





**AKTY
WNO
ŚĆ**

**KUL
TU
RA**

**WSPA
RCIE**

**AD
RE
SY**

-  **INFORMATOR**
-  **SENIORA**
-  **GMINY**
-  **ZABIERZÓW**



ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020
Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Projekt pt. „Seniorzy liderem zmiany” jest finansowany
w ramach Programu Rządowego
na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020

Informator Seniora Gminy Zabierzów

Wydanie I
2018

Informator przygotowany według stanu na listopad 2018 r.

Niniejsza publikacja powstała z inicjatywy seniorów z Klubów Seniora z Bolechowic i Zelkowa – uczestników projektu pt. „Seniorzy Liderem Zmiany” realizowanego przez Fundację Laboratorium Inspiracji Społecznych, finansowanego ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

Informator przygotowano według stanu na listopad 2018 r. Fundacja Laboratorium Inspiracji Społecznych dokłada wszelkich starań, aby zawarte w Informatorze dane i informacje były rzetelne, wyczerpujące i aktualne. Jednak mają one charakter wyłącznie informacyjny i nie mogą stanowić podstawy do jakichkolwiek roszczeń.

Wydawca:

Fundacja Laboratorium Inspiracji Społecznych

Projekt graficzny:

Greencat

Spis treści

Wprowadzenie	8
Rozdział 1. Aktywny senior	9
1.1. Gminna Rada Seniorów	9
1.2. Oferta kulturalna i Kluby Seniora	9
1.3. Ośrodki Wsparcia Seniorów	11
1.4. Karta Seniora	11
1.5. Sport i aktywność fizyczna	12
Rozdział 2. Wsparcie dla Seniora	13
2.1. Świadczenia pieniężne	13
2.2. Świadczenia niepieniężne, usługi opiekuńcze	13
2.3. Skierowania do domu pomocy społecznej	14
2.4. Osoby niepełnosprawne	14
Rozdział 3. Dane adresowe, instytucje na terenie Gminy Zabierzów	15

Szanowni Seniorzy,

jestem dumna i szczęśliwa, kiedy patrzę na Waszą niezwykle aktywną działalność. Nasze wspólne spotkania przy różnych okazjach są zawsze wypełnione radością, i optymizmem. Wasze pozytywne nastawienie do otaczającego świata, powinno być wzorem do naśladowania dla młodszego pokolenia. Chcę również wyrazić ogromny szacunek dla Was, drodzy Seniorzy, za Wasz codzienny trud, który podejmujecie oraz podziękować za mądrość, którą nam wszystkim przekazujecie.

Bardzo się cieszę, że kilka lat temu, podjęliśmy wspólne starania o stworzenie programu aktywizacji Seniorów w gminie Zabierzów, który przynosi wymierne rezultaty. Dziś w każdej miejscowości powstały Kluby Seniora, które niezwykle aktywnie działają i osiągają wiele sukcesów m.in. biorąc udział w licznych konkursach i wydarzeniach kulturalnych. Od zeszłego roku funkcjonuje Gminna Rada Seniorów, powstały świetlice dla Seniorów oraz wdrożono na terenie gminy Ogólnopolską Kartę Seniora, dzięki której można korzystać ze zniżką z oferty kulturalnej na terenie Krakowa, Małopolski i całego kraju. Jest jeszcze wiele ciekawych projektów skierowanych do Seniorów, które z pewnością będziemy sukcesywnie realizować.

Mam nadzieję, że przygotowany przez fundację Laboratorium Inspiracji Społecznych oraz seniorów uczestniczących w projekcie pt. "Seniorzy liderem zmiany" Informator, posłuży Wam praktyczną wiedzą o najważniejszych instytucjach, miejscach i sprawach ważnych dla Seniorów.



Wójt Gminy Zabierzów

Elżbieta Burtan

Wprowadzenie

Informator Seniora Gminy Zabierzów to wyjątkowy przewodnik po instytucjach, programach i wydarzeniach kierowanych do seniorów z gminy Zabierzów. Wyjątkowość wynika nie tylko z zawarty treści, ale przede wszystkim genezy powstania publikacji.

Informator powstał z inicjatywy seniorów biorących udział w projekcie pt. Seniorzy Liderem Zmiany, realizowanym przez Fundację Laboratorium Inspiracji Społecznych a współfinansowanym ze środków ASOS 2018. W ramach projektu seniorzy brali udział w warsztatach i spotkaniach z pasjonatami różnych dziedzin, wspólnych wyjściach oraz wyjazdach edukacyjnych. Najważniejszym elementem projektu było zaplanowanie i zrealizowanie własnej inicjatywy na rzecz środowiska seniorów. I tak, jedną z inicjatyw, stał się niniejszy Informator.

Dlatego też, to seniorzy planowali zakres i układ Informatora oraz zbierali informacje i sprawdzali dane kontaktowe każdej instytucji. Pracowali także nad stroną redakcyjną i szatą graficzną.

Informator jest również dostępny w wersji on-line na stronie www.seniorzy.zabierzow.org.pl, a w kolejnych latach będzie aktualizowany.

Co znajduje się w Informatorze?

Z lektury pierwszej części, poznają Państwo informacje na temat aktywności społecznej seniorów, w tym działalności Rady Seniorów oraz Klubów Seniora. Przedstawiona została również Karta Seniora uprawniająca do różnorodnych zniżek oraz harmonogram zajęć w poszczególnych sołectwach gminy Zabierzów.

W drugiej części Informatora, znajduje się opis działalności Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, który udziela szeroko rozumianego wsparcia oraz świadczy usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania seniorów.

Natomiast w ostatniej części Informatora, została przedstawiona praktyczna baza kontaktowa do instytucji zlokalizowanych w gminie Zabierzów, m.in. urząd gminy, apteki, ośrodki zdrowia. Przedstawiono także kontakty do OSP oraz listę telefonów alarmowych i zaufania.

Życzymy owocnej lektury!
Zespół Fundacji Laboratorium Inspiracji Społecznych

Rozdział 1. Aktywny senior

1.1 Gminna Rada Seniorów

Samorządowe Centrum Kultury wspiera działanie Gminnej Rady Seniorów (GRS), która została powołana w 2017 Uchwałą Rady Gminy Zabierzów. Gminna Rada Seniorów składa się z 19 członków, w tym 4 - osobowe prezydium. Członkami Rady są przedstawiciele poszczególnych sołectw w Gminie - są to przeważnie przewodniczący Klubów Seniora/60+.

Od 2018 r. Gminna Rada Seniorów posiada w dyspozycji własny lokal, w którym spotyka się 2 razy w miesiącu w ustalonym terminie tj. druga i czwarta środa każdego miesiąca. Prezydium częściej w zależności od potrzeb. Z każdego posiedzenia jest sporządzany protokół i przesyłany wszystkim członkom drogą elektroniczną. Sesje GRS odbywają się raz na kwartał w Sali Obrad Urzędu Gminy Zabierzów

We współpracy z Fundacją ZNAK i Fundacją Mapą Pasji dotychczas zostały zrealizowane dwa projekty, które miały na celu rozwój i wsparcie członków Rady Seniorów a także integrację, sieciowanie, z radami z innych małopolskich gmin.

Siedziba Gminnej Rady Seniorów:
Zabierzów, ul. Kolejowa 11

Kontakt za pośrednictwem Samorządowego Centrum Kultury i Promocji Gminy Zabierzów,
tel. 12 285 11 79.

1.2. Oferta kulturalna i Kluby Seniora

Seniorzy z terenu gminy Zabierzów mogą korzystać z bogatej oferty Samorządowego Centrum Kultury i Promocji Gminy Zabierzów. Aktywność środowiska seniorów jest jednym z założeń polityki prosenioralnej realizowanym przez SCKiPGZ. Celem jest wspieranie i aktywizowanie środowiska seniorów a także dążenie do przekonania, że dzięki większej ilości wolnego czasu mogą prowadzić pożyteczną działalność, rozwijać osobiste zainteresowania, dzielić się doświadczeniem życiowym i zawodowym, uczyć się nowych rzeczy i wzmacniać kontakty z ludźmi.

Na terenie Gminy Zabierzów działa 20 klubów skupiających środowisko seniorów. Wokół kilku powstały zespoły wokalne, które ogromnym powodzeniem promują swoje sołectwa i naszą gminę na rozmaitych festynach i przeglądach folklorystycznych w innych gminach i w samym Krakowie. Poza nimi działają Koła gospodyń wiejskich, Kółka rolnicze, świetlice środowiskowe, w których seniorzy dodatkowo spotykają się. Program Aktywizacji Seniorów z każdym rokiem ewoluuje wychodząc naprzeciw oczekiwaniom seniorów z terenu Gminy Zabierzów.

W poszczególnych sołectwach oraz w Centrum Kultury organizowane są bezpłatne warsztaty tematyczne i zajęcia. Obecnie oferta obejmuje gimnastykę, fitness, ceramikę, zajęcia teatralne, zajęcia na pływalni.

Wykaz proponowanych zajęć w sołectwach:

- **Balice**
Środa:
16:45 – 17:45 gimnastyka
- **Bolechowice**
Środa:
8:00 – 20:00 język angielski
Czwartek:
18:30 – 19:30 gimnastyka
- **Burów**
Środa
18:00 – 19:00 gimnastyka
- **Kamiowice**
Poniedziałek:
17:15 – 18:15 gimnastyka
- **Kobylany**
Poniedziałek:
18:00 – 19:00 gimnastyka
Środa:
19:00 – 21:00 język angielski
- **Niegoszowice**
Czwartek:
12:00 – 13:00 język angielski
13:00 – 14:00 kurs komputerowy
18:30 – 19:30 gimnastyka
- **Nielepice**
Czwartek:
16:00 – 17:00 gimnastyka
Piątek:
16:00 – 18:00 kurs komputerowy
- **Pisary**
Środa:
17:00 – 18:00 gimnastyka
- **Radwanowice**
Wtorek:
18:30 – 18:30 gimnastyka
- **Rudawa**
Wtorek:
17:15 – 18:15 gimnastyka
- **Rząska**
Wtorek:
16:00 – 18:00 język angielski
Czwartek:
18:00 – 19:00 gimnastyka
Piątek:
17:00 – 18:00 gimnastyka
- **Szczyglice**
Poniedziałek:
18:00 – 20:00 język angielski
Środa:
19:15 – 20:15 gimnastyka
- **Więckowice**
Wtorek:
16:00 – 17:00 gimnastyka
- **Zabierzów**
Poniedziałek:
12:30 – 13:30 warsztaty teatralne
16:15 – 17:45 język angielski
Wtorek:
10:00 – 11:00 zdrowy kręgosłup
Czwartek:
13:00 – 15:00 ceramika
- **Zelków**
Poniedziałek:
18:30 – 19:30 gimnastyka

Wszystkie zajęcia i sprawy związane z Seniorami Gminy Zabierzów koordynuje pracownik Samorządowego Centrum Kultury i Promocji Gminy Zabierzów.

Funkcję Koordynatora ds. aktywizacji seniorów pełni Katarzyna Mroczek, która dostępna jest pod nr. tel.: 601 711 605 oraz 12 285 11 79. Można również kontaktować się mailowo: kmroczek.sckipgz@gmail.com

Koordynator ds. aktywizacji seniorów, organizuje także wycieczki dla grup m.in. w góry, do teatrów, kin, muzeów, na termy. Informacje na temat wycieczek można uzyskać u Przewodniczących Klubów Seniora, Koordynatora ds. aktywizacji seniorów lub w SCKiPGZ. Zachęcamy również do śledzenia naszego FB poświęconego seniorom (Seniorzy Gminy Zabierzów).

1.3. Ośrodki Wsparcia Seniorów

Na terenie gminy Zabierzów działają dwa Ośrodki Wsparcia Seniorów (OWS), realizujące cykl zajęć w okresie od lutego do końca grudnia 2018 roku.

Ideą Ośrodków jest prowadzenie inspirujących działań adresowanych do środowisk seniorów ale również do dzieci i młodzieży, opartych o samopomoc oraz wymianę doświadczeń.

Ośrodek Wsparcia w Zabierzowie prowadzony jest przez Fundację Laboratorium Inspiracji Społecznych (www.fundacjalis.org). Zajęcia odbywają się 3 razy w tygodniu – w poniedziałki, wtorki i czwartki – w Samorządowym Centrum Kultury i Promocji Gminy Zabierzów, przy ul. Szkolnej 2 w Zabierzowie.

Ośrodek Wsparcia w Rzęsce prowadzony jest przez Zgromadzenie Sióstr Albertynek Posługujących Ubogim Dom Zakonny. Zajęcia odbywają się również 3 razy w tygodniu: w poniedziałki, wtorki i czwartki – w budynku przy ul. Krakowskiej 19 w Rzęsce.

Zajęcia w obu Ośrodkach są bezpłatne i kierowane do seniorów z całej gminy Zabierzów.

1.4. Karta Seniora

Centrum Kultury podpisało porozumienie ze Stowarzyszeniem MANKO, przystępując tym samym do programu Karta Seniora, dzięki któremu możliwe jest swobodne korzystanie ze zniżek i rabatów oferowanych przez ogólnopolskie firmy i organizacje w tym: uzdrowiska, ośrodki zdrowotno-medyczne, akademie językowe, restauracje, kawiarnie, kina, teatry, centra sportu, zdrowia i urody, dostawców Internetu czy operatorów komórkowych.

Dotychczas seniorom mieszkającym na terenie Gminy Zabierzów wydano kilkaset kart, a do programu przystąpiło 5 przedsiębiorców z terenu gminy Zabierzów. Formularz zgłoszeniowy dla uczestników programu „Karta Seniora” jest dostępny w siedzibie SCKiPGZ w Zabierzowie przy ul. Szkolnej 2.

Dane adresowe:

Samorządowe Centrum Kultury i Promocji Gminy Zabierzów, ul. Szkolna 2, 32-080 Zabierzów

Tel. 12 285 11 79

kom. 607 171 747

strona internetowa: sckipgz.zabierzow.org.pl



1.5. Sport i aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna ważna jest w każdym wieku. Na tempo, w jakim zużywa się nasz organizm wpływa z jednej strony tryb życia, dieta, poziom stresu, aktywności fizycznej ale z drugiej również pasje, zainteresowania, kontakt z innymi ludźmi, aktywność społeczna. Człowiek ma bardzo duży wpływ na to, jak będzie funkcjonował, będąc w wieku senioralnym. Bez wątpienia zdrowy tryb życia i wyrobienie, już w młodości, dobrych nawyków będą procentowały w jesieni życia, kiedy organizm staje się mniej odporny i bardziej podatny na różne choroby. W rytmie dnia warto znaleźć miejsce na aktywność fizyczną, intelektualną czy społeczną. Już 20-30 minut dziennie, które poświęci się na gimnastykę bądź spacer, wpłynie na poprawę kondycji, co bezpośrednio przekłada się również na polepszenie stanu zdrowia.

Zajęcia o charakterze sportowym i rekreacyjnym organizowane są na terenie Gminy Zabierzów przez Samorządowe Centrum Kultury i Promocji Gminy Zabierzów oraz Ośrodek Sportowo-Rekreacyjny w Zabierzowie.

Ośrodek (OSR) organizuje zajęcia na pływalni Aqua Senior w piątki o godz. 17:45-18:30 oraz co drugą środę o godz. 15:30-16:15. Zajęcia płatne są w SCKiPGZ (ul. Szkolna 2) 9 zł za 1 zajęcia. Dodatkowo w co drugą środę od 10.10.2018 OSR zapewnia wejście bezpłatne na pływalnię bez instruktora.

W godzinach dostępnych dla klientów indywidualnych cena biletu dla Seniorów za 70 min wynosi:

6 zł codziennie w godz. 6:00-17:00

8 zł codziennie po godz. 17:00 do zamknięcia obiektu

Dane adresowe

Ośrodek Sportowo Rekreacyjny w Zabierzowie, ul. Kolejowa 15a, 32-080 Zabierzów
tel. 12 285 12 00
kom. 664 437 808
strona internetowa: www.osrzabierzow.pl

Rozdział 2. Wsparcie dla Seniora

Zadaniem pomocy społecznej jest wspieranie osób i rodzin w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych, których nie są one w stanie samodzielnie pokonać. Pomoc udzielana jest osobom i rodzinom w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb oraz umożliwia im życie w godnych warunkach.

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej (GOPS) jest miejscem pierwszego kontaktu dla osób i rodzin, w tym również seniorów, poszukujących pomocy oraz wsparcia. Osobom starszym Ośrodek udziela m.in. pomocy finansowej oraz wsparcia niepieniężnego, inicjuje różne formy aktywizacji oraz świadczy usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania.

2.1. Świadczenia pieniężne

Zgodnie z ustawą o pomocy społecznej prawo do świadczeń pieniężnych z pomocy społecznej przysługuje:

- osobie samotnie gospodarującej, której dochód nie przekracza kwoty 701,00 zł,
- osobie w rodzinie, w której dochód na osobę nie przekracza kwoty 528,00 zł.

Zaznaczyć należy, iż w szczególnie uzasadnionych przypadkach osobie albo rodzinie o dochodach przekraczających kryterium dochodowe może być przyznana pomoc na zasadach opisanych w ustawie o pomocy społecznej.

2.2. Świadczenia niepieniężne, usługi opiekuńcze

Osobie samotnej, która z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymaga pomocy innych osób, a jest jej pozbawiona, przysługuje pomoc w formie usług opiekuńczych lub specjalistycznych usług opiekuńczych. Usługi opiekuńcze lub specjalistyczne usługi opiekuńcze mogą być przyznane również osobie, która wymaga pomocy innych osób, a rodzina, a także wspólnie niezamieszkujący małżonek, wstępni, zstępni nie mogą takiej pomocy zapewnić.

Usługi opiekuńcze obejmują pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz, w miarę możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem.

Specjalistyczne usługi opiekuńcze są to usługi dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym. Ośrodek pomocy społecznej, przyznając usługi opiekuńcze, ustala ich zakres, okres i miejsce świadczenia.

2.3. Skierowania do domu pomocy społecznej

Osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych, przysługuje prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej.

Dom pomocy społecznej świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne na poziomie obowiązującego standardu, w zakresie i formach wynikających z indywidualnych potrzeb osób w nim przebywających.

Dodatkowo istnieje możliwość skorzystania z poradnictwa specjalistycznego oraz pomocy w postaci pracy socjalnej. Ośrodek Pomocy Społecznej w Zabierzowie w ramach realizacji zadań z ustawy o pomocy społecznej na rzecz osób starszych współpracuje między innymi z:

- rodziną klienta,
- Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie,
- służbą zdrowia (pielęgniarka środowiskowa i lekarz rodzinny),
- domami pomocy społecznej,
- Zakładami Opiekuńczo-Lecznicznymi.

2.4. Osoby niepełnosprawne

Osoby niepełnosprawne będące mieszkańcami Powiatu Krakowskiego i posiadające ważne orzeczenia o niepełnosprawności mogą ubiegać się o dofinansowanie zadań z zakresu rehabilitacji społecznej osób niepełnosprawnych pochodzących ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, realizowanych przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Krakowie (PCPR).

Dodatkowo przy PCPR w Krakowie działa Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności.

Dane adresowe

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zabierzowie,
ul. Cmentarna 2, 32-080 Zabierzów,
tel./fax. 12 397 52 44, e-mail: gops@zabierzow.org.pl
strona internetowa: www.gops.zabierzow.org.pl

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Krakowie, Al. Słowackiego 20,
tel./fax. 12 423-47-84, e-mail: pcpr@powiat.krakow.pl
strona internetowa: www.pcpr.powiat.krakow.pl

Rozdział 3. Dane adresowe, instytucje na terenie Gminy Zabierzów

Urząd i jednostki organizacyjne

Urząd Gminy Zabierzów

Rynek 1, 32-080 Zabierzów
Biuro Obsługi Interesanta (Dziennik Podawczy)
tel. 12 285 21 16
tel. 12 283 07 00
fax: 12 285 21 09
e-mail: zabierzow@zabierzow.org.pl
www.zabierzow.gmina.pl

Samorządowe Centrum Kultury i Promocji Gminy Zabierzów

ul. Szkolna 2, 32-080 Zabierzów
tel. 12 285 11 79
tel. 603171747
www.sckipgz.zabierzow.org.pl

Gminna Biblioteka Publiczna w Zabierzowie

ul. Szkolna 2, 32-080 Zabierzów
tel. 12 285 15 04
www.bibliotekazabierzow.pl

Biblioteka Publiczna w Balicach

ul. Radziwiłłów 1, 32-083 Balice
tel. 12 285 67 66

Biblioteka Publiczna w Bolechowicach

ul. Jurajska 334, 32-082 Bolechowice
tel. 12 285 19 19

Biblioteka Publiczna w Rudawie

Rynek 1, 32-064 Rudawa
tel. 12 283 81 26

Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych

ul. Kolejowa 38
32-080 Zabierzów,
tel. 12 285 36 71, 12 285 36 72
www.zabierzow.com.pl

Ośrodek Sportowo Rekreacyjny w Zabierzowie

ul. Kolejowa 15a, 32-080 Zabierzów
tel. 12 285 12 00
kom.: 664 437 808
www.oszabierzow.pl

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

ul. Cmentarna 2, 32-080 Zabierzów
tel. 12 285 40 20

Instytucje pomocowe dla seniorów

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zabierzowie

ul. Cmentarna 2, 32-080 Zabierzów
tel. 12 285 14 13
e-mail: gops@zabierzow.org.pl
www.gops.zabierzow.pl

Punkt Informacji Wsparcia i Pomocy dla Osób

Dotkniętych Przemocą w Rodzinie

ul. Cmentarna 2, 32-080 Zabierzów
tel. 12 285 14 13

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

ul. Cmentarna 2, 32-080 Zabierzów
tel. 12 285 20 08
godziny funkcjonowania: wtorek: 16:00 – 18:00, czwartek: 16:00 – 18:00

Komisariat Policji w Zabierzowie

ul. Sportowa 1, 82-080 Zabierzów
tel. 12 258 03 50
e-mail: dyzurni-kp-zabierzow@kpp-krakow.policja.gov.pl

Ośrodek Wsparcia Seniorów w Rzęsce

ul. Krakowska 19, 30-199 Rzęska, prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Albertynek Posługujących Ubogim, osoba odpowiedzialna: s. Krzysztofa Babraj, tel. 573 053 804

Ośrodek Wsparcia Seniorów w Zabierzowie

ul. Szkolna 2 (budynek SKIPGZ), prowadzony przez Fundację Laboratorium Inspiracji Społecznych, adres do Korespondencji: ul. Szkolna 2, 32-080 Zabierzów osoba odpowiedzialna: Anna Styszko
tel. 503 115 964

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

ul. Radziwiłłowska 8b, 31-026 Kraków
tel. 12 421 92 82

Prokuratura Rejonowa

oś. Kościuszkowskie 2, 31-858 Kraków
tel. 12 646 77 99

Niebieska Linia / wsparcie psychologa

tel. 801 12 00 02

Dom Pomocy Społecznej w Karniowicach

ul. Osiedlowa 10, 32-082 Karniowice
telefon/fax:
12 285 23 57
12 285 24 10
12 285 21 01
12 285 23 83

Dom Pomocy Społecznej w Więckowicach

Więckowice, ul. Słoneczna 3
32-082 Bolechowice
tel. 12 285 16 03
fax 12 285 16 03

Podstawowa opieka zdrowotna

Przychodnia Lekarzy Rodziny Lidia Bednarek - Beata Biesiadecka spółka partnerska PORADNIA (GABINET) LEKARZA RODZINNEGO

ul. Winnica 20, 32-082 Bolechowice
telefon do rejestracji:
12 285 10 32;
12 285 11 86

Małopolski Oddział Wojewódzki NFZ w Krakowie

ul. Ciemna 6, 31-053 Kraków
Obsługa Ubezpieczonych
ul. Batorego 24, 31-135 Kraków
infolinia: 12 298 83 86,
infolinia Lek1 75+: 12 298 84 04
infolinia o uprawnieniach dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności:
tel. 12 298 83 85
bezpłatna infolinia dotycząca kolejek:
tel. 800 007 797

**Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Eskulap
Poradnia ogólna**
Aleksandrowice 133,
32-084 Aleksandrowice
telefon do rejestracji: 12 285 62 34

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Zdrowie” PORADNIA (GABINET) LEKARZA RODZINNEGO
ul. A. Domańskiej 24, 32-064 Rudawa
telefon do rejestracji: 12 283 80 91

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „All-Med” s.c. Poradnia lekarza POZ
ul. Krakowska 121, 31-199 Rzęska
telefon do rejestracji: 12 637 62 82

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Praktyka Lekarzy Rodzinnych PORADNIA (GABINET) LEKARZA RODZINNEGO
ul. Śląska 236, 32-080 Zabierzów
telefon do rejestracji: 12 285 20 29

Gabinety specjalistyczne

„ALMA-MEDICA” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ
Poradnia urologiczna
ul. Śląska 316, 32-080 Zabierzów
telefon do rejestracji: 12 258 65 55

CENTRUM REHABILITACYJNE MASMEDI PRZYCHODNIE
Pracownia fizjoterapii
ul. Kolejowa 30a, 32-080 Zabierzów
telefon do rejestracji: 12 285 16 10

„HIPOKRATES-II” SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ
Oddział Rehabilitacyjny Dziennego Pobytu
ul. Kolejowa 38, 32-080 Zabierzów
telefon do rejestracji: 784 576 697

Przedsiębiorstwo PRO-FEMINAE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
PORADNIA
GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA
ul. Śląska 236, 32-080 Zabierzów
telefon do rejestracji: 12 285 40 13

Gabinet Rehabilitacji i Masażu Kubitus
Kolejowa 15a, 32-080 Zabierzów
tel. 609 476 293
e-mail: gabinet@reha-kubitus.pl
www.reha-kubitus.pl

Gabinet stomatologiczny MIKADENT
Krakowska 163, 30-080 Zabierzów
tel. 500 300 267
e-mail: gabinet@dentysta-zabierzow.pl
www.dentysta-zabierzow.pl

Gabinety weterynaryjne

Przychodnia Weterynaryjna Podaj Łapę
Krakowska 41, 32-080 Zabierzów
tel. 12 378 40 78
tel. 880 096 286
e-mail: przychodnia@podajlapę.net
www.podajlapę.net

Gabinet Weterynaryjny
Rodziny Poganów 19, 32-080 Zabierzów
tel. 12 285 13 16
tel. 602 578 087
e-mail: vetmarek@gmail.com

Apteki

APTEKA ŚW. BARBARA

ul. kpt. Mieczysława Medweckiego 1,
32-083 Balice
tel. 12 363 31 09

Apteka Zabierzów

Kolejowa 8, 32-080 Zabierzów
tel. 12 285 20 11

Apteka Eskulap

ul. Leśna 2A/lok.5/6, 32-080 Zabierzów
tel. 12 283 00 99

APTEKA ZDROWIE

ul. Krakowska 232, 32-080 Zabierzów
tel. 12 397 22 38

Apteka Rzęska

ul. Balicka 49 A, 30-199 Rzęska
tel. 602 836 551

Prima

ul. Rudawska 4, 32-064 Rudawa
tel. 12 283 04 73

Apteka

ul. Jurajska 23A, 32-080 Ujazd
tel. 695 211 422

Telefony alarmowe

112 – numer ten, jest jednolitym numerem alarmowym obowiązującym w całej Unii Europejskiej. Numer 112 służy do powiadamiania w sytuacjach zagrożenia zdrowia, życia lub mienia.

Pogotowie Ratunkowe

999

Straż Pożarna

998

Policja

997

Pogotowie Energetyczne – Zabierzów

Łąkowa 88, 32-082 Bolechowice
991

Całodobowe Pogotowie Wodociągowo – Kanalizacyjne

606 996 618

Biurowiska Telekomunikacji Polskiej

118 913

Telefony zaufania

Niebieska linia 801 12 00 02

Ochotnicze straże pożarne

Ochotnicza Straż Pożarna – Zabierzów

ul. Szkolna 2, 32-080 Zabierzów
tel. 12 285 19 98

Ochotnicza Straż Pożarna – Balice

ul. Radziwiłłów 3, 32-083 Balice

Ochotnicza Straż Pożarna – Bolechowice

ul. Szkolna 7, 32-082 Bolechowice
tel. 12 285 12 14

Ochotnicza Straż Pożarna – Brzezcie

ul. Kluczwydy 38, 32-080 Zabierzów

Ochotnicza Straż Pożarna – Brzezinka

Brzezinka 40, 32-064 Rudawa

Ochotnicza Straż Pożarna – Brzoskwinia

Brzoskwinia 42, 32-084 Morawica
tel.: 12 283 90 34

Ochotnicza Straż Pożarna – Karniowice

ul. Rycerska 23, 32-082 Bolechowice

Ochotnicza Straż Pożarna – Kobylany

Kobylany 68, 32-082 Bolechowice
tel. 12 285 30 86

Ochotnicza Straż Pożarna – Niegoszowice

Niegoszowice 140, 32-064 Rudawa

Ochotnicza Straż Pożarna – Nielepice

Nielepice 97, 32-064 Rudawa
tel. 12 283 83 79

Ochotnicza Straż Pożarna – Radwanowice

Radwanowice 82, 32-064 Rudawa

Ochotnicza Straż Pożarna – Rudawa

Rynek 3, 32-064 Rudawa

Ochotnicza Straż Pożarna – Rząska

ul. Strażacka 1, 30-199 Kraków
tel. 12 622 72 84

Ochotnicza Straż Pożarna – Ujazd

ul. Świerkowa 1, 32-080 Zabierzów
tel. 12 285 37 91

Ochotnicza Straż Pożarna – Więtkowice

ul. Słoneczna 34, 32-082 Bolechowice



Fundacja Laboratorium Inspiracji Społecznych

www.fundacjalis.org
www.facebook.com/fundacjalis
lisfundacja@gmail.com