



Rybník

RYBNÍK.EU



PORADNIK

rybnického seniora

SZANOWNI PAŃSTWO, DRODZY SENIORZY!

Jednym z priorytetów, na których opiera się dzisiejsze zarządzanie Rybnikiem, jest realizacja założeń polityki senioralnej. Wiedząc, jak liczną grupę mieszkańców stanowią osoby powyżej 60 roku życia, staramy się rozpoznawać potrzeby i ambicje ludzi starszych, wychodząc naprzeciw ich oczekiwaniom. Cieszę się, że otwartość Miasta w tej materii spotyka się w połowie drogi z kreatywnością i zaangażowaniem osób przeżywających tzw. „drugą młodość”. Dzięki wspólnej aktywności Miasta i seniorów Rybnik jest miejscem, w którym starsi rybniczanie mogą wykorzystywać swój potencjał w formie najbardziej odpowiadającej ich zainteresowaniom. Rybniccy seniorzy to niezwykle aktywna grupa, prężnie działająca na wielu różnych polach. Nestorzy piszą, malują, fotografują, śpiewają, ćwiczą, pomagają sobie wzajemnie... I co ważne, nie robią tego tylko w domowym zaciszu, ale odważnie wychodzą ze swoimi pomysłami w przestrzeń miejską.

Zapraszam do lektury tej publikacji, by poprzez jej karty poznać możliwości, jakie Rybnik oferuje w zakresie aktywności społecznej i wsparcia osób starszych. Znaleźć tu można dane o instytucjach, programach i inicjatywach adresowanych do seniorów czy dostępnych formach pomocy. Nie zabrakło też informacji o funkcjonujących w mieście



prosenioralnych organizacjach i stowarzyszeniach oraz o ułatwieniach i udogodnieniach dla seniorów w różnych obszarach życia. Są też oczywiście wskazówki w zakresie tego, jak twórczo spędzać czas i rozwijać pasje.

Mam nadzieję, że to swoiste kompendium wiedzy o dostępnych w Rybniku inicjatywach na rzecz osób starszych, pozwoli Państwu na jeszcze pełniejsze wykorzystywanie szans i możliwości oferowanych przez Miasto.

Zapraszam do uczestnictwa w życiu Rybnika i odkrywania wielowymiarowych walorów naszego miasta.

Z pozdrowieniami
Piotr Kuczera
Prezydent Miasta Rybnika

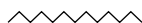


**GDZIE SZUKAĆ
INFORMACJI I INSPIRACJI?**



Osoby w wieku 60+ stanowią około 28,7% ludności miasta Rybnika

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI I INSPIRACJI?



Masz pytania o formy wsparcia dla seniorów? Chcesz uzyskać informacje o tym, jak załatwić jakąś sprawę? Dążysz do większej aktywności społecznej? Jesteś zainteresowany ofertą kulturalną? Potrzebujesz informacji o senioralnych stowarzyszeniach? Skontaktuj się – zadzwoń lub przyjdź!

Wydział Polityki Społecznej

Referat Spraw Społecznych

[Urząd Miasta Rybnika](#)

44-200 Rybnik

ul. Bolesława Chrobrego 2, pokój 009A

tel. 32 43 92 034

e-mail: spoleczny@um.rybnik.pl

Godziny obsługi Klientów:

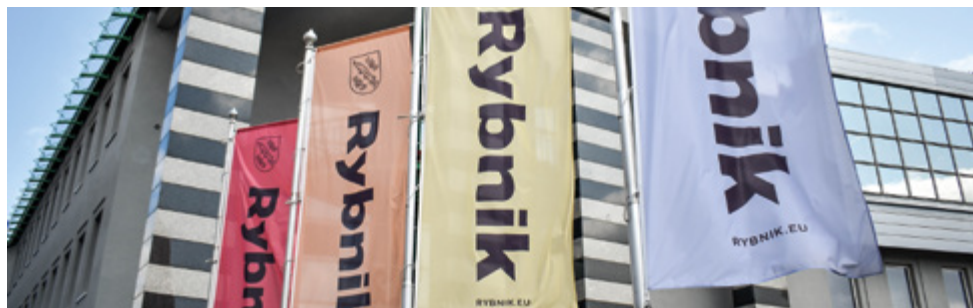
pn., wt. śr.: 8.00 – 15.00

czw.: 8.00 – 17.30

pt.: 8.00 – 12.30

Pracownicy wydziału zajmują się m.in. obsługą administracyjno-organizacyjną Rybnickiej Rady Seniorów.

Koordynują także inicjatywy na rzecz seniorów we współpracy z organizacjami pozarządowymi. Prowadzą ponadto działania z zakresu pomocy społecznej oraz wspierania rodziny.



Ośrodek Pomocy Społecznej

44-200 Rybnik

ul. Żużłowa 25

tel.: 32 42 211 11

e-mail: ops@opsrybnik.pl

Godziny obsługi Klientów:

pon., śr., czw.: 7.00 – 15.00,

wt.: 7.00 – 16.00,

pt.: 7.00 – 14.00.

Pracownicy Ośrodka udzielają osobom potrzebującym wielowymiarowego wsparcia, koordynując działania z zakresu pomocy społecznej w Rybniku. Zapobiegają powstawaniu trudnych sytuacji życiowych, tworzą warunki sprzyjające wzmacnianiu zdolności funkcjonowania w społeczeństwie, wspomagają w osiąganiu możliwie pełnej aktywności społecznej. Zajmują się też wieloma projektami, także tymi skierowanymi dla seniorów. Pomagają w załatwianiu spraw urzędowych i uzyskaniu wsparcia wynikającego ze zgłaszanych przez osoby starsze potrzeb.

Ośrodek Pomocy Społecznej w Rybniku uruchomił informację o wsparciu senioralnym

pod numerami telefonu 32 4399 306,

32 4399 307, 32 4399 335

Informacje można też znaleźć na stronie internetowej Ośrodka w zakładce Seniorzy:

opsrybnik.pl/projekty-pomocy/seniorzy

Rybnicka Złota Rączka dla Seniora

Seniorzy z Rybnika mogą korzystać ze wsparcia przy montażu karniszy, naprawie gniazdek czy odpowietrzaniu kaloryferów. Program „Rybnicka Złota Rączka dla Seniora” polega na zapewnieniu seniorom nieodpłatnej pomocy w formie wykonania drobnych domowych napraw, których we własnym zakresie i własnym staraniem seniorzy nie są w stanie wykonać.

Seniorzy chcący skorzystać z programu dokonują zgłoszenia telefonicznie pod numerem telefonu 32 43 99 306 lub 32 43 99 307 lub mailem na adres poczty elektronicznej dpp@opsrybnik.pl.

Szczegółowe zasady i kryteria udziału w programie znajdują się na stronie internetowej Ośrodka w zakładce Projekty i programy opsrybnik.pl/projekty-pomocy/rybnicka-zlota-raczka-dla-seniora



Punkty Terenowe Ośrodka Pomocy Społecznej

Punkt Terenowy nr 1 – Boguszowice

44-253 Rybnik-Boguszowice
ul. Patriotów 14,
tel. 32 4215 311
e-mail: pt1@opsrybnik.pl

Punkt Terenowy nr 2 – Niedobczyce

44-270 Rybnik - Niedobczyce
ul. Barbary 22,
tel. 32 4211 033
e-mail: pt2@opsrybnik.pl

Punkt Terenowy nr 3 – Centrum

44-200 Rybnik - Śródmieście
ul. Kościuszki 59,
tel 32 4236 572, 32 4216 888
e-mail: pt3@opsrybnik.pl

Punkt Terenowy nr 4 – Rybnik-Paruszowiec-Piaski

44-200 Rybnik-Paruszowiec Piaski
ul. Kościuszki 61/5,
tel.32 4227 486
e-mail: pt4@opsrybnik.pl

Rybnicka Rada Seniorów

Rybnicka Rada Seniorów wspiera władze miasta w sprawach dotyczących osób starszych, zwracając uwagę na potrzeby i oczekiwania seniorów.

Tworzy ją 15 osób: 9 przedstawicieli organizacji działających na rzecz osób starszych na terenie Rybnika, 3 osoby wskazane przez Prezydenta Miasta Rybnika oraz 3 osoby wskazane przez Radę Miasta Rybnika. Członkowie Rady Seniorów wybierani są co 4 lata spośród osób, które ukończyły 60 rok życia i są mieszkańcami Rybnika.

Zadaniem Rady jest zapobieganie i przełamywanie marginalizacji ludzi starszych, wspieranie aktywności seniorów, przełamywanie stereotypów na temat starości. Rada podejmuje też inicjatywy w zakresie profilaktyki i promocji zdrowia ludzi starszych, dąży do rozwoju form wypoczynku oraz poprawy dostępności do edukacji i kultury dla osób powyżej 60 roku życia.

Dane kontaktowe:

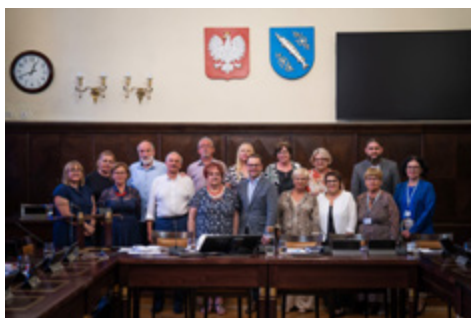
tel. 502 301 178

e-mail: rada.seniorow@miastorybnik.pl

profil na Facebooku:

fb.com/RybnickaRadaSeniorow/

Dyżury Rybnickiej Rady Seniorów:
w każdy poniedziałek, w godzinach od 11.00 do 12.30, w Powiatowej i Miejskiej Bibliotece Publicznej w Rybniku (ul. Szafranka 7), w trakcie których wydawana jest Ogólnopolska Karta Seniora. W okresie wakacyjnym i okołoswiątecznym przerwy w dyżurach!



Jeśli szukasz pomocy lub informacji albo chcesz porozmawiać na dowolny temat – przyjdź na spotkanie!



PROGRAMY
DLA SENIORÓW

PROGRAMY DLA SENIORÓW



Rybnik przyjazny Seniorom to program, który ma na celu aktywizację osób po 60 roku życia i kształtowanie pozytywnego wizerunku osób starszych w społeczeństwie. Funkcjonuje od 2016 roku i ułatwia seniorom dostęp do usług kulturalnych, rekreacyjnych i sportowych.

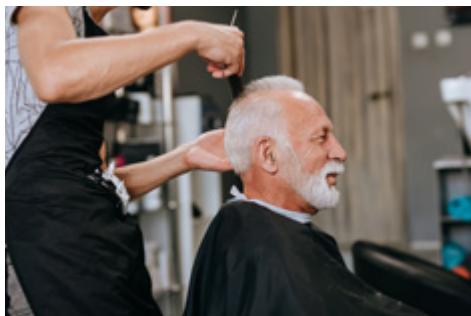
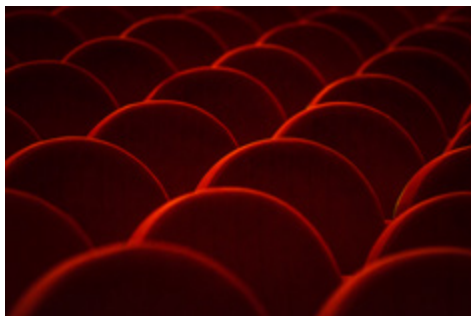
Dzięki programowi osoby po 60 roku życia mogą korzystać z różnego typu ulg oferowanych przez partnerów programu. Są nimi jednostki organizacyjne miasta oraz podmioty prywatne, które zawierają z Miastem porozumienie o współpracy.

Korzyści dla seniorów:

- Możliwość korzystania z ulgowych biletów w obiektach Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Rybniku (pływalnie kryte np. Yntka przy ul. Powstańców Śląskich oraz w Rybniku Boguszowicach w ramach biletu „Aktywny Senior”, sale gimnastyczne, kąpieliska)
- 20% rabatu na karnet na usługi rehabilitacyjne dla seniorów w godz: pon. – pt. 7:00 – 21:30, w Centrum Rekreacji i Rehabilitacji Bushido



- Zniżki kwotowe w miejskich instytucjach kultury (obejmują również zakup biletów w przedsprzedaży, dotyczy imprez wewnętrznych oraz zewnętrznych)
- 20% zniżki na korzystanie z oferty cyklicznej miejskich placówek kultury (koła zainteresowań i zespoły)
- Ulgi posiadaczom Karty Seniora oferują także podmioty prywatne. Katalog branż oferujących zniżkowe usługi i preferencyjne warunki jest bardzo szeroki (m.in. gastronomia, optyka, kosmetyka, turystyka i rekreacja, estetyka i medycyna). Szczegółowy wykaz na www.rybnik.eu w zakładce poświęconej seniorom



Korzystanie z ulg w ramach programu możliwe jest na podstawie dokumentu ze zdjęciem (dowód osobisty, paszport lub prawo jazdy). Ważne (na czas nieokreślony) są także dotychczas wydane Ogólnopolskie Karty Seniora Miasto Rybnik.



Miasto Rybnik, we współpracy z wybranymi przychodniami, realizuje przedsięwzięcie pn. **„Recepta na życie”**, która zawiera katalog aktywności dla seniorów. Szczegóły na stronie Rybnik.eu:

rybnik.eu/dla-mieszkanow/aktualnosci/aktualnosc/nova-recepta-na-zycie-dla-rybnickich-seniorow





Rybnicki Telefon Seniora

służy wszystkim seniorom, którzy potrzebują porozmawiać, podzielić się swoimi troskami, „wygadać” drugiej osobie. Dzwoniący mogą liczyć na wysłuchanie, zrozumienie, rozmowę w przyjaznej i bezpiecznej atmosferze.

Telefon: 327 847 874

poniedziałek - piątek: 10.00-14.00

Opłata za połączenie jest zgodna z cennikiem operatora (jak na numery stacjonarne lub komórkowe). Dzwoniąc, można poprosić o oddzwonienie. Można też wysłać wiadomość (także poza godzinami dyżurów) – wolontariusze oddzwonią.

Dla kogo?

Telefon powstał z myślą o seniorach, którzy:

- czują się samotni i chcą po prostu porozmawiać,
- chcą się czegoś dowiedzieć – np. uzyskać informacje o tym, jak załatwić jakąś sprawę, poznać ofertę bezpłatnych zajęć, wydarzeń kulturalnych,
- chcą coś zrobić wspólnie z innymi, ale nie wiedzą, jak się do tego zabrać, np. założyć osiedlową grupę nordic walking albo dołączyć do takiej grupy.

otwarte, lubiące słuchać, rozmawiać i pomagać innym, a co równie ważne – odpowiednio do tego przygotowane poprzez szkolenia i warsztaty. Sami często zmagają się z podobnymi trudnościami, nieraz mają zbliżone doświadczenia życiowe, a co za tym idzie cechuje ich większe zrozumienie dla potrzeb i problemów dzwoniących seniorów. Dla wolontariuszy prowadzenie telefonu to możliwość pomagania swoim rówieśnikom, ale też dodatkowa forma własnej aktywności i sposób na wartościowe spędzanie czasu.

Kto odbiera telefony?

Rybnicki Telefon Seniora jest obsługiwany przez seniorów-wolontariuszy, którzy odbierają telefony, wyszukują informacji, a także oddzwaniają do osób, które próbowały się połączyć poza godzinami dyżurów.

Wolontariusze to mieszkańcy Rybnika – znają specyfikę miasta. To osoby

Jak to powstało?

Rybnicki Telefon Seniora to efekt współpracy Rybnika z Centrum Doradztwa Strategicznego z Krakowa. Stanowi też element większego przedsięwzięcia projektu unijnego pn. Halo Aktywni 60+, którego pomysłodawcą i liderem jest krakowska firma. Inspiracją dla ekspertów z Krakowa były rozwiązania senioralne stosowane w krajach skandynawskich i bałtyckich.

SENIORZE! JEŻELI POTRZEBUJESZ WSPARCIA

m.in. w zaopatrzeniu w jedzenie, leki czy zakupy albo pomocy w załatwieniu spraw urzędowych, możesz zadzwonić na:

- numer telefonu do Ośrodka Pomocy Społecznej: 32 4399 306, 32 4399 307, 32 4399 335

„Korpus Wsparcia Seniorów”

to program polityki społecznej państwa wspierający seniorów niesamodzielnych ze względu na wiek oraz stan zdrowia. Jego celem jest wsparcie seniorów mających problemy z samodzielnym funkcjonowaniem.

Dla kogo?

Grupą docelową programu są mieszkańcy Miasta Rybnika w wieku 60+, którzy mają problemy z samodzielnym funkcjonowaniem ze względu na stan zdrowia, prowadzący samodzielne gospodarstwa domowe lub mieszkający z osobami bliskimi, które nie są w stanie zapewnić im wystarczającego wsparcia.



Jak się zgłosić?

Chęć udziału w projekcie można zgłosić w Ośrodku Pomocy Społecznej w Rybniku. Zgłoszenia na numer telefonu bezpośrednio do OPS: 32 4399 306, 32 4399 307, 32 4399 335

Jakie działania?

W ramach projektu oferowane jest: wsparcie w postaci usług sąsiedzkich obejmujących pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację w zakresie niewymagającym specjalistycznej wiedzy i kompetencji oraz, w miarę możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem; dostęp do tzw. „opieki na odległość” to wsparcie realizowane za pomocą opasek bezpieczeństwa wraz z obsługą systemu. Opaska pozwala na szybkie nawiązanie połączenia alarmowego przy pomocy przycisku SOS, który odbierany jest przez wyspecjalizowany zespół pracowników. Celem opaski jest zapewnienie bezpieczeństwa seniorowi podczas nieobecności opiekuna w domu lub osobom, które zamieszkują samodzielnie i nie mają wystarczającego wsparcia osób drugih.

Srebrne Centrum Aktywizacji Zawodowej - kompleksowe wsparcie seniorów na rynku pracy

rybnik.praca.gov.pl/srebrne-centrum-aktywizacji-zawodowej

Doceniając ważną rolę seniorów w życiu społecznym i zawodowym Powiatowy Urząd Pracy w Rybniku uruchomił specjalny punkt obsługi. Srebrne Centrum Aktywizacji oferuje:

- atrakcyjne oferty pracy dla seniorów
- internetową bazę sylwetek zawodowych, zawierającą profesjonalnie opracowane życiorysy kandydatów
- grupowe warsztaty i szkolenia, ułatwiające wybór ścieżki rozwoju oraz integrację społeczną
- zajęcia i kursy pomagające m.in. w odnalezieniu się na rynku pracy, tworzeniu dokumentów aplikacyjnych, przygotowaniu do rozmowy kwalifikacyjnej oraz zapoznaniu ze sposobami komunikacji drogą elektroniczną;

- różnorodne wydarzenia specjalne m.in. Jarmarki Ofert Pracy, Targi Pracy organizowane we współpracy z instytucjami wspierającymi seniorów, w tym Uniwersytetem Trzeciego Wieku;
- pomoc pracodawcom w doborze kandydatów do pracy oraz przedstawianie korzyści wynikających z zatrudnienia seniora.

Powiatowy Urząd Pracy w Rybniku

ul. Jankowicka 1

44-200 Rybnik

tel. +48 32 42 26 095, 32 42 21 623,
32 42 60 036

e-mail: kancelaria@rybnik.praca.gov.pl
rybnik.praca.gov.pl/

Doradcy seniora

pok. 110, I piętro

tel. 32 422 60 95, wew. 223

pok. 201, II piętro

tel. 32 422 60 95, wew. 231

Obsługa pracodawcy

pok. 310, III piętro

tel. 32 422 60 95, wew. 226



WSPARCIE
DLA SENIORÓW

WSPARCIE DLA SENIORÓW



Wiek, pogarszający się stan zdrowia, ale także samotność czy chęć wykazania aktywności społecznej wymagają czasem skorzystania ze wsparcia. Katalog możliwych usług jest bardzo szeroki, pozwalając na zaspokojenie różnych potrzeb osób starszych, w zależności od ich aktualnej sytuacji życiowej.

Pomoc w miejscu zamieszkania – usługi opiekuńcze i specjalistyczne

Osobie samotnej, która z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymaga pomocy innych osób, a jest jej pozbawiona, przysługuje pomoc w formie:

Usług opiekuńczych – to pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opieka higieniczna, zalecona przez lekarza pielęgnacja w zakresie niewymagającym specjalistycznej wiedzy i kompetencji oraz, w miarę możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem.

Usług specjalistycznych – to usługi dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym.

Usług sąsiedzkich - to pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opieka higieniczna, zalecona przez lekarza pielęgnacja w zakresie niewymagającym specjalistycznej wiedzy i kompetencji oraz, w miarę możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem realizowana przez osobę zamieszkującą w najbliższej okolicy osoby, na rzecz której są świadczone usługi.

Zakres, okres i miejsce świadczenia usług opiekuńczych określa Ośrodek Pomocy Społecznej. Szczegóły w placówce oraz na stronie:

opsrybnik.pl/formy-pomocy/uslugi-opiekuncze

POMOC W OŚRODKACH WSPARCIA



Rybniczcy seniorzy mogą uzyskać pomoc w specjalistycznych ośrodkach wsparcia – skorzystać z oferty dziennych domów seniora oraz klubów seniora. Aby skorzystać z tej formy wsparcia, należy skontaktować się z Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Rybniku. Uczestnictwo w ośrodkach wsparcia poprzedzone jest rodzinnym wywiadem środowiskowym przeprowadzonym przez pracownika socjalnego w miejscu zamieszkania.

Dzienne domy seniora

Działalność Dziennego Domu Seniora polega na realizacji podstawowych usług mających na celu udzielanie pomocy seniorom w codziennych czynnościach, zapewnieniu posiłków (śniadania i obiadu) oraz innych usług wspomagających, dostosowanych do potrzeb osób starszych. Istnieje możliwość dowozu do placówki. Placówka dzienna zapewnia wsparcie od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 16.00.

Seniorzy mają dostęp do infrastruktury pozwalającej na aktywne spędzanie wolnego czasu. W placówce jest pomieszczenie m.in. do: wspólnych spotkań, gotowania, ćwiczeń i relaksu (z biblioteką, sprzętem RTV oraz komputerem z dostępem do internetu). W ramach działalności placówki organizowane są m.in.: zajęcia edukacyjne, usprawniające ruchowo, rekreacyjne, imprezy kulturalne, terapia zajęciowa.

Dzienny Dom Senior +
ul. Mościckiego 15, 44-273 Rybnik
tel. 695 155 533
e-mail: dds@superfundacja.org.pl
Informacje:

www.superfundacja.org.pl/strefa-seniora/dzienny-dom-senior/

www.opsrybnik.pl/projekty-pomocy/klub-senior-polnoc

Dzienny Dom Pomocy Senioralnej
w Rybniku
ul. Floriańska 26
44-200 Rybnik
tel. 661 470 825
e-mail: dom@superfundacja.org.pl

Kluby Seniora

Kluby Seniora kierują ofertę do osób nieaktywnych zawodowo powyżej 60 roku życia z terenu miasta Rybnika. Podejmowane działania mają na celu rozszerzenie dostępu do usług społecznych. Klub motywuje seniorów do aktywności, realizowania ich uśpionych i zapomnianych pasji. Nastawiony jest na integrację międzypokoleniową i intensywną promocję wizerunku środowiska senioralnego. To miejsca, w których seniorzy mogą po prostu ciekawie spędzać czas wolny. Dostępne są zajęcia z zakresu rehabilitacji, promocji zdrowego stylu życia, zajęcia komputerowe, artystyczne, spotkania okolicznościowe, różnego rodzaju zajęcia związane ze świętami.

Klub Seniora w Rybniku
ul. Orzeszkowej 17, 44-200 Rybnik
tel. 666 643 601 (czynny w godzinach pracy Klubu)
e-mail: klub@superfundacja.org.pl
Informacje: www.opsrybnik.pl/projekty-pomocy/klub-senior-polnoc

www.superfundacja.org.pl/strefa-seniora/senior-plus-polnoc/

Klub Seniora w Rybniku
ul. Floriańska 24, 44-217 Rybnik
tel. 667 708 903 (czynny w godzinach pracy Klubu)
e-mail: klub@superfundacja.org.pl
Informacje: www.superfundacja.org.pl/strefa-seniora/klub-seniora-maroko-nowiny/

www.opsrybnik.pl/projekty-pomocy/klubseniora

Klub Seniora „Energetyczny Senior”
Fundacji Elektrowni Rybnik
ul. Podmiejska 43 (budynek obok basenu)
Informacje: fundacjaelektrownirybnik.pl/klub-seniora/
tel. 724 724 286
tel. 724 724 293

Mieszkania wspomagane senioralne

Obecnie Miasto Rybnik prowadzi dwa mieszkania wspomagane senioralne: przy ul. Chrobrego 13 i przy ul. Przemysłowej 23a. Oba mieszkania są przeznaczone dla kobiet, które z powodu wieku i stanu zdrowia mają problemy w codziennym funkcjonowaniu. Mieszkania są całkowicie dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością, zarówno architektonicznie jak i funkcjonalnie. W codziennym funkcjonowaniu pani pomaga opiekunka mieszkania.

Pobyt w mieszkaniu przyznawany jest decyzją Dyrektora Ośrodka Pomocy Społecznej po wizycie opiekuna mieszkania w dotychczasowym miejscu zamieszkania seniorki oraz na podstawie zawartego kontraktu mieszkaniowego. W celu uzyskania szczegółowych informacji, zapraszamy do kontaktu telefonicznego z pracownikami Ośrodka Pomocy Społecznej:
Dział Projektów i Programów
ul. Żużłowa 25 (pok. nr 6, 8 i 25)
44-200 Rybnik
tel. 517 824 086
Informacje: www.ops.rybnik.pl



WSPARCIE INSTYTUCJONALNE – SKIEROWANIE DO DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ

Osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, nie mogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych, przysługuje prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej. Decyzję o skierowaniu do domu pomocy społecznej i ustalającą opłatę za pobyt wydaje Dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej w Rybniku. Do domu pomocy społecznej kieruje się na pisemny wniosek osoby ubiegającej się o skierowanie do domu na podstawie rodzinnego wywiadu środowiskowego przeprowadzonego przez pracownika socjalnego w miejscu zamieszkania.

Informacje o sposobie kierowania do domów pomocy społecznej można znaleźć na stronie: www.ops.rybnik.pl

W zależności od potrzeb i rodzaju schorzenia istnieją różne typy domów pomocy społecznej.

Na terenie Rybnika znajduje się Miejski Dom Pomocy Społecznej z siedzibą przy ul. Żużlowej 25. Ma 150 miejsc i zapewnia całodobowe usługi mieszkańcom miasta – osobom w podeszłym wieku lub/i przewlekle chorym. Do Miejskiego Domu Pomocy Społecznej w Rybniku są kierowani mieszkańcy Miasta Rybnika. Więcej informacji na temat działalności Miejskiego Domu Pomocy Społecznej w Rybniku i jego działalności statutowej możecie Państwo uzyskać na stronie internetowej placówki.

Miejski Dom Pomocy Społecznej
w Rybniku
ul. Żużłowa 25
44-200 Rybnik
tel. 32 42 23 606; 32 42 36 075
e-mail: sekretariat@mdps.rybnik.pl
www.mdps.rybnik.pl

INNE DZIAŁANIA

Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością

Program „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” adresowany jest do osób z niepełnosprawnościami posiadających orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności. Program daje możliwość skorzystania z pomocy asystenta m.in. przy wykonywaniu codziennych czynności czy podejmowaniu aktywności społecznej.

Działanie jest dofinansowane ze środków Funduszu Solidarnościowego w ramach programu „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością”, na który corocznie składane są wnioski o dofinansowanie. Dodatkowe informacje w Ośrodku Pomocy Społecznej: Dział Projektów i Programów ul. Żużłowa 25, pok. 6 44-200 Rybnik tel. 32 43 99 306 i 32 43 99 307 Informacje: www.ops.rybnik.pl



Opieka wytchnieniowa

To forma pomocy, która ma za zadanie odciążenie członków rodzin lub opiekunów osób z niepełnosprawnościami poprzez wsparcie ich w codziennych obowiązkach lub zapewnienie czasowego zastępstwa oraz zabezpieczenie potrzeb osoby z niepełnosprawnością w sytuacji, gdy opiekunowie z różnych powodów nie mogą wykonywać swoich obowiązków.

Działanie jest dofinansowane ze środków Funduszu Solidarnościowego w ramach programu „Opieka wytchnieniowa”, na który corocznie składane są wnioski o dofinansowanie. Dodatkowe informacje w Ośrodku Pomocy Społecznej:

Dział Projektów i Programów

ul. Żużłowa 25, pok. 6

44-200 Rybnik

tel. 32 43 99 306 i 32 43 99 307

Informacje: www.ops.rybnik.pl



POMOC SOCJALNA

Seniorzy w trudnej sytuacji życiowej mogą skorzystać z pomocy socjalnej. Aby ją uzyskać, należy skontaktować się z pracownikiem socjalnym Ośrodka Pomocy Społecznej w Rybniku w punkcie terenowym najbliższym miejsca zamieszkania. Pracownik przeprowadzi wywiad środowiskowy, aby zweryfikować sytuację osobistą, rodzinną, zdrowotną i bytową osoby wnioskującej o wsparcie. Pomoc można uzyskać w formie świadczeń pieniężnych, gdzie obowiązują kryteria finansowe przy przyznawaniu pomocy oraz niepieniężnych.

Świadczenia pieniężne:

- Zasiłek celowy – przyznawany na zaspokojenie niezbędnej potrzeby bytowej, np. na pokrycie części lub całości kosztów zakupu żywności,

leków i leczenia, opału, odzieży, niezbędnych przedmiotów użytku domowego, drobnych remontów i napraw w mieszkaniu, a także kosztów pogrzebu.

- Zasiłek okresowy – przysługuje w szczególności ze względu na długotrwałą chorobę, niepełnosprawność, bezrobocie, możliwość utrzymania lub nabycia uprawnień do świadczeń z innych systemów zabezpieczenia społecznego.
- Zasiłek stały – przysługuje pełnoletniej osobie niezdolnej do pracy z powodu wieku lub całkowicie niezdolnej do pracy, jeśli spełnia kryteria dochodowe.



Świadczenia niepieniężne:

- Schronienie – zapewnienie tymczasowego miejsca w noclegowniach lub schroniskach
- Usługi opiekuńcze i specjalistyczne – pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych (zobacz: *Pomoc w miejscu zamieszkania*).
- Praca socjalna – działania poprawiające funkcjonowanie w środowisku społecznym – rozwinięcie i wzmocnienie aktywności i samodzielności życiowej.

Punkt informacyjny Ośrodka Pomocy Społecznej

w Rybniku o formach pomocy dla osób starszych funkcjonuje pod numerami telefonu: 32 4399 306, 32 4399 307, 32 43 99 235.

SENIORZY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Seniorzy z orzeczoną niepełnosprawnością będący mieszkańcami Miasta Rybnika mogą ubiegać się o dofinansowanie ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Wnioski należy składać w Dziale Pomocy Osobom Niepełnosprawnym Ośrodka Pomocy Społecznej w Rybniku. Dział ten mieści się w budynku OPS przy ul. Żużlowej 25 i zajmuje pomieszczenia na parterze. Przyjmowanie wniosków i obsługa klienta odbywa się w pokoju nr 21. Informacje telefoniczne dotyczące poszczególnych zadań można uzyskać:

- pokój nr 4 – zaopatrzenie ortopedyczne, sprzęt rehabilitacyjny, likwidacja barier w komunikowaniu się, likwidacja barier technicznych, Aktywny Samorząd; telefon: 32 43 99 304; 32 42 21 111 – wew. 304
- pokój nr 23 – turnus rehabilitacyjny, Aktywny Samorząd; telefon: 32 43 99 323; 32 42 21 111 – wew. 323
- pokój nr 3 – likwidacja barier architektonicznych, Aktywny Samorząd; telefon: 32 43 99 303; 32 42 21 111 – wew. 303

Podstawowe zadania, skierowane do Seniorów:

Dofinansowania uczestnictwa osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych,

czyli zorganizowanej formie aktywnej rehabilitacji, połączonej z elementami wypoczynku, której celem jest ogólna poprawa psychofizycznej sprawności oraz rozwijanie umiejętności społecznych uczestników. Aby ubiegać się o dofinansowanie należy złożyć wniosek (druk do pobrania ze strony internetowej Ośrodka bądź w siedzibie Ośrodka) w terminie co najmniej 2 miesiące przed planowanym wyjazdem na turnus, najlepiej na początku danego roku kalendarzowego. Podstawowymi załącznikami do wniosku są: kopia orzeczenia o stopniu niepełnosprawności (lub orzeczenia równoważnego) oraz zaświadczenie lekarskie – skierowanie na turnus. Obowiązuje kryterium dochodowe.

Refundacja zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze

Wsparcie dla seniorów w przedmioty ortopedyczne (m.in. protezy, kule,

wózki i inne) i środki pomocnicze (np. aparaty słuchowe, cewniki, pieluchomajtki) przyznawana osobom z niepełnosprawnościami na podstawie limitów Narodowego Funduszu Zdrowia. Aby ubiegać się o dofinansowanie, należy złożyć wniosek (druk do pobrania ze strony internetowej Ośrodka bądź w siedzibie Ośrodka). Obowiązuje kryterium dochodowe, którego przekroczenie wyklucza możliwość pozytywnego rozpatrzenia wniosku. Wnioski można składać w każdym czasie, najlepiej na bieżąco, po dokonaniu zakupu lub przedstawieniu kosztorysu na zakup danego przedmiotu. Przyznane dofinansowanie przekazywane jest na konto bankowe wskazane we wniosku. Załącznikami do wniosku są: kopia orzeczenia o stopniu niepełnosprawności (lub orzeczenia równoważnego), faktura lub kosztorys dotyczący zakupionego przedmiotu (z podaną kwotą limitu z NFZ) wraz z kopią zrealizowanego zlecenia na zaopatrzenie w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze. Można także wnioskować o dofinansowanie zakupu zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny (potrzeba prowadzenia stałej rehabilitacji w warunkach domowych przy użyciu np. roweru stacjonarnego, rotorów, itp.), obowiązuje również kryterium dochodowe. Zakup sprzętu może nastąpić po pozytywnym rozpatrzeniu wniosku i zawarciu umowy z Ośrodkiem Pomocy Społecznej.

Dofinansowanie likwidacji barier w związku z indywidualnymi potrzebami osób z niepełnosprawnościami:

- Likwidacja barier architektonicznych polega na dostosowaniu najbliższego otoczenia (mieszkania, domu) do potrzeb osoby mającej trudności w poruszaniu się (np. dostosowanie łazienki polegające na likwidacji wanny, wyłożeniu podłogi kafelkami antypoślizgowymi, poszerzeniu drzwi, montażu pochwytów i siedziska prysznicowego, itp., budowa podjazdu).
- Likwidacja barier w komunikowaniu się polega na umożliwieniu osobie z niepełnosprawnością porozumiewania się z innymi poprzez dofinansowanie zakupu odpowiedniego sprzętu.
- Likwidacja barier technicznych polega na dofinansowaniu zakupu sprzętu technicznego pozwalającego osobie niepełnosprawnej na znaczną poprawę funkcjonowania.

Aby ubiegać się o dofinansowanie należy złożyć wniosek (druk do pobrania ze strony internetowej Ośrodka bądź w siedzibie Ośrodka). O dofinansowanie mogą ubiegać się osoby, które nie uzyskały dofinansowania na wskazane cele ze środków PFRON w ciągu 3 lat przed złożeniem wniosku. Termin składania wniosków – w każdym czasie. Dofinansowanie ze środków PFRON przyznawane jest do momentu wyczerpania przyznanych środków na dany rok kalendarzowy dla Miasta Rybnika.

Informacje o innych działaniach skierowanych do Seniorów z niepełnosprawnościami umieszczane są na bieżąco na stronie internetowej Ośrodka Pomocy Społecznej w Rybniku:
www.opsrybnik.pl

**ORGANIZACJE
I STOWARZYSZENIA**
DLA SENIORÓW

ORGANIZACJE I STOWARZYSZENIA DLA SENIORÓW



Uniwersytet Trzeciego Wieku

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Rybniku od 2002 roku prowadzi działalność, której celem jest aktywizacja i integracja społeczności trzeciego wieku, nieustające kształcenie oraz rozwijanie różnorodnych zainteresowań. UTW realizuje swoje cele na płaszczyźnie edukacyjnej, artystycznej, świetlicowej i sportowo – rekreacyjnej m.in. poprzez: różnotematyczne wykłady, warsztaty prozdrowotne i literackie, zajęcia językowe oraz rękodzieła artystycznego, teatr poezji „Ad astra”, teatr na Pięterku, Dyskusyjny Klub Książki, wyjazdy edukacyjne i turystyczne oraz wyjazdy na koncerty i do teatru.

Istnieje również możliwość skorzystania z bezpłatnej pomocy prawnej, a w ramach innych zajęć UTW zachęca do gry w boule, brydża czy szachy. Miesięczne plany zajęć publikowane są na stronie internetowej

www.rkutw.miastorybnik.pl

i na tablicy ogłoszeń w siedzibie UTW. W Gazecie Rybnickiej drukowane są tematy wykładów, na które Uniwersytet zaprasza wszystkie osoby zainteresowane danym tematem. Członkiem UTW może zostać każda osoba starsza bez względu na wykształcenie, po opłaceniu jednorazowo wpisowego oraz składki kwartalnej. UTW współpracuje z innymi organizacjami senioralnymi w mieście, Warsztatami Terapii Zajęciowej oraz śląskimi UTW.

Dane kontaktowe:

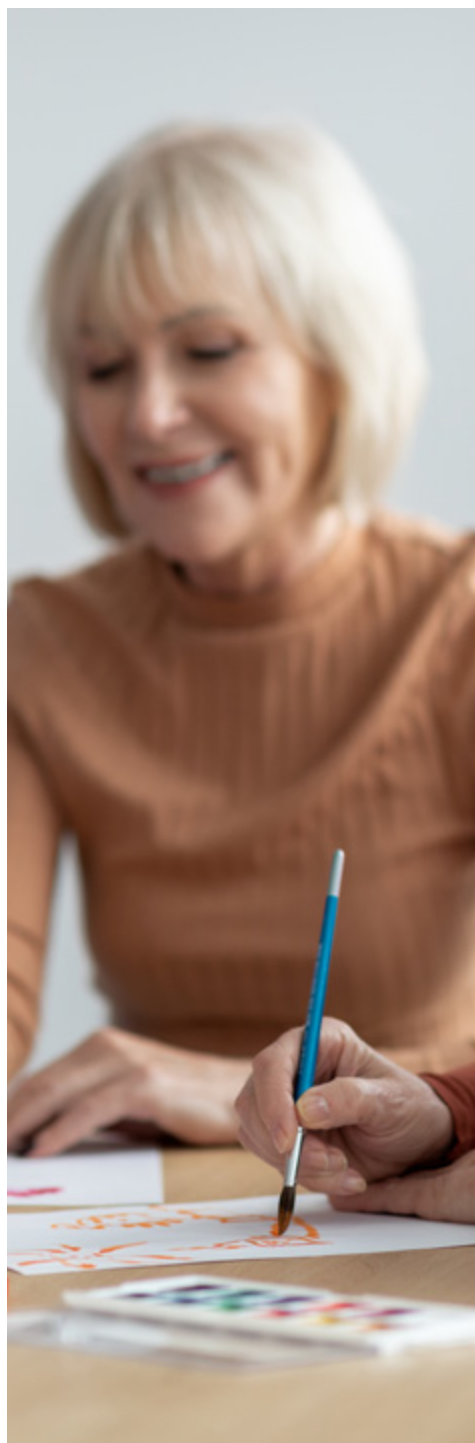
ul. Rudzka 13C

44 -200 Rybnik

telefon: 32 75 57 990

email: utwrybnik@gmail.com oraz
rybnikutw@wp.pl

www.rkutw.miastorybnik.pl



Polski Związek Emerytów, Rencistów Oddział w Rybniku

Organizacja pozarządowa skupiająca emerytów, rencistów i inwalidów. Działa na rzecz poprawy warunków życia osób starszych, przeciwdziała ich samotności i wykluczeniu społecznemu. Wyraża opinię emerytów i rencistów wobec organów władzy publicznej, współdziała z samorządem terytorialnym w rozwiązywaniu problemów lokalnych społeczności seniorów. Prowadzi działalność kulturalną i artystyczną, organizuje zajęcia rekreacyjne i rehabilitacyjne dostosowane do potrzeb i zainteresowań swoich członków.

Dane kontaktowe:

Polski Związek Emerytów i Rencistów
ul. Jana III Sobieskiego 15, I piętro
tel. 459-591-322
e-mail: pzeriirybnik@op.pl

godz. otwarcia:

wtorek, środa, czwartek - 9.00-12.00

INNE KOŁA EMERYTÓW, RENCISTÓW I SENIORÓW:



Koło Emerytów i Rencistów Gotartowice

ul. Gotartowicka 21c, 44-251 Rybnik

Rybnickie Koło Emerytów i Rencistów „Silesia” w Rybniku

ul. Orla 16, 44-203 Rybnik

Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów Policyjnych

Województwa Śląskiego Koło w Rybniku
Plac Armii Krajowej 5, 44-200 Rybnik

Związek Zawodowy Kolejarzy Śląskich

Terenowa Organizacja Emerytów
i Rencistów
ul. Kolejowa 9, 44-200 Rybnik

Klub Seniora Kamień

ul. Robotnicza 95, 44-213 Rybnik

Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów

KWK ROW Ruch Jankowice

„Skarbek 2018”

ul. Jastrzębska 12, 44-251 Rybnik,

Klub Seniora w Rybniku-Grabowni

Remiza Straży Pożarnej

ul. Poloczka 76c, 44-207 Rybnik

Klub Seniora Radziejów

ul. gen. Okulickiego, 44-274 Rybnik

Sekcja Emerytów i Rencistów przy Związku Nauczycielstwa Polskiego w Rybniku

ul. Kościuszki 5, 44-200 Rybnik

tel. 724 241 088

e-mail roczmar1@o2.pl

Klub Seniora Maroko Nowiny

przy Stowarzyszeniu Pogodna Jesień

tel.: 697 288 026

Kreatywność Polskich Seniorów

Facebookowa grupa integrująca osoby starsze wokół interesujących je tematów. W zamieszczanych postach bieżące wiadomości na temat organizowanych w Rybniku wydarzeń dla seniorów, informacje o konkursach, fotogalerie, porady, ciekawostki, informacje o działalności seniorów w innych polskich miastach. To także forum dzielenia się twórczością – zwłaszcza literacką, fotograficzną i plastyczną oraz możliwość wyrażania opinii na tematy bieżące i związane z funkcjonowaniem seniorów w Rybniku. Grupa organizuje spotkania autorskie, warsztaty, wycieczki i inne formy aktywności służące integracji środowiska seniorskiego w Rybniku.

Dane kontaktowe:

Facebook:

[@Kreatywność Polskich Seniorów](#)

tel. 512 230 991





KULTURA

KULTURA



Rybnickie placówki kultury oferują seniorom szeroki wybór zajęć i form spędzania czasu wolnego. To możliwość uczestnictwa w seansach, spotkaniach, spektaklach i wydarzeniach, jak również szansa na aktywność w ramach warsztatów czy kół zainteresowań. Nowością w rybnickiej ofercie są interaktywne muzea, przestrzenie angażujące w proces zwiedzania z możliwością bezpośredniego doświadczania i eksplorowania prezentowanych eksponatów. Najważniejsze instytucje:

Muzeum

im. o. Emila Drobrego

Rynek 18

44-200 Rybnik-Śródmieście

tel.: 32 43 27 460

e-mail: muzeum@muzeum.rybnik.pl

www.muzeum.rybnik.pl/

fb.com/MuzeumRybnik

Galeria Sztuki Rzeczna

Rzeczna 1

44-200 Rybnik-Śródmieście

e-mail: kontakt.galeria@tzt.rybnik.pl

www.galeriarzeczna.pl

fb.com/GaleriaRzeczna

Powiatowa i Miejska

Biblioteka Publiczna

im. Konstantego Prusa

ul. Ks. Józefa Szafranka 7,

Rybnik-Śródmieście

tel.: 32 42 23 541, 32 42 36 002,

32 423 71 01

e-mail: sekretariat@biblioteka.rybnik.pl

www.biblioteka.rybnik.pl

fb.com/PiMBPRybnik

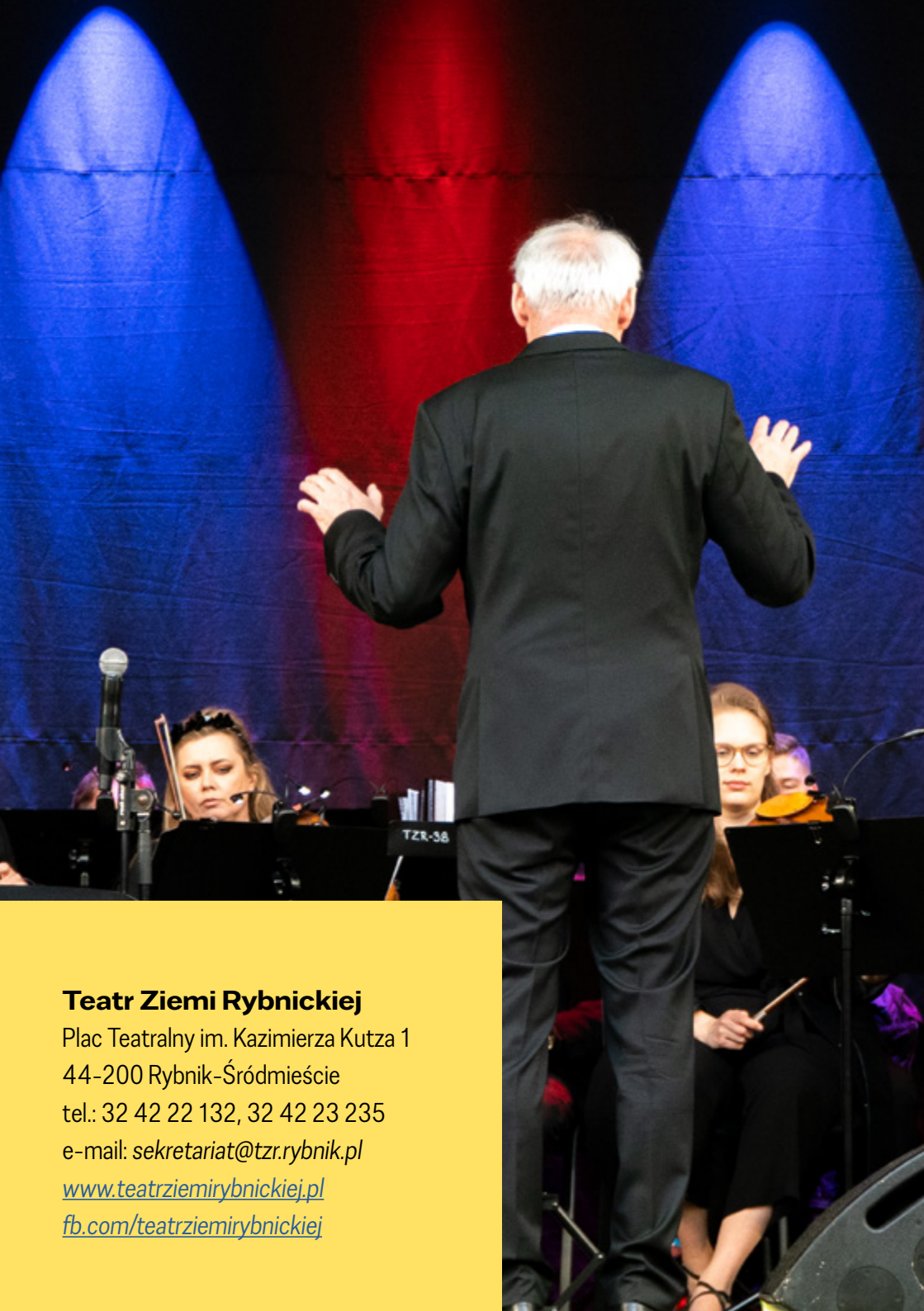
Urban Lab

Jana III Sobieskiego 22,

44-200 Rybnik-Śródmieście

tel.: 607 600 033

fb.com/UrbanLabRybnik



Teatr Ziemi Rybnickiej

Plac Teatralny im. Kazimierza Kutza 1

44-200 Rybnik-Śródmieście

tel.: 32 42 22 132, 32 42 23 235

e-mail: sekretariat@tzt.rybnik.pl

www.teatrziemirybnickiej.pl

fb.com/teatrziemirybnickiej

Dom Kultury w Rybniku- -Chwałowicach

ul. 1 Maja 91 B, Rybnik-Chwałowice

tel.: 32 43 31 852, 32 42 16 222

e-mail: dkchwalowice.biuro@gmail.com

www.dkchwalowice.pl

fb.com/dkchwalowice

Dom Kultury w Rybniku- -Boguszowicach

Pl. Pokoju 1, Rybnik-Boguszowice Osiedle

tel.: 32 42 52 016, 885 605 588

e-mail: kontakt@dkboguszowice.pl

www.dkboguszowice.pl

fb.com/dkboguszowice

Dom Kultury Niedobczyce w Rybniku

ul. Barbary 23, Rybnik-Niedobczyce

tel.: 32 43 31 065-66

e-mail: biuro@dkniedobczyce.pl

www.dkniedobczyce.pl

fb.com/dkniedobczyce





Zabytkowa Kopalnia Ignacy

ul. Ignacego Mościckiego 3,
44-273 Rybnik-Niewiadom
tel.: 32 432 74 99
e-mail: kontakt@kopalniaignacy.pl
www.kopalniaignacy.pl
fb.com/KopalniaIgnacy

Edukatorium Juliusz

ul. Klasztorna 11
44-200 Rybnik
tel.: 32 432 74 83
e-mail: biuro@juliusz.eu
www.juliusz.eu
fb.com/edukatoriumjuliuszwrybniku

Młodzieżowy Dom Kultury

ul. ks. Henryka Jości 41,
Rybnik-Maroko-Nowiny
tel.: 32 42 24 088, 32 42 15 155
e-mail: mdkwr@poczta.onet.pl
www.mdk.rybnik.pl
[FB Młodzieżowy Dom Kultury w Rybniku](https://fb.com/MlodziezowyDomKulturywRybniku)

Klub Kulturalny „Harcówka”

ul. Zakątek 19,
Rybnik-Ligota-Ligocka Kuźnia
tel.: 32 42 34 080 wew. 24
e-mail: harcowka.rck@gmail.com
fb.com/harcowkaklub

ODWIEDŹ KONIECZNIE:



Kino nie tylko dla seniora

to cykl seansów w Teatrze Ziemi Rybnickiej. Projekcje rozpoczynają się w każdy poniedziałek o godzinie 15.30. To filmowa uczta dla duszy i umysłu. Inicjatywa kierowana jest do seniorów i wszystkich innych osób, które kochają dobre filmy. Chodzi o to, by w miłym otoczeniu, ciekawym towarzystwie i wygodnym fotelu poza domem zobaczyć filmowe dzieła polskiej i światowej klasyki, poznać bieżące trendy w kinematografii oraz przekonać się o wielkiej społecznej mocy dziesiątej muzy. Doborem filmów zajmują się znakomici filmoznawcy.

halo! Rybnik to miejsce, w którym można „zasięgnąć języka” o tym, co ciekawego dzieje się w mieście, kupić pamiątkowy rybnicki gadżet, napić się kawy, spotkać wielu ciekawych ludzi i wziąć udział w organizowanych wydarzeniach. Przyjazne, nowoczesne wnętrza oraz profesjonalna informacja służą nie tylko integracji mieszkańców, ale i promują wśród odwiedzających nasze miasto gości czy turystów to, co w Rybniku najpiękniejsze.

Wiele wydarzeń organizowanych w halo! Rybnik jest skierowana do seniorów. Cyklicznie, raz w miesiącu organizowana jest Akademia Pogodnego Umysłu w sali baletowej Teatru Ziemi Rybnickiej (wtorek, godz. 11.30, wstęp: 15 zł) oraz spotkania „Weź głęboki oddech” w siedzibie głównej rybnickiej biblioteki (wtorek, godz. 19:00, wstęp bezpłatny). Są to zajęcia relaksacyjne, skupiające się wokół oddechu i najgłębszej formy wydechu, jaką jest śmiech. Jest to jednocześnie prosta gimnastyka dostosowana do każdego. Zajęcia odbywają się w poniedziałki, w godzinach 11.30 – 13.00 w Teatrze Ziemi Rybnickiej – w Galerii Oblicza.

halo! Rybnik współpracuje z organizacjami seniorskimi, udostępniając przestrzeń dla ciekawych wydarzeń i współorganizując różne spotkania tematyczne.



Seniorzy mogą brać udział m.in. w cyklicznych spotkaniach:

- Spotkanie miłośników numizmatów (godz. 9.00, druga sobota miesiąca w trakcie odbywającego się na deptaku jarmarku staroci)
- Spacerzy śladami historii miasta, spotkania organizowane w sezonie spacerowym
- Cykl „POGADAJmy o historii...” – spotkania w formie dyskusji z uczestnikami i zaproszonymi gośćmi, dla których historia to pasja, zawód albo po prostu hobby.

Aby poznać pełną ofertę halo! Rybnik, zapraszamy do kontaktu z punktem:

halo! Rybnik

ul. Jana III Sobieskiego 20

tel. 32 43 92 200

e-mail: halorybnik@gmail.com

godziny otwarcia: codziennie

od 10.00 do 18.00

fb.com/halorybnik

Dodatkowo Miasto oferuje **miejsca otwarte**, w których każdy senior może spotkać się z sąsiadami aby porozmawiać o działaniach na swoim osiedlu. Wykaz miejsc otwartych rybnik.eu/czas-wolny/wykaz-miejsc-otwartych



Zabytkowa Kopalnia Ignacy

to miejsce, które popularyzuje dziedzictwo przemysłowe Rybnika. To tu możemy zobaczyć maszyny, które jeszcze nie tak dawno przyczyniały się do sprawnej działalności kopalni, a dziś odeszły do lamusa. Wieże szybowe, parowe maszyny wyciągowe, budynek nadszybia i sprężarkownia – już same nazwy brzmią intrygująco. Atrakcją dla zwiedzających jest możliwość wspięcia się na wieżę ciśnień o wysokości 46 metrów. W zrewitalizowanym kompleksie Szybu Kościuszko do zwiedzania udostępniona została wystawa „Wiek pary”. Ekspozycja ma charakter centrum nauki. Zwiedzający na poszczególnych stanowiskach mogą empirycznie poznawać zagadnienia techniczne i naukowe. Punktem centralnym jest maszyna parowa z roku 1920, która jest wprawiana w ruch przy użyciu specjalnie zainstalowanego kotła parowego.

W kopalnianym kompleksie zwiedzać można:

- Wystawę stałą „Wiek pary” w nadszymbiu Szybu Kościuszko
- Maszynę parową w maszynowni Szybu Kościuszko

- Strefę Odkrywania, Wyobraźni i Aktywności SOWA – małe centrum nauki z marką Centrum Nauki Kopernik w budynku stolarni przy maszynowni Szybu Głowacki
- Maszynownię szybu Głowacki
- Wieżę widokową (z tarasu widokowego na wysokości około 46 metrów można podziwiać panoramę Rybnika i okolic, a przy dobrej pogodzie zobaczyć pasma górskie Sudetów, Beskidów, a nawet Tatr)
- Park Pary z industrialnym placem zabaw

Godziny otwarcia:

Zabytkowa Kopalnia Ignacy jest otwarta dla zwiedzających od wtorku do niedzieli.

Październik – marzec:

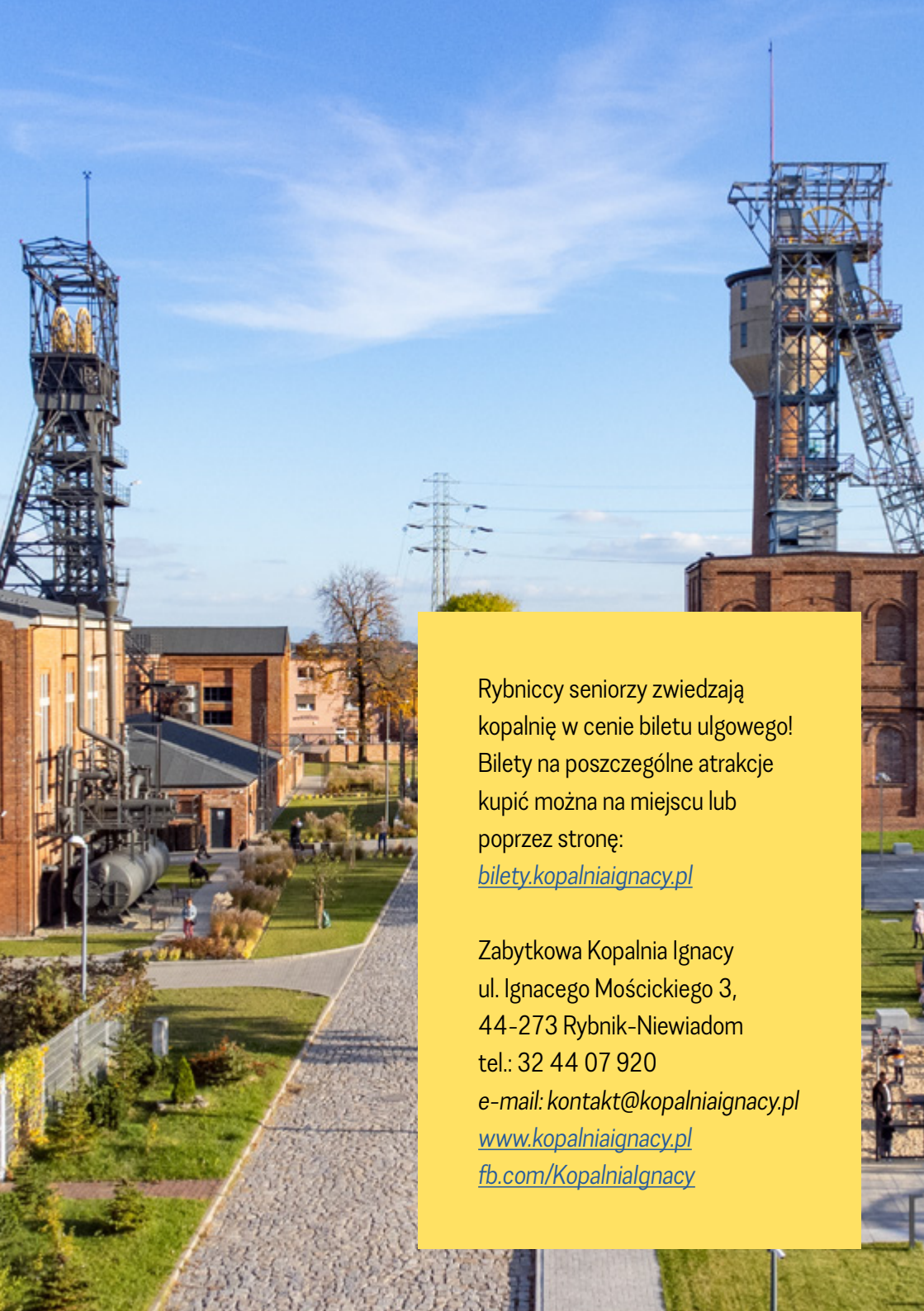
- wt. – pt.: w godz. 8.00 – 16.00
- sb. i nd.: w godz. 11.00 – 19.00

Kwiecień – wrzesień:

- wt. – pt.: w godz. 9.00 – 17.00
- sb. i nd.: w godz. 11.00 – 19.00

Teren zewnętrzny udostępniany jest bez ograniczeń czasowych.

Maszyna parowa dla klientów indywidualnych uruchamiana jest w niedziele o pełnych godzinach: 14.00, 15.00, 16.00, 17.00.



Rybnicki seniorzy zwiedzają
kopalnię w cenie biletu ulgowego!
Bilety na poszczególne atrakcje
kupić można na miejscu lub
poprzez stronę:

bilety.kopalniaignacy.pl

Zabytkowa Kopalnia Ignacy
ul. Ignacego Mościckiego 3,
44-273 Rybnik-Niewiadom
tel.: 32 44 07 920

e-mail: kontakt@kopalniaignacy.pl

www.kopalniaignacy.pl

fb.com/KopalniaIgnacy



Edukatorium Juliusz

Edukatorium Juliusz

ul. Klasztorna 11

44-200 Rybnik

biuro@juliusz.eu

www.juliusz.eu

fb.com/edukatoriumjuliuszwrybniku

Godziny otwarcia:

wtorek – piątek: od 9.00 do 18.00

sobota – niedziela: od 10.00 do 19.00

Bilety w cenie: 35 zł (normalny)

i 15 zł (ulgowy*).

* Bilet ulgowy przysługuje m.in. emerytom i rencistom. Bilet specjalny (bezpłatny) przysługuje m.in. osobom które ukończyły 75 rok życia.

To nowe, niezwykle miejsce na mapie Rybnika, poświęcone historii medycyny i farmacji. Pawilon Rafał, będący częścią poszpitalnego kompleksu „Juliusz”, zaraża dobrą energią, radością z nauki, a przede wszystkim wiedzą! Zwiedzający dowiedzą się tam m.in. jak funkcjonuje ludzkie ciało, dlaczego i na co chorujemy, jak pracowali lekarze w przeszłości oraz wielu ciekawych faktów o historii medycyny. Miejscu patronuje postać Juliusza Rogera, roztaczająca nad nim swój symboliczny parasol lekarza, społecznika, folklorysty, a przede wszystkim osoby miłującej śląskość – kulturę, język, przyrodę, zwyczaje i obrzędy mieszkańców Górnego Śląska – miejsca, w którym znalazł swoją drugą ojczyznę. Interaktywna wystawa o charakterze poznawczo-historycznym rozmieszczona jest na 4 kondygnacjach dawnego szpitala.

Poszczególne pomieszczenia wystawiennicze nawiązują wizualnie do współczesnych i dawnych przestrzeni szpitalnych, prezentując oddziały szpitalne i przyporządkowane im tematy. W kolejnym etapie wędrówki widz trafia do szpitalnego archiwum zlokalizowanego na poddaszu, gdzie prezentowana jest historia medycyny i farmacji. Wystawa prezentuje postęp w naukach medycznych oraz aptekarstwie, który dokonał się od początków XIX wieku do czasów współczesnych. Wyjście z archiwalnej części wystawy prowadzi do strefy relaksu, w której możemy zasięgnąć informacji na temat prowadzenia zdrowego trybu życia, odpowiedniego odżywiania, właściwej higieny czy skutecznego odpoczynku.



Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna im. Konstantego Prusa

udostępnia swoje zbiory, pomagając w doborze lektury, popularyzuje książki i czytelnictwo, organizuje spotkania autorskie, wystawy, warsztaty, lekcje biblioteczne, wydarzenia cykliczne, współpracuje z innymi instytucjami na polu upowszechniania kultury. Wypożyczalnia oferuje szeroki wybór literatury pięknej, naukowej i popularnej.

Czytelnicy mają wolny dostęp do półek i mogą samodzielnie dokonywać wyboru literatury. Placówka ma też Oddział zbiorów specjalnych, gdzie można wypożyczyć audiobooki i płyty z muzyką. Czytelnia oferuje możliwość przeglądania zasobów biblioteki na miejscu, dostęp do bieżącej prasy i czasopism oraz możliwość skorzystania ze stanowisk komputerowych.



Biblioteka Główna przy ul. Szafranka 7 i jej filie tworzą sieć bibliotek. W każdej z nich obowiązuje jedna karta biblioteczna. Obecnie na terenie Rybnika działa 20 filii bibliotecznych. W każdej z nich wypożyczymy książki i czasopisma oraz na miejscu skorzystamy z komputera (darmowy dostęp do Internetu). W filiach nr 2, 7, 8, 13, 20 można wypożyczyć także audiobooki.

**Powiatowa i Miejska
Biblioteka Publiczna
im. Konstantego Prusa**

ul. Józefa Szafranka 7
44-200 Rybnik
tel.: 32 422 35 41
e-mail: sekretariat@biblioteka.rybnik.pl
www.biblioteka.rybnik.pl

**Filia nr 1 –
Ligota-Ligocka Kuźnia**

ul. Zakątek 19
44-203 Rybnik
e-mail: filia1@biblioteka.rybnik.pl
tel.: 32 422 60 39

Filia nr 2 – Maroko

ul. Zebrzydowska 30
44-217 Rybnik
e-mail: filia2@biblioteka.rybnik.pl
tel.: 32 422 53 17

**Filia nr 4 – Paruszowiec-
Piaski**

ul. Za torem 3 B
44-203 Rybnik
e-mail: filia4@biblioteka.rybnik.pl
tel.: 32 422 13 20

Filia nr 5 – Rybnicka Kuźnia

Świętego Maksymiliana 26
44-207 Rybnik
e-mail: filia5@biblioteka.rybnik.pl
tel.: 32 739 18 95

Filia nr 7 – Chwałowice

ul. 1 Maja 59
44-206 Rybnik
e-mail: filia7@biblioteka.rybnik.pl
tel.: 32 422 81 32

Filia nr 9 – Boguszowice Stare

ul. Karskiego 29B
44-251 Rybnik
e-mail: filia9@biblioteka.rybnik.pl
tel.: 32 422 05 22

Filia nr 10 – Niedobczyce

ul. Barbary 22 E
44-270 Rybnik
e-mail: *filia10@biblioteka.rybnik.pl*
tel.: 32 425 70 20

Filia nr 11 – Popielów

ul. Zapolskiej 1
44-274 Rybnik
e-mail: *filia11@biblioteka.rybnik.pl*
tel.: 32 425 00 50

Filia nr 12 – Ochojec

ul. Plac Rodziny Machoczków 1
44-207 Rybnik
e-mail: *filia12@biblioteka.rybnik.pl*
tel.: 32 235 99 46

Filia nr 15 – Kamień

ul. Szewczyka 28
44-213 Rybnik
e-mail: *filia15@biblioteka.rybnik.pl*
tel. 32 421 94 55

Filia nr 16 – Golejów

ul. Gliwicka 257
44-207 Rybnik
e-mail: *filia16@biblioteka.rybnik.pl*
tel.: 32 424 68 78

Filia nr 18 – Nowiny

Wypożyczalnia dla dorosłych
ul. Chabrowa 7
44-217 Rybnik
e-mail: *filia18@biblioteka.rybnik.pl*
tel.: 032 424 25 35

Filia nr 19 – Kłokocin

ul. Poligonowa 13
44-251 Rybnik
e-mail: *filia19@biblioteka.rybnik.pl*
tel.: 32 422 03 95

Filia nr 20 – Boguszowice Osiedle

Plac Pokoju 1 (budynek Domu Kultury)
44-253 Rybnik
e-mail: *filia20@biblioteka.rybnik.pl*
tel.: 32 421 57 11

**Uwaga,
jedzie
książka!**



Droga **Seniorko**, Drogi **Seniorze**,
Jeśli masz 75 lat
albo problem z poruszaniem się,
wypożyczymy Ci książki przez telefon
i dowieziemy je do Twojego domu .



Powiatowa i Miejska
**Biblioteka
Publiczna**
im. Konstantego Prusa
w Rybniku

Zadzwoń **32 422 35 41 wew.1**
Regulamin www.biblioteka.rybnik.pl



OGRZEJ SIĘ Z KULTURĄ!

Pod takim hasłem Miasto Rybnik realizuje inicjatywę mającą na celu wykorzystanie przestrzeni rybnickich instytucji kultury do walki z ubóstwem energetycznym. Pomysł ma zapobiegać wykluczeniu społecznemu i przypomnieć mieszkańcom, że te instytucje są dla nich, mają przełamywać bariery i zachęcać do odwiedzenia, zapoznania się z ofertą oraz po prostu przebywania wśród ludzi.

SENIORZE!

Odwiedź działający w dzielnicy dom kultury, filie biblioteki, usiądź i poczytaj książkę, prasę, posłuchaj muzyki, zobacz aktualną wystawę, porozmawiaj...

Więcej informacji:

www.rybnik.eu/dla-mieszkancow/aktualnosci/aktualnosc/ogrzey-sie-z-kultura



SPORT
I REKREACJA

SPORT I REKREACJA

~~~~~

Rybnik dysponuje rozwiniętą bazą sportową, z której seniorzy mogą korzystać. Pływalnie, sale sportowe, boiska, siłownie plenerowe, ścieżki rowerowe – to tam najstarsi mieszkańcy Rybnika mogą dbać o swoją kondycję fizyczną. Nie brakuje też miejsc rekreacji oraz oferty rehabilitacji. Szczegółowe informacje:

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji  
w Rybniku  
ul. Gliwicka 72, 44-200 Rybnik  
tel. 32 422 78 53, 32 422 78 39  
e-mail: [sekretariat@mosir.rybnik.pl](mailto:sekretariat@mosir.rybnik.pl)  
[mosir.rybnik.pl](http://mosir.rybnik.pl)



## ODWIEDŹ KONIECZNIE:

~~~~~

Centrum Rekreacji i Rehabilitacji „BUSHIDO”

(Klub Aktywnego Seniora)
ul. Floriańska 1
tel.: 32 42 28 201, 601 522 626
e-mail: mosir.bushido@miastorybnik.pl
[FB: @Centrum Rekreacji i Rehabilitacji „Bushido”](#)

Dział Rehabilitacji i Odnowy Biologicznej
e-mail: mosir.rehabilitacja@miastorybnik.pl
[FB: @Centrum Rekreacji i Rehabilitacji „Bushido”](#)

**Hala
widowiskowo-sportowa**

ul. Jastrzębska, Rybnik-Boguszowice
tel. 32 42 14 735

Pływalnia kryta Akwarium

ul. Jastrzębska, Rybnik-Boguszowice
tel.: 32 423 30 21 – 3

Pływalnia kryta Yntka

ul. Powstańców Śląskich, Rybnik
tel.: 691 680 777

**Boisko ze sztuczną
nawierzchnią**

ul. Gliwicka, Rybnik
tel.: 721 316 068

Boisko „Orlik”

ul. Górnośląska, Rybnik Niedobczyce
tel.: 695 141 001

**Boisko piłkarskie
z nawierzchnią syntetyczną**

ul. Hotelowa 28, Rybnik-Kamień
tel.: 607 288 886

Ośrodek w Kamieniu

ul. Hotelowa 28, Rybnik-Kamień
tel.: 607 288 886

**Ośrodek Rekreacyjno
-Sportowy „Ruda”**

ul. Gliwicka, Rybnik
tel.: 32 42 23 408

**Basen otwarty
w Chwałowicach**

ul. 1 Maja 75, Rybnik
tel.: 32 42 14 735

Kąpielisko Pniowiec

ul. Pniowska, Rybnik
Kontakt: MOSiR Rybnik

Lodowisko

ul. Gliwicka 72, Rybnik
tel.: 721 316 068



BILETY

TICKETS

FAHRKARTEN

КВИТКИ

KOMUNIKACJA
MIEJSKA

KOMUNIKACJA MIEJSKA



Rybnik stawia na ekologiczny i dostosowany do potrzeb pasażerów transport zbiorowy. Nowoczesny niskoemisyjny tabor, atrakcyjne połączenie międzyczynicowe, komfortowe wiaty przystankowe, tablice informacji pasażerskiej, aplikacja „Rybnicka Mobilka”, biletomaty – tak Rybnik zaprasza do tego, by poruszać się po mieście autobusem. Seniorzy mogą korzystać ze szczególnych uprawnień:

- przejazd ulgowy dla osób po ukończeniu 65 lat - na podstawie dowodu osobistego lub innego dokumentu ze zdjęciem stwierdzającego datę urodzenia lub „e-Karty” imiennej wydanej na podstawie wymienionego dokumentu,
- przejazdy bezpłatne przysługują osobom od dnia ukończenia 70. roku życia - na podstawie e-karty imiennej wydanej na podstawie dokumentu tożsamości lub na podstawie dowodu osobistego albo innego dokumentu ze zdjęciem potwierdzającego datę urodzenia,

Po Rybniku można podróżować m.in. linią A, która została wprowadzona we współpracy z seniorami i która w możliwie najpełniejszy sposób odpowiada na potrzeby transportowe seniorów. Przejazd odbywa się na zasadach obowiązujących przy podróży innymi liniami, a autobus ma zapewnić dogodne połączenia najstarszym mieszkańcom miasta do ważnych dla nich miejsc w obrębie dzielnic Zamysłów, Śródmieście, Rybnik Północ, Smolna i Maroko Nowiny. Starsi mieszkańcy mają dogodne połączenie do ośrodków zdrowia i instytucji, takich jak Urząd Miasta czy Zakład Ubezpieczeń Społecznych, a także na cmentarz.

Jak uzyskać e – Kartę imienną?

1. W punkcie MPS znajdującym się w Rybniku na Placu Wolności 14 należy: złożyć czytelnie wypełniony wniosek o wydanie imiennej elektronicznej karty miejskiej, dołączyć aktualne zdjęcie, okazać oryginał dokumentu tożsamości
2. Online poprzez Portal Pasażera portal.km.rybnik.pl/Account/Login należy: uzupełnić niezbędne dane oraz wgrać plik ze zdjęciem, zaakceptować Regulamin, Politykę Prywatności, Klauzulę informacyjną dot. przetwarzania danych osobowych i oświadczenie ukończenia 16 roku życia lub zgody rodzica/opiekuna prawnego na korzystanie z serwisu. Osoby uprawnione do bezpłatnych lub ulgowych przejazdów muszą okazać stosowne dokumenty przy odbiorze e-Karty w MPS na Placu Wolności 14. Czas oczekiwania na e-Kartę imienną wynosi do 14 dni od daty złożenia wniosku.

Kontakt:

Komunikacja Miejska Rybnik Sp. z o.o.
ul. Lipowa 25D
44-207 Rybnik

Miejski Punkt Sprzedaży
Plac Wolności 14
44-200 Rybnik
tel: 32 72 46 500
e-mail: kmr@km.rybnik.pl
km.rybnik.pl



An aerial photograph of a park plaza. In the center is a large, circular, light-colored paved area. To the right of the center is a large, dark blue, octagonal gazebo. Several lounge chairs with orange and white striped cushions are arranged in a semi-circle on the paved area. The plaza is surrounded by green grass and trees. A yellow vertical bar is on the left side of the image.

**SENIORZE,
MIEJ WPŁYW!**

SENIORZE, MIEJ WPŁYW!



Zapraszamy seniorów do włączenia się w budowanie miasta! Wiele możliwości daje budżet obywatelski, dzięki któremu mieszkańcy mają realny wpływ na sposób wydawania środków z miejskiej kasy w ich dzielnicę i całym Rybniku. Swoje projekty do budżetu obywatelskiego zgłaszać mogą także seniorzy! W ostatnich latach zrealizowano wiele projektów dla seniorów – były to przedsięwzięcia lokalne, dla mieszkańców poszczególnych dzielnic, zakładające organizację spotkań – najczęściej o charakterze kulturalnym lub mające na celu stworzenie infrastruktury służącej starszym mieszkańcom Rybnika. Budżet obywatelski ma swoje określone zasady, w tym terminy składania wniosków i głosowania nad zgłoszonymi projektami. Co roku do wydania jest około 5 milionów złotych!

Budżet obywatelski to szansa np. na ciekawe zagospodarowanie terenu, modernizację przestrzeni wspólnej, rozwój umiejętności – np. kompetencji cyfrowych, międzypokoleniowy dialog, organizację wydarzeń integrujących społeczność seniorów – m.in. spotkań kulturalnych, warsztatów, festynów, turniejów sportowych, spotkań świąteczno-noworocznych, imprez środowiskowych.

Chcesz wiedzieć więcej – skontaktuj się:

Wydział Polityki Społecznej
Referat Organizacji Pozarządowych
i Sportu
ul. Bolesława Chrobrego 2, pokój 008
tel. 32 43 92 008
e-mail: ngo@um.rybnik.pl
budzet-obywatelski.rybnik.eu



SENIORZE,
BĄDŹ NA BIEŻĄCO!

SENIORZE, BĄDŹ NA BIEŻĄCO!



Zapraszamy do śledzenia informacji o tym, co dzieje się w mieście!
Gdzie szukać informacji?

Miejska strona internetowa **www.rybnik.eu**

W serwisie znajdą Państwo najważniejsze aktualności, jak również zobaczą, w jakim kierunku rozwija się miasto. Publikowane są tu również m.in. alerty pogodowe, informacje o utrudnieniach w ruchu czy o jakości powietrza. Na stronie znajdują się istotne informacje dotyczące funkcjonowania miasta, np. z zakresu komunikacji, gospodarki odpadami, zdrowia czy edukacji. Są wskazówki dla mieszkańców dotyczące tego, jak załatwić jakąś sprawę w urzędzie, co ciekawego w mieście można zobaczyć czy też jak atrakcyjnie spędzić czas. Jest też kalendarz z informacjami o istotnych wydarzeniach, które w najbliższym czasie odbędą się w Rybniku.

Profil Miasta w serwisie **Facebook**

fb.com/rybnikeu

Tu znaleźć można informacje o tym, co ważnego dzieje się w Rybniku w nieco lżejszej formie. Mnóstwo zdjęć, krótkie i treściwe komunikaty, transmisje na żywo, filmy, relacje, a do tego nutka humoru i możliwość wejścia w interakcję – zapraszamy do obserwowania miejskiego profilu!



Gazeta Rybnicka

To miesięcznik samorządowy dotyczący życia społeczno-kulturalnego Rybnika. Gazeta co miesiąc trafia do skrzynek pocztowych mieszkańców, jest też dostępna w Punkcie Informacji Miejskiej „Halo! Rybnik”, w siedzibie wydawcy, czyli w Powiatowej i Miejskiej Bibliotece Publicznej, a także w Urzędzie Miasta Rybnika. W wersji elektronicznej, miesięcznik dostępny jest na miejskiej stronie internetowej.

Gazeta Rybnicka ma też swoją wersję internetową – Rybnicka.eu to portal, którego mocną stroną są świetne wywiady, kalendarz na każdy dzień dla osób szukających kultury i wydarzeń sportowych, piękne galerie zdjęć, wideo, codzienne newsy. Działy tematyczne zostały podzielone kolorystycznie, każdy oznacza inną sferę życia: niebieski to miasto, żółty – kultura, pomarańczowy – biznes, czerwony – sport.



Strona pozwala też zajrzeć w przeszłość Rybnika, dzięki archiwalnym wydaniom Gazety Rybnickiej, nawet z lat 90. – tym razem w wersji cyfrowej. Portal daje rybniczanom możliwość współtworzenia treści, stąd wyraźne na Rybnicka.eu zaproszenie: „Twój Rybnik w obiektywie”, „Zgłoś wydarzenie”, „Zgłoś temat”, dzięki czemu mieszkaniiec sam może stworzyć np. swoją galerię albo poinformuje innych o organizowanym przez siebie wydarzeniu.

Gazeta Rybnicka jest także obecna w mediach społecznościowych poprzez facebookowy profil [Jezech z Rybnika](https://www.facebook.com/Jezech-z-Rybnika), który pozwala redakcji najszybciej docierać do mieszkańców z informacjami w atrakcyjnej treści i formie o tym, co ważnego dzieje się w mieście.

Redakcja Gazety Rybnickiej
ul. Józefa Szafranka 7 (siedziba
Powiatowej i Miejskiej Biblioteki
Publicznej)
tel.: 32 42 60 070, 32 42 28 825,
e-mail: gazeta@miastorybnik.pl
www.rybnicka.eu
fb.com/gazetarybnicka

UM Rybnik SMS... czyli miejski system SMS-ów

Zachęcamy do skorzystania z subskrypcji serwisu SMS-owego Urzędu Miasta Rybnika!

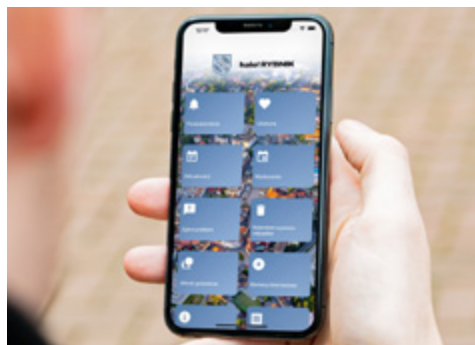
rybnik.eu/dla-mieszkancow/rybnik-sms

Aby korzystać z usługi, należy:

wysłać SMS o treści TAK na numer 600 688 200

(aby zrezygnować, wystarczy wysłać SMS o treści NIE na ten sam numer; cena sms-a aktywującego usługę zależy od taryfy abonenta.)

Wszyscy zainteresowani serwisem SMS-owym otrzymują bezpłatnie ogólne, bieżące informacje o mieście lub urzędzie miasta (np. terminy wymiany dokumentów lub płacenia podatków, zmiany w organizacji ruchu drogowego, organizowane imprezy na terenie miasta itp.).



Aplikacja miejska „HaloRybnik”

W jednej aplikacji można przeczytać o najważniejszych wydarzeniach, aktualnościach z Rybnika, przejrzeć Gazetę Rybnicką, ustawić kalendarz wywozu odpadów czy zgłosić problem zauważony na terenie miasta.

W aplikacji można także sprawdzić jakość powietrza, a poprzez komunikat typu push otrzymać powiadomienie o bieżącej jakości powietrza w mieście czy o najważniejszych sprawach dla Rybnika. Aplikację można ściągnąć na urządzenia mobilne ze sklepu App Store lub Google Play.

„Seniorze, nie oddawaj swoich pieniędzy”! To kampania Miasta, Policji i Rybnickiej Rady Seniorów, która wykorzystuje różne kanały informacyjne – w tym UM Rybnik SMS i aplikację halo! Rybnik – by powiadomić mieszkańców, przede wszystkim seniorów, na temat oszustw metodą na wnuczka, policjanta, urzędnika.



RYBNICKA KARTA MIESZKAŃCA



Rybnicka Karta Mieszkańca „Rybka” – co to takiego?

Rybnicka Karta Mieszkańca „Rybka” to program, który mieszkańcom Rybnika i osobom płacącym w Rybniku podatek PIT daje specjalne zniżki, ulgi, benefity i uprawnienia, to program przygotowany przez Miasto dla mieszkańców.

Dla kogo karta Rybka?

Dla zameldowanych na pobyt stały w Rybniku lub osób niezameldowanych, ale mieszkających w Rybniku i rozliczających tu podatek dochodowy.

Jak uzyskać kartę Rybka?

Należy wejść na stronę rybka.rybnik.eu zarejestrować się na stronie, a następnie złożyć wniosek o przystąpienie do programu. Można się również zarejestrować poprzez aplikację Halo! Rybnik. Istnieje także możliwość otrzymania karty plastikowej.

Więcej informacji oraz wykaz ulg i zniżek oferowanych użytkownikom Rybnickiej Karty Mieszkańca Rybka na stronie rybka.rybnik.eu/

Urząd Miasta Rybnika,
ul. Bolesława Chrobrego 2
32 43 92 100

Punkt Informacji Miejskiej halo!Rybnik,
ul. Jana III Sobieskiego 15
32 43 92 200



A top-down photograph showing two pairs of hands. The hands are cupped together, with the palms facing upwards, holding a small, bright red heart. The hands appear to be of different ages, with the older hands having more visible wrinkles and the younger hands being smoother. They are resting on a rustic, light-colored wooden surface with visible grain. The lighting is soft and even.

SENIORZE,
BĄDŹ BEZPIECZNY!

SENIORZE, BĄDŹ BEZPIECZNY!



Nieodpłatna pomoc prawna i poradnictwo obywatelskie

Do dyspozycji mieszkańców, którzy mają problemy prawne, rodzinne lub inne kłopoty życiowe, bezpłatnie pozostają prawnicy i doradcy obywatelscy. Taka pomoc przysługuje osobom, które nie są w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Można z niej korzystać wielokrotnie, bez względu na adres zamieszkania. Zapisy na porady odbywają się w godzinach pracy Urzędu Miasta Rybnika pod numerem: 32 43 92 239, e-mail: pomocprawna@um.rybnik.pl lub on-line:

www.gov.pl/web/nieodplatna-pomoc

Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Psychoterapii w Rybniku

Ośrodek udziela bezpłatnej pomocy psychologicznej, terapeutycznej i interwencyjnej osobom w trudnej sytuacji życiowej, związanej np.

z problemem przemocy w rodzinie, uzależnieniem własnym lub bliskich, trudną sytuacją zdrowotną, niepełnosprawnością, kryzysem emocjonalnym, zdarzeniami losowymi. W sytuacjach bezwzględnej konieczności placówka zapewnia miejsca noclegowe dla mieszkańców Rybnika.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Psychoterapii w Rybniku

ul. Bolesława Chrobrego 16

44-200 Rybnik

tel. 32 422 56 39

e-mail: sekretariat@oikip.rybnik.pl

www.oikip.rybnik.pl



WAŻNE INSTYTUCJE:

Komenda Miejska Policji

Plac Armii Krajowej 5,
44-200 Rybnik
Numer alarmowy: 997
tel. 47 85 572 00

Oficer Dyżurny KMP Rybnik:

tel. 47 85 572 55
e-mail: dyzurny@rybnik.ka.policja.gov.pl

Państwowa Straż Pożarna

ul. Świętego Józefa 4,
44-200 Rybnik
Telefon alarmowy: 998
Centrala telefoniczna: 32 43 95 800
Powiatowe Stanowisko Kierowania
(24h): 32 43 95 801
e-mail: psp@rybnik.kmpsp.gov.pl

Pogotowie Ratunkowe

Szpitalny Oddział Ratunkowy
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 3
Numer alarmowy: 999
ul. Energetyków 46,
44-200 Rybnik

Straż Miejska

ul. Władysława Reymonta 54,
44-200 Rybnik
Numer alarmowy: 986
tel. 32 42 27 254
e-mail: interwencja@sm.rybnik.pl
www.sm.rybnik.pl

Ekopatrol Straży Miejskiej

Numer alarmowy: 986 lub
tel. 32 42 27 254

Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego

ul. Św. Józefa 4
44-200 Rybnik
tel. 32 4221000,
e-mail: pczk@miastorybnik.pl
[rybnik.eu/dla-mieszkancow/
bezpieczenstwo/powiatowe-centrum-
zarzadzania-kryzysowego](http://rybnik.eu/dla-mieszkancow/bezpieczenstwo/powiatowe-centrum-zarzadzania-kryzysowego)

Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności

ul. Bolesława Chrobrego 39
44-200 Rybnik, tel. 32 42 37 202
Karty parkingowe, legitymacje osoby
z niepełnosprawnością:
tel. 733 440 133
e-mail: zonr@pzon.rybnik.pl
www.pzon.rybnik.pl



WAŻNE TELEFONY ALARMOWE:

Europejski numer alarmowy	112
Policja	997
Straż Pożarna	998
Pogotowie Ratunkowe	999
Straż miejska	986
Pogotowie Energetyczne	991
Pogotowie Gazowe	992
Pogotowie Ciepłownicze	993
Centrum Antyterrorystyczne	996

**WERSJA ELEKTRONICZNA
DO POBRANIA TUTAJ**



Rybník

