

**Organizacje
działające na rzecz
Seniorów
w powiecie biłgorajskim**



**Zaangażowanie
ma
znaczenie!**

Organizacje działające na rzecz Seniorów w powiecie biłgorajskim

**Zaangażowanie
ma znaczenie!**

Biłgoraj 2021

Redaktor: Anna Maciąg-Pazik

Wydawca:

Fundacja Blżej Pasji

ul. Narutowicza 79/31

23-400 Biłgoraj

e-mail: blizejpasji@gmail.com

www.blizejpasji.org

Publikacja dystrybuowana bezpłatnie.

Zdjęcia prezentowane w publikacji ukazują inicjatywy obywatelskie realizowane przez uczestników projektu „Zaangażowanie ma znaczenie!”. Grafiki przedstawiają billboardy opracowane w ramach obywatelskiej senioralnej kampanii edukacyjnej.

Zdjęcia na okładce i billboardach: www.pixabay.com/pl/

Publikacja opracowana w ramach projektu „Zaangażowanie ma znaczenie!”. Projekt jest dofinansowany ze środków programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025.

Druk:

Comernet Sp. z o.o., 20-150 Lublin, ul. Ceramiczna 24,

tel. 81 452 91 21, www.comernet.pl

Biłgoraj, listopad 2021 r.



Drogie Seniorki, Drodzy Seniorzy – Mieszkańcy powiatu biłgorajskiego!

Przygotowaliśmy tę publikację w celu przekazania Wam informacji na temat oferty skierowanej do osób po sześćdziesiątym roku życia z terenu powiatu biłgorajskiego. Badania naukowe jednoznacznie wskazują, iż osoby, które po przejściu na emeryturę zachowują aktywność, są zdrowsze psychicznie i fizycznie. Natomiast osoby, które w „jesieni życia” rzadziej spotykają się z ludźmi, przestają stawiać sobie wyzwania w postaci wychodzenia z domu, pomagania innym, poznawania nowych ludzi, zdobywania wiedzy – częściej wpadają w depresję i w większym stopniu są narażone na demencję i inne przypadłości starszego wieku.

Nasz informator ma zachęcić Was, Drogie Seniorki i Drodzy Seniorzy, do wyjścia z domu i zaangażowania się w różnorodne działania, będące w zakresie Waszych zainteresowań. Oferta podmiotów powiatu biłgorajskiego jest bogata, zatem każdy może znaleźć coś dla siebie. W publikacji prezentujemy różne możliwości zaangażowania osób starszych, czy to w postaci uczestnictwa w zajęciach Dziennych Domów i Klubów Seniora, w zespołach śpiewaczych czy w działaniach stowarzyszeń lub fundacji. Dodatkowo w publikacji zawarto również informacje o podmiotach wspierających osoby starsze w trudniejszej



sytuacji zdrowotnej – niepełnosprawne, chore i mniej samodzielne.

Naprawdę warto podjąć wysiłek przełamania swojego lęku, niechęci do wychodzenia z domu i postawić na aktywną „jesień życia” – WASZE ZAANGAŻOWANIE MA ZNACZENIE! Dla Waszego zdrowia, dobrego samopoczucia i lepszych relacji z otoczeniem.

Dodatkowym celem publikacji jest umożliwienie nawiązania dialogu między organizacjami wspierającymi osoby starsze z powiatu biłgorajskiego tak, aby współpraca doprowadziła do objęcia wsparciem wszystkich zainteresowanych Seniorów. Organizacja, która nie jest w stanie zaoferować wsparcia danej osobie, dzięki poradnikowi zdobędzie wiedzę, gdzie dana osoba może takie wsparcie uzyskać.

Informator ma służyć osobom starszym o zróżnicowanej sytuacji życiowej i stanie zdrowia. Drogi Czytelniku, liczymy na to, że wśród zaprezentowanych organizacji i instytucji znajdziesz podmiot, który może odpowiedzieć na Twoje potrzeby.

Życzymy owocnej lektury i aktywnego korzystania z publikacji!

Redakcja



KLUBY SENIORA



1. Klub Seniora „Kwiaty jesieni” we Frampolu

Podmiot prowadzący: Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury

Adres: ul. Nowa 5, 23-440 Frampol

Telefon kontaktowy: 504 174 641

Osoba do kontaktu: Roman Dubiel

Głównym działaniem Klubu jest chór seniorski, którego instruktorem do chwili obecnej jest pan Kazimierz Oszust, a dyrygentem Zofia Dubiel. W repertuarze chóru mamy piosenki ludowe, biesiadne, patriotyczne i religijne. Reprezentujemy Frampol w licznych imprezach, zarówno gminnych, powiatowych, jak i wojewódzkich. Każdego roku bierzemy udział w Dniach Frampola, Przeglądach Twórczości Artystycznej Seniorów: w Zamościu, Lublinie, Puławach, Kraśniku. Przyjeżdżają do nas zaprzyjaźnione Kluby z Biłgoraja, Kraśnika. Kilka razy w roku Klub „Kwiaty jesieni” bierze udział w wieczorkach muzycznych i innych imprezach na terenie Biłgoraja, takich jak np. Seniorada.

Zainteresowani mogą się kontaktować telefonicznie z Panem Romanem Dubielem.







2. Klub Seniora „Złota jesień” w Biłgoraju

Podmiot prowadzący: Stowarzyszenie – Klub Seniora „Złota jesień” w Biłgoraju

Adres: ul. T. Kościuszki 16, 23-400 Biłgoraj

Telefon kontaktowy: 724 327 751

Osoba do kontaktu: Bronisława Mazurek

Klub Seniora „Złota jesień” to zespół śpiewaczy, który zrzesza osoby w starszym wieku, chętne do wspólnego śpiewania i występowania. Uczestnicy Klubu wyjeżdżają na koncerty odbywające się na terenie powiatu biłgorajskiego, ale także na terenie innych powiatów, organizują również wycieczki turystyczne mające na celu integrację członków Klubu i poznawanie nowych miejsc.

Osoby chętne do wspólnego śpiewania mogą kontaktować się z Panią Bronisławą Mazurek.



3. Klub Seniora „Raj” w Biłgoraju

Podmiot prowadzący: Ośrodek Rejonowy Polskiego Czerwonego Krzyża w Biłgoraju

Adres: ul. 3-go Maja 79, 23-400 Biłgoraj

Telefon kontaktowy: 572 868 212

Osoba do kontaktu: Ryszard Korniak – Przewodniczący Klubu

Działalność Klubu obejmuje m.in. zajęcia fitness, zajęcia Aqua Fitness na basenie, spotkania z dietetykiem, policjantem, strażakiem, prawnikiem, wycieczki krajoznawcze, grupowe wyjazdy do teatru, muzeum, spotkania integracyjne, szkolenia i kursy z pierwszej pomocy, szkolenia komputerowe, udział w akcjach charytatywnych PCK. W ramach Klubu funkcjonuje pięć sekcji tematycznych:

1. Turystyczna,
2. Zdrowego żywienia,
3. Kulturalno-oświatowa,
4. Tradycja i historia,
5. Teatralna.

Wszyscy zainteresowani mogą zadzwonić do przewodniczącego Klubu Seniora w sprawie podpisania deklaracji uczestnictwa i zacząć korzystać z bogatej oferty Klubu.







4. Klub Seniora „Perły Roztocza” w Łukowej

Adres: Łukowa 262, 23-412 Łukowa

Adres email: teraatena@interia.pl

Telefon kontaktowy: 695 874 433

Osoba do kontaktu: Teresa Odkąła – Przedstawicielka Klubu

Klub powstał jesienią 2021 roku i ma na celu promowanie zdrowego stylu życia i turystyki. W ramach planowanych zajęć będą odbywać się: gimnastyka, ćwiczenia na kręgosłup, basen. Planowane są wyjazdy do teatru, kina, zwiedzanie Polski. Uczestnicy chcą kulturalnie spędzać czas wolny i mieć możliwość wymiany doświadczeń.

Klub spotyka się średnio raz na dwa tygodnie i zainteresowane osoby mogą dowiedzieć się o terminie spotkania kontaktując się telefonicznie z przedstawicielką Klubu.

Projekt „Zaangażowanie ma znaczenie!”
jest dofinansowany ze środków
programu wieloletniego na rzecz
Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025.



więcej na
www.blizejpasji.org



5. Klub Seniora „Złoty wiek” w Biłgoraju

Podmiot prowadzący: Biłgorajskie Centrum Kultury

Adres: ul. T. Kościuszki 16, 23-400 Biłgoraj

Telefon kontaktowy: 663 862 072

Osoba do kontaktu: Zdzisław Jurak – Instruktor

Klub skupia w swoich szeregach emerytów i rencistów kochających śpiew i muzykę. Klub jest organizatorem szeregu koncertów adresowanych głównie do najstarszych mieszkańców Biłgoraja. Klubowicze chętnie uświetniają imprezy odbywające się w mieście, a także są często zapraszani na różnorodne imprezy kulturalne organizowane na terenie województwa lubelskiego. Klub przyjaźni się z zespołem wokalnym „Jubilat” z Kraśnika oraz z Klubem Seniora z Radzyna Podlaskiego – kilkakrotnie w ciągu roku organizowane są wspólne spotkania uczestników.

W ramach działań Klubu Seniora „Złoty wiek” odbywają się wieczorki muzyczne, obchody Dnia Matki, Dnia Seniora i innych uroczystości integrujących członków Klubu.

Zainteresowani mogą kontaktować się z Instrukтором Zespołu i przyjść na spotkania, które odbywają się w Biłgorajskim Centrum Kultury.



6. Klub Seniora w Biłgoraju w Domu Pomocy Społecznej dla Kombatantów i Klub Seniora w OSP w Szozdach

Podmiot prowadzący oba kluby: Powiat Biłgorajski i Gmina Teresopol w ramach projektu „Seniorzy na start”

Adres Klubu Seniora w Tereszpolu: Szozdy 39, budynek OSP (remiza), 23-407 Teresopol-Zaorenda

Adres Klubu Seniora w Biłgoraju: Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów, ul. Gen. Bora-Komorowskiego 20, 23-400 Biłgoraj

Strona www: www.seniorzy.bilgorajski.pl

Adres email: seniorzy@bilgorajski.pl

Telefon kontaktowy: 84 688 20 70; 601 141 685; 782 164 895

Osoba do kontaktu: Izabela Wójcik – Koordynatorka projektu

Projekt, w ramach którego powstaną Kluby Seniora w Biłgoraju i w Szozdach, skierowany jest do 44 osób, w tym do minimum 40 osób po 60. roku życia, niesamodzielnych ze względu na podeszły wiek z terenu miasta Biłgoraj i gminy Teresopol. Osoby te będą brały udział w zajęciach prowadzonych w 2 Klubach Seniora: w Biłgoraju w Domu Pomocy Społecznej dla Kombatantów i w remizie Ochotniczej Straży Pożarnej w Szozdach. Na potrzeby działalności obu klubów obiekty te zostały zaadoptowane poprzez wykonanie robót budowlanych. Zostanie także zatrudniona wykwalifikowana kadra, która prowadzić będzie zajęcia edukacyjne i szkolenia aktywizujące osoby starsze, niepełnosprawne, wykluczone lub zagrożone wykluczeniem społecznym. Efektem prowa-



dzenia zajęć kulturalnych i sportowych, takich jak zajęcia kulinarne, komputerowe, artystyczne i gimnastyczne, będzie ograniczenie barier wynikających z wykluczenia społecznego spowodowanego podeszłym wiekiem, niepełnosprawnością i niesamodzielnością. Działalność Klubów Seniora powinna pobudzić jak największą liczbę mieszkańców Miasta Biłgoraja i Gminy Terespol do korzystnych przemian w ich codziennym życiu. Z aktywności fizycznej i kulturalnej powinna wyrosnąć aktywność społeczna i gotowość do pracy dla dobra wspólnego.

Kluby Seniora w Tereszpolu i Biłgoraju będą czynne 5 dni w tygodniu po 8 godzin dziennie. Planowane są także wspólne wyjazdy w celu budowania grup wsparcia, organizacja wyjść do kina, imprezy okolicznościowe. Dodatkowo dla 4 osób przewidujemy usługi asystenckie świadczone w miejscu zamieszkania. Udział w zajęciach oferowanych przez Kluby jest bezpłatny.

Uczestnikami klubów mogą być osoby powyżej 60. roku życia, posiadające status osoby wykluczonej lub zagrożonej wykluczeniem, mieszkające na terenie Miasta Biłgoraj lub Gminy Terespol i posiadające potrzebę wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.

Zainteresowani mogą zgłaszać się do Starostwa Powiatowego w Biłgoraju do Wydziału Inwestycji i Rozwoju w pokoju 211 lub do Urzędu Gminy Terespol. Na miejscu będzie udzielona pomoc w wypełnieniu dokumentów zgłoszeniowych. Informacje na temat projektu można uzyskać na stronie [www](#) projektu lub poprzez kontakt telefoniczny z koordynatorką projektu.



7. Klub „Senior+” w Długim Kącie

Podmiot prowadzący: Gmina Józefów

Adres: Długi Kąt-Osada 6, 23-460 Długi Kąt-Osada

Adres email: jozefow@ejozefow.pl

Telefon kontaktowy: 604 44 74 33

Osoba do kontaktu: Halina Zaśko

Do klubu na stałe przynależy 18 osób, ale liczba chętnych do udziału w zajęciach wzrasta zwłaszcza zimą. Warunkiem gwarantującym przyjęcie do stowarzyszenia jest ukończenie 60. roku życia i podpisanie deklaracji o członkostwie w klubie. Klubowicze mogą brać udział w warsztatach tanecznych, integrują się, spotykają się również z członkami drugiego Klubu Seniora działającego w gminie. Seniorzy mogą korzystać z sali i przyrządów do gimnastyki, mają również zapewniony posiłek regeneracyjny. Naprawdę ciekawą inicjatywą są zajęcia plastyczne, na których Seniorzy uczą się wytwarzać rękodzieło. W razie potrzeby można skorzystać z pomocy pani psycholog z Europejskiego Domu Spotkań – Fundacji Nowy Staw. Na najbliższą przyszłość planowana jest również organizacja wycieczek.



8. Klub Seniora w Goraju

Podmiot prowadzący: Gmina Goraj w ramach projektu „Życie zaczyna się po...” - Utworzenie Klubu Seniora w Gminie Goraj

Adres: ul. Bednarska 1, 23-450 Goraj

Strona www: www.goraj.eu

Adres email: poczta@goraj.eurzad.eu

Telefon kontaktowy: 84 685 80 02

Osoba do kontaktu: Małgorzata Duma

Projekt zakłada utworzenie Klubu Seniora, w ramach którego odbędzie się realizacja cyklicznych zajęć stacjonarnych, gwarantujących zagospodarowanie czasu wolnego po zakończeniu aktywności zawodowej. Planowane są: zajęcia w zakresie aktywności ruchowej, warsztaty kulinarne, plastyczne, muzyczne i inne zajęcia kulturalne, różnego rodzaju spotkania grupowe i indywidualne ze specjalistami, działalność prozdrowotna, aktywne i kreatywne spędzanie czasu, nawiązywanie przyjaźni i relacji z innymi Seniorami, wykorzystanie talentów i doświadczenia do realizacji wspólnych celów oraz zaangażowanie w inicjatywy na rzecz społeczności lokalnej, rozwijanie pasji, wspólne obchodzenie wybranych wydarzeń okolicznościowych. Przewidziane są również wyjazdy w ramach Klubu Seniora – wycieczki jednodniowe, których celem jest "oderwanie" uczestników projektu od życia codziennego.



9. Klub Seniora w Józefowie

Podmiot prowadzący: Gmina Józefów

Adres: ul. Wojska Polskiego 6, 23-460 Józefów

Strona www: profil na Facebooku - Dzienny Dom Senior Wigor Józefów

Adres email: domsenior@onet.pl

Telefon kontaktowy: 661 482 457, 84 680 85 72

Osoba do kontaktu: Aleksander Papiernik – Kierownik Klubu

Klub zaprasza nieaktywnych zawodowo, którzy ukończyli 60. rok życia. Codziennie, od poniedziałku do piątku, w godzinach 8:00 – 15:00 Seniorzy spotykają się w Klubie, aby bezpłatnie móc korzystać z oferty różnorodnych zajęć. Należą do nich między innymi zajęcia komputerowe oraz ćwiczenia gimnastyczne. Organizowane są wycieczki w przeróżne ciekawe miejsca. Klubowicze mogą spędzać czas w swoim towarzystwie naprawdę efektywnie. Mają do wyboru wiele aktywności, takich jak np. rozwiązywanie łamigłówek i krzyżówek, rywalizowanie w grach planszowych itp.



10. Klub Seniora w Józefowie

Podmiot prowadzący: Miejski Ośrodek Kultury w Józefowie

Adres: ul. Krótka 9, 23-460 Józefów

Telefony kontaktowe i osoby do kontaktu:

Maria Trześniowska – Przewodnicząca Klubu Seniora:

788 027 580

Beata Zaśko – Dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury: 84 687 81 22

W stałej ofercie Klubu Seniora znajdują się spotkania przy poczęstunku, integracja z innymi Klubami Seniora działającymi przy domach kultury z Tarnobrodzkiego, Szczepietniczyńskiego, Dołhobyczowa i Krasnegostawu oraz imprezy okolicznościowe. W ramach Klubu odbywają się zajęcia wokalne – istnieje zespół uświetniający wydarzenia okolicznościowe i święta, w tym narodowe. W ramach Klubu są organizowane dożynki, wigilia dla samotnych (we współpracy z Caritasem), koncerty kolęd, obchody Nowego Roku. Seniorzy zajmują się też rękodziełem, kulinariami, wykonują prace malarskie i plastyczne, a dla chętnych przygotowano ofertę ćwiczeń gimnastycznych. Seniorzy włączają się w organizację imprez artystycznie bądź przygotowują własnoręcznie poczęstunek, pieką ciasta, a potem aktywnie uczestniczą w wydarzeniach.



11. Klub Seniora w Woli Obszańskiej

Podmiot prowadzący: Gminny Ośrodek Kultury w Obszy

Adres: Obsza 36A, 23-413 Obsza

Adres email: kultura@obsza.pl

Telefon kontaktowy: 84 689 10 02 wew. 50

Osoba do kontaktu: Bożena Bednarczuk – Dyrektor GOK

Na utworzenie i prowadzenie Klubu Seniora Gminny Ośrodek Kultury w Obszy pozyskał dotację z Unii Europejskiej. Pieniądże te zostały wykorzystane na przygotowanie siedziby w Wiejskim Domu Kultury w Woli Obszańskiej, w tym na zakup urządzeń i sprzętu do prowadzenia zajęć. To na przykład przyrządy do ćwiczeń, komputery czy urządzenia do zajęć z muzykoterapii. W ramach zajęć realizowane są spotkania z dietetykami i innymi specjalistami od zdrowego stylu życia, policjantami, prawnikami, psychologami i ekspertami od nowoczesnych technologii, a także zajęcia kulinarne. Seniorzy mogą skorzystać z aerobiku oraz wyjazdów edukacyjnych.

Działalność Klubu kontynuowana będzie również po zakończeniu projektu, w mniejszym wymiarze czasowym. W sprawie uczestnictwa w zajęciach Klubu osoby zainteresowane mogą się kontaktować z Panią Dyrektor.



12. Kluby Seniora w Gminie Księżpol

Podmiot prowadzący: Gminny Ośrodek Kultury w Księżpolu

Adres: ul. Biłgorajska 12, 23-415 Księżpol

Adres email: gok@ksiezpol.pl

Telefon kontaktowy: tel. 84 6877419 wew. 28

Osoba do kontaktu: Natalia Kyc – Dyrektor GOK

Gminny Ośrodek Kultury w Księżpolu prowadzi 6 Klubów Seniora w gminie, skupiających łącznie około stu osób. W ramach spotkań klubów Uczestnicy wykonują rękodzieło, czytają wiersze, spotykają się z ciekawymi osobami i mają zajęcia edukacyjne. Uczestniczą też w wyjazdach turystycznych poza powiat np. ostatnio do Kazimierza Dolnego.

Miejsca spotkań:

1. Klub Seniora JABŁOŃ spotyka się w GOK w Księżpolu,
2. Klub Seniora MALWA spotyka się w Świetlicy Wiejskiej w Markowiczach,
3. Klub Seniora BALLADA spotyka się w Wiejskim Domu Kultury w Majdanie Starym,
4. Klub Seniora ZŁOTA JESIEŃ spotyka się w Filii Gminnej Biblioteki Publicznej w Rakówce,
5. Klub Seniora z Krochowa Pierwszego spotyka się w Filii Gminnej Biblioteki Publicznej,
6. Klub Seniora spotyka się w Świetlicy Wiejskiej w Starym Lipowcu.

Zainteresowanych uczestnictwem w zajęciach i wyjazdach Klubów Seniora prosimy o kontakt z Gminnym Ośrodkiem Kultury w Księżpolu.





13. Seniorklub „Nutka radości” w Łukowej

Podmiot prowadzący: Fundacja Blżej Pasji

Adres: Urząd Gminy Łukowa 262, 23-412 Łukowa

Telefon: 664 091 036

Osoba do kontaktu: Irena Sobczyk

Seniorklub został utworzony w celu zwiększenia udziału osób starszych w życiu społecznym i publicznym. Działalność Klubu opiera się na aktywnych Seniorach zaangażowanych w następujących obszarach życia społecznego: poprawa wizerunku osoby starszej w społeczności na terenie powiatu biłgorajskiego, dbanie o sprawy osób starszych i zaspakajanie potrzeb środowiska osób starszych, integracja środowiska Seniorów i ich sympatyków z terenu powiatu biłgorajskiego. Członkostwo w Klubie umożliwia Seniorom zawieranie nowych znajomości i utrzymywanie wzajemnych więzi, co sprzyja integracji międzypokoleniowej i aktywizacji Seniorów z różnych środowisk. Dzięki Klubowi Seniorzy mają większą możliwość dbać o swoje sprawy i zaspokojenie potrzeb. Stają się bardziej widoczni i mają większy wpływ na otaczającą rzeczywistość. Poprzez swoją działalność mogą wpływać na poprawę wizerunku osób starszych w Gminie Łukowa. Członkostwo w Klubie pozwala na wypełnianie czasu wolnego osobom starszym, co przeciwdziała marginalizacji i wykluczeniu społecznemu, oraz na propagowanie różnych form działalności twórczej Seniorów. Działalność Klubu sprzyja wspieraniu inicjatyw umożliwiających aktywny udział Seniorów w życiu ich otoczenia.



14. Seniorklub w Aleksandrowie

Podmiot prowadzący: Fundacja Blżej Pasji

Adres: Aleksandrów Drugi 380, 23-408 Aleksandrów

Telefon: 887 073 863

Osoba do kontaktu: Halina Larwa

Celem działalności Seniorklubu jest wzrost udziału osób starszych w życiu społecznym i ich wpływu na otaczającą rzeczywistość. Członkowie Klubu realizują swoje cele poprzez obronę praw osób starszych, dbałość o ich sprawy i zaspakajanie potrzeb środowiska senioralnego, poprawę wizerunku osoby starszej w społeczności na terenie powiatu biłgorajskiego. Dzięki temu członkowie Klubu przyczyniają się do integracji środowiska Seniorów i ich sympatyków z terenu powiatu biłgorajskiego.

Uczestnictwo w Klubie umożliwia Seniorom zawieranie nowych znajomości i utrzymywanie więzi, integrację międzypokoleniową i aktywizację Seniorów z różnych środowisk. Zajęcia w ramach Klubu pozwalają na wypełnianie czasu wolnego osobom starszym, co stanowi swoistą profilaktykę przeciw marginalizacji i wykluczeniu społecznemu. W ramach Klubu Seniorzy mają możliwość promować kulturę i sztukę, zdobywać wiedzę na temat ochrony zdrowia i zdrowego trybu życia, promować kulturę fizyczną i sport. Członkowie mają też możliwość wspierania inicjatyw umożliwiających aktywny udział Seniorów w życiu ich otoczenia. Zajmują się również promocją miejscowości Aleksandrów oraz powiatu biłgorajskiego.





15. Seniorklub w Biłgoraju

Podmiot prowadzący: Fundacja Blżej Pasji

Adres: ul. Narutowicza 79/31, 23-400 Biłgoraj

Adres email: blzejpasji@gmail.com

Telefon: 501 144 678

Seniorklub został utworzony w celu zwiększenia udziału osób starszych w życiu publicznym i ich wpływu na otaczającą rzeczywistość. Działalność Klubu wpływa na poprawę wizerunku osoby starszej w społeczności na terenie powiatu biłgorajskiego.

Klub Seniora poprzez swoją działalność sprzyja zawieraniu nowych znajomości i utrzymywaniu więzi wśród Seniorów – członków Seniorklubu, integracji międzypokoleniowej i aktywizacji Seniorów z różnych środowisk. Członkowie Klubu współpracują z innymi podmiotami skupiającymi Seniorów działającymi w regionie. Seniorzy w ramach Klubu propagują kulturę i sztukę, podtrzymują i rozpowszechniają tradycje narodowe, pielęgnują polskość oraz rozwój świadomości narodowej, obywatelskiej i kulturowej. Promują działalność twórczą Seniorów. Członkowie Klubu nie pomijają też promowania własnej miejscowości, czyli miasta, powiatu i gminy Biłgoraj.





16. Świetlica dla Seniorów w Biłgoraju

Podmiot prowadzący: Ośrodek Rejonowy Polskiego Czerwonego Krzyża w Biłgoraju

Adres: ul. 3-go Maja 79, 23-400 Biłgoraj

Telefon kontaktowy: 660 868 798

Osoba do kontaktu: Elżbieta Bryła – Animatorka

Oferta świetlicy jest skierowana do osób powyżej 60. roku życia i jest całkowicie bezpłatna. Świetlica zaprasza Seniorów we wszystkie dni robocze od 8.00 do 16.00. Pomieszczenia świetlicy są przystosowane dla osób z niepełnosprawnością ruchową. Na miejscu można wypożyczyć specjalistyczny sprzęt rehabilitacyjny, który jest dostępny dla wszystkich potrzebujących.



Zaangażowanie ma wiele twarzy!



Projekt „Zaangażowanie ma znaczenie!” jest dofinansowany ze środków programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025.

więcej na
www.blizejpasji.org

blizej
pasji



17. Tarnogrodzki Klub Seniora

Podmiot prowadzący: Tarnogrodzki Ośrodek Kultury

Adres: ul. Rynek 18, 23-420 Tarnogród

Strona www: www.tok-tarnogrod.pl

Telefon kontaktowy: 84 689 70 21

Uczestnicy Tarnogrodzkiego Klubu Seniora spędzają wspólnie wolny czas, organizując warsztaty rękodzieła artystycznego, spotkania integracyjne, edukacyjne. Członkowie uczestniczą w zajęciach aerobiku dla Seniorów, wyjeżdżają na wycieczki, odwiedzają zaprzyjaźnione kluby, zapraszają na wieczorki integracyjne do siebie. Podczas tych spotkań Seniorzy prezentują swoje umiejętności kulinarne i artystyczne, wymieniają się pomysłami na działalność i – przede wszystkim – dobrze się bawią.

Rodzaj prowadzonych zajęć zależy m.in. od pory roku lub okoliczności, np. dwa razy udało się zorganizować spotkanie przy ognisku, z kolei rękodzieło – wykonywanie stroików okolicznościowych – odbywa się w okolicach świąt, a poza tym okresem na zajęciach rękodzielniczych Seniorzy wykonują decoupage i inne robótki artystyczne. Organizowane są spotkania z przedstawicielami służb: policją, osobami z przychodni opowiadającymi o zdrowym stylu życia, zagrożeniu cukrzycą, COVID-19, osobami prowadzącymi kurs pierwszej pomocy itp. Czas jest urozmaicany także poprzez wspólne zajęcia komputerowe, naukę obsługi smart-



fona, taniec, gimnastykę, zajęcia rozwijające umysł, np. gry planszowe. Seniorzy chodzą też na wspólne spacery, na siłownię czy do kina.

Dzięki tej aktywności wielu osobom przestała doskwierać samotność. Klub Seniora zapewnia swoim członkom aktywny udział w życiu kulturalnym, stanowi źródło radości i niewyczerpanej inspiracji, jest polem do wymiany doświadczeń i poglądów, odskocznią od codziennych obowiązków.



Jestem Seniorem! Jestem Seniorką!
Mam wpływ na otoczenie!



Projekt „Zaangażowanie ma znaczenie!” jest dofinansowany ze środków programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025.



ORGANIZACJE POZARZĄDOWE

1. Biłgorajskie Stowarzyszenie Amazonek

Adres: ul. T. Kościuszki 65, 23-400 Biłgoraj

Strona www: profil na Facebooku - Biłgorajskie Amazonki

Adres email: bilgorajskieamazonki@gmail.com

Telefon kontaktowy: 502 338 607

Osoba do kontaktu: Małgorzata Wróbel – Prezes

Celem Stowarzyszenia jest szeroko rozumiana rehabilitacja psychofizyczna kobiet dotkniętych chorobą nowotworową piersi oparta na zasadzie samopomocy, a w szczególności:

- wspieranie kobiet oczekujących na operację oraz kobiet po operacji raka piersi;
- praca wolontariuszek ochotniczek;
- rehabilitacja fizyczna i psychiczna kobiet po amputacji piersi;
- akcja profilaktyczna wśród kobiet zdrowych;
- integracja środowiska kobiet dotkniętych nowotworem piersi.



2. Biłgorajskie Stowarzyszenie Trzeźwości, Klub Abstynenta ISKRA

Adres: ul. Lubelska 16, 23-400 Biłgoraj

Strona www: www.iskra.bilgo.pl

Adres email: bstiskra@poczta.onet.pl

Telefon kontaktowy: 84 686 46 69, czynny w każdy poniedziałek i piątek od godziny 17:00 do 18:00

Biłgorajskie Stowarzyszenie Trzeźwości ISKRA niesie pomoc, wsparcie i zrozumienie wszystkim, którzy wpadli w nałóg alkoholizmu oraz ich rodzinom. W ramach działań Stowarzyszenia prowadzone jest bezpłatne poradnictwo psychologiczne, zawodowe, odwykowe i przeciwdziałanie przemocy w rodzinie.



Wybieram
aktywność
obywatelską!

 **AKTYWNI+**

 bliżej pasji

Więcej na www.blizejpasji.org

Projekt „Zaangażowanie ma znaczenie” jest dofinansowany ze środków programu wieloletniego na rzecz osób starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025



3. Biłgorajskie Towarzystwo Literackie

Adres: ul. T. Kościuszki 16 (Biłgorajskie Centrum Kultury),
23-400 Biłgoraj

Adres email: info@literaci.lbl.pl

Telefon kontaktowy: 604 772 128

Osoba do kontaktu: Marek Szubiak – Prezes

Prowadzone działania obejmują popularyzację oraz publikowanie utworów literackich członków stowarzyszenia, a także wydawanie corocznego periodyku "Aspekty", organizację spotkań autorskich, konkursów (w tym corocznego konkursu „O Łabędzie Pióro”), koncertów – biesiad literackich „Słowa i Pieśni”. Towarzystwo współpracuje z innymi stowarzyszeniami, w tym z Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Biłgoraju.

Biłgorajskie Towarzystwo Literackie zaprasza do współpracy osoby interesujące się literaturą, szczególnie lokalną lub też osoby tworzące w różnych gatunkach literackich.



4. Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów – Oddział Rejonowy w Biłgoraju

Adres: ul. T. Kościuszki 28 (pokój 312), 23-400 Biłgoraj

Telefon kontaktowy: 693 429 836

Osoba do kontaktu: Maria Chmura-Kamińska

– Przewodnicząca Zarządu Regionu

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów jest organizacją pozarządową, samodzielną i niezależną, z wieloletnią tradycją sięgającą okresu przedwojennego.

Związek działa na terenie całego kraju poprzez swoje oddziały okręgowe, rejonowe i koła. Jest największą organizacją skupiającą emerytów, rencistów i inwalidów.

Związek działa na rzecz poprawy warunków życia osób starszych i niepełnosprawnych, przeciwdziała ich samotności, marginalizacji i wykluczeniu społecznemu. Jest wyrazicielem opinii emerytów i rencistów wobec organów władzy publicznej. Reprezentuje ich interesy na forum Parlamentu i Komisji Trójstronnej.

Terenowe ogniwa Związku współdziałają z samorządem terytorialnym w rozwiązywaniu problemów lokalnych społeczności Seniorów, prowadzą bogatą działalność kulturalną i artystyczną, organizują zajęcia sportowe, rekreacyjne i rehabilitacyjne, dostosowane do potrzeb i zainteresowań swoich członków.



Jeden z oddziałów mieści się w Biłgoraju i bardzo prężnie funkcjonuje pod przewodnictwem Pani Marii Chmury-Kamińskiej i pozostałych członków Zarządu.

Zainteresowani dołączeniem do Związku mogą się kontaktować z Panią Przewodniczącą w sprawie zapisu, pod podanym numerem telefonu lub przyjść do biura w każdy wtorek w godzinach 12.00 – 15.00.



**Mam
w planie
aktywność
obywatelską!**

Więcej na www.blizejpasji.org

Projekt „Zaangażowanie ma znaczenie”
jest dofinansowany ze środków
programu wieloletniego na rzecz
osób starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025

blizej pasji

 **AKTYWNI+**



5. Stowarzyszenie „Dąb” w Ciosmach

Adres: Ciosmy 77, 23-400 Biłgoraj,

Adres email: szahel@wp.pl

Telefon kontaktowy: 576 811 717

Osoba do kontaktu: Helena Szado-Oleksak – Prezes

Cele statutowe Stowarzyszenia „Dąb” opisać można jako działania na rzecz wszechstronnego rozwoju obszaru wsi Ciosmy, w tym działania: edukacyjne (prowadzenie placówek oświatowych), rekreacyjno-sportowe, kulturalne, promocyjne, jak też w zakresie ochrony środowiska, kierowane do wszystkich grup wiekowych, w tym do Seniorów.

Wśród projektów z powodzeniem zrealizowanych przez stowarzyszenie, kierowanych do Seniorów znajdują się:

1. „Senior jak dąb” – projekt współfinansowany w ramach programu Aktywność Społeczna Osób Starszych, realizowany w 2016 r.
2. „W Seniorach siła!” - projekt współfinansowany w ramach programu Aktywność Społeczna Osób Starszych realizowany w 2019 roku. W ramach tego projektu powołane zostało do życia Koło Wolontariatu Senioralnego.

Stowarzyszenie jest inicjatorem życia kulturalno-społecznego w Ciosmach poprzez organizację działań dla mieszkańców: różnych spotkań o charakterze kulturalnym, w tym opłatkowych, dożynek, obchodów świąt państwowych itp.

Stowarzyszenie „Dąb” promuje Gminę Biłgoraj i produkt lokalny uczestnicząc w spotkaniach organizowanych przez inne organizacje pozarządowe.



6. Polski Związek Niewidomych – Koło Powiatowe w Biłgoraju

Adres: ul. T. Kościuszki 28, 23-400 Biłgoraj

Telefon kontaktowy: 601 295 724

Osoba do kontaktu: Danuta Borek – Prezes

Polski Związek Niewidomych to jedyna w Polsce samorządowa organizacja członkowska powołana, zarządzana oraz działająca na rzecz osób niewidomych i słabowidzących. Dzięki sieciowej strukturze jesteśmy obecni w każdym powiecie w Polsce. Działamy aktywnie także za granicą jako członek Światowej i Europejskiej Unii Niewidomych. Od 70 lat skutecznie zapobiegamy wykluczeniu społecznemu oraz zawodowemu niewidomych i słabowidzących. Niesiemy wszechstronną pomoc osobom dotkniętym chorobami narządu wzroku oraz ich rodzinom. Jesteśmy rzecznikiem środowiska oraz wyznaczamy standardy funkcjonowania osób niewidomych i słabowidzących. Prowadzimy działalność doradczą, rehabilitacyjną, informacyjną, szkoleniową, kulturalną i promocyjną.

Koło PZN w Biłgoraju skupia obecnie około 70 osób i uczestniczy w wielu szkoleniach oraz projektach np. Szansa dla niewidomych. Podejmujemy współpracę z różnymi fundacjami na terenie powiatu i województwa np. z Europejskim Domem Spotkań – Fundacją Nowy Staw czy Fundacją Blżej Pasji.



Jeżeli ktoś posiada znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności z tytułu wzroku, to właśnie takie osoby mogą należeć do Związku. Można się zapisać w każdy poniedziałek w biurze Związku w godzinach 9.00 – 13.00 lub telefonicznie u Pani Prezes.





7. Polskie Stowarzyszenie Diabetyków – Koło Biłgoraj

Adres: ul. T. Kościuszki 28, 23-400 Biłgoraj

Telefon kontaktowy: 668 240 081

Osoba do kontaktu: Krystyna Różaniecka – Prezes

Celem działalności Koła jest przede wszystkim szerzenie edukacji diabetologicznej wśród chorych i osób zagrożonych cukrzycą.

W ramach zadań Koło organizuje warsztaty z zakresu prawidłowego odżywiania, organizuje też imprezy integracyjne. Ponadto zapewnia członkom stały dostęp do lekarza diabetologa, a także do sprzętu ułatwiającego monitoring stanu zdrowia.

Działalność organizacji obejmuje mieszkańców powiatu biłgorajskiego.

Wszyscy zainteresowani mogą skontaktować się telefonicznie z Panią Prezes i przyjść na spotkanie Koła w pierwszy i trzeci czwartek miesiąca.



8. Stowarzyszenie Integracyjno-Rehabilitacyjne Osób Niepełnosprawnych „Siron” w Biłgoraju

Adres: ul. T. Kościuszki 28, II piętro, pokój 311, 23-400 Biłgoraj,

Strona www: www.siron.bilgo.pl

Adres email: siron-bilgoraj@o2.pl

Telefon kontaktowy: 608 467 994

Osoba do kontaktu: Jarosław Stelmach – Wiceprezes Zarządu

Stowarzyszenie Integracyjno-Rehabilitacyjne Osób Niepełnosprawnych powstało w 2001 roku. Stowarzyszenie prowadzi działalność głównie integracyjną, nie posiada infrastruktury niezbędnej do rehabilitacji, ale w ramach spotkań i wymiany wiedzy oraz doświadczeń, upowszechnia informacje o dostępie do rehabilitacji, pomocy oraz możliwości dofinansowania rehabilitacji lub sanatorium. Stowarzyszenie kładzie nacisk na udzielanie się w pracy nad realizacją celów, projektów i działań na rzecz osób niepełnosprawnych. Wszyscy pracują wspólnie, prężnie, wychowywani są do porzucania postawy roszczeniowej. Integracja to głównie przebywanie razem, wymiana spostrzeżeń, organizacja imprez, wycieczek. Członkowie tworzą grono, które się rozumie; nikt nie czuje się wykluczony, ponieważ każdy jest jednakowo traktowany, bez względu na swoją sytuację.

Przed przystąpieniem do Stowarzyszenia dwie osoby potwierdzają, że nowy członek wpisze się w charakter or-



ganizacji i zaangażuje we wspólną pracę. Stowarzyszenie realizuje projekty finansowane przez Urząd Miasta, Urząd Gminy, Starostwo Powiatowe oraz Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie. Największą rangę i zasięg ma organizowana latem doroczna impreza pt. „Razem możemy więcej”, w której uczestniczą osoby niepełnosprawne z całej wschodniej Polski – odbywają się zawody sportowe osób na wózkach oraz konkurencje w innych dyscyplinach. Stowarzyszenie współpracuje z organizacjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych z województwa lubelskiego, Mazowsza oraz Podkarpacia.

Spotkania członków odbywają się w każdą środę o godz. 17.00.

Jesień - dobry czas na aktywność!



Projekt „Zaangażowanie ma znaczenie” jest dofinansowany ze środków programu wieloletniego na rzecz osób starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025



Więcej na www.blizejpasji.org





9. Stowarzyszenie Kobiet Gminy Łukowa

Adres: Łukowa 262, 23-412 Łukowa

Strona www: profil na Facebooku: Stowarzyszenie Kobiet Gminy Łukowa

Telefon kontaktowy: 660 691 029

Osoba: Joanna Szózdzieńska – Prezes

Cele stowarzyszenia to aktywizacja i integracja mieszkańców wsi, dbałość o kulturę, tradycję i dziedzictwo kulturowe. Podejmowane przez Stowarzyszenie działania mają na celu szerzenie kultury kulinarnej, wspieranie inicjatyw społecznych, ochronę i promocję zdrowia. Organizacja współpracuje i wspiera koła gospodyń wiejskich, lokalne inicjatywy gospodarcze, kulturalne, społeczne oraz zdrowotne.

Stowarzyszenie działa także na rzecz poprawy sytuacji społeczno-zawodowej kobiet.



10. Stowarzyszenie Biłgorajski Uniwersytet Trzeciego Wieku

Adres: ul. Henryka Sienkiewicza 17, 23-400 Biłgoraj

Strona www: profil na Facebooku – Uniwersytet Trzeciego Wieku w Biłgoraju

Adres email: utw.bilgoraj@wp.pl

Telefon kontaktowy: 661 405 079

Osoba do kontaktu: Halina Właż – Prezes

Biłgorajski Uniwersytet Trzeciego Wieku powstał w roku 2002 jako Filia Lubelskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, od września 2008 roku nastąpiła zmiana statusu na samodzielne Stowarzyszenie z osobowością prawną.

Celem działalności jest aktywizacja intelektualna i fizyczna osób starszych po zakończeniu aktywności zawodowej. Terenem działania jest miasto Biłgoraj oraz powiat biłgorajski.

Podstawowym celem działalności jest prowadzenie i upowszechnianie różnych form działalności edukacyjnej poprzez organizowane dwa razy w miesiącu wykłady merytoryczne z udziałem studentów i prowadzone przez profesorów akademickich oraz specjalistów z różnych dziedzin nauki, sztuki, literatury, zdrowia oraz innych.

Uniwersytet organizuje i uczestniczy w imprezach sportowych, turystyczno-krajoznawczych, wydarzeniach kulturalnych. Prowadzi oraz wspiera inne organizacje w dzia-



łałności społecznej, dobroczynnej i wolontariacie, promuje i upowszechnia kulturę fizyczną, zdrowotną oraz podejmuje inne działania społeczne i profilaktyczne zapobiegające marginalizacji społecznej osób starszych.

Z inicjatywy samych studentów powstały i efektywnie działają zespoły zainteresowań. Gromadzą one od kilku do kilkunastu członków pod kierunkiem kierownika grupy. Biorą udział w warsztatach oraz organizują dla studentów i mieszkańców imprezy o charakterze kulturalnym, patriotycznym, rozrywkowym, ruchowo -zdrowotnym. Są to następujące zespoły:

- Artystyczny „Retrospekcje”,
- Literacki „Gęsie Pióro”,
- Teatralny „Inspiracje”,
- Turystyczno-krajoznawczy,
- Biłgorajscy Cykliści „UTW”,
- Kulinarny „Łasuch”.

Stowarzyszenie Biłgorajski Uniwersytet Trzeciego Wieku jest prężną organizacją wykazującą szerokie spektrum form działalności dla osób starszych, liczącą się oraz pozytywnie ocenianą przez mieszkańców oraz władze samorządowe.

Wszystkie osoby chętne do przystąpienia do Biłgorajskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku mogą zgłaszać się podczas dyżurów zarządu lub poprzez podane wyżej dane kontaktowe.







11. Związek Nauczycielstwa Polskiego – oddział w Biłgoraju, Sekcja Emerytów

Adres: ul. T. Kościuszki 28, 23-400 Biłgoraj

Adres email: znpbilgoraj@wp.pl

Telefon kontaktowy: 84 686 05 30

Związek Nauczycielstwa Polskiego istnieje od 1905 roku i jest najstarszym związkiem zawodowym w Polsce. W czasach zaborów nauczyciele zakładali organizacje, bo chcieli być silniejsi w walce o polską szkołę. Początki ZNP są nierozwalnie związane z walką nauczycieli o prawo do nauczania w języku polskim. ZNP działa poprzez swoje oddziały.

W ramach oddziału ZNP w Biłgoraju działa Sekcja Emerytów m.in. prowadząca zespół wokalny „Belferki”.

Zespół „Belferki” powstał ponad 15 lat temu. Od tamtej pory bierze udział w różnych uroczystościach z okazji rocznic i świąt państwowych, patriotycznych, religijnych, partyzanckich i wielu innych, a repertuar prezentowanych przez nich pieśni wciąż się powiększa.



**DOMY
POMOCY
SPOŁECZNEJ,
DZIENNE DOMY
SENIOR+**

1. Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów w Biłgoraju

Podmiot prowadzący: Starostwo Powiatowe Biłgoraj

Adres: ul. Gen. "Bora" Komorowskiego 20, 23-400 Biłgoraj

Strona www: www.bilgoraj.naszdps.pl

Adres email: dps@bilgoraj.naszdps.pl

Telefon / faks: 84 688 03 47

Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów w Biłgoraju przeznaczony jest dla 80 osób, nie tylko kombatantów. Mieszkańcy Domu mają zapewnioną całodobową opiekę pielęgniarско-opiekuńczą dostosowaną do indywidualnych potrzeb każdej osoby. Dla pensjonariuszy organizowane są różnorodne zajęcia edukacyjne, integracyjne, rozwijające intelektualnie, wzmacniające emocjonalnie.



2. Dom Pomocy Społecznej w Teodorówce

Podmiot prowadzący: Starostwo Powiatowe Biłgoraj

Adres: Teodorówka 1, 23-400 Biłgoraj

Strona www: www.teodorowka.naszdps.pl

Adres email: teodorowka@domypomocy.pl

Telefon kontaktowy: 84 686 06 44

Osoba do kontaktu: Beata Tokarska - Dyrektor

Dom Pomocy Społecznej w Teodorówce jest usytuowany 6 km od miasta Biłgoraj, pomiędzy Wolą Małą a Wolaniami. Powierzchnia zajmowanego terenu wynosi 3,76 ha, a leśne otoczenie umożliwia mieszkańcom kontakt z naturą. Na obszarze przylegającym do domu znajdują się trasy spacerowe, boisko sportowe, staw oraz plac zabaw. Dom zlokalizowany jest w dwóch obiektach, tj. starym budynku wybudowanym przed rokiem 1847 oraz nowym obiekcie oddanym do użytku w 1994 r. Filia DPS w Teodorówce – Dom Rodzinny usytuowany jest w dzielnicy mieszkalnej miasta Biłgoraj, przy ul. Zielonej 95. Specyfika placówki polega na tym, że w procesie rewalidacji aktywnie uczestniczą same mieszkanki – planując swój dzień, aktywności oraz prowadząc wspólne gospodarstwo domowe – uczą się niezbędnych umiejętności potrzebnych do samodzielnego życia w środowisku. Filia Domu Pomocy Społecznej w miejscowości Długi Kąt, Prefabet 5 przeznaczona jest dla osób z problemami psychicznymi.



3. Dzienny Dom Pomocy dla Seniorów w Biłgoraju

Podmiot prowadzący: Gmina Miasto Biłgoraj

Adres: ul. T. Kościuszki 28 (pokój nr 108 parter), 23-400 Biłgoraj

Adres email: ddps@bilgoraj.pl

Telefon kontaktowy: 663 033 900

Dzienny Dom Pomocy dla Seniorów w Biłgoraju jest ośrodkiem wsparcia dziennego, z którego świadczeń mogą korzystać osoby w wieku powyżej 60. roku życia, nieaktywne zawodowo, będące mieszkańcami Gminy Miasto Biłgoraj, którzy ze względu na swój wiek, niepełnosprawność wymagają opieki lub wsparcia. Celem Dziennego Domu Pomocy dla Seniorów w Biłgoraju jest zapewnienie wsparcia Seniorom, kompensowanie skutków samotności, niesamodzielności, niepełnosprawności, zależności od osób bliskich, niskiej samooceny.

Seniorom zapewniane są m.in.

- usługi zwiększające aktywność ruchową,
- warsztaty edukacyjne, zajęcia komputerowe
- terapia zajęciowa, muzykoterapia
- zajęcia rekreacyjno-towarzyskie,
- imprezy integracyjne, wycieczki,
- zajęcia z psychologiem,
- porady prawne,



- inne formy aktywności dostosowane do potrzeb i możliwości uczestników.

W Dziennym Domu Pomocy dla Seniorów zatrudnieni są: pielęgniarka, psycholog, terapeuta zajęciowy i opiekun medyczny.

Zajęcia w Dziennym Domu Pomocy dla Seniorów w Biłgoraju odbywają się w dni robocze od poniedziałku do piątku w godzinach 7:00-15:00.

Uczestnicy biorący udział w zajęciach mają zagwarantowany obiad i podwieczorek. Placówka zapewnia uczestnikom (mieszkańcom Biłgoraja) transport na zajęcia i odwiezienie ich do domu.

Dzienny Dom Pomocy dla Seniorów w Biłgoraju posiada wolne miejsca, w dalszym ciągu prowadzona jest rekrutacja dla chętnych do udziału w zajęciach prowadzonych w placówce.

Wnioski o udział w zajęciach przyjmowane są w Dziennym Domu Pomocy dla Seniorów.



4. Dzienny Dom „Senior+” w Bukowej

Podmiot prowadzący: Gmina Biłgoraj

Adres: Bukowa 96, 23-400 Bukowa

Adres email: dziennydomseniorplus@gmail.com

Telefon kontaktowy: 530 332 143 , 530 326 114, 84 6882863

Osoba do kontaktu: Monika Zając – Kierownik

Utworzenie Dziennego Domu „Senior+” w Bukowej było odpowiedzią na potrzeby społeczności lokalnej Gminy Biłgoraj. To jedno z pierwszych tak kompleksowych działań, jakie podjęła Gmina Biłgoraj na rzecz poprawy życia najstarszych mieszkańców. Dom funkcjonuje od początku 2019 r.

Celem Dziennego Domu „Senior+” w Bukowej jest zapewnienie wsparcia Seniorom, kompensowanie skutków samotności, niesamodzielności i niepełnosprawności, a także upowszechnianie modelu aktywnego i godnego życia w wieku senioralnym.

W ramach działalności Dziennego Domu „Senior+” w Bukowej zapewniamy wsparcie dla osób starszych i niesamodzielnych w wieku 60+ z terenu Gminy Biłgoraj poprzez:

- terapię zajęciową,
- zapewnienie usługi transportowej dla osób mających problemy w poruszaniu się w zakresie dowozu do Dziennego Domu,
- bezpieczeństwo i wsparcie, które uczestnikom zapewniają opiekunowie i pielęgniarka,



- zapewnienie zajęć z profilaktyki zdrowotnej w oparciu o terapię ruchową (w placówce znajduje się sala wyposażona w sprzęt do ćwiczeń),
- zajęcia rekreacyjno-kulturalne, w ramach których organizujemy np. jednodniowe wycieczki, spotkania ze społecznością lokalną tj.: wigilie, ostatki, andrzejki, wicie wianków, spotkania z historią, ogniska itp., wyjazdy np. do kina,
- pomoc psychologiczną, poradnictwo i wsparcie w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych oraz bieżących spraw życia codziennego,
- zapewnienie wyżywienia podczas pobytu w placówce.

Seniorzy i pracownicy Domu aktywnie włączają się zarówno w uroczystości i święta organizowane przez lokalną społeczność, stowarzyszenia, jak i w uroczystości gminne, np. Bukowskie Jagodzianki, dożynki gminne.



5. Dzienny Dom „Senior+” w Tarnawie Dużej

Podmiot prowadzący: Gmina Turobin

Adres: Tarnawa Duża 24, 23-465 Tarnawa Duża

Strona www: profil na Facebooku: Dzienny Dom "Senior+"
w Tarnawie Dużej gm. Turobin

Adres email: domsenior@turobin.pl

Telefon kontaktowy: 514 612 124

Osoba do kontaktu: Barbara Dziurdzy - Kierownik

Dla Seniorów w ramach Dziennego Domu „Senior+” realizowane są zajęcia ruchowe oraz techniczne. Organizowane są: wycieczki gminne i po okolicy, zajęcia ruchowe, warsztaty kulinarne, przeróżne terapie zajęciowe tematyczne np. robótki ręczne, wykonywanie rękodzieła na różne okazje, spotkania ze specjalistami, bibliotekoterapia, zajęcia ze śpiewu i tańca (uczestnicy występują podczas uroczystości gminnych), spotkania integracyjne, wzajemne wsparcie, indywidualne wsparcie psychologiczno-pedagogiczne. Seniorzy mogą także skorzystać z fizjoterapii.



Nieodpłatna pomoc prawna w powiecie biłgorajskim

DYŻURY UDZIELANIA NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ
Biłgoraj, ul. Włosiankarska 5 (I piętro)
FUNDACJA ROZWOJU ŚWIADOMOŚCI OBYWATELSKIEJ
EXPERTO PRO BONO

Dyżury: poniedziałek, środa, piątek w godz. 9:00 - 13:00
wtorek, czwartek w godz. 13:00 - 17:00

DYŻURY UDZIELANIA NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA
OBYWATELSKIEGO
FUNDACJA ROZWOJU ŚWIADOMOŚCI OBYWATELSKIEJ
EXPERTO PRO BONO

Dyżury: poniedziałek, środa, piątek w godz. 13:00 - 17:00
wtorek, czwartek w godz. 9:00 - 13:00

UWAGA! Dyżury w każdy piątek odbywać się będą w siedzibie Starostwa Powiatowego w Biłgoraju ul. Kościuszki 94, pok. nr 6 (parter).

Harmonogram udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej w gminach Obsza, Łukowa, Potok Górny, Tarnogród, Tereszpól, Turobin, Aleksandrów, Goraj, Józefów, Biszczka, Frampol i Księżpól znajduje się na stronie Starostwa Powiatowego w Biłgoraju www.bilgorajski.pl

Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie przysługuje osobie uprawnionej, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osobie fizycznej prowadzącej jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniającą innych osób w ciągu ostatniego roku.

UMAWIANIE WIZYT POD TELEFONEM 668 150 589
(w dni powszednie w godzinach 8:00 - 12:00)



Realizatorzy projektu „Zaangażowanie ma znaczenie!”:

Lider projektu: Fundacja Blżej Pasji

Adres: ul. Narutowicza 79/31, 23-400 Biłgoraj

Strona www: www.blzejpasji.org

Profil na Facebooku: Fundacja Blżej Pasji

Adres email: blzejpasji@gmail.com

Telefon: 501 144 678

Osoba do kontaktu: Monika Dominik – Kordynatorka projektu

Fundacja Blżej Pasji działa od 2014 roku. Założyła ją grupa aktywnych osób, posiadających pasję do działania na rzecz małych, lokalnych społeczności i głębokie przekonanie, iż dzięki odpowiedniemu wsparciu człowiek może żyć lepiej, odważniej, pełniej, nie tylko dla siebie, ale też dla innych.

Impulsem do założenia Fundacji i wspólnym dążeniem było rozwijanie potencjału i pasji ludzi w różnym wieku i sytuacji: starszych, wykluczonych, ale też aktywnych, chętnych do działania i pomocy innym. Z tego dążenia naturalnie narodziła się misja: „Inspirujemy do życia z pasją”.

Najważniejsze główne cele statutowe Fundacji Blżej Pasji to: wspieranie rozwoju wspólnot i społeczności lokalnych, a także wsparcie wszechstronnego rozwoju i edukacja dzieci, młodzieży oraz dorosłych.

Najważniejsze cele szczegółowe to: działania na rzecz osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, Seniorów, niepełnosprawnych, wspieranie rozwoju obywatelskiego.



Misją Fundacji jest inspirowanie do życia z pasją, które rozumiane jest jako inspirowanie innych do bycia odważnymi i aktywnymi ludźmi, którzy niezależnie od okoliczności i sytuacji życiowej starają się być samodzielni, otwarci, pomocni i wrażliwi na drugiego człowieka. Dążenie do tego, żeby każdy uwierzył, że można żyć lepiej, pełniej, w zgodzie ze sobą i innymi.

Wizją Fundacji jest pragnienie, żeby ludzie w małych miastach i wioskach samodzielnie rozwiązywali problemy własnej wspólnoty, żeby brali sprawy w swoje ręce i – nie oglądając się na innych – samodzielnie tworzyli sieci wsparcia dla potrzebujących z okolicznej ulicy, dzielnicy czy wioski.

bliżej
pasji



Partner projektu: Gminny Ośrodek Kultury w Biłgoraju

Adres: ul. T. Kościuszki 88, 23-400 Biłgoraj

Strona www: www.gokbilgoraj.pl

Profil na Facebooku: Gok Gok Biłgoraj

Adres email: gok_bilgoraj@op.pl

Telefon: 84 688 28 53

Osoba do kontaktu: Celina Skromak – Dyrektor GOK

Gminny Ośrodek Kultury w Biłgoraju służy zaspokojeniu potrzeb zbiorowych mieszkańców w zakresie upowszechniania kultury, prowadzenia zespołów i kół zainteresowań, kultywowania tradycji ludowych regionu, sprawowania opieki i promocji nad amatorskim ruchem artystycznym i twórczością regionalną. Od 35 lat jest inicjatorem działań kulturalnych na terenie rozległej i malowniczej Gminy Biłgoraj. Jest również animatorem lokalnego środowiska i pomysłodawcą wielu artystycznych przedsięwzięć. Większość spośród nich na stałe wpisało się w kalendarz imprez gminy, angażując w ich przygotowanie mieszkańców poszczególnych wiosek, a ich otwarty charakter sprawia, że każdym rokiem przybywa na nie coraz więcej gości.

GOK w Biłgoraju zrzesza pod swoją opieką 16 zespołów: śpiewaczych i obrzędowo – śpiewaczych, w tym zespół dziewczęcy, chór i kapelę ludową. Stanowią wizytówkę gminy, a ich niesłabnąca pasja i zapal artystyczny są wielokrotnie doceniane na wszelkiego rodzaju festiwalach i przeglądach.



GOK współpracuje również z twórcami ludowymi, którzy kultywują ginące rzemiosła i umiejętności, takie jak łubiarstwo, toczenie gromnic z wosku, wyrób drewnianych łyżek, palm i pisanek wielkanocnych.



Sieciowanie organizacji – dlaczego warto?

Celem spotkań sieciujących organizacji senioralnych realizowanych w ramach projektu „Zaangażowanie ma znaczenie!” było pokazanie, że w grupie można dokonać więcej oraz uświadomienie, że konkurencję warto zastępować współpracą.

Dlaczego sieciowanie?

Dążeniem było zainicjowanie kultury współpracy między organizacjami senioralnymi, doprowadzenie do dialogu, który pozwoli na przekazywanie przekonań, wartości i norm, a co za tym idzie – poznanie kultur organizacyjnych i praktyk różnych osób oraz podmiotów.

Sieciowanie, czyli networking, to nic innego jak nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów z innymi ludźmi z tej samej lub pokrewnej branży w celu wymiany informacji zawodowych, wspierania się i pomagania sobie nawzajem. Sieć współpracy umożliwia wykorzystanie silnych stron jednej organizacji w celu uzupełnienia słabszych stron organizacji partnerskiej, by wspólnie realizować działania, które nie są wykonalne przez każdą z organizacji oddzielnie.

Pierwszym krokiem do właściwego przeprowadzenia procesu sieciowania jest wzajemne poznanie się uczestników. W tym celu odbyły się spotkania, które miały na celu zbudowanie relacji, wymianę doświadczeń, dyskusję, a w przyszłości, być może, wspólne inicjatywy przedstawicieli organizacji senioralnych.



Działając w rozproszeniu Seniorzy skupieni w organizacjach są nie tylko mniej widoczni, ale także mniej skuteczni. To spostrzeżenie samych uczestników było ważne, ponieważ mobilizuje ich wszystkich do pracy i współpracy. Duże znaczenie ma także uświadomienie sobie, iż sieciowanie organizacji to nie jest jednorazowe wydarzenie, ale cały proces, wymagający zaangażowania wszystkich jego uczestników. Na spotkaniu wypracowano Porozumienie o współpracy organizacji senioralnych. Porozumienie stanowi podstawę istnienia sieci, ponieważ uściśla wspólne cele, założenia oraz planowane działania, które są i będą dalej wypracowywane w konsensusie. Poprzez obecność w porozumieniu, organizacje wymieniają między sobą informacje o swoich działaniach, a dzięki temu wydarzenia organizowane na rzecz osób starszych będą miały większą skalę, nie będą się dublowały, przez to środki finansowe na potrzeby Seniorów będą mogły być lepiej zagospodarowane. Udział w porozumieniu jest bezpłatny, nie ma żadnych składek członkowskich, nie wpływa również na utratę niezależności żadnej z organizacji. Porozumienie ma charakter otwarty, co oznacza, że na każdym etapie jego funkcjonowania będą mogły dołączyć inne organizacje i podmioty wspierające Seniorów z powiatu biłgorajskiego.

Każda organizacja senioralna, z racji samej swojej struktury, już działa w sieci społecznych powiązań. Żadna z nich nie jest w stanie rozwijać się w oderwaniu od reszty społeczności.



Korzyści z przystąpienia do sieci są warte rozważenia dla wszystkich organizacji. Dzięki temu ułatwiają sobie one dostęp do informacji oraz wiedzy, przez co podnoszą swoją efektywność; wiąże się to również z możliwością szybkiego i elastycznego reagowania na pojawiające się zmiany lub problemy. Poza tym funkcjonowanie w sieci wiąże się również z oszczędnością czasu i energii organizacji pozarządowych oraz obniżką kosztów związanych z działalnością. Istnienie sieci powiązań pozwala znacznie łatwiej znaleźć partnerów do realizacji konkretnych zadań lub projektów; pomaga przewyższać wiele ograniczeń, pozwala także osiągać cele, które indywidualnie nie mogą być realizowane – świadczenie nowych usług, zaspokajanie specyficznych potrzeb, a także poszerzanie swoich kompetencji.

Dzięki współpracy organizacje mogą nabywać nowe umiejętności oraz doświadczenie, a także niwelować problemy związane z dublowaniem się określonych działań (realizacja tych samych projektów na tym samym terenie) lub cząstkowym rozwiązywaniu problemów. Sieć posiada zdecydowanie większą siłę przebicia, przez co jest lepiej rozpoznawalna oraz brana pod uwagę jako poważny partner w rozmowach, a organizacje działające w sieci obdarzone są większym zaufaniem społecznym.

Aby współpraca pomiędzy partnerami przebiegała płynnie, należy przeanalizować kwestie, takie jak:

- Czy organizacje partnerskie dążą do realizacji wspólnych celów?
- Czy grupa odbiorców oraz sposoby działania w organizacjach są zbieżne?



- Co organizacje mogą wnieść do partnerstwa?
- Co organizacje zyskają na realizacji wspólnego przedsięwzięcia?

Decydując się na funkcjonowanie w sieci zazwyczaj nie trzeba składać formalnych zobowiązań. Członkowie sieci mogą do niej przystępować i rezygnować bez większych trudności, nie wywierając przez to zbyt dużego wpływu na jej istnienie. Organizacje nie rezygnują również w żadnym stopniu ze swojej autonomii.

Sieci jest trudno dostrzec, gdyż nie są zorganizowane wokół żadnej przestrzeni, np. konkretnego biura, za to poprawa funkcjonowania skupionych w nich organizacji szybko może stać się odczuwalna dla pojedynczych członków. Ponadto organizacje mogą funkcjonować w różnych sieciach bez angażowania znacznych środków finansowych.

Sieciowanie to bardzo dobry sposób na podtrzymanie aktywności!



Wykaz podmiotów ujętych w publikacji (kolejność alfabetyczna w ramach danej grupy):

KLUBY SENIORA:

Klub Seniora „Kwiaty jesieni” we Frampolu	7
Klub Seniora „Złota jesień” w Biłgoraju	10
Klub Seniora „Raj” w Biłgoraju	11
Klub Seniora „Perły Roztocza” w Łukowej	14
Klub Seniora „Złoty wiek” w Biłgoraju	15
Klub Seniora w Biłgoraju w Domu Pomocy Społecznej dla Kombatantów i Klub Seniora w OSP w Szozdach	16
Klub „Senior+” w Długim Kącie	18
Klub Seniora w Goraju	19
Klub Seniora w Józefowie	20
Klub Seniora w Józefowie	21
Klub Seniora w Woli Obszańskiej	22
Kluby Seniora w Gminie Księżpol	23
Seniorklub „Nutka radości” w Łukowej	25
Seniorklub w Aleksandrowie	26
Seniorklub w Biłgoraju	28
Świetlica dla Seniorów w Biłgoraju	30
Tarnogrodzki Klub Seniora	31



ORGANIZACJE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ SENIORÓW:

Biłgorajskie Stowarzyszenie Amazonek	34
Biłgorajskie Stowarzyszenie Trzeźwości, Klub Abstynenta ISKRA	35
Biłgorajskie Towarzystwo Literackie	36
Polski Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów – Oddział Rejonowy w Biłgoraju	37
Stowarzyszenie Dąb w Ciosmach	39
Polski Związek Niewidomych – Koło Powiatowe w Biłgoraju	40
Polskie Stowarzyszenie Diabetyków – Koło Biłgoraj	43
Stowarzyszenie Integracyjno-Rehabilitacyjne Osób Niepełnosprawnych „Siron” w Biłgoraju	44
Stowarzyszenie Kobiet Gminy Łukowa	47
Stowarzyszenie Bilgorajski Uniwersytet Trzeciego Wieku	48
Związek Nauczycielstwa Polskiego – oddział w Biłgoraju, Sekcja Emerytów	52

DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ, DZIENNE DOMY SENIOR+:

Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów w Biłgoraju	54
Dom Pomocy Społecznej w Teodorówce	55
Dzienny Dom Pomocy dla Seniorów w Biłgoraju	56
Dzienny Dom „Senior+” w Bukowej	58
Dzienny Dom „Senior+” w Tarnawie Dużej	60
Nieodpłatna pomoc prawna w powiecie biłgorajskim	61



Kilka słów o projekcie „Zaangażowanie ma znaczenie!”

Celem projektu „Zaangażowanie ma znaczenie!” jest zwiększenie udziału 90-osobowej grupy Seniorów po 60. roku życia z powiatu biłgorajskiego w życiu lokalnym poprzez zaangażowanie jej w procesy partycypacyjne w okresie maj-grudzień 2021 r.

W ramach działań projektowych odbyły się interaktywne warsztaty, kampania edukacyjna, wizyty studyjne, inicjatywy obywatelskie, spotkania sieciujące podmioty adresowane do Seniorów, spotkania podsumowujące projekt.

Jednym z ważnych elementów projektu jest ta publikacja, zawierająca bazę podmiotów z powiatu biłgorajskiego mających ofertę dla osób powyżej 60. roku życia.

Projekt realizowany jest w partnerstwie z Gminnym Ośrodkiem Kultury w Biłgoraju.

Projekt „Zaangażowanie ma znaczenie!” jest dofinansowany ze środków programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025.



bliżej
pasji

 **AKTYWNI+**



Publikacja wydana w ramach projektu „Zaangażowanie ma znaczenie!”.
Projekt jest dofinansowany ze środków programu wieloletniego
na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025.