

Niezbędnik dla Seniora

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

ZAJĘCIA W PARKU WODNYM ORKA

1. Bilet senior- aktywny senior od poniedziałku do piątku (2 godz. basenu w cenie 1 godz.), wstęp dla osób, które ukończyły 60 lat między godz.8.00 - 9.00;
cena 13,00 zł/BKM 12,35 zł

ZAJĘCIA W TERMACH

1. AEROBIK- Zajęcia fitness (poniedziałek/środa godz. 08:00); cena: 27,50 zł
2. AQUA AEROBIK (poniedziałek/środa 16:30); cena: 27,50 zł
3. JOGA (wtorek/czwartek godz. 18:15) ;cena: 30,00 zł
4. GIMNASTYKA-ZDROWY KRĘGOSŁUP (poniedziałek/czwartek godz.10:00;
cena: 18,00 zł/BKM 15,00 zł

Dla emerytów i rencistów oraz osób, które ukończyły 60 rok życia (za okazaniem legitymacji) przysługuje bilet ulgowy wstępu na basen i siłownię na obiektach MOSiR .

Miejska Biblioteka Publiczna – Centrum Wiedzy

1. **Książka dla Seniora** – działanie polegające na dostarczaniu zamówionych książek bezpośrednio do domu przez bibliotekarzy. Program w ramach wsparcia osób niepełnosprawnych oraz osób w wieku 65+ pozostających w domu.
Wystarczy zadzwonić pod nr tel. 75 612 13 87 od wtorku do piątku (10.00 – 18.00), w soboty (9.00 – 14.00) i zamówić książki.
Zamówienia realizowane są w pierwszy i trzeci piątek miesiąca w godzinach od 12.00 do 14.00.
Usługa jest bezpłatna.
2. **Kurs komputerowy** – skierowany do osób rozpoczynających swoją przygodę z komputerem, które chciałyby nauczyć się między innymi podstaw obsługi komputera, tworzenia dokumentów tekstowych, zgrywania zdjęć z aparatu lub telefonu na komputer, obsługi poczty elektronicznej, wyszukiwania niezbędnych informacji oraz jak chronić swoje dane w Internecie.
Kurs odbywa się w środy od 10.00 do 12.00.
Zapisy pod nr tel. 75 612 13 87 od wtorku do piątku (10.00 – 18.00), w soboty (9.00 – 14.00)
Kurs jest bezpłatny.

3. **Angielskie czwartki** – konwersacje dla seniorów w języku angielskim uzupełniane o wiedzę z zakresu kultury i cywilizacji krajów angielskojęzycznych.
Zajęcia odbywają się sukcesywnie raz lub dwa razy w miesiącu.
Zapisy i informacje pod nr tel. 75 612 13 87 od wtorku do piątku (10.00 – 18.00), w soboty (9.00 – 14.00).
Udział w spotkaniach jest bezpłatny.
4. **Dyskusyjny Klub Książki** – cykliczne spotkania osób lubiących nie tylko czytać książki, ale również o nich dyskutować, dzielić się własnymi spostrzeżeniami i opiniami na temat przeczytanej lektury.
Spotkania odbywają się raz w miesiącu.
Informacje pod nr tel. 75 612 13 87
Udział w Dyskusyjnym Klubie Książki jest bezpłatny.
5. **Dyskusyjny Klub Głuchego Czytelnika** działający w sieci Dyskusyjnych Klubów Książki to spotkania dla osób niesłyszących i niedosłyszących, które wspólnie odkrywają literaturę, poszukują nowych zainteresowań, uczestniczą w warsztatach i spotkaniach tematycznych.
Spotkania odbywają się raz w miesiącu.
Informacje pod nr tel. 75 612 13 87.
Udział w Dyskusyjnym Klubie Głuchego Czytelnika jest bezpłatny.
6. **Audiobooki** – jest to coraz bardziej popularna forma poznawania literatury, bardzo dobra dla osób z problemami ze wzrokiem. Każdego roku zasób „książki mówionej” jest powiększany o najnowsze wydawnictwa.
7. W ramach odnawiania księgozbioru każdego roku dokonuje się zakupu kolejnych pozycji czytelniczych z wydawnictwa **Wielkie Litery**. Są to książki drukowane większą niż standardowa czcionką. Te książki cieszą się olbrzymim zainteresowaniem nie tylko osób starszych ale tych, które mają problemy ze wzrokiem.
8. **Spotkania autorskie** – to oferta charakterystyczna dla MBP-CW, którą cenią wszyscy czytelnicy. Dobór autorów jest bardzo szeroki tak, by zainteresował różne grupy wiekowe. Część spotkań jest tłumaczona na język migowy.
Informacje pod nr tel. 75 612 13 87
Udział w spotkaniach autorskich jest bezpłatny.
9. **Wystawy** prac lokalnych twórców lub dobierane tematycznie do proponowanych wydarzeń.
Informacje pod nr tel. 75 612 13 88. Wstęp jest bezpłatny.
10. **Strefa Odkrywania, Wyobraźni i Aktywności (SOWA)** dostępna bezpłatnie w godzinach otwarcia MBP-CW. Jest to miejsce, w którym każdy ciekawie spędzi czas, odkryje ciekawostki z zakresu logicznego myślenia, geometrii, optyki i fizyki.
Informacje pod nr tel. 75 612 13 88.
11. **BiblioSmart** – warsztaty, podczas których seniorzy dowiadują się jak korzystać z usług biblioteki z wykorzystaniem nowoczesnych technologii. Pokazujemy do czego służy

Katalog Primo i co w nim można znaleźć, jak zamówić książkę online, jak odebrać zamówienie w księżkomacie i zwrócić do automatycznej wrzutni.

Informacja i zapisy tel.: 75 61 21 389

Usługa jest bezpłatna.

Filia nr 1 – ul. Staroszkolna 6c

12. **Klub Miłośników Poezji** – jest to forma stała proponowana osobom starszym w ramach Dyskusyjnego Klubu Książki pozwalająca na poszerzenie wiedzy w zakresie poezji.

Spotkania Klubu Miłośników Poezji odbywają się w pierwsze poniedziałki miesiąca.

Informacja tel.: 75 732 28 75

Udział w Klubie Miłośników Poezji jest bezpłatny.

13. MBP – CW udostępnia urządzenia **Czytark Plus** – odtwarzacz książek dla osób niewidomych i niedowidzących we współpracy ze Stowarzyszeniem Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Larix” im. H. Ruszczyca .Urządzenie udostępniane jest bezpłatnie.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

1. Świadczenia społeczne i opiekuńcze:

godz. przyjęć interesantów od pon. do pt. 7.00 – 15.00

Zespół Usług Społecznych i Opiekuńczych

Małgorzata Trupkiewicz	75/645 78 18	m.trupkiewicz@mops.boleslawiec.pl
Ewa Pawlak	75/645 78 18	e.pawlak@mops.boleslawiec.pl
Danuta Owczarek	75/645 78 20	d.owczarek@mops.boleslawiec.pl
Agnieszka Krzyśko	75/645 78 20	a.krzyisko@mops.boleslawiec.pl
Małgorzata Krupa	75/645 78 21	m.krupa@mops.boleslawiec.pl
Magdalena Bartosik	75/645 78 21	m.bartosik@mops.boleslawiec.pl

Zespół Pomocy Środowiskowej i Integracji Społecznej

Iwona Marcinkiewicz	75/645 78 14	i.marcinkiewicz@mops.boleslawiec.pl
Urszula Jędrzejczyk	75/645 78 14	u.jedrzejczyk@mops.boleslawiec.pl
Agnieszka Kniaziewicz	75/645 78 15	a.kniaziewicz@mops.boleslawiec.pl
Agnieszka Szmit	75/645 78 15	a.szmit@mops.boleslawiec.pl
Barbara Mazur	75/645 78 16	b.mazur@mops.boleslawiec.pl
Marta Krajewska	75/645 78 16	m.krajewska@mops.boleslawiec.pl
Ewelina Ozga	75/645 78 17	e.ozga@mops.boleslawiec.pl

Zespół ds. Przeciwdziałania Przemocy

Katarzyna Setera	75/ 645 78 19	k.setera@mops.boleslawiec.pl
Wioleta Nowakowska	75/ 645 78 19	w.nowakowska@mops.boleslawiec.pl
Mirosława Kupnicka	75/ 645 78 19	m.kupnicka@mops.boleslawiec.pl

Dział Dodatków Mieszkaniowych, Energetycznych i Administracji

godz. przyjęć interesantów: pon., śr., pt.: 7.30 - 14.3 i wt., czw.: 11.30 -14.30

Agata Kiepura 75/645 78 11 a.kiepura@mops.boleslawiec.pl

Agnieszka Kołodziej 75/645 78 11 a.kolodziej@mops.boleslawiec.pl

Dział Centrum Świadczeń Rodzinie – Plac Piłsudskiego 1 (biurowiec UM Bolesławiec)

(świadczenia opiekuńcze: zasilek pielęgnacyjny, świadczenie pielęgnacyjne, specjalny zasilek opiekuńczy)

godz. przyjęć interesantów: pon.: 12.00 – 16.00; wt., śr., czw.: 8.00-12.00 i pt.: 8.00-10.00

Renata Owsianik 75/ 612 12 87 r.owsianik@mops.boleslawiec.pl

Joanna Nowak 75/ 612 12 86 j.nowak@mops.boleslawiec.pl

Marta Filipowicz 75/ 612 12 83 m.filipowicz@mops.boleslawiec.pl

Aleksandra Czubak 75/ 612 12 81 a.czubak@mops.boleslawiec.pl

2. Inne działania i projekty socjalne:

„Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej”

Anna Wrzeszcz 75/645 78 32 a.wrzeszcz@mops.boleslawiec.pl

„Opieka wytchnieniowa”

Anna Wrzeszcz 75/6457832 a.wrzeszcz@mops.boleslawiec.pl

„Opieka 75+”

Zespół Usług Społecznych i Opiekuńczych

Małgorzata Trupkiewicz 75/645 78 18 m.trupkiewicz@mops.boleslawiec.pl

Ewa Pawlak 75/645 78 18 e.pawlak@mops.boleslawiec.pl

Danuta Owczarek 75/645 78 20 d.owczarek@mops.boleslawiec.pl

Agnieszka Krzyśko 75/645 78 20 a.krzyisko@mops.boleslawiec.pl

Małgorzata Krupa 75/645 78 21 m.krupa@mops.boleslawiec.pl

Magdalena Bartosik 75/645 78 21 m.bartosik@mops.boleslawiec.pl

„Korpus Wsparcia Seniorów ” - opaska bezpieczeństwa

Ewelina Ozga 75/645 78 17 e.ozga@mops.boleslawiec.pl

Agnieszka Kniaziewicz 75/645 78 15 a.kniaziewicz@mops.boleslawiec.pl

Małgorzata Krupa 75/645 78 21 m.krupa@mops.boleslawiec.pl

Beata Kołodziej 75/ 645 78 45 b.kolodziej@mops.boleslawiec.pl

„Społeczna lodówka”

Beata Kołodziej 75/ 645 78 45 b.kolodziej@mops.boleslawiec.pl

Oferta bezpłatnych działań skierowanych do bolesławieckich stowarzyszeń senioralnych współpracujących z Muzeum Ceramiki:

1. Tematyczne lekcje muzealne i prelekcje na wybrany temat – dla grupy liczącej minimum 5 osób; miejsce prowadzenia zajęć: Punkt Informacji Turystycznej w Rynku 19/21,
2. Organizacja i prowadzenie zajęć manualnych w oparciu o ofertę warsztatową Muzeum Ceramiki – dla grupy liczącej minimum 5 osób; miejsce prowadzenia zajęć: Punkt Informacji Turystycznej w Rynku 19/21,
3. Organizacja i prowadzenie warsztatów okolicznościowo-świętecznych – dla grupy liczącej minimum 5 osób; miejsce prowadzenia zajęć: Punkt Informacji Turystycznej w Rynku 19/21,
4. Zwiedzanie Bolesławca (na ustalonej indywidualnie trasie) – dla grupy liczącej minimum 5 osób; miejsce zbiórki: Punkt Informacji Turystycznej w Rynku 19/21.

Ponadto oferta obejmuje: pomoc w organizacji wycieczek do polskich, czeskich i niemieckich muzeów, zaproszenie do opracowywania tekstów do „Rocznika Bolesławieckiego” oraz cyklu publikacji „Ocalić od zapomnienia...”.

Zainteresowanych prosimy o kontakt drogą mailową: poczta@muzeum.boleslawiec.net, telefonicznie: 75 644 47 00 lub osobiście w Muzeum Ceramiki, ul. Mickiewicza 13 lub w Punkcie Informacji Turystycznej w Rynku 19/21, w godz. 8:00-16:00.

Bolesławiecki Ośrodek Kultury - Międzynarodowe Centrum Ceramiki

Zajęcia w ramach Amatorskiego Ruchu Artystycznego:

1. Pracownia tkaniny artystycznej – prowadząca: Irena Pankiewicz (pracownia witrażu i szkła, II piętro, czwartek godz. 14.00 -17.00, cena: 20 złotych za miesiąc).
2. Pracownia animacyjno-teatralna Hallo Grupa – prowadząca: Urszula Frąszczak-Matyjewicz (sala konferencyjna, II piętro, wtorek godz. 15:00-17:00, cena: 30 złotych za miesiąc).
3. Zajęcia taneczno-ruchowe – prowadząca: Urszula Frąszczak-Matyjewicz (pracownia taneczna, I piętro, czwartek godz. 15:00-17:00, cena: 30 złotych za miesiąc).
4. Bolesławiecki Chór Miejski „Cantate Deo” – prowadzący: Celestyna Koszak (sala konferencyjna, II piętro, poniedziałek godz. 19:45-21:30 i piątek godz. 17:00-21:00, cena: 30 złotych za miesiąc).
5. Miejska Orkiestra Dęta „Bolesławiec” – prowadzący: Jan Chojnacki. Zajęcia skierowane do muzyków (sala muzyczna, I piętro, wtorek, godz. 16.30- 19.00).
6. Pracownia ceramiczno-rzeźbiarska – prowadzący: Janina Bany-Kozłowska (sala ceramiczno-rzeźbiarska, II piętro, poniedziałek godz. 15:00-18:00, cena: 40 złotych za miesiąc).
7. Pracownia ceramiczno-rzeźbiarska – prowadzący: Czesław Matyjewicz (pracownia ceramiczno-rzeźbiarska, II piętro, piątek godz. 14.00 -17.00, cena: 40 złotych za miesiąc).

Oferta ważna do 30 czerwca 2023 roku. Zapisy w BOK – MCC, w pokoju nr A8, I piętro.

Kino Forum :

FILMOWY KLUB SENIORA - spotkania odbywają się raz w miesiącu (najczęściej jest to przedostatni wtorek miesiąca), zawsze o godz. 10.00. Wstęp 14 zł.