,  
gdyż oni byli tacy jak my, a my będziemy tacy jak oni.*

- autor nieznany

## 4. Kącik psychologa, czyli przydatne informacje dla osób zajmujących się seniorami

Niniejszy rozdział poświęcony jest w głównej mierze osobom zajmującym się na co dzień osobami starszymi. Trzeba przyznać, że opieka, szczególnie nad chorymi i niepełnosprawnymi seniorami jest bardzo trudna i wymaga od opiekunów nie tylko ogromnej cierpliwości, wielu poświęceń, ale także zadbania o własne zdrowie psychiczne. Dlatego tak ważne jest, aby nie zapominać jak ważną pracę wykonują i otoczyć ich odpowiednim wsparciem. Między innymi właśnie dlatego w ramach projektu: „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom” została uruchomiona infolinia, obsługiwana przez dwóch psychologów, aby mieszkańcy województwa opolskiego mogli w każdej chwili skorzystać z profesjonalnej pomocy. Poniżej natomiast zamieszczonych zostało kilka przydatnych artykułów związanych z opieką nad osobami starszymi, a także zaspokojeniem ich podstawowych potrzeb oraz odpowiedzi na często zadawane pytania związane z tematyką senioralną.

## 4.1. Potrzeby seniorów

„Hierarchia potrzeb” to teoria stworzona już w roku 1943 przez Abrahama Maslowa. Została ona przedstawiona w formie piramidy, w której na najniższym poziomie zostały uwzględnione potrzeby podstawowe, natomiast na samym szczycie pojawiła się potrzeba samorealizacji. Aby móc przejść do kolejnych poziomów, w pierwszej kolejności muszą być zaspokojone potrzeby podstawowe znajdujące się na najniższym poziomie. Na każdym etapie życia zaspokajanie poszczególnych potrzeb jest bardzo ważnym jego elementem. Poniżej zamieszczamy grafikę obrazującą poszczególne potrzeby na wszystkich etapach.



Potrzeby starszych różnią się nieco od potrzeb osób młodszych. Wynika to między innymi z różnicy w posiadaniu doświadczenia jak i dóbr materialnych oraz sprawności. Zwykle seniorzy mają już względną stabilność finansową, własny dom bądź mieszkanie, rodzinę. Mają również coraz więcej wolnego czasu, ale także dużo mniej sił, dlatego bardzo ważne jest aby wspierać ich w zaspokajaniu potrzeb.

W tym okresie rozwoju człowieka, do podstawowych potrzeb zalicza się:

- **Potrzeby fizjologiczne:** zapewnienie jedzenia, picia, możliwość załatwienia potrzeb fizjologicznych oraz higieny. Jest to bardzo ważne szczególnie dla osób chorych, będących w ciężkim stanie fizycznym, czy psychicznym, wymagających stałej opieki.
- **Potrzeby bezpieczeństwa:** w tym wieku, aby zaspokoić potrzebę bezpieczeństwa, osoba starsza musi mieć łatwy dostęp do opieki medycznej i opiekuńczej. Musi mieć również pewność, że o każdej porze dnia i nocy, gdyby działo się jej coś złego, będzie miał jej kto pomóc.



Oprócz potrzeb podstawowych, osoby starsze również posiadają potrzeby wyższego rzędu, takie jak:

- **Potrzeba przynależności:** każdy człowiek, bez względu na wiek, potrzebuje kontaktu z innymi. W starszym wieku bywa to trudniejsze, ponieważ seniorzy nie chodzą już do pracy, a czasem też zdarza się, że ich stan zdrowia nie pozwala na wyjścia poza dom. Dlatego warto zainteresować się takimi osobami i umożliwić im kontakt ze społeczeństwem, choćby poprzez rozmowy telefoniczne.
- **Potrzeba, szacunku i uznania:** warto dawać odczuć osobom starszym, że są dla nas ważne. Możemy się od nich wiele nauczyć i skorzystać z bogatych doświadczeń życiowych. Pamiętajmy również o tym, że angażowanie osób starszych do codziennych czynności zapobiega zniedołężnieniu oraz chorobom otępiennym.
- **Potrzeba samorealizacji:** warto wspomóc seniora w kontynuowaniu jego pasji. A jeśli ze względu na bardzo aktywne życie zawodowe, osoba starsza nigdy dotąd nie rozwijała żadnych zainteresowań, jest to dobry moment aby pokazać jej nowe rzeczy, które mogą stać się jego nowym hobby.

## 4.2. Opieka nad osobą starszą – rola rodziny i opiekunów

W Polsce Seniorami opiekują się zwykle członkowie rodziny. Rozwój medycyny spowodował, że ludzie żyją coraz dłużej. Z jednej strony to sukces cywilizacyjny, a z drugiej ogromne wyzwanie, ponieważ gdy starsza osoba zaczyna wymagać opieki, wszystko w rodzinie się zmienia. Często w takiej sytuacji zdarza się, że jeden z jej członków, jest zmuszony całkowicie zmienić swoje życie, aby móc zapewnić odpowiednią opiekę osobie starszej. Nie jest to łatwa decyzja, towarzyszy jej wiele skrajnych emocji, z którymi czasem ciężko sobie poradzić. Z jednej strony opiekun ma uczucie dobrze spełnionego obowiązku, ale z drugiej czuje się sfrustrowany, zmęczony i osamotniony. Jest to naturalne i nie warto z tego powodu pielęgnować w sobie poczucia winy. Opieka nad schorowanym seniorem bywa bardzo wyczerpujące, szczególnie kiedy bez przerwy robi to jedna osoba i nie może liczyć na pomoc innych. Brak odpoczynku, ciągłe napięcie emocjonalne mogą wywołać tak zwany zespół stresu opiekuna, czyli wyczerpanie fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Dlatego tak ważne jest aby nauczyć się w tym wszystkim dbać również o siebie, bez wyrzutów sumienia. Każdy potrzebuje regularnego odpoczynku i nie ma nic złego w korzystaniu na przykład z pomocy wykwalifikowanej opiekunki, aby móc chociażby wyjechać na krótkie wakacje i zregenerować siły. Warto również pomyśleć o doksztalceniu się w roli opiekuna, może to ułatwić codzienną pracę. Należy także rozważyć utrzymywanie stałego kontaktu z psychologiem, który pomaga radzić sobie w wielu trudnych sytuacjach. Człowiek jest istotą społeczną, dlatego nie należy się izolować. Utrzymywanie kontaktów towarzyskich, rozmowy, wspólne wyjścia do kina, czy teatru są bardzo ważnym aspektem pozwalającym utrzymać w dobrej formie własne zdrowie psychiczne. To samo dotyczy dbania o regularny sen, który pozwala się zregenerować i nabrać sił na kolejny dzień. Nie można dopuścić do tego, aby stać się niewolnikiem własnego podopiecznego, ponieważ nie wpły-



nie to korzystnie na żadną ze stron, natomiast stanie się źródłem negatywnych emocji z którymi ciężko później walczyć. Równowaga pomiędzy pracą i odpoczynkiem pozwoli na spokojne i zrównoważone podejście do wielu spraw i sytuacji, a także korzystnie wpłynie na relację z seniorem.

### 4.3. Jak radzić sobie z uciążliwymi zachowaniami seniorów, wynikającymi z chorób otępiennych?

Opieka nad osobami starszymi u których stopniowo zaczynają się rozwijać różnego rodzaju choroby otępienne bywa dla ich opiekunów nie lada wyzwaniem. Podopieczni wraz z rozwojem danego schorzenia stają się silnie rozchwiani emocjonalnie, a ich reakcje są zwykle mocno przesadzone. Często wybuchają złością bez powodu, na przemian z silnym przygnębieniem i płaczem. Oprócz tego stają się coraz bardziej uparte. Warto zaznaczyć, że takie reakcje zdarzają się również zdrowym ludziom, kiedy na przykład w jednym czasie mają zbyt wiele zadań do wykonania i nie są w stanie sobie z tym poradzić. Niestety chorym seniorom zdarza się to częściej i to w codziennych, prostych sytuacjach. Na dłuższą metę bywa to bardzo trudne do zniesienia, szczególnie gdy próbujemy na przykład namówić podopiecznego do zjedzenia posiłku, a ten wybucha nagłą, niekontrolowaną złością i jest nawet w stanie uderzyć swojego opiekuna. Ciężko w takich sytuacjach zachować spokój i opanować własne emocje. Nie zawsze też jesteśmy w stanie wytłumaczyć sobie, że zachowanie seniora wynika z rozwoju jego choroby, w szczególności gdy jesteśmy przemęczeni. W końcu każdy posiada swoje granice wytrzymałości. Jednak warto pamiętać, że te „nieodpowiednie” zachowania są reakcją na sytuacje, których chory nie potrafi kontrolować. Dlatego warto przyglądać się takim zdarzeniom, zapisywać je, by w przyszłości unikać podobnych zajęć. Pomocne w takich sytuacjach jest również stałe zaplanowanie dnia (regularne posiłki, kąpiele, drzemki), pozwala to uniknąć chaosu, daje seniorowi większe poczucie bezpieczeństwa oraz kontroli. Wszelkiego rodzaju informacje powinny być przekazywane powoli i stopniowo, aby podopieczny miał czas przetworzyć to, co usłyszał. Należy także zadbać o zmniejszenie ilości bodźców w otoczeniu chorego (nadmierny ruch i hałas nie wpływają korzystnie na samopoczucie chorego). W sytuacji wyolbrzymionych emocji, starajmy się odwracać uwagę seniora i przede wszystkim pamiętajmy, że mimo swych ograniczeń jest to dalej osoba dorosła i nie należy traktować jej jak dziecko. A w tym wszystkim nie zapomnijmy dbać o samych siebie. Jest to bardzo ważne, ponieważ im bardziej jesteśmy przemęczeni, tym łatwiej wyprowadzić nas z równowagi.

### 4.4. Życie po udarze

Coraz więcej osób na świecie (nie tylko starszych) doznaje niedokrwiennego udaru mózgu. W Polsce szacuje się, że choroba ta atakuje około 75 tysięcy osób rocznie. Powodem najczęściej jest nadciśnienie tętnicze, które w wielu przypadkach leczone jest nieregularnie, bądź wcale. Udar atakuje człowieka z różnym nasileniem, wszystko zależy od wieku pacjenta, a także jego kondycji i występowania innych chorób. Niestety często zdarza się, że wywołuje on niesprawność

ruchową spowodowaną wzmożonym napięciem mięśniowym lub niedowładem., a co za tym idzie, utrudnia wykonywanie codziennych, zwykłych czynności takich jak ubieranie się czy jedzenie. Regularna rehabilitacja, często pozwala przezwyciężyć skutki udaru, jednak trzeba liczyć się z tym, że czasami, pewne powikłania zostaną z chorym do końca życia i siłą rzeczy będzie on musiał się z nimi pogodzić oraz nauczyć się z nimi żyć. Po przebytych udarze osoba nim dotknięta doznaje różnego rodzaju skrajnych emocji: od silnego gniewu i złości, po ogromny smutek, który często prowadzi do depresji. Są to procesy naturalne. Nic dziwnego, że człowiekowi ciężko pogodzić się z tym, iż już nigdy nie będzie w pełni sprawny, gdyż to jednocześnie ogranicza jego dotychczasową niezależność. Warto tutaj również podkreślić, że kiedy zachoruje pacjent, to tak naprawdę choruje cała jego rodzina. Dlatego tak ważne jest przygotowanie wszystkich domowników na nową sytuację w domu. Należy liczyć się z tym, że choroba może wywołać u pacjenta całkowitą zmianę osobowości. Niestety nie da się przewidzieć, czy nasilą się u niego wcześniej posiadane cechy, czy stanie się zupełnie innym człowiekiem. W takiej sytuacji bliskim często bardzo ciężko się z tym pogodzić i nie ma w tym nic dziwnego. Warto w takiej sytuacji wspierać się wzajemnie i okazać dużo wyrozumiałości choremu, otoczyć go odpowiednią opieką i wsparciem, a także aktywizować go i zachęcać do samoobsługi, co sprawi, że poczuje się on bardziej samodzielnie i niezależnie.

#### 4.5. Najczęściej zadawane pytania

##### **Moja sąsiadka jest osobą starszą i ma Alzheimera, rodzina często jej nie odwiedza co mogę zrobić?**

Niestety w tej sytuacji jako osoba obca nie może Pani wiele zrobić, gdyż o fachową opiekę np. w Domu Pomocy Społecznej może ubiegać się tylko rodzina sąsiadki. Ma Pani możliwość zgłoszenia do miejscowego Ośrodka Pomocy Społecznej, który może zlecić sprawdzenie sytuacji kuratorowi społecznemu i ewentualnie podjąć działania.

##### **Zajmuję się moją mamą, która jest osobą leżącą, nie ukrywam, że jest mi ciężko, gdzie mogę otrzymać jakąś pomoc, chociaż raz w tygodniu?**

Może pani skorzystać z usług opieki pielęgniarstwa, niestety trzeba spełnić kilka warunków. Potrzebuje Pani skierowania od lekarza pod którego opieką jest Pani mama. Taki rodzaj świadczeń przeznaczony jest dla osób przewlekle chorych, które wprawdzie nie wymagają hospitalizacji w oddziałach leczenia stacjonarnego, ale ze względu na swoje problemy zdrowotne potrzebują systematycznej i intensywnej opieki udzielanej przez pielęgniarkę w domu. Z tych usług mogą skorzystać osoby, które nie są zdolne do samopielęgnacji.

##### **Moja mama ma 70 lat i mam wrażenie, że ostatnio boi się wszystkiego, co mogę z tym zrobić?**

Należy przede wszystkim zastanowić się kiedy ten lęk się pojawił czy było to po jakimś wydarzeniu, czy ten lęk się nasila. Może ostatnio wydarzyło się coś co może wpływać na

poczucie bezpieczeństwa. Jeżeli lęk pojawia się nagle w życiu codziennym i przybiera na sile warto iść po konsultację do psychiatry lub psychologa.

### **Opiekuję się ojcem, który cierpi na Alzheimera, jest to bardzo ciężka praca i chciałabym jechać na urlop chociaż na tydzień a nie ma mi kto z rodziny pomóc, co mogę zrobić?**

W lokalnych Ośrodkach Pomocy Społecznej jest realizowany program „Opieka wytchnieniowa” w ramach resortowego Programu Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Opieka wytchnieniowa to forma wsparcia dla opiekunów osób niepełnosprawnych. Polega na zapewnieniu opieki osobie ze stwierdzoną formą niepełnosprawności w sytuacji, gdy jej opiekun, z uwagi na jakieś zdarzenie losowe, konieczność wypoczynku czy załatwienia jakichś codziennych spraw, nie może tej opieki sprawować samodzielnie. Należy skontaktować się ze swoim OPS żeby otrzymać informacje jak można skorzystać z tego programu.

### **Moja mama ostatnio przeszła na emeryturę, martwię się o nią ponieważ coraz mniej wychodzi z domu, jak temu zaradzić?**

Przejście na emeryturę jest dla większości z osób wyczekiwany momentem, jednakże gdy okazuje się, że już „nic nie musimy” to czasem trudno nam się zmobilizować do aktywności. Może Pani próbować zachęcać mamę do aktywności, wskazać lub pójść wraz z mamą do Klubu Seniora, poszukać Uniwersytetu Trzeciego Wieku czy kół zainteresowań.

### **Martwię się o mojego ojca, rok temu zmarła moja mama a on dalej jest smutny jak na początku żałoby, czy to normalne?**

Żałoba przebiega w etapach na początku pojawia się „szok”, który następuje bezpośrednio po śmierci i powinien być procesem krótkotrwałym. Po wstrząsie i szoku następuje gwałtowny szloch. Następnie pojawia się dezorganizacja utrata bliskiego dezorganizuje nasze życie, dezorganizuje system rodziny. Ostatni etap czwarty to „reorganizacja”, czyli czas, gdy uruchamiamy nowe procedury. Musimy przeorganizować własną rodzinę. Żałoba najkrócej trwa około roku, proszę jednak obserwować ojca, jeżeli ten stan będzie się przedłużać, proszę udać się do specjalisty.

### **Opiekuję się żoną, która jest miesiąc po wylewie, jest w trakcie rehabilitacji, obawiam się, że jest niewielka poprawa, czy tak już będzie?**

Jest to bardzo krótki okres czasu żeby określić rokowania. Rehabilitacja po wylewie jest długotrwała i może trwać do około dwóch lat.

### **Ukończyłem 70 lat, czy to prawda, że mogę darmowo jeździć autobusem?**

Tak w mieście Opolu po 70 roku życia przysługuje bezpłatny przejazd autobusami miejskimi, jednakże nie obowiązuje to w autobusach PKS ani pociągach.

### **Mam 68 lat i często czuję się smutna, tyle się teraz mówi o depresji, czy mi to dolega?**

Między smutkiem a depresją istnieje różnica. Smutek to stan który od czasu do czasu przytrafiają się każdemu z nas. To naturalna reakcja na spotykane przez nas problemy. Jednak takie emocje zazwyczaj mijają po niedługim czasie. Jeżeli jednak czujemy, że przygnębiające myśli nie tylko nie mijają, ale również się nasilają, mogą być to objawy depresji. Objawy depresja w wieku podeszłym to: utrata zainteresowań, nieumiejętność odczuwania przyjemności, negatywne patrzenie na przyszłość i przeszłość, poczucie bezradności, brak energii, zaburzenia snu, brak apetytu. Jeżeli zaobserwowała pani u siebie, któryś z objawów powinna pani poradzić się swojego lekarza pierwszego kontaktu.

### **Często nie sprawdzam czy drzwi są zamknięte i zapominam, gdzie co położyłam, mam 63 lata boję się, że to Alzheimer.**

Wymieniane przez Panią sytuacje są to rzeczy, które zdarzają się każdemu z nas, czasami wynika to ze zmęczenia lub napięcia się codziennych problemów. Oczywiście zapominanie jest jednym z objawów choroby Alzheimera chociaż częściej dotyczy zapominania nazw przedmiotów. Jeżeli ma Pani wątpliwości można zapytać o to również lekarza internistę.





## 5. Dane teleadresowe ważnych instytucji znajdujących się na terenie województwa opolskiego

Poniżej zamieszczone zostały dane teleadresowe do ważnych instytucji znajdujących się na terenie województwa opolskiego. Można tam uzyskać pomoc, a także szczegółowe informacje na tematy poruszone we wcześniejszych rozdziałach naszego informatora.

### 5.1. Kluby Seniora stworzone w ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”

#### Klub Seniora w Antoniowie

ul. Powstańców Śląskich 52  
46-040 Antoniów  
gmina Ozimek  
☎ tel. 538 637 116

#### Klub Seniora w Kórnicy

ul. Szkolna 39  
47-300 Kórnica  
gmina Krapkowice  
☎ tel. 538 637 106


#### Klub Seniora w Biedrzychowicach

ul. Biedrzychowice 117  
48-250 Biedrzychowice  
gmina Głogówek  
☎ tel. 538 637 115


#### Klub Seniora w Naroku

ul. Wiejska 6  
49-120 Narok  
gmina Dąbrowa  
☎ tel. 538 637 105


### **Klub Seniora w Bierawie**

ul. Kościelna 2  
47-240 Bierawa  
gmina Bierawa  
 tel. 538 637 114

### **Klub Seniora w Raszowej**

ul. Góry Św. Anny 127  
47-150 Raszowa  
gmina Leśnica  
 tel. 538 637 104


### **Klub Seniora w Boryczu**

ul. Wojska Polskiego 12  
47-180 Borycz  
gmina Izbicko  
 tel. 538 637 113

### **Klub Seniora w Biskupicach**

ul. Biskupice 13  
46-324 Biskupice  
gmina Olesno  
 tel. 538 637 103

### **Klub Seniora w Chrzastowicach**

ul. Dworcowa 38  
46-053 Chrzastowice  
gmina Chrzastowice  
 tel. 538 637 112


### **Klub Seniora w Ujeździe**

ul. 3-go Maja 5  
47-143 Ujazd  
gmina Ujazd  
 tel. 538 637 102


### **Klub Seniora w Cisku**

ul. Władysława Planetorza 30  
47-253 Cisek  
gmina Cisek  
 tel. 538 637 111


### **Klub Seniora w Zagwiździu**

ul. Lipowa 11a  
46-030 Zagwiździe  
gmina Murów  
 tel. 538 637 119

### **Klub Seniora w Dąbrówce Górnej**

ul. Cmentarna 6  
47-300 Dąbrówka Górna  
gmina Krapkowice  
 tel. 538 637 110


### **Klub Seniora w Zawadzie**

ul. Oleska 29  
46-022 Zawada  
gmina Turawa  
 tel. 538 637 117


### **Klub Seniora w Długomiłowicach**

ul. Główna 23  
47-208 Długomiłowice  
gmina Reńska Wieś  
 tel. 538 637 109


### **Klub Seniora w Zdziechowicach**

ul. Zdzieszowice 16  
46-310 Zdziechowice  
gmina Gorzów Śląski  
 tel. 538 637 100

### **Klub Seniora w Jemielnicy**

ul. Świętego Wojciecha 20  
47-133 Jemielnica  
gmina Jemielnica  
 tel. 538 637 108


### **Klub Seniora w Zdzieszowicach**

ul. Akacyjowa 2  
47-330 Zdzieszowice  
gmina Zdzieszowice  
 tel. 538 637 101

### **Klub Seniora w Komprachcicach**


ul. Niemodlińska 2  
46-070 Komprachcice  
gmina Komprachcice  
 tel. 538 637 107

### **Klub Seniora w Żlinicach**


ul. Jędrzejczyka 8  
46-061 Żlinice  
gmina Prószków  
 tel. 538 637 118

## 5.2. Domy Dziennego Pobytu


### Dom Dziennego Pobytu w Głubczycach

ul. Bolesława Chrobrego 7  
48-100 Głubczyce  
 tel. 77 485 82 19

### Dom Dziennego Pobytu w Prószkowie

ul. Zamkowa 2  
46-060 Prószków  
 tel. 77 464 80 92


### Dom Dziennego Pobytu „ZŁOTA JESIEŃ”

ul. Hubala 4  
45-267 Opole  
 tel. 77 455 00 37


### Dom Dziennego Pobytu „NAD ODRA”

ul. Rudzkiego 2  
45-631 Opole  
 tel. 77 400 82 06


### Dom Dziennego Pobytu „MARIAMAGDA”

ul. Barlickiego 1-3  
45-083 Opole  
 tel. 77 453 63 28


### Dom Dziennego Pobytu „MALINKA”

ul. Piotrkowska 2  
45-305 Opole  
 tel. 77 404 82 08


### Dzienny Dom Pomocy w Brzegu

ul. Piastowska 29  
49-300 Brzeg  
 tel. 77 404 58 20


### Dom Dziennego Pobytu Nr 1 „Pod Brzozą”

ul. Powstańców 26  
47-220 Kędzierzyn-Koźle  
 tel. 77 483 28 76


### Dom Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia”

ul. Piramowicza 27  
47-200 Kędzierzyn-Koźle  
 tel. 77 482 32 73


### Dom Dziennego Pobytu Nr 3 „Radość”

ul. Grabskiego 6  
47-223 Kędzierzyn-Koźle  
 tel. 77 481 38 64


### Dom Dziennego Pobytu Nr 4 „Wrzos”

ul. Kazimierza Wielkiego 6  
47-232 Kędzierzyn – Koźle  
 tel. 77 481 03 82


### Dom Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom”

ul. Tadeusza Kościuszki 43 b  
47-224 Kędzierzyn-Koźle  
 tel. 77 48 11 880

### Dom Dziennego Pobytu Krapkowice

Osiedle XXX- lecia 32a  
47-303 Krapkowice  
 tel. 77 543 19 08

### Dom Dziennego Pobytu Nysa

ul. Bohaterów Warszawy 28  
48-300 Nysa  
 tel. 77 433 49 77

### 5.3. Domy Pomocy Społecznej dla osób starszych

#### Dom Pomocy Społecznej w Grodkowie

ul. Mickiewicza 15  
49-200 Grodków powiat brzeski  
☎ tel. 77 415 54 02 lub 77 415 42 40

#### Dom Pomocy Społecznej w Radawiu

ul. Żwirowa 1  
46-047 Radawie powiat oleski  
☎ tel. 77 421 60 28

#### Dom Pomocy Społecznej w Bliszczycach

Bliszczycy 76  
48-140 Branice powiat głubczycki  
☎ tel. 77 486 09 00 lub 77 486 08 65

#### Rezydencja dla Seniorów „Złote Borki”

ul. Oleska 1c 46-300 Olesno powiat oleski  
☎ tel. 535 560 404

#### Dom Pomocy Społecznej w Boboluszkach

Boboluszki 71  
48-140 Branice powiat głubczycki  
☎ tel. 77 486 81 64

#### Dom Spokojnej Starości Konfederak Marzena w Radłowie

ul. Kościeliska 36  
46-324 Radłów powiat oleski  
☎ tel. 609 827 823

#### Dom Pomocy Społecznej w Branicach

ul. Dzbańce 1  
48-140 Branice powiat głubczycki  
☎ tel. 77 485 72 67

#### Dom Pomocy Społecznej prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Pielęgniarek wg Trzeciej Reguły św. Franciszka w Dobrzeniu Wielkim

ul. Kościelna 11  
46-081 Dobrzeń Wielki powiat opolski  
☎ tel. 77 469 52 15

#### Dom Pomocy Społecznej „Kombatant” w Głubczycach

ul. Dworcowa 10  
48-100 Głubczyce powiat głubczycki  
☎ tel. 77 485 09 10

#### Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów w Opolu

ul. Chmielowicka 6  
45-738 Opole powiat opolski  
☎ tel. 77 474 36 97 lub 77 454 52 31

#### Dom Pomocy Społecznej Prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Franciszekanek Misjonarek Maryi w Kietrze

ul. Raciborska 81 powiat głubczycki  
48-130 Kietrz  
☎ tel. 77 485 42 97

#### Dom Pomocy Społecznej w Czarnowasach

Plac Klasztorny 2  
46-020 Czarnowasy powiat opolski  
☎ tel. 77 469 11 86

#### Dom Pomocy Społecznej w Klisinie

Klisino 100  
48-100 Lisiecice powiat głubczycki  
☎ tel. 77 485 75 93

#### Dom Pomocy Społecznej w Jędrzejowie

Jędrzejów 16  
49-242 Jędrzejów powiat brzeski  
☎ tel. 77 415 80 15



**Dom opieki dla osób starszych  
„Spokojna Przystań II” w Baborowie**

ul. Powstańców 3  
48-120 Baborów powiat głubczycki  
☎ tel. 601 407 415

**Dom Pomocy Społecznej prowadzony  
przez Zgromadzenie Sióstr Pielęgniarek  
wg III Reguły św. Franciszka w Opolu**

ul. Szpitalna 17  
45-010 Opole  
☎ tel. 77 454 29 28

**Dom Pomocy Społecznej w Radyni**

Radynia 40  
48-155 Radynia powiat głubczycki  
☎ tel. 77 485 76 85

**Dom Pomocy Społecznej w Prószkowie**

ul. Zamkowa 8  
46-060 Prószków powiat opolski  
☎ tel. 77 464 80 68

**Dom Pomocy Społecznej  
„Spokojna Przystań” w Chomiąży**

Chomiąży 46A  
48-100 Głubczyce powiat głubczycki  
☎ tel. 661 405 233

**Dom Opieki Zgromadzenia Sióstr  
Służebniczek NMP w Ozimku**

ul. Opolska 6  
46-040 Ozimek powiat opolski  
☎ tel. 77 46 52 375

**Dom Pomocy Społecznej  
w Kędzierzynie-Koźlu**

ul. Dąbrowszczaków 1  
47-230 Kędzierzyn-Koźle powiat  
kędzierzyńsko-kozielski  
☎ tel. 77 441 19 98 lub 77 481 19 98

**Dom Opieki Zgromadzenia Córek  
Św. Kamila w Sławicach**

ul. Opolska 30A  
49-120 Sławice powiat opolski  
☎ tel. 77 474 21 40

**Dom Pomocy Społecznej w Kluczborku**

ul. Sienkiewicza 20a  
46-200 Kluczbork powiat kluczborski  
☎ tel. 77 418 26 08

**Całodobowy Dom Opieki „Alma Portus”  
w Brzegu**

ul. Piastowska 14  
9-300 Brzeg powiat brzeski  
☎ tel. 77 416 00 70 lub 889 651 588

**Dom Pomocy Społecznej  
w Kluczborku**

ul. Wołczyńska 25  
46-200 Kluczbork powiat kluczborski  
☎ tel. 77 418 20 89 lub 77 418 49 17

**Dom Pomocy Społecznej dla Dorosłych  
Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety  
w Grabinie**

Grabina 72  
48-210 Biała powiat prudnicki  
☎ tel. 77 437 60 05

**Dom Pomocy Społecznej  
Wołczyn-Gierałcice**

ul. Opolska 28  
46-250 Wołczyn-Gierałcice powiat  
kluczborski  
☎ tel. 77 417 76 10

**Dom Pomocy Społecznej w Głogówku**

ul. Zwycięstwa 34  
48-248 Głogówek powiat prudnicki  
☎ tel. 77 437 65 03

**Dom Pomocy Społecznej  
w Krapkowicach**

ul. Ogrodowa 5  
47-303 Krapkowice powiat krapkowicki  
☎ tel. 77 466 17 06

**Dom Pomocy Społecznej w Namysłowie**

ul. Bohaterów Warszawy 21  
46-100 Namysłów powiat namysłowski  
☎ tel. 77 410 13 61

**Dom Pomocy Społecznej w Namysłowie**

ul. Kamienna 22  
46-100 Namysłów powiat namysłowski  
☎ tel. 77 410 03 58

**Dom Pomocy Społecznej „Magnolia”  
prowadzony przez Zgromadzenie  
Sióstr Franciszkanek Rodziny Maryi  
w Białej Nyskiej**

ul. Kopernika 17  
48-351 Biała Nyska powiat nyski  
☎ tel. 77 435 67 89

**Dom Pomocy Społecznej „Potok”  
w Jarnońtówku**

Jarnońtówek 52  
48-340 Głuchołazy powiat nyski  
☎ tel. 77 439 75 69 lub 602 421 808

**Dom Pomocy Społecznej „Maria”  
w Korfantowie**

ul. 3 Maja 2  
49-137 Korfantów powiat nyski  
☎ tel. 77 434 37 70 lub 77 434 37 71

**Dom Pomocy Społecznej Prowadzony  
przez Zgromadzenie Sióstr Maryi  
Niepokalanej w Nysie**

Aleja Wojska Polskiego 77  
48-300 Nysa powiat nyski  
☎ tel. 77 433 28 18

**Dom Pomocy Społecznej w Nysie**

ul. Świętojańska 6  
48-303 Nysa powiat nyski  
☎ tel. 77 433 32 80

**Dom Pomocy Społecznej  
w Prudniku**

ul. Młyńska 11  
48-200 Prudnik powiat prudnicki  
☎ tel. 77 436 21 53

**Dom św. Jana Bożego w Prudniku**

ul. Piastowska 6  
48-200 Prudnik powiat prudnicki  
☎ tel. 77 436 59 50

**Dom Pomocy Społecznej w Kadłubie**

ul. Zamkowa 5  
47-175 Kadłub powiat strzelecki  
☎ tel. 77 463 63 37 lub 77 463 64 22

**Dom Pomocy Społecznej w Leśnicy**

ul. Szpitalna 20  
47-150 Leśnica powiat strzelecki  
☎ tel. 77 463 98 30 lub 77 463 98 31

**Dom Pomocy Społecznej  
w Strzelcach Opolskich**

ul. Strażacka 8  
47-100 Strzelce Opolskie powiat strzelecki  
☎ tel. 77 461 34 80

**Dom Pomocy Społecznej  
w Zawadzkiem**

ul. Czarna 2  
47-120 Zawadzkie powiat strzelecki  
☎ tel. 77 462 20 10

**Dom Opieki bł. Edmunda  
Bojanowskiego w Porębie**

ul. Wiejska 28  
47-150 Leśnica Opolska powiat strzelecki  
☎ tel. 77 461 53 45 lub 77 461 57 37

**Dom Pomocy Społecznej dla Dzieci  
Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety  
w Kędzierzynie-Koźlu**


ul. Łukasiewicza 9  
47-200 Kędzierzyn-Koźle powiat  
kędzierzyńsko-kozielski  
☎ tel. 77 482 24 47

## 5.4. Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze


<b>Zakład Opiekuńczo-Leczniczy w Ozimku Szpital Św. Rocha w Ozimku</b>	<b>116 Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Opolu</b>
ul. Częstochowska 31 46-040 Ozimek ☎ tel. 77 427 34 00	ul. Walerego Wróblewskiego 46 45-759 Opole ☎ tel. +48 261 62 51 29
<b>Samodzielny Publiczny Zakład Opiekuńczo-Leczniczy im. Królowej Karoli w Dobrodzieniu</b>	<b>Prudnickie Centrum Medyczne -NZOZ w Prudniku</b>
ul. Oleska 5 46-380 Dobrodzień ☎ tel. 34 357 55 43	ul. Konopnickiej 2 48-250 Głogówek ☎ tel. 77 437 32 93
<b>Zakład Opiekuńczo-Leczniczy Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Głuchołazach</b>	<b>Krapkowickie Centrum Zdrowia Zakład Opiekuńczo-Leczniczy</b>
ul. Parkowa 9 48-340 Głuchołazy ☎ tel. 77 4391 743	ul. Główna 23 47-316 Góraźdże ☎ tel. 77 4075020
<b>NZOZ „Promed” Oddział Opiekuńczo-Leczniczy w Grodkowie</b>	<b>Namysłowskie Centrum Zdrowia Oddział Opiekuńczo-Leczniczy</b>
ul. Szpitalna 13 49-200 Grodków ☎ tel. 77 415 52 41	ul. Oleśnicka 4 46-100 Namysłów ☎ tel. 77 404 02 00
<b>Zakład Opiekuńczo-Leczniczy Prowadzony przez Siostry Franciszkanki w Opolu</b>	<b>Zespół Opieki Zdrowotnej w Nysie Oddział Opiekuńczo-Leczniczy</b>
ul. Prószkowska 72 45-758 Opole ☎ tel. 77 402 37 00	ul. Staszica 3 48-370 Paczków ☎ tel. 77 433 67 07
<b>Samorządowy Zakład Opieki Zdrowotnej w Niemodlinie</b>	<b>Centrum Opieki Paliatywnej w Starych Siołkowicach</b>
ul. Zamkowa 4 49-100 Niemodlin ☎ tel. 77 403 34 15	ul. Piastowska 26 46-083 Stare Siołkowice ☎ tel. 77 4692979

## 5.5. Powiatowe Zespoły Do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności


### Brzeg

ul. Wyszyńskiego 23  
49-300 Brzeg  
 tel. 77 424-21-41

### Głubczyce

ul. Sobieskiego 5  
48-100 Głubczyce  
 tel. 77 485-87-73


### Kędzierzyn-Koźle

ul. Skarbowa 4  
42-700 Kędzierzyn-Koźle  
 tel. 77 481-02-82


### Kluczbork

ul. Jagiellońska 1  
46-200 Kluczbork  
 tel. 77 447-17-09


### Krapkowice

ul. Kilińskiego 1  
47-303 Krapkowice  
 tel. 77 407-43-37


### Namysłów

Plac Wolności 12a  
46-100 Namysłów  
 tel. 77 410-36-95

### Nysa

ul. Słowiańska 17  
48-300 Nysa  
 tel. 77 448-25-72

### Olesno

ul. Konopnickiej 8  
46-300 Olesno  
 tel. 34 359-83-88


### Opole

ul. Książąt Opolskich 27  
45-006 Opole  
 tel. 77 541-50-13


### Opole (Miejski)

ul. Budowlanych 4  
45-005 Opole  
 tel. 77 442-85-15

### Prudnik

ul. Kościuszki 55a  
48-200 Prudnik  
 tel. 77 436-91-25

### Strzelce Opolskie

ul. Chrobrego 5  
47-100 Strzelce Opolskie  
 tel. 77 461-33-81



## 5.6. Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie

### PCPR powiat brzeski

ul. Wyszyńskiego 23  
49-300 Brzeg

 tel. 77 416-95-05 lub 77 416 98 14

### PCPR powiat głubczycki

ul. Sobieskiego 5  
48-100 Głubczyce

 tel. 77 485 87 73

### PCPR powiat kędzierzyńsko-kozielski

ul. Skarbowa 4  
47-220 Kędzierzyn-Koźle

 tel. 77 483 33 23

### PCPR powiat kluczborski

ul. Jagiellońska 3  
46-200 Kluczbork

 tel. 77 414 23 53 lub 77 414 21 61

### PCPR powiat krapkowicki

ul. Kilińskiego 1  
47-303 Krapkowice

 tel. 77 446 60 15


### PCPR powiat namysłowski

ul. Plac Wolności 12a  
46-100 Namysłów

 tel. 77 410 36 95


### PCPR powiat nyski

ul. Słowiańska 17  
48-300 Nysa

 tel. 77 448 26 10

### PCPR powiat oleski

ul. Konopnickiej 8  
46-300 Olesno

 tel. 34 350 51 25

### PCPR powiat prudnicki

ul. Kościuszki 76  
48-200 Prudnik

 tel. 77 436 91 25

### PCPR powiat opolski

ul. Książąt Opolskich 27  
45-861 Opole

 tel. 77 541 50 01

### PCPR powiat strzelecki

ul. Bolesława Chrobrego 5  
47-100 Strzelce Opolskie

 tel. 77 461 33 81

## 5.7. Ośrodki Pomocy Społecznej

### **MGOPS Baborów**

ul. Dąbrowszczaków 35  
48-120 Baborów  
☎ tel. 77 403 69 36

### **MGOPS Grodków**

ul. Rynek 1  
49-200 Grodków  
☎ tel. 77 415 33 45

### **MGOPS Biała**

ul. Prudnicka 29  
48-210 Biała  
☎ tel. 77 438 71 40

### **GOPS Izbicko**

ul. Powstańców Śląskich 16  
47-180 Izbicko  
☎ tel. 77 461 72 06

### **GOPS Bierawa**

ul. Wojska Polskiego 12  
47-240 Bierawa  
☎ tel. 77 487 21 81

### **GOPS Jemielnica**

ul. Strzelecka 67  
47-133 Jemielnica  
☎ tel. 77 463 20 08

### **GOPS Branice**

ul. Słowackiego 3  
48-140 Branice  
☎ tel. 77 486 82 50

### **GOPS Kamiennik**

ul. Kościuszki 2/3  
48-388 Kamiennik  
☎ tel. 77 431 23 00

### **MOPS Brzeg**

ul. Jabłkowa 5  
49-300 Brzeg  
☎ tel. 77 416 99 93

### **MOPS Kędzierzyn-Koźle**

ul. Mikołaja Reja 2a  
47-220 Kędzierzyn-Koźle  
☎ tel. 77 483 48 48

### **MGOPS Byczyna**

ul. Okrężna 27A  
46-220 Byczyna  
☎ tel. 77 413 42 77

### **MGOPS Kietrz**

ul. Wojska Polskiego 27  
48-130 Kietrz  
☎ tel. 77 485 46 60

### **GOPS Chrzastowice**

ul. Dworcowa 38  
46-053 Chrzastowice  
☎ tel. 77 421 92 20

### **MGOPS Kluczbork**

ul. Zamkowa 6  
46-200 Kluczbork  
☎ tel. 77 418 52 07 lub 77 418 52 81

### **GOPS Cisek**

ul. Planetorza 32  
47-253 Cisek  
☎ tel. 77 487 11 18

### **MGOPS Kolonowskie**

ul. Ks. Czerwionki 39  
46-057 Kolonowskie  
☎ tel. 77 461 10 75

### **GOPS Dąbrowa**


ul. Plac Powstańców Śląskich 2  
49-120 Dąbrowa  
☎ tel. 77 464 10 08

### **GOPS Komprachcice**

ul. Ks. Bilińskiego 2  
46-070 Komprachcice  
☎ tel. 77 464 73 05

### **GOPS Murów**

ul. Dworcowa 2  
46-030 Murów

 tel. 77 421 44 75

### **MGOPS Paczków**

ul. Daszyńskiego 11  
48-370 Paczków

 tel. 77 431 62 09

### **MGOPS Namysłów**

ul. Harcerska 1  
46-100 Namysłów

 tel. 77 410 16 95


### **GOPS Rudniki**

ul. Wojska Polskiego 15  
46-325 Rudniki

 tel. 34 359 50 72


### **MGOPS Niemodlin**

ul. Bohaterów Powstań Śląskich 37  
49-100 Niemodlin

 tel. 77 460 79 45

### **GOPS Skarbimierz**

ul. Parkowa 12  
49-318 Skarbimierz

 tel. 77 404 66 10

### **MGOPS Nysa**

ul. Kościuszki 11  
48-300 Nysa

 tel. 77 433 67 46 lub 77 433 35 56


### **GOPS Skoroszyce**

ul. Powstańców Śląskich 17  
49-233 Skoroszyce

 tel. 77 431 84 83

### **MGOPS Olesno**

ul. Jaronia 2  
46-300 Olesno

 tel. 34/ 358 32 21


### **MGOPS Strzelce Opolskie**

ul. Krakowska 16  
47-100 Strzelce Opolskie

 tel. 77 463 08 91 lub 77 463 08 70


### **GOPS Olszanka**

Krzyżowice 72  
49-332 Olszanka

 tel. 77 412 26 60

### **GOPS Strzeleczy**

ul. Rynek 4  
47-364 Strzeleczy

 tel. 77 466 80 37

### **MOPR Opole**

ul. Armii Krajowej 36  
45-071 Opole

 tel. 77 400-59-50


### **GOPS Świerczów**

ul. Brzeska 15  
46-112 Świerczów

 tel. 77 419 61 23

### **MGOPS Otmuchów**

ul. Sienkiewicza 4 B  
48-385 Otmuchów

 tel. 77 439 07 55


### **GOPS Tarnów Opolski**

ul. Kopernika 6  
46-050 Tarnów Opolski

 tel. 77 403 22 30

### **MGOPS Ozimek**

ul. ks. Dzierżona 4b  
46-040 Ozimek

 tel. 77 465 13 14

### **GOPS Tułowice**

ul. Świerczewskiego 8,  
49-130 Tułowice,

 tel. 77 460 06 71 lub 77 460 06 73

### **MGOPS Dobrodzień**

Plac Wolności 1  
42-780 Dobrodzień  
☎ tel. 34 357 51 00

### **GOPS Lasowice Wielkie**

Lasowice Wielkie 99a  
46-282 Lasowice Wielkie  
☎ tel. 77 417 54 88

### **GOPS Dobrzeń Wielki**

ul. Namysłowska 28  
46-080 Dobrzeń Wielki  
☎ tel. 77 403 25 50 lub 77 469 55 10

### **MGOPS Leśnica**

ul. 1-go Maja 9  
47-150 Leśnica  
☎ tel. 77 404 83 52

### **GOPS Domaszowice**

ul. Główna 26  
46-146 Domaszowice  
☎ tel. 77 419 44 51

### **MGOPS Lewin Brzeski**

ul. Rynek 26  
49-340 Lewin Brzeski  
☎ tel. 77 404 26 30

### **MGOPS Głogówek**

ul. Batorego 8  
48-250 Głogówek  
☎ tel. 77 438 00 47

### **GOPS Lubrza**

ul. Wolności 73  
48-231 Lubrza  
☎ tel. 77 437 62 10

### **MGOPS Głubczyce**

ul. Poczтовая 6a  
48-100 Głubczyce  
☎ tel. 77 485 85 15

### **GOPS Lubsza**

ul. Szkolna 1A  
49-313 Lubsza  
☎ tel. 77 412 08 30

### **MGOPS Głuchołazy**

ul. Jana Pawła II 14  
48-340 Głuchołazy  
☎ tel. 77 439 19 25

### **GOPS Łambinowice**

ul. Gen. Zawadzkiego 33  
49-140 Łambinowice  
☎ tel. 77 431 16 83

### **MGOPS Gogolin**

ul. Strzelecka 20  
47-320 Gogolin  
☎ tel. 77 466 69 51

### **GOPS Łubniany**

ul. Opolska 104  
46-024 Łubniany  
☎ tel. 77 427 05 49

### **MGOPS Gorzów Śląski**

ul. Wojska Polskiego 15  
46-310 Gorzów Śląski  
☎ tel. 34 359 40 08

### **GOPS Pakosławice**

Pakosławice 1  
48-314 Pakosławice  
☎ tel. 77 435 76 93

### **MGOPS Korfantów**

ul. 3-go Maja 4  
43-137 Korfantów  
☎ tel. 77 431 90 50

### **GOPS Pawłowiczki**

pl. Magnoliowa 3  
47-270 Pawłowiczki  
☎ tel. 77 487 42 43

### **MGOPS Krapkowice**


ul. Damrota 2  
47-300 Krapkowice  
tel. 77 446 65 59

### **GOPS Pokój**


ul. Sienkiewicza 8  
46-034 Pokój  
☎ tel. 77 427 11 60




### **GOPS Polska Cerekiew**

ul. Raciborska 4  
47-270 Polska Cerekiew  
 **tel. 77 487 65 27**


### **GOPS Wilków**

ul. Wrocławska 16  
46-113 Wilków  
 **tel. 77 419 55 62**


### **GOPS Popielów**

ul. Powstańców 12  
49-090 Popielów  
 **tel. 77 427 57 10**


### **MGOPS Wołczyn**

ul. Miarki 12  
46-250 Wołczyn  
 **tel. 77 418-89-80**


### **MGOPS Praszka**

ul. Boczna 4e  
46-320 Praszka  
 **tel. 34 359 10 37 lub 34 359 20 40**


### **MGOPS Zawadzkie**

ul. Dębowa 11  
46-059 Zawadzkie  
 **tel. 77 462 20 95**

### **GOPS Prószków**

ul. Opolska 17  
46-060 Prószków  
 **tel. 77 464 30 53 lub 77 464 80 66**


### **MGOPS Zdzeszowice**

ul. Piastów 20  
47-330 Zdzeszowice  
 **tel. 77 472 66 11**


### **MGOPS Prudnik**

ul. Jagiellońska 3  
48-200 Prudnik  
 **tel. 77 460 05 33 lub 77 406 70 38**


### **GOPS Zębowice**

ul. Murka 2  
46-361 Zębowice  
 **tel. 77 421 60 76**


### **GOPS Radłów**

ul. Oleska 3  
46-331 Radłów  
 **tel. 34 359 90 31**


### **GOPS Turawa**

ul. Opolska 39 c  
46-045 Turawa  
 **tel. 77 421 22 29**


### **GOPS Reńska Wieś**

ul. Pawłowicka 1  
47-208 Reńska Wieś  
 **tel. 77 482 01 01**

### **MGOPS Ujazd**

ul. Sławięcicka 19  
47-143 Ujazd  
 **tel. 77 463 70 47**

### **GOPS Walce**

ul. Mickiewicza 18  
47-334 Walce  
 **tel. 77 466 06 60**

## 5.8. Wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego

### DDP „Złota Jesień” w Opolu

ul. Hubala 4

 tel. 77 400 80 60

Wypożyczenie bezpłatne

### Stacja Opieki Caritas w Opolu

ul. Chabrów 74

 tel. 77 455 33 16

Wypożyczenie płatne

### Sklep Medyczny

#### „GORTO-MED” w Opolu

ul. Częstochowska 11


 tel. 77 445 92 99

Wypożyczenie płatne

### Sklep Medyczny i Wypożyczalnia Łóżek

#### Rehabilitacyjnych w Krapkowicach

ul. Podgórna 6 (obok dworca PKS)

 tel. 77 543 18 43

Wypożyczenie płatne

### Wypożyczenie i Sprzedaż Sprzętu

#### Rehabilitacyjnego w Krępnej

ul. Zdieszowicka 3a

 tel. 798 378 515

Wypożyczenie płatne

### REHA - BED w Kuniowie

Kuniów 72

 tel. 511 141 324

### Parafialny Zespół CARITAS

#### przy Parafii Miłosierdzia w Brzegu

ul. 1 Maja 7

 tel. 608 443 968

Wypożyczenie bezpłatne

### WUMED-Reh

#### w Kędzierzynie- Koźlu

ul. Zielona 8/2

 tel. 724 306 480

## 6. Działalność Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego Niemców na Śląsku Opolskim

Towarzystwo Społeczno-Kulturalne Niemców na Śląsku Opolskim (TSKN) to stowarzyszenie założone 16 lutego 1990 roku. Głównym celem naszej organizacji jest nie tylko praca nad zmianą postrzegania Niemców w Polsce, ale także krzewienie, popularyzacja oraz rozwój niemieckiej oświaty, kultury, sztuki i języka oraz animacja i wspieranie życia kulturalnego Mniejszości Niemieckiej. TSKN posiada 320 koła terenowe (DFK – „Deutscher Freundschaftskreis”) na terenie województwa Opolskiego. Stanowią one zwykle lokalne domy spotkań, biblioteki, szkoły itd. Zakres działalności stowarzyszenia jest bardzo szeroki i obejmuje on zarówno działania kulturalno-oświatowe (między innymi organizowanie kursów języka niemieckiego, a także konkursów recytatorskich, czy wokalnych), jak i społeczno-polityczne (inicjatywy podejmowane w celu aktywizacji osób starszych, czy udział w wyborach). Realizowane przez nas projekty skierowane są do różnych grup wiekowych i nie ograniczają się jedynie do członków naszej organizacji, ale obejmują one szerszą społeczność. Aktualnie jedną z ważniejszych inicjatyw jest działalność na rzecz seniorów. W latach 2013- 2015 TSKN w partnerstwie z CTC Sp. z o.o. oraz partnerami z Austrii zrealizował między innymi projekt „Tranzytowe miejsca pracy – import modelu wsparcia dla szczególnie wrażliwych grup na rynku pracy”. Wyszkolono wtedy wielu Animatorów, którzy działali na rzecz innych seniorów z województwa opolskiego w zakresie opieki oraz aktywizacji społecznej i obywatelskiej. Ponadto realizowano też projekt „Potencjał tkwi w Tobie”. Jego celem było nawiązanie dialogu między pokoleniami w Gminie Ujazd. W ramach naszej działalności seniorzy uczestniczą także w wyjazdach studyjnych, spotkaniach integracyjno – aktywizujących, spektaklach, zajęciach manualnych i kulturalnych, kursach obsługi komputera, zajęciach sportowych, warsztatach muzyczno-wokalnych oraz naukach języków obcych i wielu innych.

Więcej informacji na temat działalności TSKN znajduje się na stronie: [www.skgd.pl](http://www.skgd.pl)

**Informator powstał w ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”, realizowanego przez:**



Sozial-Kulturelle Gesellschaft der Deutschen im Opperler Schlesien  
Towarzystwo Społeczno-Kulturalne Niemców na Śląsku Opolskim

Partnerami projektu są:



Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej  
w Opolu



Towarzystwo Dobroczynne Niemców na Śląsku































































# Opolski Senior

[www.opolskisenior.pl](http://www.opolskisenior.pl)

---



Sozial-Kulturelle Gesellschaft der Deutschen im Oppelner Schlesien  
Towarzystwo Społeczno-Kulturalne Niemców na Śląsku Opolskim