



Informator dla Seniora

Toruń, 2023



Województwo
Kujawsko-Pomorskie



Opracowanie i aktualizacja:

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Toruniu

ul. Bartkiewiczówny 93

87-100 Toruń

<http://www.rops.torun.pl/>

Grafika: https://www.canva.com/pl_pl/

Wydanie IX uzupełnione – wersja elektroniczna

@ Copyright by Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Toruniu

Wszelkie prawa zastrzeżone. Każda reprodukcja lub adaptacja całości lub części niniejszego Informatora, niezależnie od zastosowanej techniki reprodukcji (drukarskiej, fotograficznej, komputerowej i in.) wymaga pisemnej zgody ROPS w Toruniu.

Ewentualne uwagi, propozycje zmian, co do treści zawartych w Informatorze prosimy kierować na adres e-mail Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Toruniu:

infosenior@rops.torun.pl lub telefonicznie pod nr 56 657-14-68

Spis treści

I. WSTĘP.....	5
II. ZDROWIE SENIORA.....	6
1. PODSTAWOWE ZASADY DBANIA O ZDROWIE.....	6
2. PROFILAKTYKA CHOROÓB.....	10
GRYPA.....	11
CHOROBY OCZU.....	12
CHOROBY USZU.....	13
CHOROBY OTĘPIENNE.....	15
NOWOTWORY.....	17
BEZPŁATNE LEKI 75+.....	18
LECZENIE UZDROWISKOWE.....	19
3. REHABILITACJA/FIZJOTERAPIA.....	21
4. OPIEKA GERIATRYCZNA.....	35
5. OPIEKA DŁUGOTERMINOWA.....	37
PIELĘGNIARSKA DOMOWA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA.....	38
ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY (ZOL) I ZAKŁAD PIELĘGNACYJNO-OPIEKUŃCZY (ZPO).....	44
6. OPIEKA PALIATYWNA I HOSPICYJNA.....	47
III. WSPARCIE OPIEKUŃCZE.....	52
OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ.....	52
USŁUGI OPIEKUŃCZE.....	63
ALTERNATYWNE USŁUGI OPIEKUŃCZE.....	65
WOLONTARIAT OPIEKUŃCZY.....	65
POMOC SĄSIEDZKA.....	66
SYSTEM TELEOPIEKI.....	68
DZIENNE DOMY POMOCY/POBYTU.....	71
IV. OPIEKA INSTYTUCJONALNA.....	76
DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ.....	76
PLACÓWKI CAŁODOBOWEJ OPIEKI.....	83
V. AKTYWNY SENIOR.....	88
KLUBY SENIORA.....	88
UNIWERSYTETY TRZECIEGO WIEKU.....	101
RADY SENIORÓW.....	111
OFERTA KULTURALNA.....	114

I. WSTĘP

Szanowni Państwo, Drodzy Seniorzy,

Przed Państwem kolejna, już 9 edycja *Informatora dla Seniora*, publikacji, która ma być źródłem informacji o kujawsko-pomorskiej infrastrukturze pomocowej, zdrowotnej, edukacyjnej i kulturalnej dedykowanej osobom starszym, samotnym i niepełnosprawnym.

Staramy się, by zawarte dane i informacje były prezentowane w jak najbardziej przystępny i zrozumiały sposób. Chcemy także by treści odpowiadały na Państwa potrzeby i oczekiwania, dlatego też w tegorocznej edycji *Informatora* więcej miejsca poświęciliśmy kwestiom zdrowia oraz profilaktyki chorób. W rozdziale „Zdrowie Seniora” znajdą Państwo m.in. podstawowe zasady i zalecenie, by jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem oraz informacje nt. roli profilaktyki w leczeniu grypy, chorób oczu i uszu, chorób otępiennych i nowotworów.

Pozostałe rozdziały, jak co roku, zawierają dane teleadresowe instytucji i podmiotów z obszaru pomocy instytucjonalnej i środowiskowej (wraz opisem ścieżki postępowania i zasad przyjęcia), ale również strefy edukacji i kultury.

Mamy nadzieję, że przedstawione treści będą dla Państwa interesujące i ułatwią odnalezienie instytucji, która zaoferuje oczekiwaną pomoc czy atrakcyjną formę aktywizacji.

Zachęcamy do lektury.

II. ZDROWIE SENIORA

1. PODSTAWOWE ZASADY DBANIA O ZDROWIE

Zdrowie należy do tych wartości, które w szczególny i bezpośredni sposób wpływają na jakość życia człowieka, dlatego tak ważne jest dbanie zarówno o ciało, jak i sferę psychiczną. Każdy senior przechodząc na emeryturę wybiera inną ścieżkę, część zaczyna się angażować w sprawy rodzinne, inni uczestniczą w wydarzeniach kulturalnych, podejmują naukę na uniwersytetach trzeciego wieku, podróżują czy też udzielają się społecznie. Niezależnie od tego, jakiej oddają się aktywności, aby utrzymać organizm w dobrym zdrowiu, niezbędne jest zdrowe odżywianie oraz odpowiednia dawka ruchu¹.

DIETA DLA SENIORA

Zdrowe odżywianie jest ważne w każdym wieku, szczególnie w wieku senioralnym. Najistotniejsza jest zbilansowana dieta. Należy także kontrolować ilość wypijanych płynów².

Problemy zdrowotne, na które w szczególności narażeni są seniorzy to:

- wzrost poziomu tkanki tłuszczowej,
- spadek masy mięśniowej,
- pogorszenie odporności i zwiększenie ryzyka infekcji,
- podatność na złamania,
- zwiększone ryzyko osteoporozy i próchnicy zębów,
- skurcze mięśni,
- zaburzenia rytmu serca,
- wysokie ciśnieniem tętnicze,
- osłabienie organizmu i zmęczenie.

Problemy te mogą wynikać w większości z niedoboru składników istotnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu lub ich niewłaściwej proporcji. W diecie osób starszych szczególnie ważna jest ilość i jakość makroskładników: **białka, tłuszczu, węglowodanów** oraz mikroskładników: **witamin A, D, C, B6, B12, kwasu foliowego** oraz składników mineralnych: **wapnia, magnezu, żelaza, cynku oraz jodu**.³

Z wiekiem spada zapotrzebowanie na energię, dlatego o wiele łatwiej jest przytyć. Kiedy już uda nam się wprowadzić odpowiednio zbilansowaną dietę, warto zastanowić się nad tym, jak zatrzymać na dłużej wyrobione nawyki. Częste podjadanie słodkich i słonych przekąsek, a także wysoko przetworzonej żywności może prowadzić do efektów jojo. Jeżeli chcemy utrzymać odpowiednią masę ciała to ważna jest trwała zmiana nawyków żywieniowych. Najważniejsze zasady zdrowego odżywiania to⁴:

¹ https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/public/dla_pacienta/magazyn_ze_zdrowiem/nfz_3_czytniki.pdf

² http://www.sutw.pl/images/do_pobrania/Kieszonkowy-poradnik-seniora_www.pdf

³ <https://pacient.gov.pl/diety/dieta-dash-kluczem-do-zdrowia-seniorow>

⁴ https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/public/dla_pacienta/magazyn_ze_zdrowiem/nfz_3_czytniki.pdf



Jedz regularnie – trzy większe posiłki podziel na pięć mniejszych i zachowaj 3-6 godzinne odstępy między nimi.



Staraj się spożywać **ok. 0,5 kg warzyw dziennie**, w postaci świeżej i gotowanej: zup, soków warzywnych, sałatek i surówek. Warzywa marynowane nie są zalecane. Możesz spożywać także kiszonki oraz warzywa z mrożonek.



Codziennie sięgaj po świeże owoce. Zdrowo jest spożywać ok. 2 porcje owoców/dzień (ok. 2 średnie sztuki lub 2 szklanki drobnych owoców). Unikaj soków owocowych i niektórych suszonych owoców, jeżeli masz nieprawidłowy poziom cukru (lub cierpisz na cukrzycę).



Codziennie zjadaj produkty dostarczające białko, takie jak drób, ryby, mięso, jaja, twaróg półtłusty lub warzywa strączkowe (groch, ciecierzycza, soczewica, fasola, soja). Unikaj przetworzonego mięsa – jak wędliny, parówki, konserwy mięsne, itp. Po ryby sięgaj najlepiej 1-3 razy w tygodniu.



Jedz razowe pieczywo, nieprzetworzone kasze, ryż i makarony. Wyrzuć „białą” mąkę ze swojego menu. Razowe produkty zbożowe są świetnym źródłem zdrowych węglowodanów, ponadto zawierają dużo magnezu, żelaza, niektórych witamin z grupy B i błonnika. Zdrowe węglowodany dostarczysz także jedząc ziemniaki. Unikaj ziemniaków na ciepło, jeżeli chorujesz na cukrzycę lub masz nieprawidłowy poziom cukru.



Dbaj o prawidłową podaż wapnia spożywając codziennie przynajmniej jedną (a najlepiej dwie) szklanki mleka lub produktów mlecznych (1,5-2% tłuszczu), takich jak jogurt naturalny, kefir czy naturalna maślanka. Duże ilości wapnia znajdziesz także m.in. w warzywach strączkowych, tofu, warzywach kapustnych, migdałach, pomarańczy, natce pietruszki, rukoli, roszponce.



Pamiętaj o zdrowych tłuszczach. Dobry tłuszcz jest niezbędny w zdrowej diecie. Znajdziesz go w tłustych rybach morskich (np. łosoś, makrela, śledź), orzechach, pestkach (siemię lniane, nasiona chia), a także olejach, takich jak oliwa z oliwek czy olej rzepakowy oraz awokado.



Codziennie wypijaj ok. 1,5-2 l niesłodzonych płynów, takich jak woda, herbaty owocowe, ziołowe czy naturalne. Jeżeli słodzisz kawę lub herbatę – zrezygnuj lub ogranicz dodatek cukru.



Ogranicz spożycie soli do 5–6 gramów dziennie (niepełna łyżeczka). Nie dosalaj potraw na talerzu. Zastąp ją zdrowymi ziołami.

Korzystna dla seniora jest tak zwana **dieta DASH** stosowana często w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia tętniczego. Dieta ta opiera się na produktach o jak najmniejszym stopniu przetworzenia. W codziennym menu jest dużo warzyw i owoców, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz niskotłuszczowe produkty nabiałowe, a także tłuszcze pochodzenia roślinnego (oleje roślinne, awokado, orzechy, nasiona i pestki). Ważnym składnikiem DASH są ryby, będące źródłem kwasów tłuszczowych omega 3 i witaminy D oraz rośliny strączkowe, które stanowią doskonały zamiennik mięsa. Przykładowe **jadłospisy DASH** są dostępne na bezpłatnym portalu <https://diety.nfz.gov.pl/local/diet/login.php>⁵

RUCH TO ZDROWIE

W połączeniu z prawidłowym żywieniem ruch stanowi ważny element w walce o jak najdłuższą sprawność fizyczną i umysłową, niezbędną do jak najdłuższego samodzielnego funkcjonowania. Regularna aktywność fizyczna może spowolnić proces starzenia się, daje niezależność w życiu codziennym oraz szansę na poprawę jakości życia. Obniżająca się z wiekiem intensywność aktywności fizycznej osób starszych, zwiększa istotnie ryzyko wystąpienia jednego z głównych wrogów zdrowia psychicznego, mianowicie objawów depresyjnych.

Systematyczne ćwiczenia ruchowe mają wiele pozytywnych psychologicznych korzyści.

- Przyczyniają się do poczucia zwiększonej **samowystarczalności** i pozytywnego **poczucia własnej wartości**.
- Regularna aktywność fizyczna pomagając w utrzymaniu **umiejętności myślenia i uczenia się** oraz wpływając na **lepsze wyniki snu**, zdecydowanie polepsza dobrostan psychiczny i jakość życia seniorów.
- Przy regularnej nawykowej aktywności fizycznej poprawa widoczna jest w **obniżeniu długoterminowego lęku**, a także w zdecydowanym **polepszeniu zdolności planowania i organizowania**, inicjowaniu zadań i kontrolowaniu emocji, polepszeniu pamięci i szybkości przetwarzania informacji.⁶

Aktywność fizyczna w profilaktyce zdrowia i kondycji seniorów wymaga znajomości kilku **podstawowych zasad dotyczących ćwiczeń**. Ważny jest odpowiedzialny dobór atrakcyjnych, ciekawych, ale przede wszystkim bezpiecznych form ruchu. Zarówno środowisko ćwiczeń (zajęcia na świeżym powietrzu, pływalni czy w sali gimnastycznej), jak i ich intensywność powinny być dostosowane do poziomu sprawności fizycznej, ogólnej kondycji i stanu zdrowia seniorów.⁷

Sport wzmacnia mięśnie i kości, co wpływa na utrzymanie równowagi. Dobrze oddziałuje na układ krążenia, pomaga utrzymać masę ciała na stałym poziomie lub stracić

⁵ <https://pacient.gov.pl/diety/dieta-dash-kluczem-do-zdrowia-seniorow>

⁶ <https://ncez.pzh.gov.pl/seniorzy/aktywnosc-fizyczna-a-dobrostan-psychiczny-osob-starszych/>

⁷ <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/o-czym-warto-pamietac-w-zajeciach-ruchowych-seniorow/>

zbędne kilogramy i sprawia, że polepsza się nastrój. Wykonywane każdego dnia proste ćwiczenia mięśni posturalnych pozwalają na zachowanie dobrej sprawności funkcjonalnej w wieku starszym. Te ćwiczenia, to na przykład świadome napinanie określonych partii mięśni podczas codziennych prac domowych.⁸

Rozgrzewka jest najważniejszą i nieodzowną częścią każdego zajęcia gimnastycznych. Dzięki rozgrzewce prawdopodobieństwo kontuzji podczas ćwiczeń znacznie się obniży.

Jaka dawka aktywności dla seniora jest najlepsza?

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca u osób w wieku 65 lat i starszych wszelkie typy aktywności ruchowej⁹:



aktywność fizyczną w czasie wolnym (na przykład: spacer, taniec, ogrodnictwo, piesze wycieczki, pływanie),



aktywność lokomocyjną (np. spacer lub jazda na rowerze),



aktywność fizyczną związaną z pracą zawodową (jeśli osoba nadal pracuje),



a także aktywność ruchową związaną z pracami domowymi, wszelkie zabawy, gry, sport lub zaplanowane ćwiczenia w kontekście codziennych, rodzinnych i społecznych zajęć.

⁸ <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/codzienny-ruch-a-sprawnosc-funkcjonalna-seniorek/>

⁹ <https://ncez.pzh.gov.pl/seniorzy/aktywnosc-fizyczna-a-dobrostan-psychiczny-osob-starszych/>

2. PROFILAKTYKA CHORÓB

Profilaktyka chorób to działania ukierunkowane na zapobieganie wystąpieniu choroby, na minimalizowanie wpływu choroby i niepełnosprawności albo – jeśli nie jest to możliwe – opóźnienie jej postępu.¹⁰

JAK ZADBAĆ O ZDROWIE, BY ZMNIEJSZYĆ RYZYKO CHOROBY?

Wiele z naszych codziennych zachowań oraz trybu życia wpływa na zmniejszenie ryzyka rozwoju choroby. Należą do nich m.in: zbilansowana dieta, ruch, wypracowanie sposobu na zachowanie równowagi psychicznej oraz poddawanie się okresowym badaniom lekarskim. Istnieją również programy profilaktyczne, których celem jest uświadomienie konieczności zmiany stylu życia lub nawyków oraz budowanie przekonań, które skłaniają nas do podejmowania prozdrowotnych wyborów i decyzji.¹¹

Dlatego tak ważne są regularne badania i wizyty lekarskie. Gdy umawiamy się na wizytę do lekarza warto wcześniej dobrze się do niej przygotować. Dzięki temu będziemy czuli się pewniej i nie zapomnimy poruszyć istotnych kwestii, dotyczących procesu leczenia, dostępu do świadczeń medycznych czy też stosowania leków. Poniżej znajduje się lista przykładowych pytań, które warto zadać.

W celu usprawnienia przebiegu wizyty, warto przygotować:

- spis nazw leków, które przyjmujemy wraz z dawkowaniem,
- aktualne wyniki badań,
- listę objawów,
- pytania, które chcemy zadać.

Pytania ogólne, które warto zadać podczas wizyty lekarskiej:

- Czy mogę łączyć przepisany lek z obecnie przyjmowanymi?
- Jakie mogą być skutki uboczne leku?
- Po jakim czasie zobaczę efekty leczenia?
- Czy istnieją tańsze zamienniki leku?
- Jakie badania profilaktyczne warto zrobić w moim wieku?
- Z jakich programów profilaktycznych mogę skorzystać?
- Czy warto przyjmować suplementy? Jakie?
- W mojej rodzinie pojawiły się konkretne choroby (wymienić). Czy w związku z tym powinienem zrobić dodatkowe badania?¹²

¹⁰ <https://profibaza.pzh.gov.pl/publikacje/swiadczenia-zdrowia-publicznego/05-profilaktyka-chor%C3%B3b-definicja>

¹¹ <https://pacient.gov.pl/programy-profilaktyczne/w-czym-pomaga-profilaktyka>

¹² https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/public/dla_pacjenta/fop/o_co_pytac_lekarza_podczas_wizyty.pdf

Kilka zasad bezpiecznego przyjmowania leków:

1. **Noś przy sobie aktualny spis leków**, jakie zażywasz, wraz z określonymi dawkami. Nie zapomnij ująć w nim **także suplementów diety oraz preparatów bez recepty**.
2. Podczas wizyty u każdego lekarza **informuj o chorobach przewlekłych i pokazuj spis leków**, które zażywasz.
3. **Informuj** lekarza prowadzącego **o poradach i zaleceniach innych specjalistów**.
4. **Nie sięgaj po leki polecane przez znajomego**. Przykładem są leki przeciwbólowe i na przeziębienie. Czasami noszą różne nazwy, lecz mają podobny skład, a ich łączne stosowanie może grozić uszczerbkiem na zdrowiu.¹³

GRYPA

Jedną z grup szczególnie narażonych na powikłania po grypie są osoby starsze.

Szczepionka jest skuteczną metodą na uniknięcie tej choroby lub jej łagodny przebieg. Od 1 września 2022 roku istnieje możliwość zaszczepienia się przeciwko grypie w placówkach medycznych i aptekach, które prowadzą szczepienia. Osoby między 65 a 75 rokiem życia mogą skorzystać z 50 proc. Refundacji, natomiast seniorzy po 75 roku życia mogą zaszczepić się bezpłatnie. W każdym przypadku niezbędne jest zakwalifikowanie do szczepienia od lekarza oraz wystawiona recepta.

- Grypa jest wirusową chorobą sezonową. **Co sezon** epidemiczny opracowuje się **nowy skład szczepionki** dlatego warto szczepić się co roku.
- Choroba **wywołuje wysoką gorączkę, bóle mięśni i głowy, osłabienie** oraz poczucie rozbicia.
- Grypa **jest bardzo zaraźliwą chorobą**, która przenosi się drogą kropelkową i kontaktową.
- **Może spowodować** liczne i **bardzo poważne powikłania**, m.in. wtórne zapalenie płuc, zapalenie mięśnia sercowego, opon mózgowo-rdzeniowych lub mięśni.
- **Nieleczona** może prowadzić **do niepełnosprawności** a nawet do **śmierci**.

Korzyści jakie daje szczepionka przeciwko grypie:

- sprawia, że w ciągu 7 dni od zaszczepienia w organizmie wytwarzają się przeciwciała chroniące przed chorobą;
- chroni przed powikłaniami grypy;
- jest bezpieczna i może być podawana nawet małym dzieciom, jeśli nie ma przeciwwskazań do szczepienia;
- łagodzi przebieg choroby a niekiedy całkiem przed nią chroni;
- nie wymaga odstępu pomiędzy podaniem szczepionki przeciw COVID-19, chyba że lekarz zaleci inaczej.

¹³ Magazyn ze zdrowiem nr 3, Zdrowie seniorów, NFZ.

Szczepionka przeciwko grypie może wywołać niepożądane odczyny poszczepienne, jak zaczerwienienie, bolesność w miejscu podania, niewielką gorączkę, ból głowy lub złe samopoczucie.

Istnieje możliwość zaszczepienia się w dowolnej placówce medycznej, która prowadzi szczepienia, także w aptece, w której realizuje się receptę.¹⁴

CHOROBY OCZU

W okresie wieku senioralnego rozwijają się takie choroby oczu jak zaćma czy jaskra. **Początkowe przymglenie** widzenia może z czasem prowadzić **do całkowitej utraty wzroku**, a to wraz z innymi utrudnieniami tego wieku, jak np. niesprawność ruchowa, najczęściej oznacza **wycofanie z życia lub** skazanie się na **stałą opiekę** innej osoby. **Dlatego regularnie raz w roku należy odwiedzać okulistę.** Zwiększy to szansę na wczesne wykrycie chorób oczu i innych chorób, których objawy widać na dnie oka (np. cukrzyca, choroby naczyniowe czy choroby tarczycy). **Wczesne wykrycie** chorób pozwala **na zatrzymanie procesów chorobowych** na wczesnym etapie, a niekiedy nawet na **ich cofnięcie.**¹⁵

Najpoważniejsze choroby oczu:

- 1) **Zaćma starcza (katarakta)** - to najczęstsza choroba oczu u seniorów, a nieleczona prowadzi do ślepoty. Objawia się tym, że widziane przedmioty są rozmyte i przymglone. Zaćmę leczy się operacyjnie - to dość powszechny i bezpieczny zabieg, a po jego przeprowadzeniu znacząco poprawia się ostrość widzenia.
- 2) **Jaskra** – to bardzo poważna choroba oczu. Często wiąże się z nadciśnieniem tętniczym i może powodować podwyższone ciśnienie wewnątrzgałkowe. Może nieodwracalnie uszkodzić wzrok, dlatego ważne jest jej wczesne wykrycie. Jaskrę leczy się zarówno lekami, jak i operacyjnie.
- 3) **Zwyrodnienie plamki żółtej** – to choroba, która częściej występuje u kobiet niż u mężczyzn. Może być wywołana m.in. przez nadciśnienie tętnicze, palenie papierosów i wieloletnie narażenie na światło. Pierwsze objawy polegają często na efekcie skrzywienia tekstu podczas czytania. Chorobę leczy się lekami i operacyjnie, a brak interwencji prowadzi do ślepoty.
- 4) **Retinopatia cukrzycowa** - jest groźnym powikłaniem cukrzycy typu I. Powoduje problemy w prawidłowym funkcjonowaniu naczyń krwionośnych, które odżywiają oko. W wyniku niedokrwienia w oku powstają nowe naczynia krwionośne, które są słabe i podatne na przerwanie.
- 5) **Prezbiopia (starczowzroczność)** - nie jest uznawana za chorobę. Naturalne zmiany fizjologiczne są spowodowane wiekiem. Jej postęp można spowolnić odpowiednio

¹⁴ <https://pacient.gov.pl/aktualnosc/seniorze-zaszczep-sie-przeciwko-grypie>

¹⁵ <https://pacient.gov.pl/aktualnosc/dbaj-o-oczy>

dobranymi szklami korekcyjnymi. Ważne znaczenie ma tutaj również odpowiednia profilaktyka chorób oka.

Zalecenia dla zdrowych oczu:

- nie lekceważ niepokojących objawów;
- nie pal i unikaj używek;
- zawieraj w diecie luteinę, kwasy omega-3, cynk, karotenoidy, witaminy A, C i E;
- bądź aktywny fizycznie;
- chroń oczy przed urazami np. przez okulary ochronne w czasie jazdy na rowerze;
- chroń oczy przed szkodliwym promieniowaniem ultrafioletowym;
- myj twarz i oczy czystą wodą i nie pocieraj oczu brudnymi rękoma;
- pamiętaj o higienie soczewek kontaktowych;
- dbaj o regularne badania okulistyczne.¹⁶

Na stronie NFZ istnieje możliwość skorzystania z wyszukiwarki online, żeby znaleźć okulistę blisko swojego domu: <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/PrzychodnieSpecjalistyczne>

1. Otwórz wyszukiwarkę placówek współpracujących z NFZ.
2. Wybierz z listy specjalizacji „okulistykę” lub „okulistykę dziecięcą”.
3. Wybierz województwo (można też wybrać powiat i miejscowość).
4. Naciśnij przycisk „szukaj”.
5. Otrzymasz listę placówek wraz z danymi teleadresowymi, godzinami otwarcia i informacjami o dostępności placówki.¹⁷

CHOROBY USZU

Wraz z wiekiem pojawia się ubytek słuchu i rośnie liczba osób z niedosłuchem, co jest procesem naturalnym. Zgodnie z wynikami badania EuroTrak 2016 wynika, że problemy ze słuchem ma co druga osoba po 74. r.ż. i co trzecia w wieku 65-74 lat.

Nieleczona utrata słuchu może negatywnie wpływać na codzienne funkcjonowanie, w tym kontakty międzyludzkie. A to przełożyć się może na zdrowie psychiczne i zdolność do podtrzymywania relacji.

Czynnikami zwiększającymi ryzyko utraty słuchu są m.in.:

- długotrwałe przebywanie w hałasie;
- głośne słuchanie muzyki, zwłaszcza przez słuchawki;
- przebyte urazy głowy i ucha;
- cukrzyca;
- miażdżyca;

¹⁶ <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/choroby-oczu-u-osob-starszych>

¹⁷ <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/dbaj-o-oczy>

- nadciśnienie tętnicze;
- otyłość;
- stosowanie niektórych antybiotyków;
- czynniki genetyczne.

Zalecenia, by jak najdłużej utrzymać dobry słuch:

- unikanie długotrwałego przebywania w hałasie;
- zmniejszenie głośności radia, telewizora itp.;
- nieużywanie patyczków do czyszczenia uszu i usuwania woskowiny,
- regularne wizyty kontrolne u laryngologa i poddawanie się badaniom słuchu;
- przyjmowanie leków ototoksycznych pod kontrolą.

Leczeniem chorób uszu zajmuje się laryngolog (otolaryngolog). Aby skorzystać z jego usług w ramach NFZ, potrzebne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu. W przypadku, gdy laryngolog podejrzewa ubytek słuchu, może skierować pacjenta do audiologa¹⁸.

Istnieje możliwość dofinansowania zakupu aparatu słuchowego ze środków NFZ. Zasady dotyczące warunków dofinansowania reguluje Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 2 marca 2021 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie.

Zgodnie z ww. obwieszczeniem osobami uprawnionymi do wystawiania zleceń na zaopatrzenie w aparaty słuchowe są lekarze o następujących specjalizacjach:

- lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie audiologii i foniatrii;
- lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie audiologii;
- lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie otolaryngologii;
- lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie otolaryngologii dziecięcej;
- lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie otorynolaryngologii;
- lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie otorynolaryngologii dziecięcej;
- lekarz posiadający specjalizację w dziedzinie laryngologii.

Ubiegając się o refundację zakupu aparatu słuchowego w pierwszej kolejności powinniśmy udać się do jednego ze wspomnianych wyżej specjalistów, który wystawi odpowiednie zlecenie na zaopatrzenie. Następnie z wypisanym przez lekarza wnioskiem należy udać się do punktu ewidencji NFZ, gdzie wniosek zostanie potwierdzony oraz przyznana zostanie odpowiednia kwota refundacji do aparatów słuchowych. Kolejnym krokiem jest wybór punktu protetyki słuchu, w celu dopasowania odpowiedniego aparatu słuchowego¹⁹.

Zasady refundacji zawarte w obwieszczeniu zostały podzielone na następujące grupy:

¹⁸ Opracowano na podstawie <https://pacient.gov.pl/aktualnosc/jak-dbac-o-sluch> (data korzystania 01.02.23 r.)

¹⁹ Na podstawie <https://www.almedsc.pl/aparaty-sluchowe/dofinansowanie-nfz-i-pfron> (data korzystania 01.02.23 r.)

1. Aparat słuchowy na przewodnictwo powietrzne przy jednostronnym ubytku słuchu albo dwa aparaty słuchowe na przewodnictwo powietrzne przy obustronnym ubytku słuchu.

Dla pacjentów powyżej 26 r.ż. refundacja obejmuje kwotę 1000 zł za sztukę. Wysokość udziału własnego świadczeniobiorcy wynosi 30%. Refundacja przysługuje osobie z niepełnosprawnością słuchową 2, 3 i 4 stopnia uszkodzenia słuchu (przekraczająca wartość 40 dB). Kolejna refundacja możliwa jest po upływie 5 lat.

2. Aparat słuchowy na przewodnictwo kostne przy jednostronnym ubytku słuchu albo dwa aparaty słuchowe na przewodnictwo kostne przy obustronnym ubytku słuchu, z wyłączeniem aparatów słuchowych mocowanych na stałe.

Dla pacjentów powyżej 26 r.ż. refundacja obejmuje kwotę 1800 zł za sztukę. Wysokość udziału własnego świadczeniobiorcy wynosi 30%. Refundacja przysługuje osobie z niepełnosprawnością słuchową 2, 3 i 4 stopnia uszkodzenia słuchu (przekraczająca wartość 40 dB). Kolejna refundacja możliwa jest po upływie 5 lat.

3. Wkładka uszna wykonana indywidualnie

Dla pacjentów powyżej 26 r.ż. refundacja obejmuje kwotę 50 zł za sztukę. Wysokość udziału własnego świadczeniobiorcy wynosi 0%. Refundacja przysługuje osobie wymagającej zaopatrzenia w aparaty słuchowe, które dodatkowo wymagają używania wkładki dousznej. Kolejna refundacja możliwa jest po upływie 5 lat²⁰.

CHOROBY OTĘPIENNE

Demencja, czyli zespół otępienny, to termin, pod którym kryją się różne choroby mózgu z jedną wspólną cechą – utratą funkcji poznawczych. Dotyka ona głównie osoby po 65. roku życia.

Pierwsze objawy demencji:

- trudności w zapamiętywaniu niedawnych zdarzeń;
- zadawanie tych samych pytań w krótkich odstępach czasu;
- problem z dobieraniem właściwych słów;
- odkładanie przedmiotów w nietypowe miejsca;
- trudności z koncentracją i podejmowaniem prostych decyzji;
- trudności z ustaleniem bieżącej daty;
- gubienie się, dezorientacja w miejscu i czasie;
- trudności w liczeniu;
- nagłe zmiany nastrojów.

²⁰ Opis zasad refundacji zakupu aparatu słuchowego na podstawie Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 2 marca 2021 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie, <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20210000704/O/D20210704.pdf> (data korzystania 01.02.23 r.)

Powyższe objawy powinny zaniepokoić i skłonić do konsultacji lekarskiej. Warto wówczas udać się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, który pokieruje do dalszej diagnostyki.

Rodzaje demencji²¹:

Choroba Alzheimera	prawdopodobnie spowodowana jest nieprawidłowym gromadzeniem się białek w komórkach mózgowych, a w efekcie ich działania zmniejsza się liczba przekaźników chemicznych zaangażowanych w wysyłanie wiadomości lub sygnałów między komórkami mózgowymi. Pierwszymi objawami choroby mogą być problemy ze wzrokiem lub mową, dopiero później z pamięcią.
Demencja naczyniowa	polega na uszkodzeniu naczyń krwionośnych w mózgu, które nie dostarczają do komórek mózgowych odpowiedniej ilości krwi z tlenem i składnikami odżywczymi. Źródłem tych uszkodzeń może być udar. Objawy demencji mogą wystąpić bezpośrednio po udarze lub nasilać się z czasem, w miarę pogarszania się stanu naczyń krwionośnych.
Otępienie z ciałami Lewy’ego	to postępująca choroba, w której ośrodkowy układ nerwowy niszczone jest przez tzw. ciała Lewy’ego, czyli patologiczne białka, które gromadzą się w mózgu. Objawy charakterystyczne dla tej choroby to: drżenie kończyn, problemy z przełykaniem, upadki i halucynacje wzrokowe.
Otępienie czołowo-skroniowe	jest wywołana zmianami w płatach skroniowych i czołowych mózgu. Uszkodzenia w obrębie płatów czołowych objawiają się zmianą w zachowaniu i osobowości, trudnościami w podejmowaniu decyzji czy agresywnym zachowaniem. Uszkodzenia w części skroniowej mózgu powodują także problemy z mówieniem, doбором słów i rozumieniem.

WIĘCEJ O CHOROBIE ALZHEIMERA

Alzheimer nie jest naturalnym skutkiem starzenia się, choć wiek jest tutaj istotnym czynnikiem ryzyka. To zwyrodnienie układu nerwowego, które stanowi 60–65% przypadków otępienia. W przebiegu choroby dochodzi do zniszczenia komórek mózgu. Początkowo Alzheimer charakteryzuje się utratą pamięci krótkotrwałej, trudnością ze znalezieniem

²¹ <https://pacient.gov.pl/aktualnosc/moze-byc-demencja>

właściwych słów oraz ze zmianami osobowości i nastroju. W miarę postępowania choroby, stopniowo pogarsza się pamięć długotrwała, umiejętność czytania, rozumowania czy komunikacja społeczna.

Im szybciej choroba zostanie zdiagnozowana, tym dłużej chory będzie mógł świadomie uczestniczyć w życiu społecznym. Nie ma pojedynczego badania, które pozwoliłoby na rozpoznanie choroby Alzheimera. Istnieje jednak możliwość diagnozy klinicznej z dokładnością nawet do 90%.²²

Żadne środki farmakologiczne nie spowodują całkowitego wyleczenia Alzheimera. Wczesna diagnoza pozwala jednak na wdrożenie leczenia objawowego, które ma na celu spowolnienie choroby i łagodzenie jej skutków. W celu uzyskania pożądanego efektu istotne jest regularne przyjmowanie leków, zapewniając ich stały poziom we krwi. W Polsce obecnie dysponujemy takimi samymi lekami, jakie są dostępne na świecie. **Najbardziej skuteczną terapią w chorobach otępiennych to przestrzeganie zdrowej diety, dbałość o serce, a także podtrzymywanie aktywności fizycznej, intelektualnej i socjalnej.**²³

NOWOTWORY

Rak piersi:

- Zbyt późno wykryty rak piersi zabija, dlatego warto skorzystać z **bezpłatnego programu NFZ**.
- **Mammografia** jest jednym z badań profilaktycznych wykonywanych w ramach profilaktyki raka piersi, jako badanie przesiewowe. Umożliwia ona wykrycie nawet bardzo małych zmian nowotworowych.
- W celu skorzystania z badania można sprawdzić, kiedy mobilna pracownia mammograficzna przyjedzie do danej miejscowości lub samemu zgłosić się do placówki, która realizuje program.

Z badania bez skierowania lekarskiego można skorzystać, jeśli:

- osoba nie miała robionej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat;
- osoba otrzymała pismo, które wskazuje do badania z powodu raka piersi wśród członków rodziny lub mutacji w obrębie genów BRCA1 lub BRCA2.

Rak prostaty:

Prostata to narząd wchodzący w skład układu moczowo-płciowego mężczyzny. **Po 30. roku życia** u większości mężczyzn prostata **zaczyna się rozrastać**. Choroba ta nazywana jest łagodnym przerostem prostaty i objawia się trudnościami w oddawaniu moczu. Nie zagraża to życiu chorego. Niestety narząd może zaatakować także nowotwór złośliwy, a ryzyko jego

²² <https://pacient.gov.pl/aktualnosc/11-sygnalow-ktore-wskazuja-na-alzheimera>

²³ <https://pacient.gov.pl/aktualnosc/czy-alzheimer>

wystąpienia jest tym większe, im starszy jest mężczyzna. Ponad połowa przypadków diagnozowana jest u pacjentów po 70. roku życia.

Rak prostaty jest jednym z **najczęściej występujących nowotworów u mężczyzn**, **rozwija się powoli** i długo nie daje żadnych objawów. Dlatego należy prowadzić **regularne, coroczne wizyty u urologa**, zwłaszcza **po skończeniu 50 roku życia**, nawet jeśli nie ma objawów chorobowych. Urolog potrafi bowiem wykryć nowotwór nawet wtedy, gdy nie daje on żadnych objawów, co zwiększa szanse na jego wyleczenie i pełne wyzdrowienie.

Niepokojące objawy ze strony układu moczowego to:

- krew w moczu,
- osłabiony i przerywany strumień moczu,
- zaburzenia potencji.

Do badania przez urologa niezbędne jest skierowanie, które może wypisać lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.²⁴

BEZPŁATNE LEKI 75+

Seniorzy **po ukończeniu 75 roku** życia (posiadający ubezpieczenie zdrowotne) mają prawo do bezpłatnych leków na choroby wieku podeszłego. Ukończenie 75. roku życia weryfikowane jest na podstawie numeru PESEL lub daty urodzenia (w przypadku osób bez numeru PESEL). Leki bezpłatne wymienione są **w wykazie ministerstwa zdrowia**. Obejmuje on leki, które na podstawie obowiązującego obwieszczenia refundacyjnego są wydawane pacjentom za odpłatnością ryczałtową 50% lub 30%.

Kto może wystawić receptę na bezpłatne leki 75+:

- lekarz podstawowej opieki zdrowotnej;
- pielęgniarka podstawowej opieki zdrowotnej uprawniona do wystawiania recept;
- emerytowany lekarz dowolnej specjalności (który ma prawo wykonywania zawodu, ale zaprzestał jego wykonywania) – dla siebie, dla małżonka lub osoby pozostającej we wspólnym pożyciu oraz krewnych lub powinowatych w linii prostej, a w linii bocznej – do stopnia pokrewieństwa między dziećmi rodzeństwa.

Jeżeli lekarz specjalista uważa, że pacjent powinien być leczony lekami, które mogą być przepisane bezpłatnie przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, przekazuje lekarzowi POZ pisemną informację na temat zdiagnozowanej choroby i zalecanego leczenia. Lekarz POZ może wówczas na podstawie przekazanej informacji przepisać leki bezpłatnie.²⁵

Warunki otrzymania bezpłatnego leku 75+:

²⁴ <https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/jak-badac-prostate>

²⁵ <https://pacjent.gov.pl/arttykul/bezplatne-leki-dla-seniorow-75>

- **wiek** - pacjenci, którzy w dniu wystawiania recepty ukończyli 75. rok życia;
- **recepta** - litera „S” wpisana w polu recepty „kod uprawnień dodatkowych”;
- **wykaz** - lek musi znajdować się w wykazie leków bezpłatnych;
- **wskazanie objęte refundacją** - leki refundowane są tym pacjentom, którzy mają określone schorzenia.

Wykaz bezpłatnych leków dla seniorów jest dostępny na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia i w Dzienniku Urzędowym Ministra Zdrowia. Stanowi on część D obwieszczenia refundacyjnego. Natomiast w części A1 obwieszczenia refundacyjnego znajduje się informacja o wskazaniach objętych refundacją.

Przed wystawieniem recepty 75+ lekarz lub pielęgniarka mają obowiązek weryfikacji, jakie produkty są zalecane danemu pacjentowi i jakie są przez niego obecnie stosowane, co ma znaczenie dla bezpieczeństwa i skuteczności przebiegu leczenia.²⁶

LECZENIE UZDROWISKOWE

Pobyt w **sanatorium** to doskonały sposób na poprawę zdrowia, rehabilitację, a także utrwalenie efektów leczenia szpitalnego. To również idealne miejsce do pobudzenia mechanizmów obronnych organizmu oraz skorzystania z naturalnych procesów leczenia. Istnieje **możliwość refundacji** wyjazdu zdrowotnego przez Narodowy Fundusz Zdrowia (**NFZ**) lub Zakład Ubezpieczeń Społecznych (**ZUS**). Leczenie w sanatorium przysługuje pacjentom ubezpieczonym w Narodowym Funduszu Zdrowia.²⁷

Sanatorium wykorzystuje następujące walory rekreacyjne, przyrodnicze oraz naturalne:

- wody termalne,
- wody mineralne,
- borowina,
- ozon,
- sole mineralne,
- inne czynniki środowiskowe pozytywnie oddziałujące na organizm człowieka.

Przed wystawieniem skierowania lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, bierze pod uwagę:

- stan zdrowia osoby ubiegającej się o skierowanie;
- brak przeciwwskazań do leczenia w sanatorium;
- dotychczasowe doświadczenia pacjenta z sanatorium – wyniki leczenia uzdrowiskowego, jeśli osoba wcześniej korzystała z takiego pobytu.

Do sanatorium udają się przeważnie osoby z chorobami przewlekłymi, nawracającymi na skutek pracy, a także pacjenci wymagający rehabilitacji po schorzeniach i operacjach. Czas

²⁶ <https://75plus.mz.gov.pl/>

²⁷ <https://www.gazetasenior.pl/sanatorium>

leczenia w sanatorium trwa zwykle 21 dni, natomiast pobyt w przypadku rehabilitacji uzdrowiskowej trwa 28 dni. W ramach pobytu uzdrowiskowego wykonywane są co najmniej 4 zabiegi fizykalne dziennie, przez 6 dni w tygodniu.

Istnieją następujące profile rehabilitacji uzdrowiskowej:

- choroby ortopedyczno-urazowe,
- choroby układu nerwowego,
- choroby reumatologiczne,
- choroby kardiologiczne.²⁸

Kiedy pacjent otrzyma już skierowanie do sanatorium, kolejnym krokiem jest akceptacja skierowania przez lekarza **NFZ**. Czas wydania decyzji wynosi 30 dni, licząc od dnia wpływu skierowania. Lekarz NFZ wydaje wówczas decyzję:

- **pozytywną** – pacjent otrzyma skierowanie do uzdrowiska, które ważne jest 18 miesięcy, licząc od dnia wystawienia. Nie później niż 14 dni przed datą rozpoczęcia turnusu pacjent otrzyma także informację o miejscu i rodzaju leczenia.
- **negatywną** – jeśli wynika ona z przyczyn braku miejsc, pacjent trafia na listę oczekujących. Jeżeli powodem negatywnej decyzji jest ocena lekarza, który stwierdza bezcelowość wyjazdu, nie przysługuje jej prawo odwołania się.²⁹

Do sanatorium można również dostać się z dofinansowaniem przez **ZUS**. W tym przypadku także niezbędne jest skierowanie od lekarza, który ustala czy pacjent posiada wskazania do rehabilitacji leczniczej. Pozytywnej opinii lekarza mogą tutaj najczęściej spodziewać się:

- **osoby aktywnie wykonujące zawód**, które są zagrożone całkowitą lub częściową utratą zdolności do pracy;
- **renciści**, którzy tymczasowo otrzymują świadczenia, a pobyt w sanatorium umożliwi im powrót do pracy;
- **osoby przebywające na zwolnieniu chorobowym**, u których istnieje duża szansa na powrót do pracy po kuracji w uzdrowisku.

Negatywną opinię otrzyma osoba, której przyznano stałe świadczenia rentowe. Renta zakłada stałą niezdolność do pracy, w związku z czym dofinansowanie z ZUS nie jest możliwe. Pacjenci mogą jednak spróbować ubiegać się o dofinansowanie z NFZ.³⁰

²⁸ <https://gemini.pl/poradnik/zdrowie/sanatorium-kto-moze-skorzystac-i-na-czym-polega/>

²⁹ <https://www.gazetasenior.pl/sanatorium>

³⁰ <https://gemini.pl/poradnik/zdrowie/sanatorium-kto-moze-skorzystac-i-na-czym-polega/>

3. REHABILITACJA/FIZJOTERAPIA

Skierowanie do poradni **rehabilitacji** lub na **zabiegi fizjoterapeutyczne** może wystawić każdy lekarz ubezpieczenia zdrowotnego. W razie takiej konieczności po przebytej chorobie lub urazu, można skorzystać ze świadczeń rehabilitacji leczniczej:

1. **W warunkach ambulatoryjnych** - w przypadku stwierdzenia przez lekarza specjalistę wady postawy kwalifikującej się do rehabilitacji leczniczej lub dysfunkcji narządu ruchu.
2. **W warunkach domowych** - jeżeli ze względu na brak możliwości samodzielnego poruszania się, nie można dotrzeć do placówki rehabilitacji ambulatoryjnej. O konieczności skorzystania z tej formy rehabilitacji leczniczej decyduje lekarz ubezpieczenia zdrowotnego.
3. **W ośrodku lub na oddziale dziennym** - jeżeli stan zdrowia nie pozwala na rehabilitację w warunkach ambulatoryjnych, ale nie ma wymagania całodobowego nadzoru. Na ten rodzaj rehabilitacji kierują (w zależności od typu rehabilitacji, wieku pacjenta i jego schorzenia) lekarze POZ lub lekarze specjaliści z oddziałów szpitalnych lub poradni specjalistycznych.
4. **W warunkach stacjonarnych** - gdy ze względu na kontynuację leczenia pacjent wymaga kompleksowych czynności rehabilitacyjnych oraz całodobowej opieki medycznej. Skierowania na leczenie stacjonarne wystawiane są przez lekarzy specjalistów z oddziałów szpitalnych i poradni specjalistycznych.³¹

Nagłówek skierowania odgrywa bardzo dużą rolę w procesie zapisywania się do poradni rehabilitacyjnej, ponieważ od niego zależy, czy dany podmiot leczniczy może takie skierowanie w ogóle przyjąć. **Najczęstszą sytuacją, kiedy placówka musi odesłać pacjenta do lekarza z prośbą o poprawę skierowania jest przyniesienie SKIEROWANIA DO PORADNI SPECJALISTYCZNEJ. Poradnia specjalistyczna rehabilitacji to poradnia lekarza rehabilitacji, nie przychodnia fizjoterapeutyczna.** W takiej przychodni lekarz rehabilitacji wystawia skierowanie na "zabiegi fizjoterapeutyczne". Co istotne każdy lekarz może wystawić skierowanie bezpośrednio na "zabiegi fizjoterapeutyczne", co w dużej mierze upraszcza i skraca dostęp do fizjoterapii.³²

Skierowanie do poradni rehabilitacyjnej oraz na zabiegi fizjoterapeutyczne realizowane w warunkach ambulatoryjnych i domowych, może wystawić każdy lekarz ubezpieczenia zdrowotnego z zastrzeżeniem, że w przypadku stwierdzenia u pacjenta wady postawy kwalifikującej się do rehabilitacji leczniczej narządu ruchu lub dysfunkcji narządu

³¹ <https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swiadczeniach/informacje-o-pozostalych-swiadczeniach/>

³² <https://fizjopunkt.pl/fizjoterapia-w-ramach-nfz-ambulatorium-jak-sie-zapisac/>

ruchu, której przyczyną są wady postawy, skierowanie na zabiegi wystawia lekarz ubezpieczenia zdrowotnego będący specjalistą.³³

W województwie kujawsko-pomorskim w roku 2022 funkcjonowało **185 podmiotów świadczących usługi fizjoterapii**³⁴.

FIZJOTERAPIA		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
MIASTO BYDGOSZCZ		
1.	Akademickie Centrum Medyczne WSG Dział Fizjoterapii ul. Adama Naruszewicza 11, 85-230 Bydgoszcz	52 567 07 82
2.	Bydgoskie Centrum Diabetologii i Endokrynologii w Bydgoszczy Sp. z o.o. Pracownia Fizjoterapii ul. K.K. Baczyńskiego 17, 85-822 Bydgoszcz	52 372 78 89
3.	Centrum Medyczne Bart-Med Pracownia Fizjoterapii Ul. Kijowska 39, 85-739 Bydgoszcz	600 105 333
4.	Centrum Medyczne Endomed-Ikar Sp. z o.o. Pracownia Fizjoterapii ul. Marii Curie-Skłodowskiej 66a/3, 85-733 Bydgoszcz	52 322 66 66
5.	Centrum Medyczne "Zachód" Sp. z o.o. Dział Fizjoterapii ul. Grunwaldzka 138, 85-429 Bydgoszcz	52 320 79 60/70
6.	Centrum Onkologii im. prof. Franciszka Łukaszczyka w Bydgoszczy Zakład Rehabilitacji Pracownia Fizjoterapii ul. dr. I. Romanowskiej 2, 85-796 Bydgoszcz	52 374 31 10
7.	"Centrum Reumatologii i Rehabilitacji" Sp. z o.o. Dział Fizjoterapii ul. ks. Markwarta 8, 85-015 Bydgoszcz	52 322 54 88
8.	Fontes-Med Sp. z o.o. Zakład Fizjoterapii ul. Marii Curie-Skłodowskiej 26, 85-094 Bydgoszcz	52 340 01 92
9.	Kujawsko - Pomorskie Centrum Pulmonologii w Bydgoszczy Zakład Rehabilitacji z Gabinetami Rehabilitacyjnymi Ul. Meysnera 9, 85-472 Bydgoszcz	52 327 93 72
10.	Neuca Med Sp. z o.o. Dział Fizjoterapii ul. Wojciecha Łochowskiego 7a, 85-796 Bydgoszcz	52 343 32 11, 52 343 25 66
11.	NZOZ „Twoje Zdrowie” Piotr Szabelski Dział Fizjoterapii ul. Pomorska 39, 85-046 Bydgoszcz	602 343 748
12.	NZOZ - Wielospecjalistyczna Przychodnia "Bartodzieje" Sp. z o.o. w Bydgoszczy Dział Fizjoterapii ul. Koszalińska 7, 85-714 Bydgoszcz	52 365 06 23

³³ <http://www.nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/co-kazdy-pacjent-wiedziec-powinien/ehabilitacjalecznicza/>

³⁴ Wykaz podmiotów świadczących usługi fizjoterapii na podstawie Zintegrowanego Informatora Pacjenta <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/Uniwersalne> (data korzystania 25.01.23 r.)

FIZJOTERAPIA		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
13.	NZOZ Centrum Medyczne Ikar w Bydgoszczy utworzony przez Centrum Medyczne Ikar - Borowicz Sp. j. Pracownia Fizjoterapii ul. Szubińska 32, 85-915 Bydgoszcz	52 373 22 00
14.	NZOZ Centrum Medyczne "Nad Brdą" utworzony przez Centrum Medyczne "Nad Brdą" Sp. z o.o. Pracownia Fizjoterapii ul. Dworcowa 63, 85-009 Bydgoszcz	52 518 34 57, 52 518 34 70
15.	NZOZ Poradnia Rehabilitacyjna S.C. Hanna Sadowska, Roman Cyran, Bogumiła Rubanowicz, Grzegorz Wycichowski NZOZ Poradnia Rehabilitacyjna Pracownie ul. Igrzyskowa 4, 85-796 Bydgoszcz	52 348 54 01
16.	NZOZ Przychodnia "Ogrody" prowadzony przez Przychodnię "Ogrody" Sp. z o.o. Dział Fizjoterapii ul. Ogrody 21, 85-870 Bydgoszcz	52 362 09 26
17.	NZOZ Przychodnia Przyjazna prowadzony przez Przyjazna Sp. z o.o. w Bydgoszczy Dział Fizjoterapii ul. Przyjazna 13, 85-858 Bydgoszcz	513 131 331
18.	NZOZ "Radwan" Przemysław Radziszewski, Anna Panfil S.C. Pracownia Fizjoterapii ul. Bernardyńska 16, 85-029 Bydgoszcz	52 343 63 05
19.	NZOZ Vitamed utworzony przez Vitamed Gałaj i Cichomski Sp. j. w Bydgoszczy Pracownia Fizjoterapii ul. Kościuszki 35, 85-079 Bydgoszcz	52 347 88 15
20.	Promedica-Gp Sp. z o.o. Pracownia Fizjoterapii ul. Wojciecha Rzeźniackiego 4a, 85-791 Bydgoszcz	52 506 57 69
21.	Promedica-Gp Sp. z o.o. Dział Fizjoterapii ul. Czerkaska 22, 85-636 Bydgoszcz	694 895 827
22.	Przychodnia Gdańska Sp. z o.o. Gabinet Fizjoterapii ul. Gdańska 88-90, 85-021 Bydgoszcz	52 321 16 93
23.	Przychodnia "Nad Wisłą" Sp. z o.o. Gabinet Fizykoterapii, Kinezyterapii i Masażu ul. Pielęgniarska 13, 85-790 Bydgoszcz	52 343 94 99
24.	Przychodnia "Wilczak" Sp. z o.o. Pracownia Fizjoterapii ul. Nakielska 47, 85-219 Bydgoszcz	52 373 33 98
25.	"Regionalny Ośrodek Medycyny Sportowej Sportvita" Sp. z o.o. Pracownia Fizjoterapii ul. Tadeusza Rejtana 1, 85-032 Bydgoszcz	52 322-20-91

FIZJOTERAPIA		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
26.	"Reh-Med" Sp. z o.o. NZOZ Przychodnia Reumatologiczno-Rehabilitacyjna "Reh-Med" Zakład Fizjoterapii ul. Gabrieli Zapolskiej 18, 85-149 Bydgoszcz	52 340 55 20
27.	Samodzielny Publiczny Wielospecjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Bydgoszczy Dział (Pracownia) Fizjoterapii ul. Markwarta 4-6, 85-015 Bydgoszcz	52 582 62 17
28.	SPZOZ 10 Wojskowy Szpital Kliniczny w Polikliniką Klinika Rehabilitacji - Pracownia Fizjoterapii ul. Powstańców Warszawy 5, 85-681 Bydgoszcz	26 141 61 61, 26 141 72 20
29.	Szpital Uniwersytecki Nr 1 im. dr. Antoniego Jurasza w Bydgoszczy Dział Fizjoterapii ul. Marii Skłodowskiej-Curie 9, 85-094 Bydgoszcz	52 585 40-42, 52 585 43 30
30.	Szpital Uniwersytecki Nr 2 im. dr. Jana Biziela w Bydgoszczy Zakład Usprawniania Leczniczego ul. Ujejskiego 75, 85-168 Bydgoszcz	52 365 54 18, 52 365 57 99
31.	Wielospecjalistyczny Ośrodek Zdrowia "Gryf-Med" Sp. z o.o. Dział Fizjoterapii ul. Wojska Polskiego 46, 85-825 Bydgoszcz	52 320 87 19
32.	Wielospecjalistyczny Szpital Miejski im. dr. E. Warmińskiego SPZOZ w Bydgoszczy Zakład Fizjoterapii ul. Szpitalna 19, 85-826 Bydgoszcz	52 370 93 55
33.	Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy ul. Karłowicza 26, 85-092 Bydgoszcz	52 341 94 42
34.	Wojewódzki Szpital Dziecięcy im. J. Brudzińskiego w Bydgoszczy Dział Fizjoterapii Ambulatoryjnej ul. Chodkiewicza 44, 85-864 Bydgoszcz	52 326 22 03, 523262202
MIASTO GRUDZIĄDZ		
35.	"Geotermia Grudziądz" Sp. z o.o. Pracownia Fizjoterapii ul. Warszawska 36, 86-300 Grudziądz	56 461 70 09
36.	NZOZ Euromedica Sp. z o.o. Gabinety Fizjoterapii - Ikara 4 ul. Ikara 4, 86-300 Grudziądz	56 461 14 41
37.	Przychodnia Kopernika Sp. z o.o. Pracownia Fizjoterapii ul. Chełmińska 74, 86-300 Grudziądz	56 465 89 98
38.	Regionalny Szpital Specjalistyczny im. dr. Władysława Biegańskiego w Grudziądzu Zakład Fizjoterapii ul. Rydygiera 15/17, 86-300 Grudziądz	56 641 45 42, 56 641 44 44
39.	SPZOZ Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Dział/Pracownia Fizjoterapii ul. Legionów 57, 86-300 Grudziądz	566440983, 564583179, 566440950
MIASTO TORUŃ		

FIZJOTERAPIA		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
40.	Centrum Medyczne Medicor Dział (Pracownia) Fizjoterapii ul. Olsztyńska 18b, 87-100 Toruń	56 645 41 65
41.	Centrum Pielęgnacji Caritas Diecezji Toruńskiej w Toruniu ul. Kard. St. Wyszyńskiego 7/9, 87-100 Toruń	56 659 03-97
42.	Centrum Rehabilitacji Medycznej Remed Dział Fizjoterapii ul. Rakowicza 4, 87-100 Toruń	56 645 86 85
43.	Lecznice Citomed Sp. z o.o. Poradnia Fizjoterapii ul. M. Skłodowskiej - Curie 73, 87-100 Toruń	56 658 44 44, 56 658 44 01
44.	Miejska Przychodnia Specjalistyczna w Toruniu Dział Fizjoterapii ul. Łyskowskiego 15, 87-100 Toruń	56 648 16 26
45.	Miejska Przychodnia Specjalistyczna w Toruniu Dział Fizjoterapii ul. Uniwersytecka 17, 87-100 Toruń	56 611-99-01, 56 611-99-00
46.	NZOZ "Odnova" Sp. z o.o. w Toruniu Dział Fizjoterapii ul. Szosa Chełmińska 254/258, 87-100 Toruń	56 654 68 98
47.	NZOZ Remedis Sp. z o.o. Pracownia Fizjoterapii Ambulatoryjnej Plac 18 Stycznia 4, 87-100 Toruń	56 654 93 70
48.	NZOZ Poradnia Rehabilitacyjna "Revita" w Toruniu prowadzony przez Poradnię Rehabilitacyjną "Revita" Sp. z o.o. Dział Fizjoterapii ul. Konstytucji 3 Maja 19, 87-100 Toruń	56 648 69 31
49.	Revital Medic Centrum Rehabilitacji - Specjalistyczne Gabinety Lekarskie Dział (Pracownia) Fizjoterapii Lelewela 42 ul. Joachima Lelewela 42, 87-100 Toruń	56 477 88 57
50.	Specjalistyczna Przychodnia Medycyny Rodzinnej "Rudak-Med" Sp. z o.o. w Toruniu Pracownia Fizjoterapii ul. Podgórska 24a, 87-100 Toruń	56 654 78 20
51.	Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy w Toruniu Pracownia Fizjoterapii ul. Marii Skłodowskiej-Curie 61-67, 87-100 Toruń	56 658 35 62, 56 657 05 45
52.	Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu Pracownia Fizjoterapii I ul. Św. Józefa 53-59, 87-100 Toruń	56 679 33 47
53.	Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu Pracownia Fizjoterapii II ul. Konstytucji 3 Maja 42, 87-100 Toruń	56 679 47 60
54.	Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Sp. z o.o. w Toruniu Pracownia Fizjoterapii ul. Gen. Jana Henryka Dąbrowskiego 1, 87-100 Toruń	56 652 11 31, 56 622 74 32, 56 653 24 40

FIZJOTERAPIA		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
55.	Zakład Rehabilitacji Naturalnej przy Fundacji Ducha w Toruniu utworzony przez Fundację Ducha na rzecz Rehabilitacji Naturalnej Ludzi Niepełnosprawnych w Toruniu Dział (Pracownia) Fizjoterapii ul. Szosa Bydgoska 15, 87-100 Toruń	56 622 69 79
MIASTO WŁOCŁAWEK		
56.	Activ Med Sp. z o.o. Dział (Pracownia) Fizjoterapii ul. Barska 13a, 87-800 Włocławek	54 233 00 40
57.	Centrum Medyczne Medica Oddział Prof-Med we Włocławku Przychodnia Toruńska - Pracownia Fizjoterapii ul. Toruńska 222, 87-805 Włocławek	54 421 03 60 wew.107
58.	Gabinet Fizjoterapii "Fizjomed" Donata Mikołajczyk Gabinet Fizjoterapii ul. Żytnia 92, 87-800 Włocławek	54 233 71 11
59.	Gabinet Fizjoterapii Pro - Motus Pracownia Fizjoterapii ul. Warszawska 15, 87-800 Włocławek	516 415 725
60.	Gabinet Fizykoterapii i Rehabilitacji ul. Cicha 1, 87-800 Włocławek	54 425 11 21
61.	Gabinet Fizykoterapii "Zdrowie" Iwony Stojak we Włocławku ul. Promienna 5/2, 87-800 Włocławek	54 236 30 98
62.	Kujawska Szkoła Wyższa we Włocławku Pracownia Fizjoterapii ul. Stefana Okrzei 94a, 87-800 Włocławek	660 718 164
63.	Miejski Zespół Opieki Zdrowotnej Sp. z o.o. NZOZ Miejski Zespół Opieki Zdrowotnej we Włocławku Pracownia Fizjoterapii ul. Mickiewicza 3, 87-800 Włocławek	54 306 63 81
64.	Miejski Zespół Opieki Zdrowotnej we Włocławku Sp. z o.o. Pracownia Fizjoterapii ul. Żeromskiego 28a, 87-800 Włocławek	54 306 63 91
65.	NZOZ Grażyny Ziółkowskiej we Włocławku Gabinet Fizykoterapii ul. Łanowa 27a, 87-800 Włocławek	54 413 70 13
66.	Niepubliczny Zakład Rehabilitacji "Zdrowie" we Włocławku S.C. - Magdalena Poźniak-Wiśniewska, Beata Iwaniszczyk ul. Żytnia 80, 87-800 Włocławek	54 233 71 83
67.	Powiatowe Centrum Zdrowia - Samodzielny Publiczny Zespół Przychodni Specjalistycznych Dział Rehabilitacji Ambulatoryjnej ul. Łady 10, 87-800 Włocławek	54 412 86 24
68.	Rehabilitacja funkcjonalna Joanna Ochocińska Gabinet Fizjoterapii ul. Izabeli Zbiegniewskiej 81, 87-800 Włocławek	54 234 62 43, 503 841 266
69.	Szpital Rehabilitacyjny "Barska" Pracownia Fizjoterapii Ambulatoryjnej ul. Barska 13, 87-800 Włocławek	54 233 40 50

FIZJOTERAPIA		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
70.	Wita Krystyna Jabłońska Usługi Rehabilitacyjne NZOZ Wita - Gabinet Fizjoterapii ul. Kaliska 98, 87-800 Włocławek	54 413 36 21
71.	Wojewódzki Szpital Specjalistyczny we Włocławku Pracownia Fizjoterapii ul. Wieniecka 49, 87-800 Włocławek	54 412 9241
POWIAT ALEKSANDROWSKI		
72.	NZOZ Kolejowy Szpital Uzdrowski Sp. z o.o. w Ciechocinku Zakład Rehabilitacji Leczniczej ul. Narutowicza 12, 87-700 Aleksandrów Kujawski	54 282 27 28, 54 282 21 11
73.	Powiatowy Szpital w Aleksandrowie Kujawskim Sp. z o.o. Pracownia Fizjoterapii ul. Słowackiego 18., 87-700 Aleksandrów Kujawski	54 282 80 22
74.	22 Wojskowy Szpital Uzdrowski - Rehabilitacyjny SP ZOZ w Ciechocinku ul. Wojska Polskiego 5, 87-720 Ciechocinek	54 283 72 64
75.	NZOZ "Przychodnia Rodzinna" - Edyta Stefaniak-Mansour Gabinet Fizjoterapii ul. Zdrojowa 46, 87-720 Ciechocinek	54 283 32 07
76.	NZOZ Sanatorium Uzdrowskie "Krystynka" Sp. z o.o. w Ciechocinku utworzony przez Ośrodek Wczasowo-Profilaktyczny Fizjoterapia ul. Polna 16, 87-720 Ciechocinek	54 283 62 21 wew. 539
POWIAT BRODNICKI		
77.	Centrum Rehabilitacji Novamed Sp. z o.o. Pracownia Fizjoterapii ul. Wczasowa 1b, 87-300 Brodnica	56 649 86 87
78.	NZOZ "Medic" w Brodnicy prowadzony przez "Medic" U.Twarogowską Sp. j. Pracownia Fizjoterapii ul. Piwna 5, 87-300 Brodnica	56 697 73 17
79.	Zespół Opieki Zdrowotnej w Brodnicy Zakład Fizjoterapii ul. Wiejska 9, 87-300 Brodnica	56 668 92 40
80.	NZOZ "Sol-Med" prowadzony przez Michała Sobolewskiego Pracownia Fizjoterapii ul. Główna 22, 87-330 Jabłonowo Pomorskie	56 498 00 24
81.	NZOZ Ośrodek Zdrowia Osiek utworzony przez Ryszarda Pankiewicza Pracownia Fizjoterapii ul. Osiek 82, 87-340 Osiek	56 493 81 60
POWIAT BYDGOSKI		
82.	NZOZ Centrum Medyczne Ikar w Bydgoszczy utworzony przez Centrum Medyczne Ikar - .s.j. Pracownia Fizjoterapii ul. Barycka 38, 86-005 Białe Błota	52 322 99 99
83.	Gminna Przychodnia w Nowej Wsi Wielkiej Dział (Pracownia) Fizjoterapii w Brzozie ul. Przemysłowa 1b, 86-061 Brzoza	52 381 01 85

FIZJOTERAPIA		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
84.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej - Gminna Przychodnia w Dobrczu Gabinet Rehabilitacyjny ul. Gądecz 33, 86-022 Gądecz (gmina Dobrcz)	52 551 15 74
85.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Koronowie Pracownia Fizjoterapii ul. Paderewskiego 33, 86-010 Koronowo	52 382 22 52
86.	NZOZ „Zdrówko” w Niemczu - Klinika Zdrówko - S.C., Iwona Adamczak, Rafał Adamczak Dział Fizjoterapii Al. Adama Mickiewicza 23, 86-032 Niemcz	52 375 25 07
87.	Gminna Przychodnia w Nowej Wsi Wielkiej Dział(Pracownia) Fizjoterapii w Nowej Wsi Wielkiej ul. Kwiatowa 20, 86-060 Nowa Wieś Wielka	52 381 21 75
88.	Gemed Ewa Zamiatąła-Grzelak Pracownia Fizjoterapii ul. Kolejowa 8, 86-014 Sicienko	52 381 55 89
89.	Solmed Sp. z o.o. Pracownia Fizjoterapii ul. Powstańców 7 A, 86-050 Solec Kujawski	52 387 12 29, 52 387 13 20
POWIAT CHEŁMIŃSKI		
90.	Zespół Opieki Zdrowotnej w Chełmnie Dział Fizjoterapii Plac Rydygiera 1, 86-200 Chełmno	56 677 26 71
91.	Gminny Ośrodek Zdrowia w Lisewie Gabinet Rehabilitacji ul. Toruńska 15, 86-230 Lisewo	56 676 86 10
92.	Gminny Ośrodek Zdrowia w Unisławiu Gabinet Fizjoterapii ul. Parkowa 16, 86-260 Unisław	56 686 60 31
POWIAT GOLUBSKO-DOBZYŃSKI		
93.	NZOZ "Gol-Med." Sp. z o.o. Pracownia Fizjoterapii ul. Szosa Rypińska 30/C, 87-400 Golub-Dobrzyń	56 683 54 88, 56 683 54 53
94.	Szpital Powiatowy Sp. z o.o. Pracownia Fizjoterapii i Rehabilitacji Ruchowej ul. dr J.G. Koppa 1e, 87-400 Golub-Dobrzyń	56 682 11 12
95.	NZOZ "Eskulap" lek. med. Tomasz Tomaszewski Gabinet Rehabilitacji Plac Wolności 3a, 87-410 Kowalewo Pomorskie	56 684 15 72
96.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej we Wrockach Pracownia Fizjoterapii ul. Wrocki 86a, 87-400 Wrocki (gmina Golub-Dobrzyń)	56 683 69 17
97.	NZOZ "Mój Medyk" utworzony przez Danutę Brzoskowską ul. Zbójno 149, 87-645 Zbójno	54 280 18 44
POWIAT GRUDZIĄDZKI		

FIZJOTERAPIA		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
98.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej im. Macieja z Miechowa w Łasinie Pracownia Fizjoterapii ul. Grudziądzka 2, 86-320 Łasin	56 466 42 03
99.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Grucie Pracownia Fizjoterapii ul. Mełno 5, 86-330 Mełno (gmina Gruta)	56 468 31 89
100.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Radzynie Chełmińskim Pracownia Fizjoterapii Ambulatoryjnej ul. Tysiąclecia 21, 87-220 Radzyń Chełmiński	56 688 60 16
101.	Gminny Zakład Opieki Zdrowotnej w Świeciu N/Osą Gabinet Rehabilitacji Leczniczej ul. Świecie Nad Osą 3/1, 86-341 Świecie Nad Osą	56 466 16 18
POWIAT INOWROCŁAWSKI		
102.	Centrum Medyczne Medikar-Borowicz Sp. J. Pracownia Fizjoterapii ul. Andrzeja 15, 88-100 Inowrocław	52 506 55 88
103.	Centrum Medyczne Sir Med Sp. z o.o. Pracownia Fizjoterapii ul. Staropoznańska 131-133, 88-100 Inowrocław	52 355 79 14
104.	Fizjomedica Pracownia Fizjoterapii ul. Stanisława Staszica 67, 88-100 Inowrocław	698 126 901
105.	MKM Gabinet Rehabilitacji i Odnowy Biologicznej Sp. z o.o. Dział Fizjoterapii ul. Poznańska 235, 88-100 Inowrocław	606 979 641
106.	Niepubliczny Rehabilitacyjny Zakład Opieki Zdrowotnej Inreha Sp. z o.o. Dział (Pracownia) Fizjoterapii ul. Średnia 7a, 88-100 Inowrocław	52 357 23 52
107.	NZOZ - Centrum Medyczne "Farma-Med" w Inowrocławiu Rehabilitacja Lecznicza-Fizjoterapia Ambulatoryjna ul. Dworcowa 71, 88-100 Inowrocław	52 356 71 40/46
108.	Nika-Medica Weronika Grzegorzczuk w Inowrocławiu Pracownia Rehabilitacyjna ul. Mikołaja Reja 10, 88-100 Inowrocław	52 351 58 06
109.	"Solanki" Uzdrowisko Inowrocław Sp. z o.o. Dział Fizjoterapii Aleja Henryka Sienkiewicza 50, 88-100 Inowrocław	52 356 31 00
110.	Szpital Uzdrowiskowy Energetyk Sp. z o.o. Szpital Uzdrowiskowy Energetyk - Dział Fizjoterapii ul. Wilkońskiego 2, 88-100 Inowrocław	52 353 57 73
111.	Szpital Wielospecjalistyczny im. dr. Ludwika Błażka w Inowrocławiu Pracownia Fizjoterapii ul. Poznańska 97, 88-100 Inowrocław	52 354 54 41
112.	Firma Usługowa Rehabilitacja Leszek i Małgorzata Kwiatkowscy S.C. Dział Fizjoterapii ul. Długa 103, 88-133 Dąbrowa Biskupia	52 351 20 39

FIZJOTERAPIA		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
113.	Niepubliczny Zakład Rehabilitacji Leczniczej "Rehmak" S. C. Maciej Kmieć, Marta Kmieć Dział Fizjoterapii ul. Dworcowa 8 C, 88-140 Gniewkowo	52 355 85 88
114.	Prywatny Gabinet Rehabilitacji Katarzyna Lussa w Janikowie Prywatny Gabinet Rehabilitacji ul. Klonowa 9, 88-160 Janikowo	52 358 23 12
115.	Ab-Reh Anna Burzyńska Pracownia Fizjoterapii ul. Zacisze 12, 88-153 Kruszwica	516 018 051
116.	NZOZ Centrum Fizjoterapii "Ośrodek Zdrowia" S.C. w Kruszwicy Cezary Przybycień, Sylwia Przybycień-Koniecznyńska Pracownia Fizjoterapii ul. Rybacka 20, 88-150 Kruszwica	52 355 70 70
117.	Niepubliczny Zakład Rehabilitacji Leczniczej "Rehdul" Ryszard Dulęba w Pakości Gabinet Fizjoterapii ul. Św. Jana 8, 88-170 Pakość	52 351 88 66
118.	Niepubliczny Zakład Rehabilitacji Leczniczej "Rehdul" Ryszard Dulęba w Pakości Gabinet Fizjoterapii ul. Rojewo 123, 88-111 Rojewo	52 351 88 66
119.	Gminna Przychodnia w Złotnikach Kujawskich Gabinet Fizjoterapii ul. Dworcowa 9, 88-180 Złotniki Kujawskie	52 351 75 16
120.	NZOZ Złotniki Kujawskie Dział Fizjoterapii ul. Strażacka 11, 88-180 Złotniki Kujawskie	52 351 77 59
POWIAT LIPNOWSKI		
121.	NZOZ "Wimed" w Lipnie utworzony przez Jolantę Wiśniewską Dział Fizjoterapii ul. Dębowa 21, 87-600 Lipno	54 288 68 11, 54 288 68 10
122.	NZOZ "Szpital Lipno" utworzony przez Szpital Lipno Sp. z o.o. Dział Fizjoterapii ul. Nieszawska 6, 87-600 Lipno	54 288 02 77
123.	NZOZ "Wimed" w Lipnie utworzony przez Jolantę Wiśniewską Dział Fizjoterapii ul. Warszawska 2, 87-630 Skępe	54 287 76 46
POWIAT MOGILEŃSKI		
124.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Mogilnie Pracownia Fizjoterapii ul. Kościuszki 6, 88-300 Mogilno	52 315 23 03
125.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Mogilnie Pracownia Fizjoterapii ul. Powst. Wlkp. 8, 88-320 Strzelno	52 318 92 28
126.	NZOZ Ori-Med Zabiegi Rehabilitacyjne Orzechowski Jacek Pracownia Fizjoterapii ul. Gimnazjalna 8, 88-320 Strzelno	607 615 477

FIZJOTERAPIA		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
POWIAT NAKIELSKI		
127.	NZOZ "Nasza Przychodnia" w Kcyni Fizjoterapia ul. Nowa 15, 89-240 Kcynia	52 384 71 69, 52 384 02 17
128.	Ani-Med Anna Kujoth Gabinet Rehabilitacji Medycznej "Anna" ul. Kościuszki 46, 89-115 Mrocza	889 215 088
129.	NZOZ "Medicus" Sp. z o.o. Pracownia Fizjoterapii ul. Bartkowskiego 1a, 89-100 Nakło Nad Notecią	52 385 55 36
130.	NZOZ "Medicus" Sp. z o.o. Pracownia Fizjoterapii ul. Mickiewicza 3, 89-110 Sadki	52 385 07 11
131.	NZOZ "Nowy Szpital w Nakle w Szubinie Sp. z o.o. Pracownia Fizykoterapii ul. Ogrodowa 9, 89-200 Szubin	41 240 11 18
POWIAT RADZIEJOWSKI		
132.	NZOZ Centrum Lekarsko-Fizjoterapeutyczne utworzony przez Katarzynę Podlewską-Rok Dział (Pracownia) Fizjoterapii ul. Czołowo 113a, 88-200 Czołowo (gmina Radziejów)	691 353 006
133.	NZOZ "Pro-Med" w Piotrkowie Kujawskim - Jakub Przybyła Pracownia Fizjoterapii ul. Strażacka 2, 88-230 Piotrków Kujawski	54 265 40 11
134.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Termed" Dział (Pracownia) Fizjoterapii ul. Wiśniowa 11a, 88-230 Piotrków Kujawski	54 265 43 49
135.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Pracownia Fizjoterapii ul. Szpitalna 3, 88-200 Radziejów	54 285 62 61
POWIAT RYPIŃSKI		
136.	Maciej Kowalewski Gabinet Aktywnej Rehabilitacji Pracownia Fizjoterapii ul. Ostrowite 121, 87-522 Ostrowite (gmina Brzuze)	604 768 688
137.	Centrum Rehabilitacji "Artmed" Artur Meller Pracownia Fizjoterapii ul. Mławska 46f, 87-500 Rypin	609 233 956
138.	Fizjo-Man Sylwester Zientkowski Fizjoterapia ul. Ks. Cz. Lissowskiego 16, 87-500 Rypin	728 124 241, 698 985 484
139.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Rypinie Pracownia Fizjoterapii ul. 3 Maja 2, 87-500 Rypin	54 230 86 50
140.	Gminny Ośrodek Zdrowia w Wąpielsku Gabinet Rehabilitacji ul. Wąpielsk 20a, 87-337 Wąpielsk	56 493 83 29
POWIAT SĘPOLEŃSKI		

FIZJOTERAPIA		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
141.	Samodzielna Publiczna Miejsko-Gminna Przychodnia w Kamieniu Krajeńskim ul. Wyspiańskiego 2, 89-430 Kamień Krajeński	52 588 01 13
142.	Gabinet Rehabilitacji i Terapii Manualnej L. Suchomska w Sępólnie Krajeńskim Pracownia Fizjoterapii Plac Wolności 2, 89-400 Sępólno Krajeńskie	52 388 24 71, 600 851 149
143.	Izomed- Zakład Rehabilitacji Izabela Sawicka ul. Hallera 8, 89-400 Sępólno Krajeńskie	606 397 079
144.	Novum-Med Spółka Sp. z o.o. Pracownia Fizjoterapii ul. Powst. Wlkp. 2/A, 89-410 Więcbork	666 029 157
POWIAT ŚWIECKI		
145.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Gminna Przychodnia ul. dr Fl. Ceynowy 18a, 86-122 Bukowiec	52 331 75 24
146.	Gminna Przychodnia w Jeżewie Gabinet Fizjoterapii ul. Czerska 4, 86-131 Jeżewo	519 303 838, 52 331 80 29
147.	Gminna Przychodnia w Nowem Gabinet Rehabilitacji ul. Komierowskiego 39, 86-170 Nowe	52 332 73 26, 52 332 71 53
148.	Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej - Gminny Ośrodek Rehabilitacji w Pruszczu Dział Fizjoterapii ul. Łowińska 9, 86-120 Pruszcz	52 332 02 17
149.	NZOZ "Nowy Szpital Sp. z o.o." prowadzony przez Nowy Szpital Sp. z o.o. Dział (Pracownia) Fizjoterapii ul. Wojska Polskiego 126, 86-100 Świecie	41 240 15 86
150.	NZOZ "Twój Rehabilitant" w Świeciu prowadzony przez S.C. "Twój Rehabilitant w Świeciu" Gabinet Fizjoterapii ul. Św. Wincentego 1, 86-100 Świecie	52 331 39 66
151.	Zespół Poradni Specjalistycznych Ultra-Med Pracownia Fizjoterapii ul. Gen. Józefa Hallera 6/9, 86-100 Świecie	52 308 00 20, 888 100 733
152.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej - Gminna Przychodnia w Warlubiu Gabinet Fizjoterapii ul. Bł. S. Marii Heliodory 2, 86-160 Warlubie	52 332 61 47
POWIAT TORUŃSKI		
153.	Gabinet Fizjoterapii mgr Barbara Józefowicz w Chełmży Gabinet Fizjoterapii ul. Kościuszki 4, 87-140 Chełmża	56 675 22 96
154.	NZOZ "Medyk" w Czernikowie utworzony przez Halinę Świątkowską Rehabilitacja ul. Słowackiego 10, 87-640 Czernikowo	54 287 50 11

FIZJOTERAPIA		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
155.	Sante-Fizjoterapia Damian Słupczewski ul. Ogrodowa 5, 87-640 Czernikowo	793 733 349
156.	NZOZ Poradnia Rehabilitacyjna "Revita" w Toruniu prowadzony przez Poradnię Rehabilitacyjną "Revita" Sp. z o.o. Dział Fizjoterapii ul. Widokowa 2, 87-162 Lubicz Górny	502 070 518
157.	NZOZ - Gminny Ośrodek Zdrowia Sp. z o.o. w Łubiance ul. Toruńska 97, 87-152 Łubianka	56 678 86 16
158.	Revital Medic Centrum Rehabilitacji - Specjalistyczne Gabinety Lekarskie Dział Pracownia Fizjoterapii Rzęczkowo ul. Rzęczkowo 54, 87-134 Rzęczkowo (gmina Żławieś Wielka)	56 300 00 51
159.	Samodzielny Publiczny Ośrodek Zdrowia w Zelgnie Pracownia Fizjoterapii ul. Zelgno 24a, 87-140 Zelgno (gmina Chełmża)	53 519 82 37
POWIAT TUCHOLSKI		
160.	NZOZ w Lubiewie prowadzony przez S.C. Andrzej Myszkowski, Anna Myszkowska, Alina Sass Dział Fizjoterapii ul. Słoneczna 3, 89-510 Bysław (gmina Lubiewo)	52 334 93 79
161.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Gabinet Rehabilitacji Medycznej ul. Dworcowa 6, 89-511 Cekcyn	52 334 75 10, 52 334 75 27
162.	M. Hofman, E. Kupc S.C. Dział Fizjoterapii ul. Bydgoska 14, 89-520 Gostycyn	52 334 60 24
163.	Przychodnia Kęsowo Gabinet Rehabilitacji Leczniczej ul. Łąkowa 1, 89-506 Kęsowo	52 334 40 13
164.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Śliwicach Gabinet Rehabilitacji Medycznej ul. Szkolna 7, 89-530 Śliwice	52 334 00 19
165.	"Szpital Tucholski" Sp. z o.o. Dział (Pracownia) Fizjoterapii ul. Nowodworskiego 14-18, 89-500 Tuchola	52 336 05 65
POWIAT WĄBRZESKI		
166.	Centrum Rehabilitacyjno-Wypoczynkowe Medimas ul. Bielawy 11, 87-214 Bielawy (gmina Płużnica)	731 773 262
167.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Dębowej Łące Gabinet Rehabilitacyjny Ośrodek Zdrowia w Dębowej Łące ul. Dębowa Łąka 13, 87-207 Dębowa Łąka	56 688 91 99
168.	Samodzielny Gminny Zakład Opieki Zdrowotnej w Książkach Gabinety Rehabilitacyjne ul. ks. Kujawskiego 8, 87-222 Książki	56 688 81 99
169.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Płużnicy Gabinet Rehabilitacji Płużnica ul. Płużnica 61, 87-214 Płużnica	56 68 87 538

FIZJOTERAPIA		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
170.	NZOZ Nowy Szpital w Wąbrzeźnie Sp. z o.o. Pracownia Rehabilitacji ul. Wolności 27, 87-200 Wąbrzeźno	41 240 17 47
POWIAT WŁOCŁAWSKI		
171.	NZOM Medykon Centrum Medyczne Ewa Kończyńska Pracownia Fizjoterapii ul. Kolejowa 20, 87-880 Brześć Kujawski	601 996 544
172.	Primed NZOZ Wiesława Kaczorowska Gabinet Fizjoterapii ul. Królewska 10a, 87-880 Brześć Kujawski	54 252 12 03
173.	Plus Medica Sp. j. Pracownia Fizjoterapii ul. Północna 5, 87-850 Chocień	665 295 982
174.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Izbicy Kujawskiej Fizjoterapia ul. Narutowicza 63/1, 87-865 Izbica Kujawska	517 593 312
175.	NZOZ Murzyńscy Sp. j. Pracownia Fizjoterapii ul. Matejki 6, 87-820 Kowal	54 284 13 38
176.	NZOZ Vitamed Rehabilitacja Paweł Jęcka Sp. k. Pracownia Fizjoterapii Kowal ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 56, 87-820 Kowal	54 284 15 98
177.	NZOZ Vitamed Rehabilitacja Paweł Jęcka Sp. k. Pracownia Fizjoterapii Lubień ul. 1 Maja 46a, 87-840 Lubień Kujawski	54 444 06 68
178.	Gabinet Rehabilitacji - Joanna Patrowicz ul. Nowomiejska 11, 87-890 Lubraniec	54 286 23 60
179.	Ośrodek Zdrowia w Lubrańcu Przychodnia Rehabilitacji Plac Dr Mariana Szulca 1, 87-890 Lubraniec	54 286 20 37
POWIAT ŻNIŃSKI		
180.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Barcinie Pracownia Rehabilitacji ul. Mogileńska 5, 88-190 Barcin	52 383 22 92
181.	NZOZ Gąsawa Beata Szczęsna Pracownia Fizjoterapii ul. Półwiejska 1, 88-410 Gąsawa	52 302 50 28
182.	NZOZ "Przychodnia Lekarska" w Rogowie - Kościelniak & Usowska Lekarska Spółka Partnerska Pracownia Fizjoterapii ul. Gnieźnieńska 4, 88-430 Janowiec Wielkopolski	52 302 32 31, 52 302 30 70
183.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej - Przychodnia w Łabiszynie Gabinet Rehabilitacji ul. Powstańców Wielkopolskich 17a, 89-210 Łabiszyn	52 384 40 33

FIZJOTERAPIA		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
184.	NZOZ "Przychodnia Lekarska" w Rogowie - Kościelniak & Usowska Lekarska Spółka Partnerska Pracownia Fizjoterapii ul. Kościuszki 8, 88-420 Rogowo	52 302 40 12, 52 302 32 31
185.	Pałuckie Centrum Zdrowia Sp. z o.o. Pracownia Fizjoterapii ul. Szpitalna 30, 88-400 Żnin	52 303 13 41

4. OPIEKA GERIATRYCZNA

Geriatry jest dziedziną medycyny, która skupia się na problemach zdrowotnych osób powyżej 60 roku życia. Charakteryzuje się kompleksowym podejściem do leczenia chorób, które występują w tej grupie wiekowej i **łączy w sobie wiele różnych specjalizacji**. Lekarze geriatrycy przyjmują pacjentów, w zależności od ich stanu zdrowia, w poradniach geriatrycznych, w domu chorego lub w szpitalach na oddziałach geriatrycznych. Biorą pod uwagę całościowy stan pacjenta oraz oddziaływanie na siebie różnych leków przepisanych przez specjalistów. Wobec pacjentów przeprowadzana jest tzw. **całościowa ocena geriatryczna** (COG), która ocenia zakres występujących zaburzeń oraz pomaga ustalić priorytety w leczeniu, rehabilitacji oraz opiece.

W ramach całościowej oceny geriatrycznej lekarz sprawdza:

- poziom widzenia i słyszenia,
- stan skóry,
- poczucie samotności i stany depresyjne,
- stany bólowe,
- związek objawów niepożądanych z zażywaniem lekami,
- wyniki badań diagnostycznych,
- poziom zaburzeń pamięci oraz problemów z poruszaniem się,
- sytuację rodzinną i środowiskową.

Na podstawie wywiadu lekarz geriatra zaleca dalsze leczenie i postępowanie opiekuńcze.

Żeby dostać się do poradni geriatrycznej, należy mieć skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego. Może to być lekarz POZ lub każdy lekarz specjalista. Skierowanie do poradni geriatrycznej może być także dołączone do wypisu z oddziału szpitalnego. Jeśli pomoc w poradni geriatrycznej nie przynosi efektów, może być konieczna opieka w szpitalu na **oddziale geriatrycznym**. Wówczas także potrzebne jest skierowanie od lekarza.

W szpitalu wykonuje się głównie diagnostykę i leczy różne choroby wieku podeszłego, np.:

- zespół otępienny,
- zaburzenia chodu i równowagi,
- zespoły bólowe układu kostno-stawowego i inne.³⁵

Przygotowując się do wizyty u geriatry należy pamiętać, żeby wziąć ze sobą całą dotychczasową dokumentację medyczną, w tym wypisy ze szpitala, nawet jeśli dokumentów jest bardzo dużo. Pacjent powinien wiedzieć, jakie leki przyjmuje, nie wyłączając z tego leków nasennych, uspokajających lub przeciwbólowych, dostępnych bez recepty. Senior powinien zabrać ze sobą także np. dzienniczek cukrzyka lub dzienniczek do pomiaru ciśnienia, jeśli taki prowadzi.³⁶

W naszym województwie w 2022 roku funkcjonowało **12 poradni/ oddziałów/ klinik geriatrycznych**³⁷.

PORADNIE / ODDZIAŁY /KLINIKI GERIATRYCZNE		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
BYDGOSZCZ		
1.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej - Wielospecjalistyczna Przychodnia "Bartodzieje" Sp. z o.o. w Bydgoszczy Poradnia Geriatryczna ul. Koszalińska 7, 85-714 Bydgoszcz	52 365 06 14, 52 365 06 26
2.	Samodzielny Publiczny Wielospecjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Bydgoszczy Poradnia Geriatryczna ul. Markwarta 4-6, 85-015 Bydgoszcz	52 582 62 00, 52 582 62 99
3.	Samodzielny Publiczny Wielospecjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Bydgoszczy Oddział Geriatrii ul. Markwarta 4-6, 85-015 Bydgoszcz	52 582 63 64
4.	Szpital Uniwersytecki nr 1 im. dr. Antoniego Jurasza w Bydgoszczy Poradnia Geriatryczna ul. Marii Skłodowskiej-Curie 9, 85-094 Bydgoszcz	52 585 40 00, 52 585 40 56
5.	Szpital Uniwersytecki nr 1 im. dr. Antoniego Jurasza w Bydgoszczy Klinika Geriatrii ul. Marii Skłodowskiej-Curie 9, 85-094 Bydgoszcz	52 585 49 00
6.	Szpital Uniwersytecki nr 2 im. dr. Jana Biziela w Bydgoszczy Poradnia Geriatryczna ul. Ujejskiego 75, 85-168 Bydgoszcz	52 365 57 99, 52 365 59 98
TORUŃ		

³⁵ <https://pacient.gov.pl/aktualnosc/czym-zajmuje-sie-geriatria>

³⁶ <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/niezbednik-pacienta/geriatra-lekarz-dla-seniora-czym-zajmuje-sie-geriatra-aa-ihJF-5P2m-jUjV.html>

³⁷ Wykaz poradni/oddziałów/klinik geriatrycznych na podstawie Zintegrowanego Informatora Pacjenta <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/Uniwersalne> (data korzystania 17.01.23 r.)

PORADNIE / ODDZIAŁY /KLINIKI GERIATRYCZNE		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
7.	Nasz Lekarz Przychodnie Medyczne Sławomir Jeka Poradnia Geriatryczna ul. Stefana Batorego 18-22, 87-100 Toruń	56 300 43 00
8.	REVITAL MEDIC Centrum Rehabilitacji – Specjalistyczne Gabinety Lekarskie Poradnia Geriatryczna ul. Szosa Chełmińska 146B, 87-100 Toruń	56 477 88 57
POWIAT ALEKSANDROWSKI		
9.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Praktyka Lekarska Ewa Winczyk Poradnia Geriatryczna ul. Lipowa 2, 87-720 Ciechocinek	54 283 32 95
POWIAT BYDGOSKI		
10.	NZOZ Centrum Medyczne IKAR w Bydgoszczy Utworzony przez Centrum Medyczne IKAR – Borowicz Sp. j. Poradnia Geriatryczna ul. Barycka 38, 86-005 Białe Błota	52 322 99 99
11.	NZOZ "Pod Gruszą" Dariusz Kreft Poradnia POZ ul. Wierzchucin Królewski 27, 86-017 Wierzchucin Królewski (gmina Koronowo)	52 583 11 80
POWIAT SĘPOLEŃSKI		
12.	Szpital Powiatowy im. dr A. Gacy i dr J. Łaskiego- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Więcborku Poradnia Geriatryczna ul. Mickiewicza 26, 89-410 Więcbork	52 389 62 22

5. OPIEKA DŁUGOTERMINOWA

Termin „**opieka długoterminowa**” dotyczy świadczenia szerokiego zakresu usług i pomocy osobom, których zdolność do samodzielnego życia jest ograniczona przez dłuższy okres czasu. Usługi te mają na celu zachowanie w jak największym stopniu samodzielności pacjenta, przywracanie sprawności lub zapobieganie skutkom jej utraty. Obejmują także pomoc osobie chorej przy wykonywaniu podstawowych czynności w życiu codziennym oraz organizację transportu. **Usługi opieki długoterminowej prowadzone są zarówno w sposób formalny, jak i nieformalny.**

Opieka nieformalna w większości przypadków jest nieodpłatna i świadczą ją członkowie rodziny, bliscy krewni, przyjaciele lub sąsiedzi. Opieka taka odnosi się wówczas do czynności związanych ze spełnianiem fizycznych i emocjonalnych potrzeb osób zależnych.

Formalna opieka długoterminowa może być świadczona jako opieka: **stacjonarna, domowa lub środowiskowa**. Opieka domowa i środowiskowa to profesjonalna opieka

zapewniana w domu osoby wymagającej opieki lub na poziomie lokalnej społeczności. Natomiast opieka instytucjonalna to opieka w podmiotach opiekuńczych, poza miejscem zamieszkania tych osób.³⁸

PIELĘGNIARSKA DOMOWA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA

Pielęgniarska opieka długoterminowa domowa jest skierowana do osób obłożnie i przewlekłe chorych, przebywających w domu. Może nią być objęty pacjent, który nie wymaga leczenia w warunkach stacjonarnych, lecz ze względu na istniejące problemy zdrowotne potrzebuje systematycznej i intensywnej opieki pielęgniarskiej w warunkach domowych. Opieka ta jest realizowana we współpracy z lekarzem POZ.

W ramach opieki długoterminowej pielęgniarka wykonuje następujące czynności:

- **leczy rany**, wymienia cewniki, podaje leki, podłącza kroplówki, robi zastrzyki;
- **uczy opiekunów** chorego zasad pielęgnacji;
- **prowadzi ćwiczenia** oddechowe i ogólnousprawniające;
- **doradza** w kwestiach związanych ze sprzętem rehabilitacyjnym i medycznym;
- **przepisuje niektóre leki** zgodnie z uprawnieniami, wypisuje skierowania na określone badania oraz zlecenia na wyroby medyczne.³⁹

Warunki niezbędne do możliwości skorzystania z pielęgniarskiej opieki długoterminowej:

- otrzymanie 40 punktów lub mniej w skali Barthel;
- osoba nie jest w ostrej fazie choroby psychicznej;
- pacjent nie korzysta równocześnie z domowej opieki dla pacjentów wentylowanych mechanicznie, hospicjum domowego lub stacjonarnego zakładu opiekuńczego.

Skala Barthel ocenia stan chorego pod względem jego samodzielności przy wykonywaniu podstawowych czynności:

- spożywania posiłków,
- siadania,
- przemieszczania się,
- ubierania się,
- kontrolowania potrzeb fizjologicznych,
- utrzymania higieny osobistej.⁴⁰

W 2022 roku w gminach województwa kujawsko-pomorskiego **w ramach pielęgniarskiej opieki długoterminowej zakontraktowanych z NFZ było 67 realizatorów**. Warto podkreślić, iż w każdym z powiatów przynajmniej jeden podmiot świadczył tego rodzaju pomoc.⁴¹

³⁸ <https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2019/05/MATERIALY-EDUKACYJNE-DLAOSOB-60-www-all.pdf>

³⁹ https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/dla_pacjenta/fop/przewodnik_dla_opiekunow_osob_niesamodzielnych_3.pdf

⁴⁰ <https://pacient.gov.pl/arttykul/pielegniarska-domowa-opieka-dlugoterminowa>

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA			
LP.	REALIZATOR	MIEJSCE UDZIELANIA ŚWIADCZENIA	TELEFON
MIASTO BYDGOSZCZ			
1.	Centrum Medyczne Erkade Med Sp. z o. o. Spółka Komandytowa Spo Bydgoszcz	ul. Łomżyńska 51a 85-863 Bydgoszcz	531 607 605
2.	Medic Klinika Sp. z o.o. Długoterminowa Opieka Pielęgniarska	ul. Wojciecha Łochowskiego 7a 85-796 Bydgoszcz	52 343 32 11
3.	Neuca Med Sp. z o.o. Pielęgniarska Opieka Długoterminowa Domowa	ul. Wojciecha Łochowskiego 7a 85-796 Bydgoszcz	52 343 32 11
4.	NZOZ "Almach" Bogusława Hirt-Nowak	ul. Glinki 146 85-861 Bydgoszcz	52 360 22 66
5.	NZOZ "Lekarz Rodzinny" Monika Iwaszko Poradnia Pielęgniarki Opieki Długoterminowej	ul. Świetlicowa 9 85-884 Bydgoszcz	665 413 535
6.	NZOZ Fidelis w Bydgoszczy prowadzony przez Stowarzyszenie im. Sue Ryder Opieka Długoterminowa Pielęgniarska	ul. Czołgistów 4 85-532 Bydgoszcz	52 515 40 40
7.	Promedica-Gp Sp. z o.o. Poradnia Pielęgniarska Opieka Długoterminowa Domowa	ul. Szelburg-Zarembiny 19 85-792 Bydgoszcz	52 343 07 69
MIASTO GRUDZIĄDZ			
8.	Mps-Med Sp. z o.o. Pielęgniarska Opieka Długoterminowa Domowa	ul. Waryńskiego 6 86-300 Grudziądz	56 451 71 02
9.	"Salve" Salve - Grudziądz	ul. Ludwika Waryńskiego 6 86-300 Grudziądz	507 559 462
10.	SPZOZ Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Pielęgniarska Opieka Długoterminowa Domowa	ul. Legionów 57 86-300 Grudziądz	56 644 09 61
MIASTO TORUŃ			
11.	Centrum Medyczne Medicor Pielęgniarska Opieka Długoterminowa Domowa	ul. Olsztyńska 18b 87-100 Toruń	56 645 41 65
12.	Centrum Medyczne Promedica NZOZ Pielęgniarska Opieka Długoterminowa	ul. Ugory 1 87-100 Toruń	531 559 415
13.	Centrum Pielęgnacji Caritas Diecezji Toruńskiej w Toruniu	ul. Kard. St. Wyszyńskiego 7/9 87-100 Toruń	56 659 03 97

⁴¹ Wykaz zakładów opiekuńczo-leczniczych/pielęgnacyjno-opiekuńczych na podstawie Zintegrowanego Informatora Pacjenta <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/Uniwersalne> (data korzystania: 28.10.2022 r.)

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA			
LP.	REALIZATOR	MIEJSCE UDZIELANIA ŚWIADCZENIA	TELEFON
14.	Centrum Pielęgnacji Caritas Diecezji Toruńskiej w Toruniu Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w Domu Chorego	ul. Szosa Bydgoska 1a 87-100 Toruń	56 654 05 43
15.	Indywidualna Praktyka Pielęgniarki Opieki Długoterminowej Jolanta Zaborowska	ul. Sz. Chełmińska 254/258 87-100 Toruń	56 654 60 12
16.	Indywidualna Praktyka Pielęgniarska Mohylowska Katarzyna	ul. Heleny Piskorskiej 2b/24 87-100 Toruń	500 017 334
17.	Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Pielęgniarska Małgorzata Strychalska	ul. Gdańska 6/22 87-100 Toruń	605 290 867
18.	NZOZ "San-Med" Marta Wysocka Filia w Toruniu	ul. Zdzisława Dandelskiego 6 87-100 Toruń	504 008 360
19.	Indywidualna Praktyka Pielęgniarki Opieki Długoterminowej Tubaja Małgorzata	ul. Sz. Chełmińska 254/258 87-100 Toruń	56 654 51 52
MIASTO WŁOCŁAWEK			
20.	Centrum Medyczne Promedica NZOZ Pielęgniarska Opieka Długoterminowa	ul. Kaliska 83d 87-800 Włocławek	531 559 415
21.	Centrum Pielęgnacyjne NZOZ Caritas Diecezji Włocławskiej Pielęgniarska Długoterminowa Opieka Domowa	ul. Gdańska 10 87-800 Włocławek	54 231 26 53
22.	Indywidualna Praktyka Pielęgniarki Domowej Opieki Długoterminowej Aleksandra Górczyńska	ul. Zbiegniewskiej 13/2 87-812 Włocławek	691 917 942
23.	Niepubliczny Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy Długoterminowa- Szpitalna	ul. Chmielna 24/215-218 87-800 Włocławek	54 411 70 80
24.	Niepubliczny Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy Długoterminowa- Szpitalna	ul. Szpitalna 7 87-800 Włocławek	54 411 70 80
POWIAT ALEKSANDROWSKI			
25.	NZOZ Pielęgnacyjno-Opiekuńczy "Jol- Med" - Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w Domu Pacjenta - Jolanta Świerska	ul. Słowackiego 20a 87-700 Aleksandrów Kujawski	721 603 727
26.	NZOZ Przychodnia Lekarska Kędzierscy Sp. z o.o. Spółka Komandytowa Gabinet Pielęgniarki Długoterminowej Opieki Domowej	ul. Juliusza Słowackiego 20 87-700 Aleksandrów Kujawski	54 282 52 51
27.	NZOZ Pielęgnacyjno-Opiekuńczy "Jol- Med" - Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w Domu Pacjenta - Jolanta Świerska	ul. Wysoka 6 87-721 Raciążek	54 283 14 10

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA			
LP.	REALIZATOR	MIEJSCE UDZIELANIA ŚWIADCZENIA	TELEFON
POWIAT BRODNICKI			
28.	NZOZ Ars Medica Sp. z o.o. w Brodnicy Pielęgniarska Opieka Długoterminowa	Aleja Leśna 1a 87-300 Brodnica	56 495 95 04
29.	NZOZ Novamed Przychodnia Rodzinna w Brodnicy prowadzona przez "Novamed" Sp z o.o. Podd	ul. Wyspiańskiego 2a 87 300 Brodnica	56 697 65 65
POWIAT BYDGOSKI			
30.	NZOZ - Pielęgniarska Opieka Długoterminowa Alicja Grodzka-Marut	ul. Porzeczkowa 20 86-065 Łochowo (gm. Białe Błota)	696 413 762
POWIAT CHEŁMIŃSKI			
31.	Gminny Ośrodek Zdrowia w Unisławiu Gabinet Pielęgniarki Opieki Długoterminowej	ul. Unisław 16 86-260 Unisław	56 686 60 31
POWIAT GOLUBSKO-DOBZYŃSKI			
32.	Niepubliczny Zakład Pielęgnacyjno- Opiekuńczy Pielęgniarska Opieka Długoterminowa	ul. Morelowa 23 87-400 Ruziec	791 131 802
33.	Niepubliczny Zakład Pielęgnacyjno- Opiekuńczy Pielęgniarska Opieka Długoterminowa	ul. Kościuszki 34/33 87-400 Golub-Dobrzyń	791 131 802
POWIAT GRUDZIĄDZKI			
34.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej im. Macieja z Miechowa w Łasinie Pielęgniarska Opieka Długoterminowa	ul. Kościuszki 23 86-320 Łasin	56 466 42 04
POWIAT INOWROCŁAWSKI			
35.	Centrum Medyczne Sir Med Sp. z o.o.	ul. Staropoznańska 131-133 88-100 Inowrocław	52 355 79 00
36.	NZOZ - Centrum Medyczne "Farma-Med" W Inowrocławiu Pielęgniarska Domowa Opieka Długoterminowa	ul. Dworcowa 71 88-100 Inowrocław	52 356 71 40
37.	NZOZ "Palium" Domowa Opieka Hospicyjno-Paliatywna w Inowrocławiu	Ul. Gen. Franciszka Kleeberga 1 88-100 Inowrocław	607 068 388
38.	NZOZ "Flandria" Pielęgniarska Opieka Długoterminowa	ul. Andrzeja 15 88-100 Inowrocław	52 357 47 95
39.	NZOZ "Elamed" Opieka Długoterminowa w Domu Chorego Elżbieta Bilicka	ul. Dworcowa 8/C 88-140 Gniewkowo	52 351 07 10
POWIAT LIPNOWSKI			

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA			
LP.	REALIZATOR	MIEJSCE UDZIELANIA ŚWIADCZENIA	TELEFON
40.	NZOZ "Zdro-Vita" Długoterminowa Opieka Domowa Iwona Łazińska	ul. Służba Polsce 87-610/3 87-610 Dobrzyń Nad Wisłą	54 287 95 89
41.	Niepubliczny Zakład Pielęgnacyjno- Opiekuńczy Pielęgnarska Opieka Długoterminowa	ul. Dolna 17d 87-600 Lipno	54 411 70 80
42.	Niepubliczny Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy	ul. Dębowa 21 87-600 Lipno	54 288 68 13
POWIAT MOGILEŃSKI			
43.	Opieka Długoterminowa i Hospicjum Domowe S.C. w Strzelnie	ul. Tadeusza Kościuszki 13a 88-320 Strzelno	783 608 000
POWIAT NAKIELSKI			
44.	NZOZ "Medicus" Sp. z o.o. Pielęgnarska Opieka Długoterminowa	Os. Chrobrego 15 89-100 Nakło Nad Notecią	52 385 24 73
45.	NZOZ Medika Sp. z o.o. Pielęgnarska Opieka Długoterminowa	ul. Szkolna 4 89-100 Nakło Nad Notecią	52 385 16 30
46.	Centrum Opieki Domowej im. Św. Franciszka Pielęgnarska Opieka Długoterminowa Domowa	ul. Gen. Józefa Bema 6/7 89-200 Szubin	537 740 205
POWIAT RADZIEJOWSKI			
47.	NZOZ Woj-Med	ul. Skarbka 42 88-220 Osiężyny	600 012 444
48.	NZOZ "Wie-Med" Zespół Długoterminowej Opieki Domowej Wiesława Juszczynska	ul. Dolna 22 88-200 Radziejów	54 285 45 68
POWIAT RYPIŃSKI			
49.	NZOZ "Eskulap" w Rypinie S. C. Roman Bytner, Robert Wieczorek Pielęgnarska Opieka Długoterminowa	ul. Ogrodowa 36 87-500 Rypin	54 280 63 70
POWIAT SĘPOLEŃSKI			
50.	NZOZ "Doktor" Sp. z o.o. w Sępólnie Krajeńskim Pielęgnarska Opieka Długoterminowa	ul. Hallera 8 89-400 Sępólno Krajeńskie	52 388 45 05
51.	Stacja Opieki Długoterminowej Caritas	ul. Kościelna 8/2 89-400 Sępólno Krajeńskie	724 560 095
52.	NZOZ Provita Sp. z o.o. w Więcborku Pielęgnarska Opieka Długoterminowa	ul. Powstańców Wielkopolskich 2a 89-410 Więcbork	52 389 71 01
POWIAT ŚWIECKI			

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA			
LP.	REALIZATOR	MIEJSCE UDZIELANIA ŚWIADCZENIA	TELEFON
53.	Centrum Opieki Domowej im. Św. Franciszka Pielęgniarska Opieka Długoterminowa Domowa	ul. Wojska Polskiego 80/7 86-100 Świecie	537 740 205
POWIAT TORUŃSKI			
54.	Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Pielęgniarska Szablewska Elżbieta	ul. Olszynowa 15 87-123 Brzozówka (gm. Obrowo)	507 154 260
55.	Neuca Med Sp. z o.o. Pielęgniarska Opieka Długoterminowa Domowa	ul. Szewska 10/1 87-140 Chełmża	56 675 65 20
56.	NZOZ "Przychodnia Chełmżyńska" S.C. E. Antoniak-Hałat, M. Jakubowska, A. Muzioł Opd	ul. Kościuszki 4 87-140 Chełmża	56 675 33 01
57.	Bernardetta Zawadzka	ul. Jarzębinowa 4 87-123 Głogowo (gm. Obrowo)	721 954 581
58.	Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Pielęgniarska Rumińska Anna	Łążyn II 69 87-123 Łążyn (gm. Zławieś Wielka)	723 460 627
POWIAT TUCHOLSKI			
59.	Punkt Pielęgniarsko-Opiekuńczy "Troska" Pielęgniarska Domowa Opieka Długoterminowa	ul. Piastowska 25A 89-500 Tuchola	52 334 29 69
60.	Specjalistyczna Poradnia Pielęgniarska	ul. Główna 50a 89-500 Tuchola	501 101 055
POWIAT WĄBRZEŃSKI			
61.	Neuca Med Sp. z o.o. Pielęgniarska Opieka Długoterminowa Domowa	ul. Niedziałkowskiego 5 87-200 Wąbrzeźno	56 687 03 58
POWIAT WŁOCŁAWSKI			
62.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Pro-Med” M. Rusak- Śnieć Sp. j. Gabinet Opieki Długoterminowej	Kłotno 111 87-821 Kłotno (gm. Baruchowo)	54 284 56 90
63.	Grupowa Praktyka Pielęgniarek Med S.C., H. Kuligowska, M. Skrzypińska, M. Adamowska	ul. Kopernika 19 87-820 Kowal	54 284 18 65
64.	NZOZ Murzyńscy Sp. j. Gabinet Pielęgniarki Opieki Długoterminowej	ul. Matejki 6 87-820 Kowal	54 284 13 38
65.	NZOZ Dab-Med S.C. Pielęgniarska Domowa Opieka Długoterminowa	ul. 1 Maja 46 87-840 Lubień Kujawski	698 161 565
66.	NZOZ Dab-Med S.C. Pielęgniarska Domowa Opieka Długoterminowa	Smólnik 13 87-815 Smólnik (gm. Włocławek)	698 161 585

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA			
LP.	REALIZATOR	MIEJSCE UDZIELANIA ŚWIADCZENIA	TELEFON
POWIAT ŻNIŃSKI			
67.	NZOZ "Przychodnia Lekarska" w Rogowie - Kościelniak & Usowska Lekarska Spółka Partnerska Opieka Długoterminowa	ul. Gnieźnieńska 4 88-430 Janowiec Wielkopolski	52 302 40 12

ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY (ZOL) I ZAKŁAD PIELĘGNACYJNO-OPIEKUŃCZY (ZPO)

ZOL i ZPO sprawują opiekę medyczną całodobowo oraz zapewniają pielęgnację pacjentów, którzy nie wymagają hospitalizacji, lecz nie są samodzielni ze względu na stan zdrowia. Opieka w zakładzie dotyczy przeważnie pacjentów przewlekle chorych, z niepełnosprawnością, po ciężkiej chorobie lub zabiegu operacyjnym. Głównym celem pobytu jest odzyskanie sprawności pacjenta, natomiast długość takiego pobytu jest uzależniona od stanu zdrowia i wyników oceny w skali Barthel.

W celu dostania się do zakładu niezbędne są:

- skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego;
- ocena w skali Barthel – od 0 do 40 punktów;
- wywiad pielęgniarzki;
- dokumenty potwierdzające wysokość dochodu pacjenta (decyzja o przyznaniu renty lub emerytury);
- kserokopie posiadanej dokumentacji medycznej, w tym historia choroby i karty leczenia szpitalnego;
- aktualne wyniki badań krwi, moczu, EKG (jeśli takowe pacjent posiada);
- kserokopia dowodu osobistego, orzeczenia o stopniu niepełnosprawności (jeśli pacjent takowe posiada);
- zgoda pacjenta.

Pobyt w takim zakładzie jest odpłatny i wynosi 70% dochodu pacjenta, przy czym obejmuje głównie wyżywienie i zakwaterowanie. NFZ finansuje natomiast specjalistyczną opiekę medyczną: lekarza, pielęgniarki, fizjoterapeutę, badania, leki oraz wyroby medyczne.

Podczas pobytu w zakładzie pacjent może liczyć na pomoc zespołu specjalistów:

- lekarzy (np. internisty, psychiatry, neurologa),
- pielęgniarek,
- psychologów,
- terapeutów zajęciowych,

- rehabilitanta,
- dietetyka.⁴²

Zakłady opiekuńcze często różnią się od siebie profilem co oznacza, że istnieją zakłady przystosowane zarówno do opieki nad osobami przewlekłe somatycznie chorymi, jak i nad osobami chorymi psychicznie. **Wskazaniem do skierowania osoby do zakładu opiekuńczego jest wyłącznie stan zdrowia chorego** (nie sytuacja zawodowa, osobista czy zdrowotna pozostałych członków rodziny). Długość pobytu w zakładzie uzależniona jest natomiast od stanu zdrowia chorego oraz od stopnia oceny w zakresie samodzielności. Na koniec każdego miesiąca kalendarzowego lekarz i pielęgniarka oceniają stan zdrowia pacjenta za pomocą skali Barthel.⁴³

W województwie kujawsko-pomorskim w 2022 roku funkcjonowało **26 zakładów opiekuńczych** (ZOL / ZPO)⁴⁴.

ZAKŁADY OPIEKUŃCZO-LECZNICZE/ PIELĘGNACYJNO-OPIEKUŃCZE		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
BYDGOSZCZ		
1.	Samodzielny Publiczny Wielospecjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Bydgoszczy Zakład/Oddział Opiekuńczo-Leczniczy ul. Markwarta 4-6, 85-015 Bydgoszcz	52 582 63 11
2.	Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy w Bydgoszczy Oddział Pielęgnacyjno-Opiekuńczy ul. Smukalska 251, 85-485 Bydgoszcz	52 340 23 01
GRUDZIĄDZ		
3.	Regionalny Szpital Specjalistyczny im. dr Władysława Biegańskiego w Grudziądzu Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy ul. Szpitalna 6/8, 86-300 Grudziądz	56 641 48 55 56 641 44 44
TORUŃ		
4.	Zakład Opiekuńczo-Leczniczy Fundacji "Światło" prowadzony Przez Fundację "Światło" ul. Grunwaldzka 64, 87-100 Toruń	56 651 12 17
5.	Zakład Opiekuńczo-Leczniczy prowadzony przez Zgromadzenie Córek Matki Boskiej Bolesnej "Serafitki" Zakład Opiekuńczo-Leczniczy ul. Paderewskiego 2, 87-100 Toruń	56 652 01 73

⁴² Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 22 listopada 2013 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu świadczeń pielęgnacyjnych i opiekuńczych w ramach opieki długoterminowej (Dz. U. 2015 poz. 1658 z późn. zm.)

⁴³ <https://damy-rade.info/opieka-w-domu-2/jak-opiekowac-sie-osoba-przewlekle-chora-w-domu/system-opieki-w-polsce/zaklady-opiekuncze>

⁴⁴ Wykaz zakładów opiekuńczo-leczniczych/pielęgnacyjno-opiekuńczych na podstawie Zintegrowanego Informatora Pacjenta <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/Uniwersalne> (data korzystania: 21.09.2022 r.)

ZAKŁADY OPIEKUŃCZO-LECZNICZE/ PIELĘGNACYJNO-OPIEKUŃCZE		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
6.	Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy im. Ks. Jerzego Popiełuszki w Toruniu utworzony Przez Radę Miejską Torunia Oddział Opieki Całodobowej o Profilu Somatycznym ul. Ligi Polskiej 8, 87-100 Toruń	56 657 42 90 56 657 42 95
POWIAT ALEKSANDROWSKI		
7.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Kolejowy Szpital Uzdrowski Sp. z o.o. w Ciechocinku Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy ul. Narutowicza 12, 87-700 Aleksandrów Kujawski	54 282 21 11
8.	Powiatowy Szpital w Aleksandrowie Kujawskim Sp. z o.o. Zakład Opiekuńczo- Lecznicy ul. Słowackiego 18., 87-700 Aleksandrów Kujawski	54 282 80 00
POWIAT BRODNICKI		
9.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ars Medica Sp. z o.o. w Brodnicy Zakład Opiekuńczo-Lecznicy ul. Wichulec 14, 87-327 Bobrowo	56 495 95 04
10.	Zespół Opieki Zdrowotnej w Brodnicy Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy ul. Wyspiańskiego 6, 87-300 Brodnica	56 498 23 25 56 649 80 41
POWIAT CHEŁMIŃSKI		
11.	Zespół Opieki Zdrowotnej w Chełmnie Zakład Opiekuńczo-Lecznicy Plac Rydygiera 1, 86-200 Chełmno	56 677 26 66
POWIAT GRUDZIĄDZKI		
12.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej im. Macieja z Miechowa w Łasinie Zakład Opiekuńczo-Lecznicy ul. Grudziądzka 2, 86-320 Łasin	56 466 42 03 56 466 42 04
13.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej im. Macieja z Miechowa w Łasinie Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy ul. Kościuszki 23, 86-320 Łasin	56 466 42 03 56 466 42 04
POWIAT INOWROCŁAWSKI		
14.	Centrum Medyczne Sir Med Sp. z o.o. Całodobowe Centrum Medyczne Sir Med Col ul. Staropoznańska 131-133, 88-100 Inowrocław	52 355 79 12
POWIAT LIPNOWSKI		
15.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Wimed" w Lipnie Zakład Opiekuńczo-Lecznicy ul. Suradówek 26a, 87-603 Suradówek	54 306 71 10 54 306 71 11
16.	NZOZ "Szpital Lipno" utworzony przez Szpital Lipno Sp. z o.o. Zakład Opiekuńczo-Lecznicy w Lipnie ul. Nieszawska 6, 87-600 Lipno	54 288 02 21 54 288 02 33
POWIAT MOGILEŃSKI		
17.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Mogilnie Zakład Opiekuńczo-Lecznicy ul. Powstania Wlkp. 8, 88-320 Strzelno	52 315 23 03 52 318 93 43
POWIAT NAKIELSKI		

ZAKŁADY OPIEKUŃCZO-LECZNICZE/ PIELĘGNACYJNO-OPIEKUŃCZE		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
18.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Nowy Szpital w Nakle i Szubinie Sp. z o.o.” Zakład Opiekuńczo-Leczniczy ul. Mickiewicza 7, 89-100 Nakło Nad Notecią	41 240 20 46
POWIAT RADZIEJOWSKI		
19.	NZOZ Dom Sue Ryder prowadzony Przez Pallmed Sp. z o.o. Zakład Opiekuńczo-Leczniczy ul. Powańkowice 16a, 88-220 Powańkowice	52 329 00 95
20.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Opiekuńczo-Leczniczy ul. Szpitalna 3, 88-200 Radziejów	54 285 62 30 54 285 62 31
POWIAT RYPIŃSKI		
21.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Rypinie Zakład Opiekuńczo-Leczniczy ul. 3 Maja 2, 87-500 Rypin	54 230 87 55
POWIAT ŚWIECKI		
22.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Florencja II” Sp. z o.o. w Świeciu Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy ul. Św. Wincentego 1, 86-100 Świecie	52 330 30 75
POWIAT TORUŃSKI		
23.	Szpital Powiatowy Sp. z o.o. w Chełmży Zakład Opiekuńczo-Leczniczy ul. Browina 62, 87-140 Browina	56 675 70 48
POWIAT TUCHOLSKI		
24.	"Szpital Tucholski" Sp. z o.o. Zakład Opiekuńczo-Leczniczy ul. Nowodworskiego 14-18, 89-500 Tuchola	52 336 05 37
POWIAT WĄBRZESKI		
25.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Nowy Szpital w Wąbrzeźnie Sp. z o.o. Zakład Opiekuńczo-Leczniczy ul. Wolności 27, 87-200 Wąbrzeźno	41 240 17 52
POWIAT ŻNIŃSKI		
26.	NZOZ Dom Sue Ryder prowadzony Przez Pallmed Sp. z o.o. Zakład Opiekuńczo-Leczniczy ul. Szpitalna 32/1, 88-400 Żnin	52 329 00 95

6. OPIEKA PALIATYWNA I HOSPICYJNA

Opieka paliatywna i hospicyjna ma na celu poprawę jakości życia chorych i ich rodzin. Obejmuje ona pacjentów borykających się z chorobami zagrażającymi ich życiu i postępującymi w miarę upływu czasu. To forma opieki kompleksowej, która ma nie tylko pomóc znieść fizyczne cierpienie, lecz także inne problemy somatyczne, psychologiczne i

duchowe chorego. Dużą część pacjentów stanowią osoby, wymagające stałego i specjalistycznego leczenia długotrwałych skutków choroby.⁴⁵

NFZ finansuje kilka rodzajów takiej opieki:

- **ambulatoryjną** – poradnia medycyny paliatywnej;
- **stacjonarną** – hospicjum lub oddział medycyny paliatywnej w szpitalu;
- **domową** – hospicjum domowe.

1) Poradnia medycyny paliatywnej przeznaczona jest dla osób, których ogólny stan zdrowia jest stabilny i sami mogą się do niej zgłosić. Poradnie medycyny paliatywnej zapewniają:

- konsultacje lekarskie,
- pomoc pielęgniarską,
- wsparcie psychologiczne, zarówno dla pacjentów jak i dla opiekunów.

2) Opieka stacjonarna odbywa się w hospicjum stacjonarnym lub w szpitalu na oddziale medycyny paliatywnej. Opieka hospicjum stacjonarnego może być ciągła lub tymczasowa. Zapewnia też formę tzw. opieki wyręczającej (maksymalnie do 10 dni), gdy bliscy nie są w stanie jej zapewnić lub chcą odpocząć. Hospicjum oferuje również profesjonalną konsultację psychologiczną opiekunom pacjenta. Pacjent otrzymuje wówczas:

- opiekę lekarzy, pielęgniarek, psychologa i rehabilitanta,
- leczenie farmakologiczne,
- zapobieganie powikłaniom,
- dostęp do wyrobów medycznych koniecznych do wykonania świadczenia,
- badania zlecone przez lekarza zatrudnionego w hospicjum lub na oddziale medycyny paliatywnej.⁴⁶

3) Z hospicjum domowego może skorzystać pacjent, który wymaga opieki paliatywnej i hospicyjnej lecz jego stan zdrowia i okoliczności pozwalają mu na pobyt w domu. W ramach domowego hospicjum chory może liczyć na:

- pomoc lekarza, pielęgniarki, psychologa i fizjoterapeuty,
- leczenie farmakologiczne,
- zapobieganie powikłaniom,
- bezpłatne wypożyczenie sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego (jak inhalatory, glukometry, wózki inwalidzkie, kule, sprzęt do pomiaru ciśnienia krwi),

⁴⁵ <https://cdwp.caritas.pl/blog/czym-jest-opieka-paliatywna/>

⁴⁶

https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/public/dla_pacjenta/fop/przewodnik_dla_opiekunow_osob_niesamodzielnosci_3.pdf

- badania zlecone przez lekarza zatrudnionego w hospicjum domowym.

Wizyty pielęgniarskie odbywają się co najmniej dwa razy w tygodniu, natomiast lekarskie co najmniej dwa razy w miesiącu. W zależności od potrzeb pacjent ma zapewniony dostęp do tej pomocy całodobowo, siedem dni w tygodniu. Wizyty reszty personelu lekarz ustala indywidualnie w porozumieniu z chorym i opiekunami.

Wszystkie formy opieki paliatywnej i hospicyjnej odbywają się na podstawie skierowania od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego (rodzinnego, onkologa lub innego specjalisty) lub od lekarza przy wypisie ze szpitala. Decydujące o wystawieniu skierowania są wskazania medyczne.⁴⁷

W 2022 roku w naszym regionie funkcjonowało **11 hospicjów stacjonarnych oraz 24 podmioty prowadzące domową opiekę hospicyjno-paliatywną**⁴⁸.

HOSPICJA STACJONARNE		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
MIASTO BYDGOSZCZ		
1.	Hospicjum im. Bł. Ks. Jerzego Popiełuszki przy Parafii Świętych Polskich Braci Męczenników w Bydgoszczy ul. Ks. Prałata Romualda Biniaka 3, 85-862 Bydgoszcz http://www.hospicjum.bydgoszcz.pl	52 361 48 51
2.	NZOZ Dom Sue Ryder prowadzony przez Pallmed Sp. z o.o. Oddział Opieki Paliatywnej ul. Roentgena 3, 85-796 Bydgoszcz	52 329 00 95
3.	Szpital Uniwersytecki nr 1 im. dr Antoniego Jurasza w Bydgoszczy Oddział Medycyny Paliatywnej ul. Marii Skłodowskiej-Curie 9, 85-094 Bydgoszcz	52 585 48 94
MIASTO GRUDZIĄDZ		
4.	Regionalny Szpital Specjalistyczny im. dr Władysława Biegańskiego w Grudziądzu Oddział Medycyny Paliatywnej ul. Szpitalna 6/8, 86-300 Grudziądz http://bieganski.org/pl/main	56 641 48 59
MIASTO TORUŃ		
5.	Centrum Opieki Medycznej Hospicjum Stacjonarne Oddział Stacjonarny ul. Św. Józefa 53-59, 87-100 Toruń	56 651 14 37
MIASTO WŁOCŁAWEK		

⁴⁷ <https://pacjent.gov.pl/artukul/opieka-paliatywno-hospicyjna>

⁴⁸ Wykaz hospicjów stacjonarnych oraz hospicjów domowych na podstawie Zintegrowanego Informatora Pacjenta <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/Szpitala> (data korzystania: 16.09.2022r.)

HOSPICJA STACJONARNE		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
6.	Wojewódzki Szpital Specjalistyczny we Włocławku Oddział Medycyny Paliatywnej ul. Wieniecka 49, 87-800 Włocławek	54 412 93 80
POWIAT INOWROCŁAWSKI		
7.	Szpital Wielospecjalistyczny im. dr Ludwika Błażka w Inowrocławiu Oddział Opieki Paliatywnej ul. Poznańska 97, 88-100 Inowrocław http://www.pszozino.org.pl	52 354 55 79
POWIAT LIPNOWSKI		
8.	NZOZ „Szpital Lipno” utworzony przez Szpital Lipno Sp. z o.o. Oddział Medycyny Paliatywnej ul. Nieszawska 6, 87-600 Lipno	54 288 02 14
9.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Wimed” w Lipnie utworzony przez Jolantę Wiśniewską Stacjonarny Ośrodek Opieki Paliatywnej ul. Suradówek 26a, 87-603 Suradówek http://wimed.info/beta2/index.php/o-nas/	54 306 71 11
POWIAT RYPIŃSKI		
10.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Rypinie Oddział Medycyny Paliatywnej ul. 3 Maja 2, 87-500 Rypin	54 230 87 93
POWIAT ŚWIECKI		
11.	NZOZ „Nowy Szpital Sp. z o.o.” prowadzony przez Nowy Szpital Sp. z o.o. Oddział Medycyny Paliatywnej ul. Wojska Polskiego 126, 86-100 Świecie http://www.swiecie.nowyszpital.pl	41 240 16 52

HOSPICJA DOMOWE		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
MIASTO BYDGOSZCZ		
1.	Hospicjum im. Bł. Ks. Jerzego Popiełuszki przy Parafii Świętych Polskich Braci Męczenników w Bydgoszczy ul. Ks. Prałata Romualda Biniaka 3, 85-862 Bydgoszcz http://www.hospicjum.bydgoszcz.pl	52 361 48 51
2.	NZOZ Dom Sue Ryder prowadzony przez Pallmed Sp. z o.o. Zespół Opieki Domowej ul. Roentgena 3, 85-796 Bydgoszcz	52 329 00 95
MIASTO GRUDZIĄDZ		
3.	MPS-MED Sp. z o.o. Hospicjum Domowe ul. Waryńskiego 6, 86-300 Grudziądz	56 451 71 02
MIASTO TORUŃ		
4.	Centrum Pielęgnacji Caritas Diecezji Toruńskiej w Toruniu ul. Kard. St. Wyszyńskiego 7/9, 87-100 Toruń	56 659 03 97

HOSPICJA DOMOWE		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
5.	Centrum Opieki Medycznej Zespół Opieki Paliatywnej Hospicjum „Światło” Dział Opieki Domowej w Toruniu ul. Grunwaldzka 64, 87-100 Toruń http://www.hospicjumswiatlo.pl	56 651 14 37
MIASTO WŁOCŁAWEK		
6.	Niepubliczny Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy Hospicjum Szpitalna ul. Szpitalna 7, 87-800 Włocławek	54 411 70 80
7.	NZOZ Zespół Opieki Domowej Polskiego Towarzystwa Opieki Paliatywnej Oddział we Włocławku Hospicjum Domowe Dla Dorosłych ul. Wolność 44, 87-800 Włocławek	54 412 22 71
POWIAT ALEKSANDROWSKI		
8.	NZOZ "Przychodnia Rodzinna" – E. Stefaniak-Mansour Hospicjum Domowe ul. Słowackiego 20A, 87-700 Aleksandrów Kujawski	54 282 85 12
POWIAT BRODNICKI		
9.	Centrum Opieki Medycznej Hospicjum Domowe w Brodnicy ul.18 Stycznia 36B, 87-300 Brodnica	56 651 14 37
POWIAT CHEŁMIŃSKI		
10.	Centrum Opieki Medycznej Hospicjum Domowe Chełmno ul. Łunawska 1, 86-200 Chełmno	56 651 14 37
POWIAT GOLUBSKO-DOBZYŃSKI		
11.	Centrum Opieki Medycznej Hospicjum Domowe Golub-Dobzyń ul. Wojska Polskiego 3c, 87-400 Golub-Dobzyń	56 651 14 37
POWIAT INOWROCŁAWSKI		
12.	Szpital Wielospecjalistyczny im. dr L. Błazka w Inowrocławiu Zespół Wyjazdowej Opieki Paliatywnej Domowej ul. Poznańska 97, 88-100 Inowrocław http://www.pszozino.org.pl	52 354 55 79
POWIAT LIPNOWSKI		
13.	Niepubliczny Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy Hospicjum Domowe ul. Dolna 17D, 87-600 Lipno	54 411 70 80
14.	NZOZ „Szpital Lipno” utworzony przez Szpital Lipno Sp. z o.o. Hospicjum Domowe ul. Nieszawska 6, 87-600 Lipno	503 578 774
POWIAT MOGILEŃSKI		
15.	NZOZ Dom Sue Ryder prowadzony przez Pallmed Sp. z o.o. Zespół Opieki Domowej Mogilno Wójcin 63, 88-324 Wójcin	52 329 00 95
POWIAT NAKIELSKI		

HOSPICJA DOMOWE		
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON
16.	NZOZ "MEDICUS" Sp. z o.o. Hospicjum Domowe Os. Chrobrego 15, 89-100 Nakło Nad Notecią	52 385 24 73
POWIAT RADZIEJOWSKI		
17.	NZOZ "WIE-MED" Wiesława Juszczyńska Hospicjum Domowe ul. Dolna 22, 88-200 Radziejów	54 285 45 68 605 553 361
POWIAT RYPIŃSKI		
18.	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Rypinie Hospicjum Domowe ul. 3 Maja 2, 87-500 Rypin	54 230 87 93
POWIAT SĘPOLEŃSKI		
19.	Stacja Opieki Długoterminowej "CARITAS" ul. Kościelna 8/2, 89-400 Sępólno Krajeńskie	724 560 095
20.	NZOZ w Więcborku prowadzony przez Gminne Centrum Medyczne Provita Sp. z o.o. Hospicjum Domowe ul. Powstańców Wielkopolskich 2A, 89-410 Więcbork	52 389 71 01
POWIAT ŚWIECKI		
21.	NZOZ Nowy Szpital Sp. z o.o. Hospicjum Domowe ul. Wojska Polskiego 126, 86-100 Świecie http://www.swiecie.nowyszpital.pl	41 240 16 52
POWIAT TUCHOLSKI		
22.	Stowarzyszenie "Hospicjum im. Św. Małgorzaty" - Organizacja Katolicka przy Parafii Rzymsko-Katolickiej p.w. Bożego Ciała Zespół opieki domowej ul. Świecka 27, 89-500 Tuchola	52 336 57 67
POWIAT WĄBRZESKI		
23.	Centrum Opieki Medycznej Hospicjum Domowe Wąbrzeźno ul. Niedziałkowskiego 30, 87-200 Wąbrzeźno	56 651 14 37
POWIAT ŻNIŃSKI		
24.	NZOZ Dom Sue Ryder prowadzony przez Pallmed Sp. z o.o. Zespół Opieki Domowej ŻNIN ul. Żytnia 1, 88-400 Żnin	52 329 00 95

III. WSPARCIE OPIEKUŃCZE

OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

Ośrodki pomocy społecznej są to jednostki organizacyjne wykonujące zadania z zakresu pomocy społecznej w gminie. Celem działania Ośrodka Pomocy Społecznej jest rozpoznawanie i zaspakajanie niezbędnych potrzeb życiowych osób i rodzin, które własnym staraniem nie są w stanie pokonać trudności życiowych oraz umożliwienie im bytowania w

warunkach odpowiadających godności człowieka. Ośrodek powinien w miarę możliwości doprowadzić do życiowego usamodzielniania się osób i rodzin oraz ich integracji ze środowiskiem, jak również zapobiegać powstawaniu nowych problemów społecznych rodzących zapotrzebowanie na świadczenia pomocy społecznej.⁴⁹

Oferują pomoc w formie świadczeń pieniężnych i niepieniężnych, m.in.:

- usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania, w ośrodkach wsparcia oraz w rodzinnych domach pomocy,
- specjalistyczne usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania oraz w ośrodkach wsparcia,
- pobyt i usługi w domu pomocy społecznej,
- pomoc w uzyskaniu odpowiednich warunków mieszkaniowych, w tym w mieszkaniu chronionym,
- pracę socjalną,
- poradnictwo specjalistyczne,
- interwencję kryzysową,
- schronienie,
- posiłek,
- niezbędne ubranie,
- składki na ubezpieczenie społeczne i zdrowotne,
- sprawienie pogrzebu.

W ostatnich latach, pojawiły się różnego rodzaju programy finansowane ze źródeł zewnętrznych (środków unijnych i krajowych), które umożliwiają sięgnięcie gminom, zazwyczaj za pośrednictwem ośrodków pomocy społecznej, po dofinansowanie na realizację działań w zakresie:

- organizowania usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania,
- organizowania pomocy sąsiedzkiej i wolontariatu opiekuńczego,
- organizowania usług asystenckich dla osób z niepełnosprawnościami,
- organizowania działań wspierających opiekunów rodzinnych osób potrzebujących pomocy w codziennym funkcjonowaniu (w tym opieki wytchnieniowej),
- objęcia systemem teleopieki.

W poniższej tabeli prezentujemy **dane teleadresowe 144 ośrodków pomocy społecznej w gminach województwa kujawsko-pomorskiego**.

⁴⁹ <https://ops-ursus.pl/zakres-dzialalnosci/>

OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ			
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON	E-MAIL
1.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Ogrodowa 9 85-043 Bydgoszcz	52 325 44 10	sekretariat@mops bydgoszcz.pl
2.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie ul. Waryńskiego 34 A 86-300 Grudziądz	56 696 87 00	poczta@mopr. grudziadz.pl
3.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie ul. Słowackiego 114 87-100 Toruń	56 650 85 65	sekretariat@mopr. torun.pl
4.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie ul. Ogniowa 8/10 87-800 Włocławek	54 423 23 00	sekretariat@mopr. wloclawek.pl
POWIAT ALEKSANDROWSKI			
5.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Słowackiego 12 87-700 Aleksandrów Kujawski	54 427 11 39, 514 034 082	mops@ aleksandrow kujawski.pl
6.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Słowackiego 12 87-700 Aleksandrów Kujawski	54 282 20 59	gopssl@poczta. onet.pl
7.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul Włocławska 82 87-704 Bądkowo	54 272 41 00	gopsbadkowo@ poczta.onet.pl
8.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Kopernika 14 87-720 Ciechocinek	54 416 10 18	mops@ ciechocinek.pl
9.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Włodzimierza Lubańskiego 11 87-702 Koneck	54 272 20 02	gopskoneck@ pro.onet.pl
10.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. 3 Maja 2 87-730 Nieszawa	54 283 80 31	mops@nieszawa.pl
11.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Rynkowa 6 a 87-721 Raciążek	54 283 18 25	gopsraciazek@ pro.onet.pl
12.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Dworcowa 7 87-731 Waganiec	54 283 09 45	gops@waganiec.pl
13.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Leśna 1 87-707 Zakrzewo	54 272 09 36, 570 401 906	gops120@wp.pl
POWIAT BRODNICKI			
14.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Bobrowo 27 87-327 Bobrowo	56 491 33 58	gops@bobrowo.org
15.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Ustronie 2b 87-300 Brodnica	56 49 82 742, 56 49 84 933	sekretariat@ mops.brodnica.pl

OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ			
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON	E-MAIL
16.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Mazurska 13 87 - 300 Brodnica	56 495 49 90, 506 106 394	gops@brodnica. ug.gov.pl
17.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Brzozie 50 87-313 Brzozie	56 491 29 25	gops@brzozie.pl
18.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Rynek 1 87-320 Górzno	56 49 88 181, 510 246 713	gops.gorzno@wp.pl
19.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Brodnicka 8 87-321 Bartniczka	56 49 368 18	gops@ gopsbartniczka
20.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Główna 22 87-330 Jabłonowo Pomorskie	56 498 04 92, 56 49 59 125	mgopsjab@op.pl mgops@jablonowo pomorskie.pl
21.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Osiek 81A 87-340 Osiek	56 472 82 89	swiadczenia@ gminaosiek.pl
22.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Świedziebnia 92A 87-335 Świedziebnia	56 4938460, 531 837 366	v.tomaszewska@ swiedziebnia.pl m.zmarzla@ swiedziebnia.pl
23.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Zbiczno 199 87-305 Zbiczno	56 49 39 319	gops.zbiczno@.pl
POWIAT BYDGOSKI			
24.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Betonowa 1 A 86-005 Białe Błota	52 349 48 24	biuro@gops. bialeblota.pl
25.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Bydgoska 21 86-070 Dąbrowa Chełmińska	52 381 67 69	gops@dabrowa chelminska.lo.pl
26.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Długa 54 86-022 Dobrcz	52 364 80 28	gops@dobrcz.pl
27.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Pomianowskiego 1 86-010 Koronowo	52 567 31 11	sekretariat@mgops .koronowo.pl
28.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Ogrodowa 2A 86-060 Nowa Wieś Wielka	52 381 24 55	gops.nowawies@ admin.com.pl
29.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Centralna 6A 86-031 Osiesko	52 324 07 85, 52 331 32 70	sekretariat@ gops.osielsko.pl
30.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Sportowa 2 86-014 Sicienko	52 587 04 06, 52 587 07 59	gopssicienko@gops sicienko.pl

OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ			
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON	E-MAIL
31.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. 29 Listopada 12 86-050 Solec Kujawski	52 387 87 02	mgops@opssolec kujawski.pl
POWIAT CHEŁMIŃSKI			
32.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. gen. J. Hallera 11 86-200 Chełmno	56 686 84 36	sekretariat@ mopschelmno.pl
33.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Dworcowa 5 86-200 Chełmno	56 686 14 42	gops@ gopschelmno.pl
34.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Chełmińska 7B 86-253 Kijewo Królewskie	56 686 70 54	gops@kijewo.pl
35.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Toruńska 15 86-230 Lisewo	56 676 85 10	gops@lisewo.com
36.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Papowo Biskupie 128 86-221 Papowo Biskupie	56 676 81 01, 601 836 607	gops@papowo biskupie.pl
37.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Stolno 112 86-212 Stolno	56 677 09 21, 661 066 937	gopsstolno@ stolno.com.pl
38.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Parkowa 20 86-260 Unisław	56 68 68 731	gops1@unislaw.pl
POWIAT GOLUBSKO-DOBRZYŃSKI			
39.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Miliszewy 51 87-408 Ciechocin	56 683 70 67	gopsciechocin@ tlen.pl
40.	Miejski Ośrodek Polityki Społecznej ul. Kilińskiego 10 87-400 Golub-Dobrzyń	56 683 54 10, 56 683 54 42	mopsum@ golub-dobrzyn.pl
41.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Plac 1000-lecia 22 a 87-400 Golub-Dobrzyń	56 683 54 04	gops-gd@wp.pl
42.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Świętego Mikołaja 5 87-410 Kowalewo Pomorskie	56 684 11 30	mgops@interia.pl
43.	Gminny Ośrodek pomocy Społecznej Radomin 1A 87-404 Radomin	56 683 75 22	gops@radomin.pl
44.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Zbójno 178A 87-645 Zbójno	54 280 19 32	gops@ gopszbojno.pl
POWIAT GRUDZIĄDZKI			
45.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Wybickiego 38 86-300 Grudziądz	56 466 34 79	gops@ gopsgrudziadz.pl

OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ			
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON	E-MAIL
46.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Gruta 244 86-330 Mełno	56 465 87 34	gops@gruta.pl
47.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Radzyńska 2 86-320 Łasin	56 466 47 12	lasin@interia.pl
48.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Pl. Towarzystwa Jaszczurczego 9 87-220 Radzyń Chełmiński	56 462 66 84	mgops@radzyn chelmiński.eu
49.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Rogóżno 91 B 86-318 Rogóżno	56 468 85 06	gops@rogozno. ug.gov.pl
50.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej 86-341 Świecie nad Osą	56 466 19 51	gops@ swiecienadosa.pl
POWIAT INOWROCŁAWSKI			
51.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Topolowa 2 87-133 Dąbrowa Biskupia	52 311 70 34	gops@dabrowa biskupia.pl
52.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Dworcowa 8c 88-140 Gniewkowo	52 358 53 60	mgops@mgops- gniewkowo.pl
53.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Św. Ducha 90, 88-100 Inowrocław	52 357 10 31	sekretariat@mops inowroclaw.samorz ady.pl
54.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Królowej Jadwigi 43 88-100 Inowrocław	52 35 55 850	gops@ gopsinowroclaw.pl
55.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Miła 11 88-160 Janikowo	52 351 44 34, 52 351 44 35	mgops@janikowo. com.pl
56.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Rybacka 20 88-150 Kruszwica	52 351 54 89	mops@kruszwica. um.gov.pl
57.	Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Inowrocławska 14 88-170 Pakość	52 351 81 37	mgops.pakosc@ admin.com.pl
58.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Rojewo 8 88-111 Rojewo	52 354 79 20	gops@rojewo.pl
59.	Gminny Ośrodek Pomocy społecznej ul. Powstańców Wlkp. 6 88-180 Złotniki Kujawskie	574 632 825	biuro@gopszlotniki kujawskie.pl
POWIAT LIPNOWSKI			
60.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Nieszawska 10 87-617 Bobrowniki	54 230 51 42, 54 230 51 45, 54 230 51 46	gopsbobrowniki@ pro.onet.pl

OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ			
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON	E-MAIL
61.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Chrostkowo 99 87-602 Chrostkowo	54 306 75 41	Kierownik.gops@chrostkowo.pl
62.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Szkolna 1 87-610 Dobrzyń nad Wisłą	54 253 05 06	mgopsdobrzyn@onet.pl
63.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Plac Kościuszki 7a 87-620 Kikół	54 289 46 70, 509 358 276	gops@kikol.pl
64.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Włocławska 16a 87-600 Lipno	54 287 20 67	mops@umlipno.pl
65.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Mickiewicza 29 87-600 Lipno	54 288 62 26, 54 288 62 04	gops@uglipno.pl
66.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Kościelna 2 87-630 Skępe	54 287 85 31, 54 287 85 32	mgopsskepe@pro.onet.pl
67.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Sierpecka 20 87- 605 Tłuchowo	54 287 62 60 wew. 22	gops.tluchowo@wp.pl
68.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Starowiejska 8 87-603 Wielgie	54 289 71 11	gopswielgie@pro.onet.pl
POWIAT MOGILEŃSKI			
69.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Parkowa 2 88-306 Dąbrowa	52 318 62 10	gops@ug-dabrowa.pl
70.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Jeziora Wielkie 106/4 88-324 Jeziora Wielkie	52 318 72 20 wew. 13, 19, 20	gops@ug.jeziorawielkie.pl
71.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Rynek 10 88-300 Mogilno	52 315 93 15	mgops@mogilno.pl
72.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Sportowa 6 88 - 320 Strzelno	52 569 14 47, 52 569 14 57, 782 181 095	sekretariat@mgopsstrzelno.pl
POWIAT NAKIELSKI			
73.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kcyni ul. Libelta 28 89-240 Kcynia	52 384 76 78	mgops@mgops-kcynia.pl
74.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Łąkowa 7 89-115 Mrocza	52 385 63 55	mgops@mgops.mrocza.pl
75.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. ks. Piotra Skargi 2 89-100 Nakło nad Notecią	52 306 08 14, 530 818 864	mgops_naklo@poczta.onet.pl

OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ			
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON	E-MAIL
76.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Ignacego Tomyśłaka 37 89-110 Sadki	52 385 90 55	gops.sadki@wp.pl
77.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Kcyńska 34 89-200 Szubin	52 391 03 70, 503 440 140	renata.michalak@ mgopsszubin.pl sekretariat@mgops szubin.pl
POWIAT RADZIEJOWSKI			
78.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Bytoń 72 88-231 Bytoń	54 285 13 27	gops@ugbyton.pl
79.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Dworcowa 6 88-210 Dobre	54 285 00 83	gops_dobre@op.pl
80.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Wojska Polskiego 14 88-220 Osiężyn	54 265 00 24	gopsosieciny@ pro.onet.pl
81.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Słoneczna 32 88-230 Piotrków Kujawski	54 265 41 84	mgops@piotrkow kujawski.pl
82.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Rynek 1 88-200 Radziejów	54 285 22 86	kontakt@ mopsradziejow.pl
83.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Kościuszki 58 88-200 Radziejów	54 231 28 78	gops@ ugradziejow.pl
84.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Topólka 22 87-875 Topólka	54 286 90 68	gops.topolka@ wp.pl
POWIAT RYPIŃSKI			
85.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Brzuze 63 87-517 Brzuze	54 233 06 66	gops@brzuze.pl
86.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Rogowo 51 87-515 Rogowo	54 280 16 22, 730 214 736	gops@rogowo.pl
87.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Warszawska 40 87-500 Rypin	54 280 96 50, 54 280 96 51	mops@rypin.eu
88.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Lipnowska 4 87-500 Rypin	54 280 97 06	gops@rypin.pl
89.	Gminny Ośrodek Pomocy społecznej ul. Rypińska 7 87-510 Skrwilno	881 469 989, 881 470 306, 54 270 00 12	gops@skrwilno.pl
90.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Wąpielsk 59D 87-337 Wąpielsk	56 493 83 21	gops@wapielsk.pl

OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ			
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON	E-MAIL
POWIAT SĘPOLEŃSKI			
91.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Plac Odrodzenia 3 89-430 Kamień Krajeński	52 389 45 26	sekretariat@ mgops.kamienkr.pl
92.	Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Szkolna 8 89-400 Sępólno Krajeńskie	52 388 84 50	ops@ ops-sepolno.pl
93.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Parkowa 4 89-412 Sośno	52 389 12 17	sekretariat@ gops.sosno.pl
94.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Mickiewicza 22a 89-410 Więcbork	52 389 53 50	sekretariat@ mgopswiecbork.pl
POWIAT ŚWIECKI			
95.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Dr Fl. Ceynowy 14 86-122 Bukowiec	52 330 93 24	gops@bukowiec.pl
96.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Dragacz 7a 86-134 Dragacz	52 332 48 70	gops@dragacz.pl
97.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Podgórna 10 86-140 Drzycim	52 331 70 42	gops@drzycim.pl
98.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Główna 10 86-131 Jeżewo	52 522 81 54, 52 522 81 56	gops@jezewo.eu
99.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Wyzwolenia 9 86-141 Lniano	52 332 37 64, 52 332 37 65	gopslniano@ interia.pl
100.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Plac Św. Rocha 5 86-170 Nowe	52 333 72 37	mgops@ gminanowe.pl
101.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Dworcowa 6 86-150 Osie	52 320 97 32	pomoc@ gopsosie.pl
102.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Główna 33 86-120 Pruszcz	52 562 43 08	gops@pruszcz.pl
103.	Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Generała Józefa Hallera 11 86-100 Świecie	52 519 05 40	sekretariat@ opsswiecie.pl
104.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Tucholska 6 86-182 Świekatowo	52 320 55 84	gopsswiekatowo@ poczta.fm
105.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Szkolna 12 86-160 Warlubie	52 380 05 32	gops@warlubie.pl
POWIAT TORUŃSKI			

OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ			
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON	E-MAIL
106.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Gen. J. Hallera 19 87-140 Chełmża	56 675 24 69	mops@chelmza.pl
107.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Paderewskiego 11 87-140 Chełmża	56 675 60 19, 53 588 50 37	gops@ gminachelmza.pl
108.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Słowackiego 12 87-640 Czernikowo	54 287 50 01	gops@ czernikowo.pl
109.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Toruńska 56 87-162 Lubicz	56 674 21 55	gopslubicz@ home.pl
110.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Toruńska 97 87-152 Łubianka	56 649 56 60	gops@lubianka.pl
111.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Warszawska 19 87-148 Łysomice	56 674 89 30, 501 804 049	sekretariat@ gopslysomice.pl
112.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Aleja Lipowa 27 87-126 Obrowo	56 678 60 22 wew. 131	gops@ gopsobrowo.pl
113.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Wielka Nieszawka ul. Toruńska 14 87-165 Cierpice	56 622 08 28, 56 678 12 12	ops@gopswlk nieszawka.pl
114.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Słoneczna 28 87-134 Zławieś Wielka	56 674 39 66 wew. 15	gops@zlawies.pl
POWIAT TUCHOLSKI			
115.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Szkolna 2 89-511 Cekcyn	52 334 75 69	gops@cekczyn.pl
116.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Sępoleńska 12 A 89-520 Gostycyn	52 334 62 00, 882 618 537	gopsgostycyn1@ wp.pl
117.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Główna 19 89-506 Kęsowo	52 334 41 33	gops@kesowo.pl
118.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Hallera 7 89-526 Lubiewo	52 334 92 49	gops@lubiewo.pl
119.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. ks. dr. St. Sychowskiego 28 89-530 Śliwice	52 334 07 27	gops@sliwice.pl
120.	Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Świecka 45 89-500 Tuchola	52 395 63 00	ops@tuchola.pl
POWIAT WĄBRZESKI			

OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ			
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON	E-MAIL
121.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Dębowa Łąka 38 87-207 Dębowa Łąka	56 688 49 12, 56 688 49 13, 56 688 49 25	gops@ugdl.pl
122.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Bankowa 4 87-222 Książki	56 688 81 10 w. 36, 43, 51	gops@ gminaksiazki.pl
123.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Płużnica 54 87-214 Płużnica	56 688 75 09	gops@pluznica.pl
124.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Wolności 32 87-200 Wąbrzeźno	56 689 04 00	mops@ torun.home.pl
125.	Ośrodek Pomocy Społecznej Gminy Ryńsk ul. Mickiewicza 12/1 87-200 Wąbrzeźno	56 687 75 34	ops@gminarynsk.pl
POWIAT WŁOCŁAWSKI			
126.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Baruchowo 54 87-821 Baruchowo	54 284 56 11 w. 25	gops@ baruchowo.pl
127.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Szkolna 28 87-851 Boniewo	54 284 01 81 w. 44, 509 714 604	kierownik@ gops.boniewo.pl
128.	Brzeski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Królewska 5 87-880 Brześć Kujawski	500 750 827, 789 396 308	bops@pro.onet.pl
129.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Sikorskiego 8b 87-850 Chocień	54 307 03 54, 606 465 493	hanna.golebiewska @chocen.pl
130.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Kaliska 2 87-860 Chodecz	54 284 80 70	mgops@chodecz.pl
131.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Fabianki 4 87-811 Fabianki	54 231 78 00	gops@fabianki.pl
132.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Marszałka Piłsudskiego 32 87-865 Izbica Kujawska	54 286 51 60	mgopsizbica@ pro.onet.pl
133.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Piwna 24 87-820 Kowal	54 284 20 29	mops@kowal.eu
134.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Piwna 33 87-820 Kowal	54 284 22 52	gopskowal@ pro.onet.pl
135.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej 87-732 Lubanie 28a	54 251 34 13	gops_lubanie@ op.pl

OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ			
LP.	NAZWA I ADRES	TELEFON	E-MAIL
136.	Ośrodek Pomocy Społecznej ul. 1 maja 44 87-840 Lubień Kujawski	54 255 50 27	ops@lubienkujawski.pl
137.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Brzeska 49 87-890 Lubraniec	54 286 20 13 wew. 35	mgops@lubraniec.pl
138.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Królewiecka 7 87-800 Włocławek	54 230 53 46	gops@gmina.wloclawek.pl
POWIAT ŻNIŃSKI			
139.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Mogileńska 3 88 - 190 Barcin	52 383 34 45	mgops.barcin@admin.com.pl
140.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Żnińska 19 88-410 Gąsawa	52 303 62 30	gops@gasawa.pl
141.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Strzelecka 8 88-430 Janowiec Wielkopolski	52 302 60 68	mgops.janowiec@admin.com.pl
142.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Szubińska 1 89-210 Łabiszyn	52 384 41 83	mops.labiszyn@admin.com.pl
143.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Kolejowa 4 88-420 Rogowo	52 302 42 10	gops@rogowo.paluki.pl
144.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. 700-lecia 36 88-400 Żnin	52 303 29 29	kontakt@mops.gminaznin.pl

USŁUGI OPIEKUŃCZE

Pomoc w formie **usług opiekuńczych** lub **specjalistycznych usług opiekuńczych** przysługuje osobie samotnej, która z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymaga pomocy innych osób, lecz jest jej pozbawiona. Specjalistyczne usługi opiekuńcze są dostosowane do potrzeb wynikających ze schorzeń lub niepełnosprawności podopiecznych.⁵⁰

Ośrodek pomocy społecznej, przyznając usługi opiekuńcze, ustala ich zakres, okres i miejsce świadczenia. Rada gminy określa, w drodze uchwały, szczegółowe warunki przyznawania i odpłatności za usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze, z wyłączeniem specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi

⁵⁰ Ustawa o pomocy społecznej (Dz. U. z 2021 r. poz. 2268), art. 50.

oraz warunki częściowego lub całkowitego zwolnienia od opłat, jak również tryb ich pobierania.⁵¹

W ramach usług opiekuńczych pacjent może liczyć na następującą pomoc:

- zaspokojenie codziennych potrzeb życiowych – sprząatanie, pranie, zakupy, przygotowanie posiłków;
- opiekę higieniczną – mycie;
- pielęgnację zleconą przez lekarza – zależną od jego oceny stanu zdrowia;
- zapewnienie kontaktów z otoczeniem – rozmowę.⁵²

ŚCIEŻKA POSTĘPOWANIA ORAZ ZASADY PRYZNAWANIA USŁUG OPIEKUŃCZYCH

A. Zgłoszenie potrzeby otrzymywania usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania

Wniosek do właściwego ze względu na miejsce zamieszkania ośrodka pomocy społecznej jest składany przez:

- osobę starszą /zainteresowaną pomocą w ramach usług
- inną osobę (np. członka rodziny, sąsiada)
- instytucję (np. placówkę służby zdrowia, parafię, policję, spółdzielnię/wspólnotę mieszkaniową)
- OPS z urzędu.

Zwyczajowo wszystkie formalnie złożone wnioski są rozpatrywane praktycznie na bieżąco⁵³.

B. Wywiad środowiskowy i analiza sytuacji osoby starszej

Wywiad środowiskowy jest przeprowadzany w celu ustalenia sytuacji osobistej i rodzinnej osoby występującej o przyznanie usług opiekuńczych. Ocenie podlega sytuacja życiowa, w tym potrzeby wnioskodawcy oraz możliwości zapewnienia opieki i pomocy przez rodzinę.

Wywiad środowiskowy przeprowadza się w ciągu 14 dni roboczych licząc od dnia zgłoszenia potrzeby objęcia usługami opiekuńczymi (w sprawach niecierpiących zwłoki, wymagających pilnej interwencji, np. wypisu ze szpitala - niezwłocznie, nie później niż w terminie dwóch dni roboczych)⁵⁴.

Dodatkowo niezbędna jest dokumentacja potwierdzająca sytuację zdrowotną wnioskodawcy, w tym opinia lekarza. Jest to niezbędne w sytuacji zapotrzebowania na wsparcie w realizacji czynności pielęgnacyjnych, gdyż w zaświadczeniu lekarskim powinien

⁵¹ <https://www.gov.pl/web/rodzina/uslugi-opiekuncze-i-specjalistyczne-uslugi-opiekuncze>

⁵² https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/public/dla_pacjenta/fop/przewodnik_dla_opiekunow_osob_niesamodzielnich_3.pdf

⁵³ Informacja o wynikach kontroli NIK *USŁUGI OPIEKUŃCZE ŚWIADCZONE OSOBOM STARSZYM W MIEJSCU ZAMIESZKANIA*, W-wa maj 2018, s. 15

⁵⁴ Rozporządzenie Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 25 sierpnia 2016 r. w sprawie rodzinnego wywiadu środowiskowego (Dz. U. z 2017 r. poz. 1788). Par. 2 ust. 1 i 2.

zostać określony zakres koniecznej pielęgnacji. Na podstawie powyższych dokumentów ustalany jest zakres i wymiar usług oraz okres i miejsce ich świadczenia.

C. **Kompletowanie dokumentacji** i ewentualne wszczęcie postępowania u osób zobowiązanych do alimentacji

D. **Wydanie przez OPS decyzji przyznającej usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania**

W decyzji przyznającej usługi opiekuńcze, ośrodek pomocy społecznej określa zakres, okres i miejsce świadczenia usługi oraz szczegółowe warunki płatności.

Przeciętny czas oczekiwania na przyznanie decyzji o objęciu wsparciem zasadniczo nie przekracza dwóch tygodni.

W 2021 roku usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania realizowało 135 gmin. W 9 gminach regionu tego rodzaju wsparcie w środowisku nie było udzielane (w tej grupie 8 gmin nie świadczyło usług również w roku 2020). W 2021 roku w gminach województwa kujawsko-pomorskiego usługami opiekuńczymi objętych zostało 7 585 osób. Nastąpił kolejny spadek liczby osób korzystających z tej formy wsparcia o 116 osób.

Skala realizacji specjalistycznych usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania jest niewielka, w całym województwie tego typu wsparciem objętych w 2021 roku było niecałe 600 osób (z czego ponad 50% w mieście Grudziądzu, jedynym mieście na prawach powiatu z dostępną tego typu ofertą). Organizacja tego typu usług stanowi zadanie własne gminy, finansowane ze środków gminnych, co z pewnością jest główną przyczyną braku rozwoju tej formy wsparcia.

W 2021 roku usługi opiekuńcze nie były realizowane w następujących gminach:

- z powiatu aleksandrowskiego: Waganiec,
- z powiatu chełmińskiego: Kijewo Królewskie i Stolno,
- z powiatu golubsko-dobrzyńskiego: Ciechocin,
- z powiatu inowrocławskiego: Dąbrowa Biskupia i Rojewo,
- z powiatu toruńskiego: gmina wiejska Chełmża i Łubianka,
- z powiatu włocławskiego: Baruchowo.⁵⁵

ALTERNATYWNE USŁUGI OPIEKUŃCZE

WOLONTARIAT OPIEKUŃCZY

Wśród działalności związanej z wolontariatem, realizowany jest tzw. **wolontariat opiekuńczy**, który koncentruje się na przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu oraz utrzymaniu w środowisku zamieszkania osób, które z powodu wieku, stanu zdrowia, czy

⁵⁵ Ocena Zasobów Pomocy Społecznej Województwa Kujawsko-Pomorskiego za rok 2021, s. 26-28.

innych czynników nie radzą sobie same w codziennym życiu i nie mogą liczyć na pomoc innych⁵⁶.

Zakres usług świadczonych w ramach wolontariatu jest ustalany indywidualnie, w zależności od potrzeb podopiecznych oraz zasad działalności placówki realizującej wsparcie wolontariackie. Najczęściej stanowi odpowiedź na potrzeby podopiecznych w zakresie obecności drugiego człowieka, zapewnienia kontaktów z otoczeniem, wsparcia w drobnych czynnościach dnia codziennego (m.in. robienie drobnych zakupów, proste prace porządkowe, zmiana pościeli i ścielenie łóżek, asystowanie przy posiłkach, rzadziej pomoc przy czynnościach pielęgnacyjnych)⁵⁷.

Tego rodzaju działalność może być prowadzona przez różnego rodzaju podmioty (organizacje pozarządowe, w tym kościelne, placówki edukacyjne, podmioty ochrony zdrowia).

Na podstawie danych pozyskanych z ośrodków pomocy społecznej w województwie kujawsko-pomorskim, w 2022 roku **wolontariat opiekuńczy prowadzony był w następujących 12 gminach⁵⁸:**

1. Ciechocinek	7. Lniano
2. Solec Kujawski	8. Świecie
3. Bydgoszcz	9. Gmina Chełmża
4. Grudziądz	10. Książki
5. Chrostkowo	11. Włocławek
6. Szubin	12. Żnin

POMOC SĄSIEDZKA

Usługi w ramach pomocy sąsiedzkiej są realizowane, jako inicjatywa oddolna lub w formule usług zakontraktowanych przez ośrodek pomocy społecznej. Pomoc sąsiedzka dotyczy **udzielania opiekuńczego wsparcia samotnym seniorom przez osoby z ich najbliższego otoczenia. Zakres świadczonych usług dotyczy przede wszystkim pomocy w czynnościach dnia codziennego (organizacyjnych, gospodarczych i żywieniowych), zazwyczaj z pominięciem obszaru higieniczno-pielęgnacyjnego.** Przyjmuje się, iż z usług sąsiedzkich zasadniczo powinny korzystać osoby stosunkowo samodzielne, mające różnego rodzaju ograniczenia zdrowotne, lecz chodzące i mogące samodzielnie zadbać o własną higienę.

⁵⁶ <http://wolontariatopiekunczy.pl/images/ebook/Poradnik-wolontariusza-w-pomocy-spoecznej.pdf>

⁵⁷ *Podręcznik wolontariusza w pomocy społecznej*, Fundacja Hospicyjna Gdańsk 2014, s. 7.

⁵⁸ Dane na podstawie badania przeprowadzonego przez ROPS w Toruniu za pomocą aplikacji CAS, w grudniu 2022 roku.

Zakres czynności wchodzących w ramy sąsiedzkiej usługi opiekuńczej powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb i sytuacji osoby korzystającej. Katalog wykonywanych prac nie może być zamknięty, należy go na bieżąco dostosowywać do zgłaszanych przez podopiecznego potrzeb i odpowiednio modyfikować⁵⁹. Ogólny zakres pomocy sąsiedzkiej obejmuje **wspieranie i pomoc w podstawowych, codziennych czynnościach domowych i życiowych** (z pominięciem obszaru higieniczno-pielęgnacyjnego, gdyż ten zakres wsparcia powinien być świadczony przez osoby zatrudnione do realizacji tradycyjnych usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania).

ŚCIEŻKA POSTĘPOWANIA ORAZ ZASADY PRYZNAWANIA SĄSIEDZKICH USŁUG OPIEKUŃCZYCH

A. Zgłoszenie potrzeby objęcia sąsiedzkimi usługami opiekuńczymi

Informacja o kryteriach i trybie przyznawania usługi powinna być jawna i publicznie dostępna. Kryteria przyznawania usług opiekuńczych przez gminę w ramach pomocy społecznej określa uchwała gminy, która powinna również odnosić się do usług w formule sąsiedzkiej.

B. Wywiad środowiskowy i analiza sytuacji osoby starszej

Pracownik socjalny OPS przeprowadza wywiad środowiskowy z potrzebującym wsparcia i ewentualnie jego rodziną, aby określić potrzeby, stan zdrowia i stopień jego niesamodzielności.

W ramach potrzebnej dokumentacji, należy uwzględnić zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia i zakresie samodzielności seniora stanowiące obiektywne źródło informacji o jego potrzebach. Zdiagnozowane potrzeby osoby starszej powinny podlegać weryfikacji i aktualizacji.

C. Przyznanie sąsiedzkich usług opiekuńczych

Przy przyznawaniu sąsiedzkiej usługi opiekuńczej, określaniu jej wymiaru i zakresu powinno się uwzględniać:

- indywidualne potrzeby seniora, jego stan zdrowia oraz stopień niesamodzielności;
- umiejętności i kwalifikacje potrzebne do wykonywania określonych czynności (ocenie podlega, czy daną czynność będzie mógł wykonywać sąsiad po przyuczeniu, czy wymaga formalnych kwalifikacji);
- sytuację rodzinną osoby starszej (czy osoba jest samotna, czy żyje w rodzinie; ocenie podlega, w jakim zakresie i wymiarze niezbędne jest uzupełnienie wsparcia zapewnianego przez rodzinę, czy w ramach pomocy wytnieniowej);
- sytuację socjalno-bytową osoby starszej, w szczególności dochód osoby potrzebującej wsparcia.

⁵⁹ B. Głuszak, C. Miżejewski, *Usługi sąsiedzkie jako część katalogu usług opiekuńczych*, WRZOS W-wa 2016.

W 2022 roku, zgodnie ze wskazaniami pracowników ośrodków pomocy społecznej, w **13 gminach województwa kujawsko-pomorskiego świadczona była pomoc sąsiedzka⁶⁰**.

WYKAZ PODMIOTÓW REALIZUJĄCYCH USŁUGĘ POMOCY SĄSIEDZKIEJ	
1.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Konecku (powiat aleksandrowski)
2.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ciechocinie (powiat golubsko-dobrzyński)
3.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Inowrocławiu
4.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kruszwicy (powiat inowrocławski)
5.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rojewie (powiat inowrocławski)
6.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kcyni (powiat nakielski)
7.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Szubinie (powiat nakielski)
8.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Brzuzem (powiat rypiński)
9.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowem (powiat świecki)
10.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łysomicach (powiat toruński)
11.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Złejwsi Wielkiej (powiat toruński)
12.	Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie we Włocławku
13.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Izbicy Kujawskiej (powiat włocławski)

SYSTEM TELEOPIEKI

Teleopieka to system opiekuńczo-ratunkowy, który został uruchomiony w województwie kujawsko-pomorskim w ramach projektu finansowanego ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014-2020. Głównym efektem funkcjonowania tego systemu jest poprawa jakości życia i bezpieczeństwa osób starszych i ich bliskich.

System teleopieki składa się z nadajników/odbiorników umożliwiających szybkie wezwanie pomocy w sytuacji zagrażającej zdrowiu lub życiu (np. upadku) oraz z centrum operacyjnego, w którym odbierane są sygnały alarmowe od podopiecznych 7 dni w tygodniu 24 godziny na dobę. Gromadzone przez system dane medyczne o podopiecznych – informacje o przebytych chorobach, przewlekłych schorzeniach oraz przyjmowanych lekach - mogą być pomocne lekarzom i ratownikom, niosącym im pomoc w sytuacjach nagłego pogorszenia się stanu zdrowia. Osoba objęta teleopieką zostaje wyposażona w przycisk SOS przygotowany w wygodnej formie zawieszki na szyję czy bransoletki, umożliwiający szybkie wezwanie pomocy w sytuacji zagrażającej życiu lub zdrowiu.

W województwie kujawsko-pomorskim usługa teleopieki została zainicjowana w 2018 roku jako część projektu pn. *„Pogodna jesień życia na Kujawach i Pomorzu - projekt rozwoju pomocy środowiskowej dla seniorów”*, współfinansownego ze środków Europejskiego

⁶⁰ Dane na podstawie badania ankietowego przeprowadzonego przez ROPS w Toruniu wśród ośrodków pomocy społecznej województwa kujawsko-pomorskiego w styczniu 2023 roku.

Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014–2020 i realizowanego przez Kujawsko-Pomorski Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża wspólnie z Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej w Toruniu. W ramach w/w projektu, w okresie od lipca 2018 roku do czerwca 2021 roku systemem teleopieki objętych zostało blisko 250 seniorów, mieszkańców województwa kujawsko-pomorskiego.

Na bazie doświadczeń zgromadzonych w trakcie projektu pilotażowego został przygotowany i uruchomiony nowy projekt pn. *Kujawsko-Pomorska Teleopieka*, który realizowany jest przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Toruniu, w partnerstwie z Kujawsko-Pomorskim Centrum Kompetencji Cyfrowych Sp. z o.o. – Conectio oraz ostatecznie z **87 gminami** z terenu województwa kujawsko-pomorskiego. Na dzień 31.12.2022 r. w „bransoletki życia” wyposażonych było 2647 osób, mieszkańców województwa kujawsko-pomorskiego.

Obsługę telecentrum zapewniają profesjonalni ratownicy medyczni, którzy całodobowo monitorują urządzenia do teleopieki i reagują na zgłoszenia od użytkowników objętych usługą.

W ramach obecnego projektu uczestnicy otrzymali do bezpłatnego użytkowania specjalistyczne bransoletki telemedyczne, wyposażone w przycisk alarmowy SOS, umożliwiające bezpośrednie połączenie głosowe z ratownikiem w telecentrum i wezwanie pomocy w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia. Urządzenia te posiadają również wbudowane czujniki upadku, pomiaru tętna, lokalizator GPS oraz możliwość kontaktu telefonicznego dla wskazanych osób z rodziny lub opiekunów.

Wykaz gmin będących partnerami w projekcie i w których realizowana jest usługa teleopieki w ramach projektu pn. *Kujawsko-Pomorska Teleopieka*:

1. Miasto Bydgoszcz	44. Gmina Mogilno
2. Gmina Miasta Toruń	45. Gmina Nakło nad Notecią
3. Gmina Miasto Włocławek	46. Gmina Obrowo
4. Gmina Miasto Inowrocław	47. Gmina Osiek
5. Gmina-Miasto Grudziądz	48. Gmina Pakość
6. Gmina Aleksandrów Kujawski	49. Gmina Papowo Biskupie
7. Gmina Bartniczka	50. Gmina Płużnica
8. Gmina Bobrowo	51. Gmina Radomin
9. Gmina Miasta Brodnicy	52. Gmina Rogowo
10. Gmina Brodnica	53. Gmina Rogowo
11. Gmina Brzozie	54. Gmina Ryńsk
12. Gmina Brzuze	55. Gmina Miasta Rypin

13. Gmina Cekcyn	56. Gmina Rypin
14. Gmina Miasto Chełmno	57. Gmina Sępólno Krajeńskie
15. Gmina Chełmno	58. Gmina Solec Kujawski
16. Gmina Miasta Chełmża	59. Gmina Stolno
17. Gmina Chełmża	60. Gmina Strzelno
18. Gmina Świecie nad Osą	61. Gmina Szubin
19. Gmina Czernikowo	62. Gmina Lniano
20. Gmina Dąbrowa Chełmińska	63. Gmina Nowa Wieś Wielka
21. Gmina Dobrze	64. Gmina Tłuchowo
22. Gmina Fabianki	65. Gmina Kamień Krajeński
23. Gmina Gniewkowo	66. Gmina Unisław
24. Miasto i Gmina Górzno	67. Gmina Waganiec
25. Gmina Gruta	68. Gmina Miasto Wąbrzeźno
26. Gmina Inowrocław	69. Gmina Wąpielsk
27. Miasto i Gmina Jabłonowo Pomorskie	70. Gmina Wielka Nieszawka
28. Gmina Jeziora Wielkie	71. Gmina Więcbork
29. Gmina Kcynia	72. Gmina Włocławek
30. Gmina Kęsowo	73. Gmina Zbiczno
31. Gmina Kijewo Królewskie	74. Gmina Zbójno
32. Gmina Kikół	75. Gmina Zławieś Wielka
33. Gmina Koronowo	76. Gmina Żnin
34. Gmina Kowalewo Pomorskie	77. Gmina Wielgie
35. Gmina Raciążek	78. Gmina Miejska Ciechocinek
36. Gmina Książki	79. Gmina Osielsko
37. Gmina Lipno	80. Gmina Izbica Kujawska
38. Gmina Lisewo	81. Gmina Grudziądz
39. Gmina Lubanie	82. Gmina Dąbrowa Biskupia
40. Gmina Lubicz	83. Gmina Kruszwica
41. Gmina Lubiewo	84. Gmina Osiecin
42. Gmina Łubianka	85. Gmina Miejska Aleksandrów Kujawski
43. Gmina Łysomice	86. Gmina Osie
87. Gmina Chocień	

Ponadto także w 7 gminach województwa w 2022 roku usługa teleopieki była realizowana z innych źródeł. Wykaz gmin⁶¹:

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. Gmina Sicienko | 4. Gmina Nowe |
| 2. Gmina Sośno | 5. Gmina Świekatowo |
| 3. Gmina Drzycim | 6. Gmina Tuchola |
| 7. Gmina Barcin | |

Ogółem w województwie kujawsko-pomorski w 2022 roku usługa teleopieki realizowana była na terenie 94 gmin.

DZIENNE DOMY POMOCY/POBYTU

Dzienny dom pomocy **świadczy pomoc w ciągu dnia w postaci usług opiekuńczych, specjalistycznych usług opiekuńczych lub posiłku na rzecz osób, które ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają częściowej opieki i pomocy w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych.** Zwyczajowa oferta wsparcia adresowana jest do osób starszych.

Przepisy ustawowe nie regulują trybu i zasad prowadzenia tych placówek, ani standardów świadczonych przez nie usług, w tym kwalifikacji personelu i wymaganej infrastruktury. Różne źródła określają **wymagania dotyczące organizowania i funkcjonowania** dziennych domów pomocy/pobytu, w tym określają:

- warunki lokalowe,
- założenia organizacyjne,
- zakres świadczonych usług.

Zakres i formy oferowanej w tych placówkach pomocy są zróżnicowane. Najczęściej są to usługi opiekuńcze, działalność kulturalno-oświatowa oraz możliwość skorzystania z przynajmniej jednego posiłku. Modelowym rozwiązaniem jest placówka zapewniająca posiłek, integrację, rozwój zainteresowań, w połączeniu ze świadczeniem usług opiekuńczych i rehabilitacyjno-zdrowotnych oraz pomocą w załatwianiu spraw urzędowych⁶².

ŚCIEŻKA POSTĘPOWANIA ORAZ ZASADY PRZYZNAWANIA MIEJSCA W DZIENNYM DOMU POMOCY

Procedura ubiegania się o miejsce w dziennym domu pobytu odbywa się poprzez ośrodek pomocy społecznej, na wniosek samej osoby zainteresowanej (ale również jej

⁶¹ Dane na podstawie badania ankietowego przeprowadzonego przez ROPS w Toruniu wśród ośrodków pomocy społecznej województwa kujawsko-pomorskiego w styczniu 2023 roku oraz danych własnych ROPS w Toruniu.

⁶² Informacja o wynikach kontroli NIK *OPIEKA...*, op. cit., s. 3.

przedstawiciela ustawowego albo innej osoby, za zgodą osoby zainteresowanej lub jej przedstawiciela ustawowego i może być udzielana z urzędu⁶³).

A. **Złożenie pisemnego wniosku** (osoby ubiegającej się o skierowanie do placówki lub jej przedstawiciela ustawowego) do ośrodka pomocy społecznej w miejscu zamieszkania lub pobytu;

B. **Zebrać dokumentów niezbędnych do załączenia do wniosku**

→ zaświadczenie o wysokości wynagrodzenia emerytury (decyzje o waloryzacji rent i emerytur),

→ orzeczenie o stopniu niepełnosprawności (jeśli dotyczy),

→ zaświadczenie lekarskie, które powinno zawierać:

- określenie najważniejszych informacji o stanie zdrowia pacjenta, w tym opis stopnia samodzielności (m.in. o sposobie poruszania, występowaniu stanów depresyjnych, zaburzeniach pamięci, wzroku i słuchu),
- określenie dopuszczalnych form usprawniania ruchowego uczestnika, bądź ograniczeń w tym zakresie.

C. **Przeprowadzenie wywiadu środowiskowego**

Wywiad jest przeprowadzany przez pracownika socjalnego ośrodka pomocy społecznej (właściwego ze względu na miejsce zamieszkania lub pobytu osoby ubiegającej się) w terminie 14 dni od daty złożenia wniosku, w celu rozpoznania sytuacji osoby starszej i jej rodziny. Na jego podstawie zostaje określona sytuacja osobista, rodzinna, mieszkaniowa, zdrowotna (ocena stanu zdrowia, w jakim zakresie osoba jest samodzielna, a w jakim obszarze wymaga pomocy innych) i ekonomiczna (dochodowa i majątkowa) osoby ubiegającej się o miejsce w placówce.

W oparciu o te informacje przyznawane jest prawo pobytu uczestnika w placówce oraz prawo do korzystania z usługi dowozu do i z placówki (na podstawie oceny sprawności fizycznej podopiecznych, odległości od ich miejsca zamieszkania, braku możliwości zapewnienia transportu przez rodzinę i osoby bliskie).

D. **Wydanie decyzji o przyznaniu miejsca w ośrodku wsparcia** (dziennym domu pomocy) wraz z zakresem usług świadczonych w placówce.

Rekomenduje się, aby **prawo pobytu w dziennym domu pomocy było weryfikowane nie rzadziej niż raz na 6 m-cy** za pomocą wywiadu (o którym mowa powyżej). Weryfikacja ma na celu przede wszystkim aktualizację danych uczestnika i bieżące określenie jego sytuacji, zwłaszcza zdrowotnej oraz dostosowanie form oddziaływań terapeutycznych do aktualnych jego potrzeb.

W 2022 roku w 44 gminach województwa kujawsko-pomorskiego funkcjonowało **58 dziennych domów pomocy/pobytu**⁶⁴.

⁶³ Ustawa o pomocy społecznej, art. 102.

⁶⁴ Dane na wrzesień 2022 r., na podstawie danych aktualizowanych przez ROPS w Toruniu.

DZIENNE DOMY POMOCY / POBYTU		
LP.	NAZWA I ADRES PLACÓWKI	TELEFON
BYDGOSZCZ		
1.	Dom Dziennego Pobytu „Senior” przy Stowarzyszeniu „Z Potrzeby Serca” ul. Jodłowa 14, 85-630 Bydgoszcz	52 371 01 80
2.	Stowarzyszenie „Bydgoska Pomoc Społeczna” Dom Dziennego Pobytu „Kapuściska” ul. Kapuściska 10, 85-807 Bydgoszcz	52 361 28 28
3.	Dzienny Dom Pobytu w Bydgoszczy ul. Wojska Polskiego 65 a, 85-825 Bydgoszcz	509 205 602
4.	Dzienny Dom Pobytu w Bydgoszczy ul. Karpacka 52, 85-790 Bydgoszcz	509 205 602
5.	Dzienny Dom Pobytu w Bydgoszczy ul. Jarużyńska 9, 85-790 Bydgoszcz	505 895 185
6.	Dzienny Dom Pobytu w Bydgoszczy (opieka wytchnieniowa) ul. Garbary 2, 85-229 Bydgoszcz	509 205 602
7.	Dzienny Dom Pobytu dla osób niesamodzielnych i niepełnosprawnych w Bydgoszczy (placówka prywatna) ul. Garbary 2, 85-229 Bydgoszcz	509 205 602
8.	Bydgoski Dzienny Dom Pobytu Senectus ul. Długa 34, 85-034 Bydgoszcz	511 140 223
9.	Bydgoski Dzienny Dom Pobytu Virtus ul. Fordońska 120, 85-739 Bydgoszcz	601 832 653
GRUDZIĄDZ		
10.	Dom Dziennego Pobytu ul. Piłsudskiego 111, 86-300 Grudziądz	56 462 06 37
	*Filia - Dzienny Dom Pomocy Społecznej przy DPS nr 3 ul. Dywizjon 303/4, 86-300 Grudziądz	56 463 79 50
TORUŃ		
11.	Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Rydygiera 30/32, 87-100 Toruń	56 648 26 72
	*Filia DDPS w Toruniu ul. Gagarina 152/ ul. Mickiewicza 57, 87-100 Toruń	56 654 18 57
12.	Dzienny Dom Pomocy Społecznej „Samarytanin” przy Parafii pw. Miłosierdzia i Św. Siostry Faustyny Kowalskiej w Toruniu ul. Św. Faustyny 7, 87-100 Toruń	56 639 42 50
13.	Dzienny Dom Pobytu ul. Watzenrodego 15, 87-100 Toruń	512 210 529
14.	Dzienny Dom Pobytu dla Seniorów przy Toruńskim Centrum „Caritas” ul. Szosa Bydgoska 1a, 87-100 Toruń	534 285 213 56 654 05 43
15.	Dom Dziennego Pobytu „PARK” ul. Szosa Bydgoska 3, 87-100 Toruń	507 038 442
POWIAT ALEKSANDROWSKI		
16.	Dzienny Dom Pobytu w gminie Aleksandrów Kujawski Słomkowo, ul. Kasztanowa 11, 87-700 Aleksandrów Kujawski	790 309 808
17.	Dzienny Dom Pobytu w Aleksandrowie Kujawskim ul. Długa 8, 87-700 Aleksandrów Kujawski	576 888 952

DZIENNE DOMY POMOCY / POBYTU		
LP.	NAZWA I ADRES PLACÓWKI	TELEFON
18.	Dzienny Dom Pobytu prowadzony przez Sanatorium "Julianówka" ul. Widok 10, 87-720 Ciechocinek	605 454 525
19.	Dzienny Dom Pobytu w Wagańcu ul. Dworcowa 9, 87-731 Waganiec	506 277 344
POWIAT BRODNICKI		
20.	Dzienny Dom Pobytu "WIGOR" w Grążawach Grążawy 29, 87-321 Bartniczka	56 493 68 18
21.	Dzienny Dom Pomocy w Górznie ul. Leśna 12, 87-320 Górzno	792 996 002
22.	Dom Dziennego Pobytu Senior+ Jabłonowo-Zamek 19, 87-330 Jabłonowo Pomorskie	56 495 70 50
POWIAT CHEŁMIŃSKI		
23.	Dom Dziennego Pobytu Senior+ ul. Franciszkańska 12, 86-200 Chełmno	725 020 050
24.	Dzienny Dom Pobytu Seniora w ramach Projektu pn.: „Złota jesień dla Seniora” – utworzenie dziennego domu pobytu dla osób starszych na terenie gminy Unisław ul. Lipowa 31, 86-260 Unisław	609 443 095
POWIAT GOLUBSKO-DOBZYŃSKI		
25.	Dzienny Dom Pobytu „Grodno” Nowogród 99, 87-400 Golub-Dobrzyń	601 619 159
26.	Dzienny Dom Pobytu w Kowalewie Pomorskim ul. Plac Wolności 1A, 87-410 Kowalewo Pomorskie	797 483 645
POWIAT INOWROCŁAWSKI		
27.	Dom Dziennego Pobytu „Życzliwa Przystań” ul. Wachowiaka 6, 88-100 Inowrocław	52 357 80 90
	*Filia DDPS w Inowrocławiu ul. Łokietka 12, 88-100 Inowrocław	52 352 32 49
28.	Dzienny Dom Pobytu przy Parafii pod wezwaniem św. Królowej Jadwigi ul. Wojska Polskiego 20, 88-100 Inowrocław	52 352 22 20
29.	Dzienny Dom Senior+ w Żalinowie Żalinowo 7, 88-100 Inowrocław	796 660 772
30.	Dom Dziennego Pobytu Senior+ ul. Św. Jana 14, 88-170 Pakość	52 329 26 29
31.	Dom Dziennego Pobytu Senior+ ul. Dworcowa 1, 88-160 Janikowo	503 821 275
32.	Dom Dziennego Pobytu Bursztynowy Senior ul. Jacewska 164, 88-110 Inowrocław	512 846 269
POWIAT LIPNOWSKI		
33.	Dom Dziennego Pobytu Senior+ Rachcin 8A, 87-617 Bobrowniki	604 689 979
34.	Dom Dziennego Pobytu Senior+ Stalmierz 70, 87-602 Chrostkowo	509 777 801
35.	Dzienny Dom Pobytu w Mokowie Mokowo 37, 87-610 Dobrzyń nad Wisłą	516 976 356
36.	Dom Dziennego Pobytu Senior+ Krzyżówki 49, 87-600 Lipno	511 687 545

DZIENNE DOMY POMOCY / POBYTU		
LP.	NAZWA I ADRES PLACÓWKI	TELEFON
37.	Dzienny Dom Pobytu Lipno Osiedle Sikorskiego 17, 87-600 Lipno	516 306 146
POWIAT MOGILEŃSKI		
38.	"Radość Życia" – Dzienny Dom Pobytu dla osób niesamodzielnych z powiatu mogileńskiego przy Parafii Rzymsko-Katolickiej p.w. Matki Bożej Nieustającej Pomocy ul. Jana Pawła II 3, 88-300 Mogilno	52 315 14 06
39.	Dzienny Dom Pobytu w gminie Strzelno Kościelna 12, 88-320 Strzelno	601 813 783
POWIAT NAKIELSKI		
40.	Dzienny Dom Pobytu Senior+ ul. Mickiewicza 3, 89-100 Nakło n. Notecią	52 386 00 10
POWIAT RADZIEJOWSKI		
41.	Dzienny Dom Seniora w gminie Dobre ul. Fabryczna 32, 88-210 Dobre	605 307 044
POWIAT RYPIŃSKI		
42.	Dom Dziennego Pobytu Senior+ ul. Mławska 54, 87-500 Rypin	697 076 236
POWIAT SĘPOLEŃSKI		
43.	Dom Dziennego Pobytu ul. Wyspiańskiego 2, 89-430 Kamień Krajeński	609 556 009
POWIAT ŚWIECKI		
44.	NZOZ Florencja II Dom Dziennego Pobytu dla Osób Starszych w Świeciu ul. Świętego Wincentego 1, 86-100 Świecie	52 330 30 75
45.	Dom Dziennego Pobytu Siesta plac Poniatowskiego 10, 86-120 Pruszcz	730 184 849
POWIAT TORUŃSKI		
46.	Dzienny Dom Senior+ (Klub Seniora „Pod Wiatrakiem”) ul. Ziętarskiego 24, 87-152 Bierzgłowo, Łubianka	535 432 302
47.	Dzienny Dom Pobytu w Biskupicach ul. Kościelna 38, 87-152 Biskupice	56 678 86 01 – tel. do parafii
48.	Dziennym Domu Senior+ w Gronowie 87-162 Gronowo, Lubicz Górny	516 142 013
49.	Dom Dziennego Pobytu Senior+ Przysiek, Parkowa 1, 87-134 Zławieś Wielka	794 140 516
POWIAT TUCHOLSKI		
50.	Dom Dziennego Pobytu Senior+ ul. Słoneczna 4, 89-520 Gostycyn	52 334 62 00 - tel. do MGOPS w Gostycynie
51.	Dom Dziennego Pobytu Senior+ ul. Świecka 45a, 89-500 Tuchola	52 564 25 18
POWIAT WŁOCŁAWSKI		
52.	Dom Dziennego Pobytu Senior+ ul. Kolejowa, 87-851 Boniewo	509 714 604
53.	Dom Dziennego Pobytu Senior+ Szczkowo 26, 87-865 Izbica Kujawska	723 988 524

DZIENNE DOMY POMOCY / POBYTU		
LP.	NAZWA I ADRES PLACÓWKI	TELEFON
54.	Dzienny Dom Senior+ w Lubieniu Kujawskim ul. 1 Maja 44, 87-840 Lubień Kujawski	54 255 50 27
55.	Dom Dziennego Pobytu w Urszulewie Urszulewo 32, 87-811 Fabianki	503 845 270
POWIAT ŻNIŃSKI		
56.	Dzienny Dom Pobytu „Zacisze” przy Miejsko-Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Barcinie ul. Mogileńska 3, 88-190 Barcin	790 730 210
57.	Dom Dziennego Pobytu Senior+ ul. Dworcowa 1, 88-400 Żnin	513 937 982
58.	Dzienny Dom Pobytu w Gminie Łabiszyn Smerzyn 62, 89-210 Łabiszyn	603 043 910

IV. OPIEKA INSTYTUCJONALNA

DOMY 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. Jest to forma wsparcia adresowana do osób:

- wymagających całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności,
- niemogących samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu,
- którym nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych⁶⁵.

Działania realizowane w ramach DPS-ów prowadzone są zgodnie z indywidualnym planem wsparcia mieszkańca, opracowywanym w oparciu o jego potrzeby, przy jego udziale (jeżeli jest to możliwe).

Domy pomocy społecznej, w zależności od tego, dla kogo są przeznaczone, **dzielą się na następujące typy**, tj. dla osób:

1. w podeszłym wieku;
2. przewlekle somatycznie chorych;
3. przewlekle psychicznie chorych;
4. dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie;
5. dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie;
6. niepełnosprawnych fizycznie;
7. uzależnionych od alkoholu.⁶⁶

⁶⁵ <https://www.gov.pl/web/rodzina/dom-pomocy-spolecznej> (data korzystania: 07.11.2022 r.)

ŚCIEŻKA POSTĘPOWANIA ORAZ ZASADY PRZYJĘCIA DO DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ

A. Wniosek osoby lub opiekuna prawnego o umieszczenie w DPS

Wniosek o skierowanie do domu pomocy społecznej składa się w ośrodku pomocy społecznej właściwym dla miejsca zamieszkania lub pobytu w momencie składania wniosku osoby (lub jej przedstawiciela ustawowego).

Z takim wnioskiem, za zgodą osoby ubiegającej się lub jej przedstawiciela ustawowego, może wystąpić inna osoba fizyczna (np. członek rodziny) lub prawna, a także powiatowe centrum pomocy rodzinie lub ośrodek pomocy społecznej.

B. Rodzinny wywiad środowiskowy

Pracownik socjalny ośrodka pomocy społecznej, do którego wpłynął wniosek o skierowanie do DPS, przeprowadza z osobą zainteresowaną zamieszkaniem w placówce, rodzinny wywiad środowiskowy w jej domu. Jego celem jest uzyskanie informacji o sytuacji osobistej, rodzinnej i dochodowej tej osoby. Wypełniony na tej podstawie formularz wywiadu zostaje zakończony wnioskiem o umieszczenie danej osoby w DPS (w sytuacji, jeśli stwierdzony zostanie brak możliwości zapewnienia usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania przez rodzinę i gminę), bądź wskazaniem innej formy pomocy.

Wywiad powinien zostać przeprowadzony najpóźniej w ciągu 14 dni od daty złożenia wniosku.

W sytuacjach wymagających bezzwłocznego przyznania świadczeń wywiad przeprowadza się nie później niż w ciągu 2 dni od daty złożenia wniosku.

C. Kompletowanie dokumentów przez pracownika socjalnego ośrodka pomocy społecznej

Do niezbędnych dokumentów, poza wywiadem środowiskowym, zalicza się:

- decyzję o posiadanym dochodzie (świadczeniu emerytalnym, rentowym czy zasiłku stałym),
- zgodę osoby zainteresowanej zamieszkaniem w DPS na potrącanie określonej należności przez organ wypłacający świadczenie,
- oświadczenie o wysokości dochodu współmałżonka, dzieci zobowiązanych do ponoszenia opłaty (zgodnie z ustawą o pomocy społecznej),
- zgodę na zamieszkanie w DPS (podpisaną własnoręcznie lub przez opiekuna prawnego),
- badania lekarskie: HBS, WR, EKG, OB, morfologia, podstawowe badanie moczu, RTG klatki piersiowej,
- zaświadczenie lekarskie (w uzasadnionych przypadkach – zaświadczenie lekarza psychiatry) potwierdzające zasadność umieszczenia osoby w DPS o określonym typie.

⁶⁶ <https://www.gov.pl/web/rodzina/dom-pomocy-spoecznej> (data korzystania: 07.11.2022 r.). W województwie kujawsko-pomorskim nie funkcjonuje dom pomocy społecznej dla osób uzależnionych od alkoholu.

D. Decyzja o skierowaniu lub odmowie skierowania do domu pomocy społecznej
wydawana przez ośrodek pomocy społecznej

Postępowanie nie powinno trwać dłużej niż 30 dni, a gdy zaistnieją szczególne okoliczności, termin wydania decyzji może się wydłużyć maksymalnie do 60 dni. O przedłużeniu terminu należy powiadomić pisemnie osobę ubiegającą się o przyjęcie do DPS.

E. Ustalenie wysokości opłaty za pobyt w domu pomocy społecznej

Wraz z decyzją o skierowaniu do domu pomocy społecznej, przez organ gminy właściwej dla tej osoby w dniu jej kierowania do DPS, zostaje wydana również decyzja ustalająca opłatę za pobyt w placówce.

F. Decyzja o umieszczeniu i przyjęciu do konkretnego domu pomocy społecznej

Decyzję o umieszczeniu w domu pomocy społecznej wydaje organ gminy prowadzącej dom pomocy społecznej lub starosta powiatu prowadzącego dom pomocy społecznej.

Osobę wymagającą takiej formy wsparcia kieruje się do domu pomocy społecznej odpowiedniego typu, zlokalizowanego jak najbliżej jej miejsca zamieszkania, chyba że okoliczności sprawy wskazują inaczej, po uzyskaniu zgody tej osoby lub jej przedstawiciela ustawowego na umieszczenie w DPS.

W przypadku, gdy przewidywany termin umieszczenia w domu pomocy społecznej zlokalizowanym najbliżej miejsca zamieszkania osoby kierowanej wynosi ponad 3 miesiące, można ją skierować do innej placówki tego typu, w której okres oczekiwania jest krótszy.

W sytuacji niemożności umieszczenia w domu pomocy społecznej z powodu braku wolnych miejsc, powiadamia się osobę o wpisaniu na listę oczekujących oraz o przewidywanym terminie oczekiwania na umieszczenie w domu pomocy społecznej⁶⁷.

W 2022 roku w województwie kujawsko-pomorskim **funkcjonowało 49 domów pomocy społecznej** (w tym 10 dla osób w podeszłym wieku)⁶⁸.

⁶⁷ Źródło: <http://www.torun.naszdps.pl/skierowania>, <https://pomocspoleczna24.pl/nr-4-marzec-2018/kierowanie-do-domu-pomocy-spolecznej-przejdz-procedure-krok-po-kroku-118.html> oraz <http://mopr.torun.pl/index.php/informacja-publiczna/struktura-organizacyjna-mopr/dzial-wspierania-rodziny/konsultant-d-s-domow-pomocy-spolecznej/441-pomoc-dla-starszych> (data korzystania: 27.06.2019)

⁶⁸ Źródło: Kujawsko-Pomorski Urząd Wojewódzki w Bydgoszczy, <https://bip.bydgoszcz.uw.gov.pl/67/142/rejestr-domow-pomocy-spolecznej.html>, stan na dzień 30.07.2021 r.

DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ				
LP.	ADRES	TELEFON	E-MAIL	TYP
BYDGOSZCZ				
1.	Dom Pomocy Społecznej "Słoneczko" w Bydgoszczy ul. Gałczyńskiego 2 85-322 Bydgoszcz	(52) 372 91 51	dps@sloneczko.bydgoszcz.pl	dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie
2.	Dom Pomocy Społecznej "Promień Życia" w Bydgoszczy ul. Łomżyńska 54 85-836 Bydgoszcz	(52) 361 22 28	dps@promien-zycia.bydgoszcz.pl	dla osób przewlekłe somatycznie chorych
3.	Dom Pomocy Społecznej "Jesień Życia" w Bydgoszczy ul. Mińska 15a 85-442 Bydgoszcz	(52) 327 72 13	sekretariat@dps.bydgoszcz.pl	dla osób w podeszłym wieku
GRUDZIĄDZ				
4.	Dom Pomocy Społecznej w Grudziądzu ul. Parkowa 12 86-300 Grudziądz	(56) 451 75 20	dps.1@op.pl	dla osób przewlekłe psychicznie chorych dla osób przewlekłe somatycznie chorych
TORUŃ				
5.	Dom Pomocy Społecznej w Toruniu ul. Szosa Chełmińska 220 87-100 Toruń	(56) 654 56 42	dpsdyr@dps.torun.wp.pl	dla osób w podeszłym wieku dla przewlekłe somatycznie chorych
6.	Dom Pomocy Społecznej w Toruniu ul. Rydygiera 23 87-100 Toruń	(56) 657 59 29	torunsds@op.pl	dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie
7.	"Kraft Haus" Dom Pomocy Społecznej w Toruniu ul. Szosa Okrężna 3 87-100 Toruń	784 535 133	torun@krafthaus.pl	dla osób przewlekłe psychicznie chorych
WŁOCŁAWEK				
8.	Dom Pomocy Społecznej we Włocławku ul. Nowomiejska 19 87-800 Włocławek	(54) 412 13 20	sekretariat@dpswloclawek.pl	dla osób w podeszłym wieku
9.	Dom Pomocy Społecznej we Włocławku ul. Dobrzyńska 102 87-800 Włocławek	(54) 237 14 13	dpsskarp@pro.onet.pl	dla osób w podeszłym wieku

DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ				
LP.	ADRES	TELEFON	E-MAIL	TYP
10.	Dom Pomocy Społecznej we Włocławku ul. Żeromskiego 28a 87-800 Włocławek	(54) 306 63 94	zeromskiego@mzoz. pl	dla osób przewlekłe somatycznie chorych i osób niepełnosprawnych fizycznie
POWIAT ALEKSANDROWSKI				
11.	Dom Pomocy Społecznej w Zakrzewie ul. Inowrocławska 20 87-707 Zakrzewo	54 272 00 15	dompomocysek@inter ia.pl	dla osób przewlekłe psychicznie chorych
12.	Dom Pomocy Społecznej w Grabiu 87-710 Służewo	54 282 12 70	dps.grabie@wp.pl	dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie
POWIAT BRODNICKI				
13.	Dom Pomocy Społecznej w Brodnicy ul. Wiejska 1 87-300 Brodnica	56 498 34 80	dps.brodnica@neostra da.pl	dla osób przewlekłe somatycznie chorych
14.	Dom Pomocy Społecznej w Wichulcu 87-327 Bobrowo	56 495 95 04	dpswichulec@onet.pl	dla osób w podeszłym wieku
POWIAT BYDGOSKI				
15.	Dom Pomocy Społecznej w Bożenkowie 86-031 Osielsko	52 381 87 16	dpsbozenkowo@poczt a.neostrada.pl	dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie
16.	Dom Pomocy Społecznej w Koronowie ul. Paderewskiego 35 86-010 Koronowo	52 382 25 64	dps_koronowo@tlen. pl	dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie
POWIAT CHEŁMIŃSKI				
17.	Dom Pomocy Społecznej w Chełmnie ul. Dominikańska 40 86-200 Chełmno	56 691 21 00	dps.ss@wp.pl	dla osób przewlekłe somatycznie chorych, dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie oraz dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie
18.	Dom Pomocy Społecznej w Mgoszczu 86-230 Lisewo	56 676 89 68	dps_mgoszcz@poczta. onet.pl	dla osób dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie
POWIAT GOLUBSKO-DOBRYŃSKI				
19.	Dom Pomocy Społecznej w Golubiu - Dobrzyniu, ul. PTTK 6 87-400 Golub-Dobrzyń	56 683 21 05	dps@golub- dobrzyn.com.pl	dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie
POWIAT INOWROCŁAWSKI				

DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ				
LP.	ADRES	TELEFON	E-MAIL	TYP
20.	Dom Pomocy Społecznej w Tarnówku 88-121 Chełmce	52 351 68 84	dpstarnowko@wp.pl	dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie
21.	Dom Pomocy Społecznej w Inowrocławiu ul. Wierzbńskiego 49 88-100 Inowrocław	52 357 48 24	dps.inowroclaw1@wp. pl	dla osób w podeszłym wieku
22.	Dom Pomocy Społecznej w Ludzisku 88-160 Janikowo	52 351 34 72	dpsludzisko@gmail.co m	dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie
23.	Dom Pomocy Społecznej w Warzynie 88-140 Gniewkowo	52 351 24 76	dpswarzyn1@wp.pl	dla osób przewlekłe psychicznie chorych
24.	Dom Pomocy Społecznej w Parchaniu 88-110 Inowrocław 2	52 351 27 90	dpsparchanie@wp.pl	dla osób przewlekłe psychicznie chorych
POWIAT LIPNOWSKI				
25.	Dom Pomocy Społecznej w Nowej Wsi 1 87-603 Wielgie	54 289 71 92	dps1966@o2.pl	dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie,
POWIAT MOGILEŃSKI				
26.	Dom Pomocy Społecznej w Siemionkach 88-324 Jeziora Wielkie	52 318 76 23	dom@dpssiemionki.pl	dla osób przewlekłe psychicznie chorych
POWIAT NAKIELSKI				
27.	Dom Pomocy Społeczne w Nakle nad Notecią ul. Parkowa 8 89-100 Nakło nad Notecią	52 386 77 01	sekretariat@dps- naklo.org	dla osób przewlekłe somatycznie chorych
POWIAT RADZIEJOWSKI				
28.	Dom Pomocy Społecznej w Piotrkowie Kujawskim ul. Poznańska 98 88-230 Piotrków Kujawski	54 265 40 25	dpsbl@wp.pl	dla osób przewlekłe somatycznie chorych
POWIAT RYPIŃSKI				
29.	Dom Pomocy Społecznej w Ugoszczu 30 87- 522 Ostrowite	54 270 11 33	kombatant30@idsl.pl	dla osób przewlekłe somatycznie chorych
POWIAT SĘPOLEŃSKI				
30.	Dom Pomocy Społecznej w Suchorączku 89-410 Więcbork	52 389 70 51	dps- suchoraczek@idea- net.pl	dla osób przewlekłe psychicznie chorych
31.	Dom Pomocy Społecznej w Kamieniu Krajeńskim, ul. Podgórna 2 89-430 Kamień Krajeński	(52) 388-60-15	dpskamienkr@poczta. onet.pl	dla osób przewlekłe somatycznie chorych

DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ				
LP.	ADRES	TELEFON	E-MAIL	TYP
32.	Dom Pomocy Społecznej w Kamieniu Krajeńskim ul. Dworcowa 1 89-430 Kamień Krajeński	(52) 388-60-34	dagmaraorzech@wp.p l	dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie
POWIAT ŚWIECKI				
33.	Dom Pomocy Społecznej w Gołuszycach 86-120 Pruszcz	(52) 332-00-19	dpsgol@wp.pl	dla osób przewlekłe psychicznie chorych
34.	Międzygminny Ośrodek Opiekuńczy w Pruszczu ul. Łowińska 9 86-120 Pruszcz	(52) 332-02-90	moopruszcz@poczta.o net.pl	dla osób w podeszłym wieku
35.	Dom Pomocy Społecznej w Świeciu ul. Wojska Polskiego 128 86-100 Świecie	(52) 331-18-84	dps_swiecie@wp.pl	dla osób przewlekłe somatycznie chorych
POWIAT TORUŃSKI				
36.	Dom Pomocy Społecznej w Browinie 87-140 Chełmża	(56) 675-71-11	browina@home.pl	dla osób przewlekłe somatycznie chorych
37.	Dom Pomocy Społecznej w Dobrzejewicach 62 87-123 Dobrzejewice	(56) 678-64-14	dobrzejewice@domyp omocy.pl	dla osób w podeszłym wieku
38.	Dom Pomocy Społecznej w Pigży ul. Szkolna 8 87-152 Łubianka	(56) 674-08-00	pigza@wp.pl	dla osób przewlekłe psychicznie chorych
39.	Dom Pomocy Społecznej w Wielkiej Nieszawce ul. Toruńska 18 87-165 Cierpice	(56) 678-72-80	dps.w.nieszawka@o2. pl	dla osób w podeszłym wieku
POWIAT TUCHOLSKI				
40.	Dom Pomocy Społecznej w Wysokiej 89-502 Raciąż	(52) 559-23-53	dps.wysoka@wp.pl	dla osób przewlekłe somatycznie chorych
POWIAT WĄBRZESKI				
41.	Dom Pomocy Społecznej w Wąbrzeźnie ul. Pod Młynik 4a 87-200 Wąbrzeźno	(56) 688-03-70	dpswabrzezno@torun. home.pl	dla osób przewlekłe psychicznie chorych
POWIAT WŁOCŁAWSKI				
42.	Dom Pomocy Społecznej w Wilkowiczkach 87-850 Chocień	(54) 284 71 16	dpswilkowiczki@poczt a.onet.pl	dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie

DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ				
LP.	ADRES	TELEFON	E-MAIL	TYP
43.	Dom Pomocy Społecznej w Kurowie 87-821 Baruchowo	(54) 284 56 26	dpskurowo@wloclawe k.home.pl	dla osób przewlekle psychicznie chorych
44.	Dom Pomocy Społecznej w Kowalu, ul. Kopernika 19 87-820 Kowal	(54) 284-18-65	sekretariatdps@wp.pl	dla osób przewlekle somatycznie chorych
45.	Dom Pomocy Społecznej w Rzeżewie 87-840 Lubień Kujawski	(54) 284-27-26	dpsrzeszewo@poczta.o net.pl	dla osób w podeszłym wieku
46.	Dom Pomocy Społecznej w Izbicy Kujawskiej ul. Narutowicza 65 87-865 Izbica Kujawska	(54) 286-50-72	dpsizbicakuj@wp.pl	dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie
POWIAT ŻNIŃSKI				
47.	Dom Pomocy Społecznej w Podobowicach Podobowice 49 88-400 Żnin	(52) 302-47-23	dpspodobowice@by.h ome.pl	dla osób niepełnosprawnych fizycznie
48.	Dom Pomocy Społecznej w Tonowie 88-430 Janowiec Wielkopolski	(52) 302-61-12	dps.tonowo@znin.pl	dla osób przewlekle psychicznie chorych
49.	Dom Pomocy Społecznej w Barcinie ul. Polna 30 88-190 Barcin	52 383 21 40	dpsbarcin@by.home.p l	dla osób przewlekle psychicznie chorych

PLACÓWKI CAŁODOBOWEJ OPIEKI

Wybór placówki zapewniającej całodobową opiekę to wielka odpowiedzialność osób, które chcą zapewnić swoim bliskim, wymagającym pomocy z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, godne i bezpieczne warunki pobytu. **Zgodnie z ustawą o pomocy społecznej działalność gospodarcza i statutowa w zakresie prowadzenia placówki zapewniającej całodobową opiekę osobom niepełnosprawnym, przewlekle chorym lub osobom w podeszłym wieku może być prowadzona po uzyskaniu zezwolenia Wojewody.**⁶⁹

W placówce całodobowej opieki świadczone są usługi:

- 1) opiekuńcze zapewniające:
 - a) udzielanie pomocy w podstawowych czynnościach życiowych,
 - b) pielęgnację, w tym pielęgnację w czasie choroby,
 - c) opiekę higieniczną,

⁶⁹ <https://www.gov.pl/web/uw-mazowiecki/bezpieczny-wybor-placowek-opieki-calodobowej>

- d) niezbędną pomoc w załatwianiu spraw osobistych,
- e) kontakty z otoczeniem;
- 2) bytowe zapewniające:
 - a) miejsce pobytu,
 - b) wyżywienie,
 - c) utrzymanie czystości.

Sposób świadczenia usług powinien uwzględniać stan zdrowia, sprawność fizyczną i intelektualną oraz indywidualne potrzeby i możliwości osoby przebywającej w placówce, a także prawa człowieka, w tym w szczególności prawo do godności, wolności, intymności i poczucia bezpieczeństwa.⁷⁰

W 2022 roku w naszym województwie działało 26 placówek całodobowej opieki⁷¹.

PLACÓWKI CAŁODOBOWEJ OPIEKI				
LP.	ADRES	TELEFON/E-MAIL	TYP I LICZBA MIEJSC	PODMIOT PROWADZĄCY
BYDGOSZCZ				
1.	Centrum Opieki Leczniczej "ATMA" Mateusz Mularski Sp. J. ul. Karola Kurpińskiego 5 85- 096 Bydgoszcz	52 330 69 12 repcja@atma.bydgoszcz .pl	42 miejsca dla osób niepełnosprawnych, przewlekłe chorych lub osób w podeszłym wieku	Centrum Opieki Leczniczej "ATMA" Mateusz Mularski Sp. J. ul. Karola Kurpińskiego 5 85- 096 Bydgoszcz
GRUDZIĄDZ				
2.	Dom Seniora "Ułan" ul. Legionów 53 86-300 Grudziądz	796 813 071 biuro@domsenioraulan.pl	47 miejsc dla osób niepełnosprawnych, przewlekłe chorych lub osób w podeszłym wieku	DOM SENIORA "UŁAN" Daria Bunk, Ewa Kujawa s.c. ul. Legionów 53 86-300 Grudziądz
3.	Dom Seniora i Opieki Przy Solankach ul. Warszawska 36A 86-300 Grudziądz	56 643 36 20 domseniora@przysolanka ch.pl	100 miejsc dla osób niepełnosprawnych, przewlekłe chorych lub osób w podeszłym wieku	Przy Solankach Sp. z o.o. ul. Warszawska 36A 86-100 Grudziądz
TORUŃ				
4.	"Willa Chopina" ul. Chopina 20 87-100 Toruń	535 444 064 biuro@willachopina.pl	26 miejsc dla osób niepełnosprawnych, przewlekłe chorych lub osób w podeszłym wieku	Placówka Opiekuńcza S.C. Danuta Grotkowska Filip Grotkowski ul. Chopina 20 87- 100 Toruń

⁷⁰ Art. 68, ust. 1 i 2 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2023 r. poz. 185)

⁷¹ Źródło: Kujawsko-Pomorski Urząd Wojewódzki w Bydgoszczy,
<https://bip.bydgoszcz.uw.gov.pl/75/142/rejestr-placowek-calodobowej-opieki.html>, stan na dzień 23.12.22 r.

PLACÓWKI CAŁODOBOWEJ OPIEKI				
LP.	ADRES	TELEFON/E-MAIL	TYP I LICZBA MIEJSC	PODMIOT PROWADZĄCY
POWIAT ALEKSANDROWSKI				
5.	Rodzinny Dom Seniora w Ciechocinku ul. Zdrojowa 53 87-720 Ciechocinek	511 871 480 domseniora@op.pl	15 miejsc dla osób niepełnosprawnych, osób przewlekle chorych lub osób w podeszłym wieku	Piotr Strzeżewski ul. Zdrojowa 53 87-720 Ciechocinek
6.	"Zakątek Seniora-Plebanka" Plebanka 1 87-731 Waganiec	500 415 868 kontakt@zakatekplebanka.pl	18 miejsc dla osób niepełnosprawnych, przewlekle chorych lub osób w podeszłym wieku	Specjalist Medical Group Jan Pasierbski ul. Lwowska 9 37-700 Przemyśl
7.	Dom Opieki dla Osób Starszych "Sielsko-Anielsko" Sędzin 23 87-706 Sędzin	663727155 kontakt@sielsko-anielsko.com.pl	12 miejsc dla osób niepełnosprawnych, przewlekle chorych lub osób w podeszłym wieku	Adam Nęczak Pod Jemiołą 87-706 Sędzin 23
POWIAT BYDGOSKI				
8.	Centrum Rehabilitacji "Romantica" Sp. z o.o. z siedzibą w Kruszynie Krajeńskim ul. Ceramiczna 11 86-005 Białe Błota	512 897 946 887 677 667 biuro.romantica@wp.pl	70 miejsc dla osób niepełnosprawnych, osób przewlekle chorych lub osób w podeszłym wieku	Centrum Rehabilitacji "Romantica" Sp. z o.o. z siedzibą w Kruszynie Krajeńskim ul. Ceramiczna 11 86-005 Białe Błota
9.	Przyjazne Serce w Murowańcu ul. Skalna 1 gmina Białe Błota	609 624 064 hanna.1965@o2.pl	7 miejsc dla osób niepełnosprawnych, osób przewlekle chorych lub osób w podeszłym wieku	Przyjazne Serce Hanna Świątek w Murowańcu ul. Skalna 1 gmina Białe Błota
POWIAT INOWROCŁAWSKI				
10.	„Zajazd-Dom Seniora” Katarzyna Skarbińska-Grzelak Łatkowo 36 88-100 Inowrocław Dom Seniora	665 400 661	11 miejsc dla osób niepełnosprawnych, przewlekle chorych lub osób w podeszłym wieku	"Zajazd-Dom Seniora" Katarzyna Skarbińska-Grzelak Łatkowo 36 88-100 Inowrocław
11.	"Solankowe Tarasy" ul. Solankowa 34 88-100 Inowrocław	501 540 455 t.murawski@solankowetaras.pl	9 miejsc dla osób niepełnosprawnych, przewlekle chorych lub osób w podeszłym wieku	Fundacja "Solankowe Tarasy" ul. Solankowa 34 88-100 Inowrocław

PLACÓWKI CAŁODOBOWEJ OPIEKI				
LP.	ADRES	TELEFON/E-MAIL	TYP I LICZBA MIEJSC	PODMIOT PROWADZĄCY
POWIAT LIPNOWSKI				
12.	"Lawendowy Dom" Mokowo 37 87-610 Dobrzyń nad Wisłą	508 509 921 opieka.akywnosc@gmail.com	15 miejsc dla osób niepełnosprawnych, przewlekle chorych lub osób w podeszłym wieku	Feniks s.c. Mokowo 37 87-610 Dobrzyń nad Wisłą
POWIAT MOGILEŃSKI				
13.	Dom Seniora "CONRADO" Żabno 52 88-300 Mogilno	784 336 979 668 744 228 condaro@conrado.com.pl	14 miejsc dla osób niepełnosprawnych lub osób w podeszłym wieku	MAGRAMA Przedsiębiorstwo Produkcyjno-Handlowo-Usługowe Konrad Mądry ul. Zaściankowa 48 71-230 Szczecin
POWIAT NAKIELSKI				
14.	"Pensjonat Seniora" ul. Strażacka 40 89-200 Rynarzewo (gmina Szubin)	52 561 06 80 biuro@pensjonat-seniora.pl	32 miejsca dla osób niepełnosprawnych, osób przewlekle chorych lub osób w podeszłym wieku	MEDIMAX Sp. z o.o. ul. Strażacka 40 89-200 Rynarzewo
POWIAT RADZIEJOWSKI				
15.	Dom Opieki Dla Osób Starszych DĘBY Dęby 13 88-210 Dobrze	517 258 852 kontakt@deby.com.pl	86 miejsc dla osób niepełnosprawnych, osób przewlekle chorych lub osób w podeszłym wieku	GRAWID Łukasz Grabowski Zbigniew Monowid Sp. J. Dęby 13 88-210 Dobrze
16.	Dom Seniora Pod Topolami ul. Topolowa 24 88-230 Piotrków Kujawski	570 564 509 biuro@podtopolami.eu	30 miejsc dla osób niepełnosprawnych, osób przewlekle chorych lub osób w podeszłym wieku	Fundacja Rozwoju Społeczno-Gospodarczego Komaszyce 33 88-100 Inowrocław
POWIAT SĘPOLEŃSKI				
17.	Dom Seniora "Gold" Szynwałd 57 89-412 Sośno	606 516 892 biuro@domsenioragold.pl	30 miejsc dla osób niepełnosprawnych, osób przewlekle chorych lub osób w podeszłym wieku	P.H.U. Ilona Godberg ul. Łowiskowa 45 85-436 Bydgoszcz
18.	Dom Seniora im. św. Franciszka z Asyżu ul. Stary Rynek 8 89-410 Więcbork	668 411 499 domseniora@siostryzorlik.a.pl	25 miejsc dla osób niepełnosprawnych, osób przewlekle chorych lub osób w podeszłym wieku	Zgromadzenie Sióstr Franciszkanek od Pokuty i Miłości Chrześcijańskiej Orlik 21 89-632 Brusy
POWIAT ŚWIECKI				

PLACÓWKI CAŁODOBOWEJ OPIEKI				
LP.	ADRES	TELEFON/E-MAIL	TYP I LICZBA MIEJSC	PODMIOT PROWADZĄCY
19.	Dom Seniora "Tucholanka" Tleń ul. Bydgoska 4 86-150 Osie	505 058 296 507 465 757 dom.seniora.tucholanka@gmail.com	32 miejsca dla osób niepełnosprawnych, przewlekłe chorych lub osób w podeszłym wieku	Joanna Grodzicka Tleń ul. Bydgoska 4 86-150 Osie
POWIAT TORUŃSKI				
20.	Barwna Jesień Życia Dom Spokojnej Starości ul. Barwna 60 87-125 Silno	600 103 240 kontakt@bjz-silno.pl	13 miejsc dla osób niepełnosprawnych, przewlekłe chorych lub osób w podeszłym wieku	Marzena Konarzewska ul. Barwna 60 87-125 Silno
21.	Prywatny Dom Seniora Kacper Pruczkowski w Brzozówce ul. Jodłowa 9 87-123 Dobrzejewice	666589529 prywatnydomseniora@gmail.com	18 miejsc dla osób niepełnosprawnych, przewlekłe chorych lub osób w podeszłym wieku	Prywatny Dom Seniora Kacper Pruczkowski w Brzozówce ul. Jodłowa 9 87-123 Dobrzejewice
22.	Centrum Opieki Wytchnieniowej "Dom Światła" ul. Lampkowskiego 31 87-160 Grębocin	56 651 12 17 fundacja@swiatlo.org	15 miejsc dla osób niepełnosprawnych, przewlekłe chorych lub osób w podeszłym wieku	Fundacja "Światło" ul. Grunwaldzka 64 87-100 Toruń
23.	"Baśniowe Zacisze" Dom Spokojnej Starości w Głogowie Głogowo ul. Baśniowa 11 87-123 Dobrzejewice	509 645 468 530 071 087 biuro@basniowezacisze.pl	15 miejsc dla osób niepełnosprawnych, przewlekłe chorych lub osób w podeszłym wieku	Akademia Rozwoju Personalnego JOB! HR Agnieszka Nagórka ul. Łyskowskiego 9d/46 87-100 Toruń
POWIAT WŁOCŁAWSKI				
24.	Dom Opieki dla Osób Starszych "Wiktoria" Ossówek 31 87-820 Kowal	609 359 045 602 397 565	48 miejsc dla osób niepełnosprawnych, osób przewlekłe chorych lub osób w podeszłym wieku	Małgorzata Jasińska - Pietrykowska Kancelaria Adwokacka- Specjalistyczny Gabinet Chirurgii Dziecięcej ul. Starodębska 26 87-800 Włocławek

PLACÓWKI CAŁODOBOWEJ OPIEKI				
LP.	ADRES	TELEFON/E-MAIL	TYP I LICZBA MIEJSC	PODMIOT PROWADZĄCY
25.	Dom Seniora "Bronek" ul. Św. Anny 26 87-890 Lubraniec	577 599 783 biuro@dsbronek.pl info@dsbronek.pl	31 miejsc dla osób niepełnosprawnych, przewlekłe chorych lub osób w podeszłym wieku	Wichrowski Krzysztof Przedsiębiorstwo Wielobranżowe "AS" ul. Św. Anny 22 87-890 Lubraniec
POWIAT ŻNIŃSKI				
26.	Leśny Dom Seniora Piaśtowo 13 A 88-410 Gąsawa	784 025 522 660 642 509 52 526 22 88 kontakt@lesnydomsenior a.pl	83 miejsca dla osób niepełnosprawnych, osób przewlekłe chorych lub osób w podeszłym wieku	Krzysztof Pazdan P.P.H.U. Orion ul. Mickiewicza 37 88-400 Żnin

V. AKTYWNY SENIOR

KLUBY SENIORA

Oprócz funkcji towarzyskich **kluby seniora** mają zazwyczaj do zaoferowania ciekawe zajęcia i warsztaty, a także wycieczki, wyjścia do kina czy do teatru. Ponadto dają seniorom możliwość i przestrzeń do rozwijania swoich pasji, a także wspierają kontakty społeczne seniorów i niwelują proces osamotnienia i wycofania.

Kluby seniora organizowane są zazwyczaj przy:

- ośrodkach sztuki,
- domach kultury,
- siedzibach rad osiedli,
- spółdzielniach mieszkaniowych,
- parafiach.⁷²

Zdarza się, iż powstanie klubu seniora jest konsekwencją pojawienia się zewnętrznego źródła finansowania, które może zostać przeznaczone na ten cel (środki unijne, dotacje z budżetu państwa). Jesienią 2022 r. ruszył nabór wniosków do kolejnej edycji programu Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej Senior+, dzięki któremu samorządy mogą ubiegać się o dofinansowanie na utworzenie lub funkcjonowanie istniejących już Dziennych Domów i Klubów dla seniorów. Jego celem jest zwiększenie aktywności uczestnictwa w życiu społecznym osób starszych.⁷³ Do programu zaproszone są jednostki samorządu terytorialnego szczebla gminnego, powiatowego oraz wojewódzkiego, których

⁷² <https://cafesenior.pl/artykuly/klub-seniora-czy-warto-kluby-emerytow-w-polsce,71359.html>

⁷³ <https://www.gov.pl/web/rodzina/nowa-edycja-programu-senior-rusza-nabor-wnioskow>

strategię rozwoju pomocy społecznej uwzględniają rozwój infrastruktury dla osób starszych lub w których brak jest innej infrastruktury pomocy społecznej tego typu.⁷⁴

Kluby seniora mają przeważnie zasięg ograniczony do danego osiedla czy miejscowości lub skupiają osoby, które w przeszłości wykonywały ten sam zawód (na przykład osób zatrudnionych kiedyś w oświacie). Jedyne kryterium przystąpienia do klubu dotyczy wieku - wynosi zwykle 55 lub 60 lat. Chęć udziału w klubie wyraża się poprzez złożenie pisemnej deklaracji o woli uczestnictwa w zajęciach organizowanych przez tę placówkę.

W 2022 roku w naszym regionie działały 262 kluby seniora⁷⁵.

KLUBY SENIORA			
LP.	NAZWA	ADRES	TELEFON
MIASTO BYDGOSZCZ			
1.	Klub Seniora Cyganeria	Opera Nova ul. Focha 5 85-070 Bydgoszcz	52 325 15 02
2.	Klub Seniora „Bociania Oaza”	ul. Ogrodowa 9 85-043 Bydgoszcz	52 325 44 54
3.	Klub „Senior +”	ul. Fredry 1 85-057 Bydgoszcz	52 325 44 66
4.	Klub Seniora Familia	Kościół pw. Świętej Rodziny ul. Drzycimska 7 85-537 Bydgoszcz	-
5.	Klub Seniora przy Domu Kultury „Modraczek”	ul. Ogrody 15 85-857 Bydgoszcz	52 371 33 31
6.	Grupa Wsparcia Psychospołecznego dla Seniorów 60 plus „Piątek jest dla Nas”	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Toruńska 272 85-831 Bydgoszcz	52 361 12 68
7.	Klub Seniora „Młodzi Duchem”	ul. Toruńska 185 85-831 Bydgoszcz	-
8.	Klub Seniora „Radość”	ul. Kapuściska 10 85-807 Bydgoszcz	52 325 98 70
9.	Klub Seniora	ul. Świetlicowa 8	-
10.	Klub Emerytów i Rencistów „Łęgnowianka”	(siedziba Rady Osiedla Łęgnowo) 85-884 Bydgoszcz	-
11.	Klub Seniora „Kalina” przy Klubie Odnowa	ul. Pl. 6-letniego 38 85-806 Bydgoszcz	52 363 18 67
12.	Koło Emerytów i Rencistów	ul. Woj. Polskiego 19B (siedziba Rady Osiedla Wyżyny) 85-814 Bydgoszcz	-

⁷⁴ <https://www.gov.pl/web/rodzina/ogloszenie-o-otwartym-konkursie-ofert-w-ramach-programu-wieloletniego-senior-na-lata-2021-2025-edycja-2023>

⁷⁵ Dane na podstawie badania ankietowego przeprowadzonego przez ROPS w Toruniu wśród ośrodków pomocy społecznej województwa kujawsko-pomorskiego w styczniu 2023 roku oraz danych własnych ROPS w Toruniu.

KLUBY SENIORA			
LP.	NAZWA	ADRES	TELEFON
13.	Klub Seniora „Złota Jesień”	ul. Plac Kościeleckich 6 85-033 Bydgoszcz	-
14.	Klub Seniora BARTOSZ	ul. Połczyńska 3 85-709 Bydgoszcz	-
15.	Stowarzyszenie Uśmiechnięte Seniorki 60+	ul. Swarzewska 39/1 85-739 Bydgoszcz	-
16.	Klub „ Marzenie” 50+	ul. Rynek 6 85-790 Bydgoszcz	-
17.	Klub Seniora „Wiatrak”	ul. Bołtucia 7 85-796 Bydgoszcz	52 323 48 10
18.	Klub Seniora „Niezapominajki”	Rejonowy Ośrodek Pomocy Społecznej „ Fordon” ul. Janiny Porazińskiej 9 85-792 Bydgoszcz	52 343 06 55
19.	Klub Seniora „Heros”	ul. Thommée 1 85-791 Bydgoszcz	52 343 00 04
20.	Klub Seniora przy Domu Kultury Orion	ul. 16 Pułku Ułanów Wlkp.1 85-319 Bydgoszcz	-
21.	Klub Seniora „Lawendowa Przystań”	Rejonowy Ośrodek Pomocy Społecznej „Błonie”	52 339 06 54
22.	Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów przy Radzie Osiedla Błonie Oddział Okręgowy Nr 2	ul. Broniewskiego 1 85-319 Bydgoszcz	-
23.	Klub Seniora przy Radzie Osiedla Wzgórze Wolności	ul. Ujejskiego 66 85-168 Bydgoszcz	-
24.	Klub Seniora „Odnowa”	Al. Planu 6-letniego 38, 85-806 Bydgoszcz	-
25.	Klub Seniora „Okatik”	ul. Powstańców Wlkp. 33 85-090 Bydgoszcz	-
26.	Pomorsko-Kujawski Klub Seniora Boksu	ul. Lelewela 38/31a 85-638 Bydgoszcz	-
27.	Koło Emerytów, Rencistów	ul. 11 Listopada 15 85-643 Bydgoszcz (siedziba Rady Osiedle Leśne	-
MIASTO GRUDZIĄDZ			
28.	Klub Seniora „Wrzos”	ul. Paderewskiego 6-8 86-300 Grudziądz	608 175 372
29.	Klub Seniora im. św. Jana Pawła II przy Parafii pw. Podwyższenia Krzyża Świętego	ul. Bydgoska 7 86-300 Grudziądz	723 477 238
30.	Klub Seniora „Złota Jesień Życia” przy Parafii pw. św. Maksymiliana Kolbego	ul. Wyspiańskiego 1-3 86-300 Grudziądz	500 329 972
31.	Klub Aktywnego Seniora		-
32.	Klub Seniora „Pogodna Jesień” przy Parafii pw. św. Stanisława Biskupa i Męczennika	ul. Konstytucji 3 Maja 45 86-300 Grudziądz	56 463 07 77

KLUBY SENIORA			
LP.	NAZWA	ADRES	TELEFON
33.	Klub Seniora „Radość”	ul. Bydgoska 26 86-300 Grudziądz	56 663 22 29
34.	Klub Seniora „Słońce”	ul. Kulerskiego 11	607 809 099
35.	Klub Seniora „Żyjemy marzeniami”	86-300 Grudziądz	516 613 728
36.	Klub Seniora „Ikar”	ul. Warszawska 5 86-300 Grudziądz	692 694 180
37.	Klub Seniora „Wesoła Wiara”	ul. Śniadeckich 6 86-300 Grudziądz	886 716 717
38.	Klub Seniora Regionalisty	ul. Stara 5 86-300 Grudziądz	604 146 524
MIASTO TORUŃ			
39.	Klub Seniora	ul. Kujawska 1 87-100 Toruń	-
40.	Klub Seniora	ul. Matejki 38/3 87-100 Toruń	-
41.	Klub Seniora	ul. Św. Katarzyny 13 87-100 Toruń	-
42.	Klub Seniora	ul. Stokrotkowa 22 87-100 Toruń	-
43.	Klub Seniora	ul. Poznańska 49 87-100 Toruń	-
44.	Klub Seniora	ul. Podgórna 14 87-100 Toruń	-
45.	Klub Seniora	ul. Olsztyńska 20c 87-100 Toruń	-
46.	Klub Seniora	ul. Bydgoska 62 87-100 Toruń	-
47.	Klub Kameleon	ul. Tuwima 9 87-100 Toruń	56 622 56 64
48.	Klub Sobótka	ul. Wojska Polskiego 43/45 87-100 Toruń	56 623 08 72
49.	Klub Spółdzielni Mieszkaniowej Rubinkowo	ul. Łyskowskiego 29/35 87-100 Toruń	-
50.	Klub „Zodiak”	ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 6 87-100 Toruń	56 648 68 55
51.	Klub Seniora Podgórki Walczyk	Dom Muz ul. Poznańska 5 87-100 Toruń	-
52.	Klub Seniora przy parafii Św. Józefa	ul. św. Józefa 23/35 87-100 Toruń	56 654 47 62
53.	Klub Seniora przy parafii Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa	ul. Niesiołowskiego 21 87-100 Toruń	-
54.	Klub seniora Stowarzyszenie Kultury Chrześcijańskiej Czerniewice	ul. Włocławska 256 87-100 Toruń	-
55.	Parafialny Klub Seniora Michalici	ul. Rybaki 59 87-100 Toruń	56 622 27 31

KLUBY SENIORA			
LP.	NAZWA	ADRES	TELEFON
56.	Klub Seniora „Kopernik”	ul. Świętopełka 15/23 87-100 Toruń	-
57.	Centrum Aktywizacji Seniorów PKPS WOAK Klub Seniora „Supełek”	ul. Szpitalna 8 87-100 Toruń	-
58.	Klub Seniora „Zacisze”	ul. Bema 38a 87-100 Toruń	-
59.	Klub Seniora „Katarzynki”		
60.	Klub Seniora „Zielona Dolina”	ul. Olsztyńska 114 87-100 Toruń	-
61.	Klub Seniora „Kacper” SM „Kopernik”	ul. Kaliskiego 9 87-100 Toruń	-
62.	Klub Seniora	ul. Watzenrodego 15 87-100 Toruń	-
MIASTO WŁOCŁAWEK			
63.	Klub Seniora WRZOS	Klub Stara Remiza ul. Żabia 8	-
64.	Klub Seniora SENIOR KUJAWY	87-800 Włocławek	-
65.	Klub Seniora ZPIT PIAST	ul. Al. Chopina 27	-
66.	Klub Seniora JUBILAT	87- 800 Włocławek	-
67.	Klub Seniora KROKUS		
68.	Klub Seniora ŻŁOTA JESIEŃ	ul. Fredry 16 87-800 Włocławek	-
69.	Klub Seniora ZAZAMCZE	ul. Wieniecka 34 87-800 Włocławek	-
70.	Klub Seniora ŁĘGOWIANIE	Klub ŁĘG ul. Płocka 246 87-800 Włocławek	-
POWIAT ALEKSANDROWSKI			
71.	Klub Seniora „Złoty Wiek”	Miejskie Centrum Kultury ul. Parkowa 3 87-700 Aleksandrów Kujawski	54 281 85 27
72.	Klub Seniora w Zdunach	Zduny 16 87-700 Aleksandrów Kujawski	790 309 808
73.	Klub Seniora „Aktywni Bądkowanie” w Toporzyszczewie Starym	Toporzyszczewo Stare 20 87-704 Bądkowo	-
74.	Klub Senior + „Niezapominajka”	ul. Mickiewicza 10 87-720 Ciechocinek	54 281 80 17
75.	Klub Seniora „Raj”	Ul. Wysoka 4 87-721 Raciążek	-
76.	Ośrodek Wsparcia – Klub Senior +	ul. Rynkowa 6A 87-721 Raciążek	-
77.	Klub Seniora „Aktywni Seniorzy w Nieszawie”	ul. Sienkiewicza 10 87-730 Nieszawa	-
78.	Klub Seniora w Zakrzewie	ul. Dworcowa 1 87-707 Zakrzewo	54 272 04 07

KLUBY SENIORA			
LP.	NAZWA	ADRES	TELEFON
79.	Klub Seniora „Mimoza”	ul. Dworcowa 9 87-731 Waganiec	-
POWIAT BRODNICKI			
80.	Klub Seniora „PRZYJAŹŃ”	Bobrowo 52 87-327 Bobrowo	-
81.	Stowarzyszenie Seniorów Wsi Zgniłobłoty „Ostoja”	Zgniłobłoty 10 87-327 Bobrowo	-
82.	Klub Seniora	Nieżywieć 150 87-326 Nieżywieć (gm. Bobrowo)	-
83.	Klub Seniora „Cichy Zakątek”	Osiedlowy Ośrodek Kultury ul. Wyspiańskiego 10A 87-300 Brodnica	-
84.	Klub Seniora „Źródło Zdrowia”	ul. Nad Drwęcą 1 87-300 Brodnica	-
85.	Klub Seniora Towarzystwo Miłośników Kultury „Brodniczanka” w Brodnicy	ul. Przykop 43 87-300 Brodnica	-
86.	Klub Seniora Towarzystwo Przyjaciół Kultury „Ziemia Michałowska”		-
87.	Klub Senior+ w Szabdzie	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Mazurska 13 87-300 Brodnica	-
88.	Klub Seniora „Karbowianie” Karbowo	ul. Klubowa 25 87-300 Brodnica	-
89.	Parafialny Klub Seniora "Radosna Jesień"	ul. Freta 1 87-320 Górzno	-
90.	Klub Seniora „Złote Kłosa”	ul. Główna 22 87-300 Jabłonowo Pomorskie	-
91.	Klub Seniora „Serce na Dłoni”	Osiek 81 87-340 Osiek	-
92.	Klub Seniora „Wesołe Kumoszki”	Zbiczno 199 87-305 Zbiczno	-
93.	Klub Seniora „Pokrzydowianki”	Pokrzydowo 23 87-305 Zbiczno	-
94.	Klub Seniora w Zbicznie	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Młyńska 6 87-305 Zbiczno	-
95.	Klub Senior+	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Brzozie 50 87-313 Brzozie	-
POWIAT BYDGOSKI			

KLUBY SENIORA			
LP.	NAZWA	ADRES	TELEFON
96.	Klub Senior+ w Łochowie	Gminne Centrum Kultury w Łochowie ul. Jałowcowa 7 86-065 Łochowo (gm. Białe Błota)	-
97.	Klub Senior + w Cielu	Gminne Centrum Kultury w Cielu ul. Kościelna 6 86-005 Ciele (gm. Białe Błota)	-
98.	Klub Seniora	Magdalenka 5A 86-022 Dobrcz	-
99.	Klub Seniora „Grabina”	Szosa Kotomierska 3 86-010 Koronowo	-
100.	Klub Seniora w Nowej Wsi Wielkiej	ul. Ogrodowa 2A	-
101.	Klub Seniora w Brzozie	86-060 Nowa Wieś Wielka	-
102.	Klub Seniora	Prądocin, ul. Bydgoska 2A 86-060 Nowa Wieś Wielka	-
103.	Klub Seniora Gminny Ośrodek Kultury w Osielsku	ul. Szosa Gdańska 57 86-031 Osielsko	52 381 35 67
104.	Klub Seniora Świetlica w Bożenkowie	ul. Harcerska 2 86-021 Bożenkowo (gm. Osielsko)	-
105.	Klub Seniora Świetlica w Niemczu	ul. Pod Wierzbami 2b 86-032 Niemcz (gm. Osielsko)	52 381 36 80
106.	Klub Seniora Świetlica Maksymilianowo	ul. Kościelna 2 86-031 Maksymilianowo (gm. Osielsko)	-
107.	Klub Seniora Świetlica w Jaruzynie	ul. Starowiejska 26 86-031 Osielsko	52 324 02 47
108.	Klub Seniora Świetlica w Żołędowie	ul. Wyczółkowskiego 2 85-031 Żołędowo (gm. Osielsko)	-
109.	Świetlica Niwy-Wilcze	ul. Słupska 4 86-013 Wilcze (gm. . Osielsko)	-
110.	Klub Seniora „Szarotka”	Urząd Miasta i Gminy	-
111.	Klub Seniora „Niezapominajka”	ul. 23 Stycznia 7 86-050 Solec Kujawski	-
112.	Klub Seniora Dom Dobrych Praktyk	Plac Jana Pawła II 4 86-050 Solec Kujawski	-
POWIAT CHEŁMIŃSKI			
113.	Klubik Seniora	ul. Dominikańska 40 86-200 Chełmno	-
114.	Klub Seniora „Zgoda”	ul. Grudziądzka 36 86-200 Chełmno	56 686 48 08

KLUBY SENIORA			
LP.	NAZWA	ADRES	TELEFON
115.	Gminny Klub Seniora	Urząd Gminy Chełmno ul. Dworcowa 1 86-200 Chełmno	-
116.	Klub Seniora	ul. Szlachecka 1 86-253 Kijewo Królewskie	533 737 197
117.	Klub Seniora	Pniewite 1 86-230 Lisewo	-
118.	Klub Seniora	Błachta 22 86-230 Lisewo	-
119.	Klub Seniora	Lipienek 55 86-230 Lisewo	-
120.	Klub Seniora	Tytlewo 24 86-230 Lisewo	-
121.	Klub Seniora	ul. Toruńska 17 86-230 Lisewo	-
122.	Klub Seniora „Malwa”	Gminny Ośrodek Kultury Papowo Biskupie 129 86-221 Papowo Biskupie	56 676 81 36
123.	Klub Seniora w Wabczu ⁷⁶	Urząd Gminy Stolno Stolno 112	-
124.	Klub Seniora w Cepnie	86-212 Stolno	
POWIAT GOLUBSKO-DOBZYŃSKI			
125.	Klub Seniora	ul. Kościuszki 12 87-400 Golub-Dobrzyń	-
126.	Klub Seniora w Mlewie	Mlewo 4 87-410 Kowalewo Pomorskie	56 684 23 34
127.	Klub Seniora	Zbójno 35a 87-645 Zbójno	54 280 10 91
128.	Klub Seniora	Klonowo 64 87-645 Zbójno	54 280 19 32
POWIAT GRUDZIĄDZKI			
129.	Stowarzyszenie Seniorów „Słoneczniki”	Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Małym Rudniku ul. Tulipanowa 38 86-302 Mały Rudnik (gm. Grudziądz)	-
130.	Klub Seniora+	Gminne Centrum Kultury w Grucie Gruta 95 86-330 Mełno	-
131.	Klub Senior+ w Łasinie	ul. Dworcowa 2 86-320 Łasin	56 466 49 64
132.	Klub Seniora	Jakubkowo 28 86-320 Łasin	
133.	Klub Seniora	Nowe Jankowice 9 86-320 Łasin	
134.	Klub Seniora	Stare Błonowo 78/2 86-320 Łasin	

⁷⁶ Kluby działały do listopada 2022 r. w ramach projektów realizowanych przez Gminę.

KLUBY SENIORA			
LP.	NAZWA	ADRES	TELEFON
135.	Klub Senior+	Jamy 3A 86-318 Rogóżno	-
136.	Parafialny Klub Seniora	Świecie nad Osą 86-341 Świecie nad Osą	608 124 692
POWIAT INOWROCŁAWSKI			
137.	Klub Seniora	Stanomin 45 88-133 Dąbrowa Biskupia	-
138.	Klub Senior+	ul. 700 Lecia 16 88-140 Gniewkowo	-
139.	Klub Seniora	Biblioteka Miejska Filia nr 1 ul. Wilkońskiego 32 88-100 Inowrocław	52 357 64 70
140.	Klub Seniora	Biblioteka Miejska Filia nr 4 ul. Poprzeczna 29 88-100 Inowrocław	52 357 51 08
141.	Klub Seniora „Łojewianie”	Łojewo 21 88-101 Inowrocław	-
142.	Klub Seniora „Złoty Wiek”	ul. Główna 40 88-160 Janikowo	-
143.	Klub Seniora Janowice		-
144.	Klub Seniora Kobylniki	Zarząd Miejsko-Gminny Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej	-
145.	Klub Seniora Ostrowo		-
146.	Klub Seniora Polanowice		-
147.	Klub „Oświata”		-
148.	Klub Seniora Brześć		-
149.	Klub Seniora „Popiel”		-
150.	Klub Senior+	ul. Nadgoplańska 4c 88-150 Kruszwica	-
151.	Klub Seniora Chełmce przy świetlicy	ul. Rybacka 20 88-121 Chełmce (gm. Kruszwica)	-
152.	Gminny Klub Seniora „Wrzos”	Rojewo 105 88-111 Rojewo	52 354 79 20
POWIAT LIPNOWSKI			
153.	Klub Seniora	ul. Szkolna 2 87-610 Dobrzyń nad Wisłą	54 253 05 42
154.	Klub Seniora „Jesienny Liść”	ul. Spółdzielcza 1 87-620 Kikół	-
155.	Klub Seniora	Miejskie Centrum Kulturalne ul. Piłsudskiego 22 87-600 Lipno	54 287 24 40
156.	Klub Seniora	Łąkie 87-630 Skępe	54 287 85 54
157.	Klub Seniora „Stokrotka”	Turza Wilcza 87-605 Tłuchowo	-
POWIAT MOGILEŃSKI			
158.	Klub Seniora w Dąbrowie	ul. Centralna 3 88-306 Dąbrowa	-

KLUBY SENIORA			
LP.	NAZWA	ADRES	TELEFON
159.	Klub Seniora „Radość”	Jeziora Wielkie 98 88-324 Jeziora Wielkie	-
160.	Klub Seniora przy Mogileńskim Domu Kultury	ul. Ks. P. Wawrzyniaka 1 88-300 Mogilno	-
161.	Klub Seniora	ul. Magazynowa 1 88-300 Mogilno	-
162.	Klub Seniora	ul. Rynek 19 88-320 Strzelno	-
POWIAT NAKIELSKI			
163.	Klub Seniora „Aktywny Senior” przy Gminnym Centrum Kultury i Biblioteki	ul. Libelta 27 89-240 Kcynia	-
164.	Klub Seniora w Rynarzewie	ul. Bydgoska 2 Rynarzewo 89-200 Szubin	-
165.	Klub Seniora „Jesienny Kwiat”	ul. Kcyńska 13 89-200 Szubin	-
166.	Klub Seniora w Zalesiu	ul. Szubińska 3 Zalesie 89-200 Szubin	-
167.	Klub Seniora „Zawsze Razem” w Zamościu	ul. Wierzbowa 1 Zamość 89-200 Szubin	-
POWIAT RADZIEJOWSKI			
168.	Klub Seniora w Bytoniu	Stróżewo 16 88-231 Bytów	-
169.	Stowarzyszenie Kreatywnych Seniorów Ruch i Zdrowie	ul. Wojska Polskiego 21 88-220 Osiećcino	-
170.	Klub Seniora	ul. Traugutta 1 88-220 Osiećcino	-
171.	Klub Seniora „Złota Jesień”	ul. Targowa 2 88-230 Piotrków Kujawski	-
172.	Klub Seniora	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Radziejowie ul. Kościuszki 1 88-200 Radziejów	-
173.	Klub Seniora	Topólka 17 87-875 Topólka	-
POWIAT RYPIŃSKI			
174.	Klub Seniora „Przystań”	Brzuze 62 87-517 Brzuze	-
175.	Klub Seniora „Srebrny Włos”	ul. Warszawska 8	-
176.	Klub Seniora „Wrzosa”	87-500 Rypin	-
177.	Klub Seniora „Skrwilnianki”	ul. Rypińska 7 87-510 Skrwilno	-
178.	Klub Seniora „Tęcza”	Radziki Duże 17/3 87-337 Wąpielsk	-
POWIAT SĘPOLEŃSKI			

KLUBY SENIORA			
LP.	NAZWA	ADRES	TELEFON
179.	Klub Senior+	ul. Mickiewicza 22a 89-410 Więcbork	52 389 53 53
POWIAT ŚWIECKI			
180.	Klub Seniora	ul. Dworcowa 7 86-122 Bukowiec	-
181.	Klub Seniora „Radosne Serca”	GOKSiR w Górnej Grupie ul. Świecka 8	-
182.	Klub Seniora „Radosna Grupa”	86-134 Dragacz	-
183.	Klub Seniora „Optymiści”	Wielki Lubień 56/1 86-134 Dragacz	-
184.	Klub Seniora „Jarzębina”	Gródek ul. Słoneczna 1a 86-140 Drzycim	-
185.	Klub Seniora „Niezapominajka” w Drzycimiu	ul. Podgórna 15A 86-140 Drzycim	-
186.	Klub Senior+ w Jeżewie	ul. Główna 2	-
187.	Klub Astor	86-131 Jeżewo	-
188.	Klub Senior+ w Laskowicach	ul. Kolejowa 9 86-131 Jeżewo	-
189.	Klub Seniora	Siemkowo 10 86-141 Lniano	-
190.	Klub Seniora	ul. Długa 1 86-141 Lniano	-
191.	Klub Seniora przy Centrum Kultury „Zamek”	Plac Zamkowy 3 86-170 Nowe	-
192.	Klub Seniora „Osiacy”	Gminny Ośrodek Kultury w Osiu ul. Rynek 2 86-150 Osie	-
193.	Stowarzyszenie Klub Seniora „Wrzos”	ul. Marszałka Piłsudskiego 15 86-100 Świecie	-
194.	Klub Seniora „Kalina” Stokrotka	ul. Wyszyńskiego 15 86-100 Świecie	-
195.	Klub Seniora „Kociewiaczy” OKSiR	ul. Wojska Polskiego 139 86-100 Świecie	-
196.	Klub Seniora „Pogodna Jesień”	ul. Dworcowa 20A 86-182 Świekatowo	-
197.	Klub Seniora	Płochocin 10a 86-160 Warlubie	-
198.	Klub Seniora Lipinki	Lipinki 6 86-160 Warlubie	-
199.	Klub Seniora	ul. Nowska 12A 86-160 Warlubie	-
POWIAT TORUŃSKI			
200.	Parafialny Klub Seniora przy Parafii pw. Świętego Mikołaja Biskupa w Chełmży	ul. Tumska 14 87-140 Chełmża	56 675 61 12
201.	Klub Seniora	Pluskowęsy 71A 87-140 Chełmża	-

KLUBY SENIORA			
LP.	NAZWA	ADRES	TELEFON
202.	Klub Senior+	ul. Toruńska 20 87-640 Czernikowo	-
203.	Klub "Senior+" w Lubiczu Górnym	ul. Boczna 4 87-162 Lubicz	516 142 013
204.	Klub Seniora „Dolina Drwący” w Lubiczu Górnym	ul. Sportowa 9 87-162 Lubicz	880 900 961
205.	Klub Seniora „Lubiczanie” w Lubiczu Dolnym	ul. Kasztanowa 4 87-162 Lubicz	664 707 311
206.	„Lubiczanie” Stowarzyszenie Kulturalne w Lubiczu Górnym	ul. Lipnowska 11 87-162 Lubicz Górny	502 116 190
207.	„Pokolenia” Stowarzyszenie Kulturalne w Lubiczu Dolnym	ul. Mostowa 1 87-162 Lubicz	602 335 342
208.	Klub Seniora „Arka” w Lubiczu Dolnym	ul. Różana 7 87-162 Lubicz	515 989 802
209.	Klub Seniora „Złota Jesień” w Grębocinie	ul. Szkolna 8 87-162 Lubicz	507 208 004
210.	Klub Seniora „Pod Wiatrakiem” w Bierzgłowie	ul. Ks. Z. Zientarskiego 24 87-152 Bierzgłowo	-
211.	Klub Seniora „Szarotka”	ul. Okrężna 7 Turzno 87-148 Łysomice	-
212.	Klub Seniora „Sami Swoi” w Świerczynkach	Świerczynki 87-148 Łysomice	-
213.	Klub „Centrum” w Łysomicach	ul. Sadowa 2 87-148 Łysomice	-
214.	Klub Seniora „Sami Swoi”	ul. Aleja Lipowa 29 87-126 Obrowo	-
215.	Klub Seniora „Leśna Kraina”	ul. Brzozowa 7 87-165 Cierpice (gm. Wielka Nieszawka)	-
216.	Klub Seniora przy Parafii św. Marcina w Czarnowie	ul. Turkusowa 21, Czarnowo 87-134 Zławieś Wielka	-
217.	Klub Seniora przy Domu Kultury w Górsku	ul. Leśna 13/1 Górska 87-134 Zławieś Wielka	-
POWIAT TUCHOLSKI			
218.	Klub Seniora „Cisowianie” przy Gminnym Ośrodku Kultury	ul. Szkolna 4 89-511 Cekcyn	52 334 75 76
219.	Klub Seniora „Wrzos” przy GOK w Gostycynie	ul. Główna 35 89-520 Gostycyn	-
220.	Klub Seniora „Spokojna Przystań” w Kamienicy	ul. Kamienica 16a 89-520 Gostycyn	-
221.	Klub Seniora „Malwa” w Pruszczu	ul. Kościelna 89-520 Gostycyn	-
222.	Klub Senior+ Świetlica wiejska w Wielkim Mędromierzu	Wielki Mędromierz 15B 89-520 Gostycyn	-
223.	Klub Seniora	ul. Szkolna 1B 89-506 Żalno (gm. Kęsowo)	-

KLUBY SENIORA			
LP.	NAZWA	ADRES	TELEFON
224.	Klub Seniora w Lubiewie	ul. Wincentego Witosa 1 89-526 Lubiewo	-
225.	Klub Seniora „Jarzębinka” przy GOK w Śliwicach	ul. Dworcowa 39 89-530 Śliwice	-
226.	Stowarzyszenie Klub Seniora „Jesień”	Plac Zamkowy 8 89-500 Tuchola	52 334 33 88
227.	Klub Seniora „Jarzębina” przy Spółdzielni Mieszkaniowej w Tucholi	ul. Piastowska 5a 89-500 Tuchola	-
228.	Klub Seniora „Promyk” przy Wiejskim Domu Kultury w Raciążu	ul. Wczasowa 1 89-502 Raciąż (gm. Tuchola)	-
POWIAT WĄBRZESKI			
229.	Klub Seniora Lipnica	Lipnica 9 87-207 Dębowa Łąka	56 688 49 10
230.	Klub Seniora przy Gminnym Ośrodku Kultury	ul. Szkolna 4 87-222 Książki	-
231.	Klub Seniora w Osieczku	Osieczek 184A 87-222 Książki	-
232.	Klub Seniora w Zaskocz	Zaskocz 6A 87-222 Książki	-
233.	Klub Seniora w Blizienku	Blizienko 54 87-222 Książki	-
234.	Klub Seniora w Łopatkach	Łopatki 42A 87-222 Książki	-
235.	Klub Seniora w Płużnicy	Płużnica 58 87-214 Płużnica	-
236.	Klub Seniora w Czaplach	Czaple 13 87-214 Płużnica	-
237.	Klub Seniora w Goryniu	Goryń 15a/1 87-214 Płużnica	-
238.	Klub Seniora w Działowie	Działowo 12A 87-214 Płużnica	-
239.	Klub Seniora w Płachawach	Płachawy 14 87-214 Płużnica	-
240.	Klub Seniora w Wiewórkach	Wiewiórki 41 87-214 Płużnica	-
241.	Klub Seniora w Nowej Wsi Królewskiej	Nowa Wieś Królewska 17A 87-214 Płużnica	-
242.	Klub Seniora w Nowej Wsi Królewskiej		-
243.	Klub Seniora w Kotnowie	Kotnowo 26A 87-214 Płużnica	-
244.	Klub Seniora w Mgowie	Mgowo 20 87-214 Płużnica	-
245.	Klub Seniora w Orłowie	Orłowo 10 87-214 Płużnica	-

KLUBY SENIORA			
LP.	NAZWA	ADRES	TELEFON
246.	Klub Seniora w Wielądzu	Wielądź 15A 87-214 Płużnica	-
247.	Klub Seniora w Józefkowie	Józefkowo 4A 87-214 Płużnica	-
248.	Klub Seniora w Błędowie	Błędowo 67 87-214 Płużnica	-
249.	Klub Seniora Stowarzyszenie Nasza Gmina	ul. Mickiewicza 21 87-200 Wąbrzeźno	-
250.	Klub Seniora Echo - Wąbrzeski Dom Kultury	ul. Wolności 47 87-200 Wąbrzeźno	-
POWIAT WŁOCŁAWSKI			
251.	Klub Seniora Czarne	Czarne 11 87-820 Czarne (gm. Baruchowo)	-
252.	Klub Seniora „Seniorita”	ul. Krakowska 14c 87-880 Brześć Kujawski	-
253.	Klub Seniora „Pałacowe zacisze”	ul. Jodłowa 3/8, Wieniec 87-880 Brześć Kujawski	-
254.	Klub Seniora	ul. Apteczna 1 87-860 Chodecz	-
255.	Klub Seniora	ul. Kazimierza Wielkiego 10 87-820 Kowal	-
POWIAT ŻNIŃSKI			
256.	Klub Seniora „Wrzos”	ul. Lotników 23/57 88-190 Barcin	-
257.	Klub Seniora „Białe Zagłębie”	ul. Skalników 5/18 88-192 Piechcin (gm. Barcin)	-
258.	Klub Seniora „Uśmiech”		-
259.	Klub Seniora „Sami Swoi”	ul. Powstańców Wielkopolskich 19	-
260.	Polski Związek Emerytów i Rencistów	88-430 Janowiec Wielkopolski	-
261.	Klub Seniora „Tulipan”	Łabiszyński Dom Kultury ul. Parkowa 1 89-210 Łabiszyn	52 384 41 10
262.	Klub Seniora „Aster”	ul. Kościelna 4a 88-420 Rogowo	-

UNIwersytety TRZECIEGO WIEKU

Uniwersytety Trzeciego Wieku stają się coraz bardziej powszechnym sposobem realizacji aktywności edukacyjnej w środowisku senioralnym. Najczęściej przybierają jeden z czterech głównych typów:

1. jako samodzielne organizacje pozarządowe (najczęściej stowarzyszenia);
2. jako jednostki organizacyjne funkcjonujące w ramach uczelni wyżej;
3. jako podmioty wyodrębnione w ramach innej organizacji pozarządowej;
4. jako podmioty prowadzące działalność w strukturach jednostek samorządu lokalnego.

Kształcenie ustawiczne w Uniwersytetach Trzeciego Wieku przybiera zróżnicowane formy, poczynając od organizacji warsztatów, seminariów, wykładów czy kursów, poprzez koła zainteresowań, kończąc na prowadzonych lektoratach i zajęciach sportowych czy artystycznych UTW. Pełnią istotną rolę w podtrzymywaniu przez seniorów więzi społecznych, komunikacji międzyludzkiej, rozwijaniu zainteresowań oraz umożliwiając aktywność edukacyjno-kulturalną. **Wspomagają nie tylko umiejętności i kompetencje słuchaczy, ale także pozwalają aktywnie uczestniczyć w życiu społeczności lokalnych.**

UTW jest formułą działalności edukacyjnej, która przyczynia się do zaspokajania takich potrzeb, jak:

- samokształcenie,
- poznawanie środowiska,
- poszerzanie wiedzy i umiejętności,
- wykonywanie społecznie użytecznych działań,
- wypełnienie wolnego czasu,
- utrzymywanie więzi towarzyskich,
- stymulacja psychiczna i fizyczna.

Należy jednak podkreślić, że korzystanie z usług większości Uniwersytetów Trzeciego Wieku jest jednak uwarunkowane koniecznością spełnienia pewnych wymagań przez jego przyszłych słuchaczy, na przykład posiadania statusu emeryta/rencisty lub osiągnięcia określonego wieku.⁷⁷ Uczestnictwo w zajęciach uniwersytetów trzeciego wieku jest zazwyczaj odpłatne. Najczęstsze źródła finansowania działalności UTW pochodzą od uczestników (składki członkowskie: wpisowe, czesne, dodatkowo odpłatność za regularne zajęcia), zdarza się również dofinansowanie z budżetu miasta lub regionu, różne formy sponsoringu, granty lub środki wypracowane na ten cel przez uczelnię.

W 2022 roku w województwie kujawsko-pomorskim funkcjonowały 84 uniwersytety trzeciego wieku (w tym z 49 filiami)⁷⁸.

UNIERSYTETY TRZECIEGO WIEKU			
LP.	MIEJSCOWOŚĆ	NAZWA	DANE TELEADRESOWE
BYDGOSZCZ			
1.	BYDGOSZCZ	Kazimierzowski Uniwersytet Trzeciego Wieku Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy	ul. Chodkiewicza 30 85 - 064 Bydgoszcz tel. 52 520 61 61 e-mail: ifukw@ukw.edu.pl

⁷⁷ http://senior.gov.pl/katalog_dobrych_praktyk/strona/14

⁷⁸ Dane na podstawie badania ankietowego przeprowadzonego przez ROPS w Toruniu wśród ośrodków pomocy społecznej województwa kujawsko-pomorskiego w styczniu 2023 roku oraz danych własnych ROPS w Toruniu.

UNIwersytety Trzeciego Wieku			
LP.	Miejscowość	Nazwa	Dane teleadresowe
2.	BYDGOSZCZ	Uniwersytet Każdego Wieku przy Wydziale Zamiejscowym w Bydgoszczy Wyższej Szkoły Bankowej w Toruniu	ul. Fordońska 74 85-229 Bydgoszcz tel. 52 582 91 17 e-mail: ukw@wsb.bydgoszcz.pl
3.	BYDGOSZCZ	Bydgoski Uniwersytet Trzeciego Wieku Ogólnopolskie Stowarzyszenie Seniora z siedzibą w Bydgoszczy	ul. Stefana Batorego 1/3 85-104 Bydgoszcz tel. 502 344 230 e-mail: oss.seniorzy.bydgoszcz@wp.pl
4.	BYDGOSZCZ	Kujawski Uniwersytet Trzeciego Wieku Kujawsko-Pomorskie Centrum Kultury w Bydgoszczy	Plac Kościeleckich 6 85-033 Bydgoszcz e-mail: integracja@kpck.pl
5.	BYDGOSZCZ	Uniwersytet Trzeciego Wieku "AGORA NESTORA" Miejskie Centrum Kultury w Bydgoszczy	ul. Marcinkowskiego 12-14 85-056 Bydgoszcz tel. 52 325 55 51
6.	BYDGOSZCZ	Politechnika Bydgoska Trzeciego Wieku przy Politechnice Bydgoskiej im. Jana i Jędrzeja Śniadeckich	Al. prof. S. Kaliskiego 7 85-790 Bydgoszcz tel. 52 374 93 29, 52 374 92 74 e-mail: trzeciwiek@pbs.edu.pl
7.	BYDGOSZCZ	Uniwersytet Trzeciego Wieku "Wiatrak" w Bydgoszczy	ul. Bołtucia 5 85-791 Bydgoszcz tel. 52 323 48 10 e-mail: sekretariat@wiatrak.org.pl
8.	BYDGOSZCZ	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy	ul. Garbary 2 85-229 Bydgoszcz tel. 52 567 07 07 e-mail: u3w@byd.pl
9.	BYDGOSZCZ	Akademia Sztuk Wszelakich przy Kujawsko-Pomorskim Centrum Kultury w Bydgoszczy	Pl. Kościeleckich 6 85-033 Bydgoszcz tel. 52 585 15 02 wew. 108 e-mail: integracja@kpck.pl
GRUDZIĄDZ			
10.	GRUDZIĄDZ	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Demokracji w Grudziądzu	ul. Legionów 57A 86-300 Grudziądz tel. 56 465 41 36 e-mail: utw@wsd.info.pl
TORUŃ			
11.	TORUŃ	Toruński Uniwersytet Trzeciego Wieku	Wydział Teologiczny UMK ul. Gagarina 37 87-100 Toruń tel. 691 811 242 e-mail: biuro@tutw.org
WŁOCŁAWEK			

UNIwersytety Trzeciego Wieku			
LP.	Miejscowość	Nazwa	Dane teleadresowe
12.	Włocławek	Włocławski Uniwersytet Trzeciego Wieku	Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego ul. Nowomiejska 25 87-800 Włocławek tel. 575 414 786 e-mail: oddz@ckziu.wloclawek.pl
13.	Włocławek	Kujawsko-Dobrzyński Uniwersytet Trzeciego Wieku	Plac Wolności 1 87-800 Włocławek tel. 660 717 051 e-mail: kdutw@ksw.wloclawek.pl
14.	Włocławek	Stowarzyszenie Medyczny Uniwersytet Trzeciego Wieku	Państwowa Akademia Nauk Stosowanych ul. 3 Maja 17 87-800 Włocławek tel. 728 911 463 e-mail: utwmed@pwsz.wloclawek.pl
15.	Włocławek	Stowarzyszenie Włocławski Uniwersytet Seniora	ul. Plac Wolności 1 87-800 Włocławek tel. 509 764 925 e-mail: uniwersytetzarzad@wp.pl
Powiat Aleksandrowski			
*	Aleksandrów Kujawski	Kujawsko-Dobrzyński Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Kujawskiej Szkole Wyższej we Włocławku Oddział w Aleksandrowie Kujawskim	ul. Wojska Polskiego 2 87-700 Aleksandrów Kujawski tel. 696 158 236 e-mail: kdutw@ksw.wloclawek.pl
16.	Ciechocinek	Uniwersytet dla Aktywnych	ul. Żelazna 5 87-720 Ciechocinek tel. 728 728 452 e-mail: uda-ciechocinek@gmail.com
Powiat Brodnicki			
17.	Brodnica	Uniwersytet Trzeciego Wieku	ul. Wyspiańskiego 13 87-300 Brodnica
Powiat Bydgoski			
*	Białe Błota	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Kruszynie Krajeńskim	ul. Świerkowa 3 Kruszyn Krajeński 86-005 Białe Błota tel. 512 357 464
*	Białe Błota	Uniwersytet Trzeciego Wieku w Zielonce przy Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy	Świetlica Wiejska w Zielonce ul. Jaworowa 2 86-005 Zielonka

UNIwersytety Trzeciego Wieku			
LP.	Miejscowość	Nazwa	Dane teleadresowe
*	Dobrcz	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Dobrczu	Zapisy: Gminny Ośrodek Kultury w Dobrczu ul. Długa 52 86-022 Dobrcz tel. 52 364 80 36 e-mail: gok@dobrcz.pl
*	Dobrcz	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Karolewie	Zapisy: Zespół Szkół Agro- Ekonomicznych w Karolewie Karolewo 8 86-022 Dobrcz tel. 52 364 80 10
*	Koronowo	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Koronowie	Zapisy: Zespół Szkół Zawodowych im. gen. S. Maczka ul. Dworcowa 53 86-010 Koronowo tel. 52 382 22 46
*	Nowa Wieś Wielka	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Brzozie	Gimnazjum im. Karola Wojtyły w Brzozie ul. Powstańców Wielkopolskich 31A 86-061 Brzoza tel. 52 320 15 41
*	Osielsko	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Niemczu	Świetlica Wiejska ul. Pod Wierzbami 2b 86-032 Niemcz
*	Osielsko	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Osielsku	Zapisy: Gminny Ośrodek Kultury w Osielsku ul. Szosa Gdańska 57 86-031 Osielsko tel. 52 381 35 67
*	Osielsko	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Maksymilianowie	Świetlica w Maksymilianowie ul. Kościelna 2 86-021 Maksymilianowo tel. 52 335 82 39, 510 193 920
*	Sicienko	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Sicienku	Zapisy: Gminny Ośrodek Kultury ul. Bydgoska 6 86-014 Sicienko tel. 52 554 13 05 e-mail dyrektor@gok-sicienko.pl
*	Solec Kujawski	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Solcu Kujawskim	Centrum Aktywności i Edukacji ul. 23 stycznia 9 86-050 Solec Kujawski tel. 52 387 01 52
Powiat Chełmiński			
18.	Chełmno m.	Uniwersytet Trzeciego Wieku w Chełmińskim Domu Kultury	ul. Dworcowa 40a 86-200 Chełmno tel. 56 686 48 08 e-mail: utw.chelmno@chdk.pl

UNIwersytety Trzeciego Wieku			
LP.	Miejscowość	Nazwa	Dane teleadresowe
19.	Unisław	Akademia Dorosłego Człowieka Gminny Ośrodek Kultury	ul. Parkowa 22 86-260 Unisław tel. 56 686 87 34 e-mail: gok@unislaw.pl
*	Lisewo	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Lisewie	ul. Toruńska 17 86-230 Lisewo
Powiat Golubsko-Dobrzyński			
*	Golub-Dobrzyń	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Golubiu-Dobrzyniu	Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna im. Ks. F. K. Malinowskiego ul. Żeromskiego 11 87-400 Golub-Dobrzyń tel. 56 683 24 05
*	Golub-Dobrzyń (gmina)	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Ostrowitem	Urząd Gminy Golub-Dobrzyń ul. Plac 1000-lecia 25 87-400 Golub-Dobrzyń tel. 56 683 54 00
*	Kowalewo Pomorskie	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Kowalewie Pomorskim	Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury Plac Wolności 13 87-410 Kowalewo Pomorskie tel. 52 567 07 07
20.	Zbójno	Uniwersytet Trzeciego Wieku w Zbójnie	Gminna Biblioteka Publiczna w Zbójnie Zbójno 35 87-645 Zbójno tel. 54 280 10 91 e-mail: gbpzbojno@wp.pl
Powiat Inowrocławski			
*	Dąbrowa Biskupia	Uniwersytet Trzeciego Wieku Fundacji Ekspert-Kujawy Filia w Dąbrowie Biskupiej	Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji ul. Długa 48 88-133 Dąbrowa Biskupia tel. 52 351 20 67
*	Gniewkowo	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Gniewkowie	Urząd Miejski w Gniewkowie ul. 700-lecia 16 88-140 Gniewkowo
21.	Inowrocław m.	Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Fundacji „Bądźmy Razem - łączymy pokolenia”	Al. Niepodległości 4 88-100 Inowrocław tel. 501 588 211 e-mail: katarzyna_palasz@wp.pl
22.	Inowrocław m.	Uniwersytet Trzeciego Wieku Fundacja Ekspert-Kujawy przy Wyższej Szkołe Przedsiębiorczości im. Księcia Kazimierza Kujawskiego w Inowrocławiu	ul. Dworcowa 65 88-100 Inowrocław tel. 52 357 62 15 e-mail: utw@ekspert-kujawy.pl

UNIwersytety Trzeciego Wieku			
LP.	Miejscowość	Nazwa	Dane teleadresowe
*	Inowrocław m.	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Inowrocławiu	Ośrodek Ekonomii Społecznej Wyższa Szkoła Gospodarki Kolegium Nauk Społecznych w Inowrocławiu ul. Świętokrzyska 6 88-100 Inowrocław e-mail: oliwia.orczyk@byd.pl
23.	Kruszwica	Stowarzyszenie "Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kruszwicy"	ul. Kujawska 22 88-153 Kruszwica tel. 511 205 052
*	Pakość	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Pakości	Ośrodek Kultury i Turystyki ul. Św. Jana 12 88-170 Pakość tel. 52 351 83 45
*	Złotniki Kujawskie	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Złotnikach Kujawskich	Szkoła Podstawowa im. Karola Urbańskiego w Złotnikach Kujawskich ul. Powstańców Wielkopolskich 3 88-180 Złotniki Kujawskie tel. 52 351 71 29
Powiat Lipnowski			
*	Dobrzyń nad Wisłą	Kujawsko-Dobrzyński Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Kujawskiej Szkole Wyższej we Włocławku Oddział w Dobrzyniu nad Wisłą	Dobrzyński Dom Kultury Żak ul. Szkolna 2 87-610 Dobrzyń nad Wisłą tel. 54 253 05 42 e-mail: kdutw@ksw.wloclawek.pl
*	Kikół	Kujawsko-Dobrzyński Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Kujawskiej Szkole Wyższej we Włocławku Oddział w Kikole	Urząd Gminy w Kikole Plac Kościuszki 7 87-620 Kikół
24.	Lipno m.	Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lipnie	Miejskie Centrum Kulturalne w Lipnie ul. Piłsudskiego 22 87-600 Lipno tel. 54 287 24 40 e-mail: sutw-lipno@gazeta.pl
*	Wielgie	Kujawsko-Dobrzyński Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Kujawskiej Szkole Wyższej we Włocławku Oddział w Wielgiem	ul. Starowiejska 81 87-603 Wielgie tel. 54 289 71 22, 54 289 74 70 e-mail: kdutw@ksw.wloclawek.pl
Powiat Mogileński			
25.	Mogilno	Uniwersytet Trzeciego Wieku Ziemi Mogileńskiej	Mogileński Dom Kultury ul. Księdza Piotra Wawrzyniaka 1 88-300 Mogilno tel. 52 315 24 80 e-mail: sekretariat@mdk.mogilno.pl

UNIwersytety Trzeciego Wieku			
LP.	Miejscowość	Nazwa	Dane teleadresowe
26.	Strzelno	Uniwersytet Trzeciego Wieku w Strzelnie	Dom Kultury w Strzelnie ul. Gimnazjalna 26 88-320 Strzelno tel. 889 021 500 e-mail: kultura@dkstrzelno.pl
Powiat Nakielski			
*	Kcynia	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Kcyni	Gminne Centrum Kultury i Biblioteki im. Klary Prillowej w Kcyni ul. Libelta 27 89-240 Kcynia tel. 452-550-101
27.	Nakło nad Notecią	Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Nakielskim Ośrodku Kultury w Nakle nad Notecią	ul. Mickiewicza 3 89-100 Nakło nad Notecią tel. 52 386 08 62 e-mail: nok@nok.naklo.pl
*	Szubin	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Szubinie	Szubiński Dom Kultury ul. Kcyńska 13 89-200 Szubin tel. 52 384 82 35
*	Szubin	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Zamościu	Świetlica Wiejska ul. Wierzbowa 1 89-200 Zamość k. Bydgoszczy tel. 52 384 82 35
Powiat Radziejowski			
*	Radziejów	Kujawsko-Dobrzyński Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Kujawskiej Szkole Wyższej we Włocławku Oddział w Radziejowie	ul. Kościuszki 58 88-200 Radziejów 601 512 349 e-mail: kdutw@ksw.wloclawek.pl
Powiat Rypiński			
28.	Rypin	Dobrzyński Uniwersytet Ludowy	ul. Warszawska 40 87-500 Rypin
*	Rypin	Kujawsko – Dobrzyński Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Kujawskiej Szkole Wyższej we Włocławku Stowarzyszenie Dobrzyński UTW w Rypinie	ul. Warszawska 8 87-500 Rypin e-mail: kdutw@ksw.wloclawek.pl
*	Wąpielsk	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Wąpielsku	Wąpielsk 59c 87-337 Wąpielsk tel. 56 493 83 21
Powiat Sępoleński			
29.	Sępólno Krajeńskie	Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Stowarzyszeniu „Duże Różowe Słońce”	ul. Jeziorna 6 89-400 Sępólno Krajeńskie tel. 514 066 891
*	Więcbork	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Więcborku	Urząd Miejski w Więcborku ul. Mickiewicza 22 89-410 Więcbork tel. 52 389-52-25

UNIwersytety Trzeciego Wieku			
LP.	Miejscowość	Nazwa	Dane teleadresowe
*	Kamień Krajeński	Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kamieniu Krajeńskim przy Wyższej Szkole Zarządzania Środowiskiem w Tucholi	Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Kamieniu Krajeńskim ul. Sępoleńska 4 89-430 Kamień Krajeński tel. 52 388 60 68 e-mail: mgok.kamienkraj@wp.pl
Powiat Świecki			
30.	Dragacz	Uniwersytet Trzeciego Wieku	Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Górnej Grupie ul. Świecka 8 86-134 Dragacz tel. 52 330 61 26 e-mail: goksirggrupa@poczta.onet.pl
*	Drzycim	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Drzycimiu	Gminna Biblioteka Publiczna w Drzycimiu ul. Młyńska 10 86-140 Drzycim
*	Lniano	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Lnianie	Gminna Biblioteka Publiczna w Lnianie ul. Wyzwolenia 9 86-141 Lniano
*	Osie	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Osiu	Gminny Ośrodek Kultury ul. Rynek 2 86-150 Osie tel. 52 332 95 68
*	Pruszcz	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Pruszczu	Gminna Biblioteka Publiczna ul. Sportowa 1 86-120 Pruszcz tel. 52 521 27 38
31.	Świecie	Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Spółdzielczym Ośrodku Kultury „STOKROTKA”	ul. Wyszyńskiego 15 86-105 Świecie tel. 52 331 21 88 e-mail: sok.stokrotka@smswiecie.pl
*	Świekatowo	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Świekatowie	Gminna Biblioteka Publiczna w Świekatowie ul. Dworcowa 3 86-182 Świekatowo tel. 52 332 20 22
*	Warlubie	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Warlubiu	Gminna Biblioteka Publiczna w Warlubiu ul. Bąkowska 12 86-160 Warlubie
Powiat Toruński			

UNIwersytety Trzeciego WiekU			
LP.	Miejscowość	NAZWA	DANE TELEADRESOWE
*	Chełmża m.	Uniwersytet Trzeciego WiekU Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Chełmży	Biblioteka Publiczna Powiatowa im. Juliana Prejsa w Chełmży ul. Rynek 4 87-140 Chełmża tel. 56 675 41 33
*	Łysomice	Uniwersytet Trzeciego WiekU Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Łysomicach	Centrum Animacji Kultury ul. Warszawska 19 87-148 Łysomice tel. 56 678 31 52
*	Zławieś Wielka	Uniwersytet Trzeciego WiekU Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Górsku	Dom Kultury w Górsku ul. Leśna 13/1 87-134 Zławieś Wielka
POWIAT TUCHOLSKI			
*	Cekcyn	Uniwersytet Trzeciego WiekU Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Cekcynie	ul. Szkolna 2 89-511 Cekcyn 52 334 75 63
*	Gostycyn	Uniwersytet Trzeciego WiekU Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Gostycynie	Urząd Gminy Gostycyn ul. Bydgoska 8 89-520 Gostycyn 52 336 73 10
*	Kęsowo	Uniwersytet Trzeciego WiekU Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Kęsowie	Wiejski Dom Kultury ul. Główna 7 89-506 Kęsowo tel. 52 334 40 92
*	Lubiewo	Uniwersytet Trzeciego WiekU Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Lubiewie	Urząd Gminy w Lubiewie ul. Hallera 9 89-526 Lubiewo tel. 512 864 125
*	Tuchola	Uniwersytet Trzeciego WiekU przy Wyższej Szkole Zarządzania Środowiskiem w Tucholi	ul. Pocztowa 13 89-500 Tuchola tel. 52 559 19 87 e-mail: jolakorzuch@wp.pl
POWIAT WĄBRZESKI			
*	Wąbrzeźno	Uniwersytet Trzeciego WiekU Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Wąbrzeźnie	Wąbrzeski Dom Kultury ul. Wolności 47 87-200 Wąbrzeźno tel. 56 688 17 27
POWIAT WŁOCŁAWSKI			
*	Lubanie	Kujawsko-Dobrzyński Uniwersytet Trzeciego WiekU przy Kujawskiej Szkole Wyższej we Włocławku Oddział w Lubaniu	Lubanie 28A 87-732 Lubanie tel. 54 251 33 12 wew. 27 e-mail: kdutw@ksw.wloclawek.pl
POWIAT ŻNIŃSKI			

UNIwersytety Trzeciego Wieku			
LP.	Miejscowość	Nazwa	Dane teleadresowe
32.	Barcin	Uniwersytet Trzeciego Wieku	Miejski Dom Kultury w Barcinie ul. Artylerzystów 8 88-190 Barcin tel. 52 353 93 90 e-mail: sekretariat@mdkbarcin.com.pl
33.	Gąsawa	Uniwersytet Trzeciego Wieku	ul. Żnińska 3a 88-410 Gąsawa e-mail: gok@gasawa.pl
*	Janowiec Wielkopolski	Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy Filia w Janowcu Wielkopolskim	Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Janowcu Wielkopolskim – filia WIEŻA CIŚNIEŃ ul. Powstańców Wielkopolskich 16 88-430 Janowiec Wielkopolski
34.	Rogowo	Stowarzyszenie Słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Rogowie	ul. Kościelna 4a 88-420 Rogowo
35.	Żnin	Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku im. Wandy Dobaczewskiej w Żninie	ul. Poczтовая 15 88-400 Żnin

RADY SENIORÓW

Rady seniorów są organami opiniotwórczo-doradczymi, które reprezentują interesy grupy osób starszych w gminie, powiecie i województwie, odpowiadające na ich realne potrzeby i faktyczną sytuację. Powoływane są na różnych szczeblach samorządu. Najczęściej w strukturach urzędów miast i gmin powoływane są rady seniorów, które pełnią rolę nie tylko opiniotwórczą i reprezentującą interesy osób w podeszłym wieku, ale również podejmują aktywności i realizują różnego rodzaju działania oraz przedsięwzięcia mające na celu aktywizację, jak i integrację środowisk senioralnych. Mają zatem charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny w sprawach dotyczących osób starszych. Biorąc pod uwagę postępujący proces starzenia się naszego społeczeństwa, rady seniorów mogą być ważnym i skutecznym wsparciem dla lokalnych władz, instytucji i organizacji pozarządowych w zakresie polityki senioralnej.⁷⁹

Do ich zadań należy w szczególności:

- rozwijanie postaw obywatelskich seniorów przez włączanie ich do procesów konsultacyjnych;

⁷⁹ <https://www.prawo.pl/samorzad/rady-seniorow-rola-i-zadania-w-samorzadach,471116.html>

- opiniowanie projektów i zgłaszanie uwag do przepisów prawa, w tym zwłaszcza projektów prawa miejscowego, dotyczącego spraw ważnych dla seniorów (w formie petycji, konsultacji i in.);
- opracowywanie kierunków, standardów, rozwiązań i działań na rzecz seniorów;
- współpraca z instytucjami i innymi podmiotami w zakresie monitorowania i rozwiązywania problemów seniorów;
- rozpowszechnianie aktualnych informacji o sprawach ważnych dla seniorów;
- inicjowanie działań na rzecz seniorów i dialogu międzypokoleniowego;
- inspirowanie działań na rzecz rozpoznawania i diagnozowania potrzeb seniorów;
- podejmowanie działań zmierzających do powoływania rzeczników mieszkańców domów pomocy społecznej.⁸⁰

W 2022 roku w naszym województwie działały **23 Rady Seniora**⁸¹.

RADY SENIORA		
LP.	NAZWA	DANE TELEADRESOWE
WOJEWÓDZTWO KUJAWSKO-POMORSKIE		
1.	Wojewódzka Rada ds. Polityki Senioralnej przy Marszałku Województwa Kujawsko-Pomorskiego Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego	Departament Spraw Społecznych i Zdrowia ul. M. Skłodowskiej-Curie 73 87-100 Toruń e-mail: se.sekretariat@kujawsko-pomorskie.pl tel. do sekretariatu 56 652-18-96
MIASTA NA PRAWACH POWIATU		
2.	Bydgoska Rada Seniorów	Urząd Miasta Bydgoszczy ul. Jezuitska 1 85-102 Bydgoszcz tel. 52 58-59-288
3.	Grudziądzka Rada Seniorów	ul. Ratuszowa 1 86-300 Grudziądz tel. 56 451 03 11 e-mail: senior@um.grudziadz.pl
4.	Rada Seniorów Miasta Torunia	Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia ul. Fałata 39 87-100 Toruń

⁸⁰ <https://wrs.waw.pl/misja/>

⁸¹ Dane na podstawie badania ankietowego przeprowadzonego przez ROPS w Toruniu wśród ośrodków pomocy społecznej województwa kujawsko-pomorskiego w styczniu 2023 roku oraz zweryfikowane z własnymi danymi.

RADY SENIORA		
LP.	NAZWA	DANE TELEADRESOWE
5.	Włocławska Rada Seniorów	Włocławskie Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu ul. Żabia 12a 87-800 Włocławek tel. 54 416-62-60 Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia Publicznego Urzędu Miasta Włocławek 87-800 Włocławek ul. Kościuszki 12 tel. 54 414 43 87, 54 416 62 60
GMINY		
6.	Miejska Rada Seniorów	ul. Kopernika 19, 87-720 Ciechocinek tel. 54 283 63 05
7.	Koronowska Rada Seniorów	ul. Farna 24 86-010 Koronowo
8.	Chełmińska Rada Seniorów	Urząd Miasta Chełmno ul. Dworcowa 1 86-200 Chełmno tel. 56 677 17 17
9.	Gminna Rada Seniorów w Świeciu nad Osą	Urząd Gminy Świecie nad Osą 1 86-341 Świecie nad Osą tel. 56 466 16 13
10.	Gminna Rada Seniorów w Gniewkowie	ul. 17 stycznia 11 88 - 140 Gniewkowo
11.	Miejska Rada Seniorów w Inowrocławiu	ul. Ratuszowa 36 88-100 Inowrocław tel. 52 355 52 00
12.	Lipnowska Rada Seniorów	Urząd Miejski w Lipnie ul. Dekerta 8 87-600 Lipno tel. 54 288 42 16
13.	Rada Seniora w Dąbrowie	ul. Kasztanowa 16 88-306 Dąbrowa
14.	Mogileńska Rada Seniorów	ul. Gabriela Narutowicza 1 88-300 Mogilno
15.	Kcyńska Rada Seniorów	ul. Rynek 23 89-240 Kcynia tel. 52 589 37 20
16.	Nakielska Rada Seniorów	Urząd Miasta i Gminy w Nakle nad Notecią ul. Ks. Piotra Skargi 7 89-100 Nakło nad Notecią tel. 52 386 79 00
17.	Gminna Rada Seniorów	ul. Kcyńska 12 89-200 Szubin

RADY SENIORA		
LP.	NAZWA	DANE TELEADRESOWE
18.	Gminna Rada Seniorów	Urząd Gminy Bytoń 72, 88-231 Bytoń tel. 54 285 13 17
19.	Rada Seniorów Miasta Chełmży	ul. Gen. J. Hallera 2 87-140 Chełmża tel. 56 675 22 91 wew. 43
20.	Gminna Rada Seniorów w Cekcynie	ul. Szkolna 2 89-511 Cekcyn tel. 52 334 75 63
21.	Gminna Rada Seniorów	ul. Ks. dra St. Sychowskiego 30 89-530 Śliwice
22.	Rada Seniorów Miasta Kowala	ul. Piwna 24 87-820 Kowal e-mail: kowal@kowal.eu, promocja@kowal.eu
23.	Gminna Rada Seniorów	ul. Artylerzystów 9 88-190 Barcin tel. 52 383 41 00

OFERTA KULTURALNA

Oferta instytucji kultury w województwie kujawsko-pomorskim na 2023 rok

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Toruniu corocznie współpracuje z Departamentem Kultury i Dziedzictwa Narodowego Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego, w celu upowszechniania informacji na temat inicjatyw kulturalnych realizowanych przez wojewódzkie instytucje kultury. Poniżej prezentujemy aktualny wykaz przedsięwzięć kulturalnych dedykowanych seniorom, realizowanych przez samorządowe instytucje kultury⁸². Zachęcamy do skorzystania z bogatej oferty kulturalnej przygotowanej z myślą o osobach starszych.

Oferta przedsięwzięć kulturalnych dedykowanych seniorom, realizowanych przez samorządowe instytucje kultury na 2023 rok

MIASTO BYDGOSZCZ

Kujawsko-Pomorskie Centrum Kultury w Bydgoszczy

Oferta stacjonarna:

⁸² Wykazy wojewódzkich instytucji kultury wraz z aktualizacją oferty przekazane przez Departament Kultury i Dziedzictwa Narodowego Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego.

1. Ogólnopolski Przegląd Artystycznego Ruchu Seniorów ARS
2. Ogólnopolski Przegląd Twórczości Artystycznej Seniorów Babie Lato
3. Akademia Sztuk Wszelakich i Kujawski Uniwersytet Trzeciego Wieku
 - Sekcja filozofii Cogito
 - Sekcja literatury Kawka
 - Sekcja botaniki Agawa
 - Sekcja psychologii Enigma
 - Sekcja edukacji zdrowotnej Apollo
 - Sekcja przyrodnicza Gaja
 - Zajęcia terenowe
4. Mobilny Uniwersytet Każdego Wieku
5. Uniwersytet Letni „Ul”
6. Klub Seniora „Koło PTTK nr 18”
7. Klub Seniora „Złota Jesień”
 - Zespół Wokalny „Niespodzianka”
 - Zespół Wokalny „Tercja”
8. Żeński Chór Kameralny „Belcanto”
9. Teatr Form Różnych „Nasza Klasa”
10. Koncerty i zabawy okolicznościowe
 - Bal karnawałowy „Pączek”
 - Bal patriotyczny „Dobre bo polskie”
 - Koncert - Kultura 60+ oraz Weekend Seniora z Kulturą
 - Koncert - Ogólnopolski Dzień Seniora
 - Koncert - Dzień Kobiet

Pracownia Integracji Międzypokoleniowej Kujawsko-Pomorskiego Centrum Kultury w Bydgoszczy zajmuje się popularyzacją nauki, kultury i sztuki. Pracownia realizuje edukację kulturową i społeczną od Juniora do Seniora. Organizuje wykłady, warsztaty metodyczne, szkolenia, koncerty i imprezy tematyczne, przeglądy oraz konkursy na szczeblu lokalnym, regionalnym i ogólnopolskim.

Do najbardziej rozpoznawalnych działań Pracowni należy Ogólnopolski Przegląd Artystycznego Ruchu Seniorów „ARS”, Ogólnopolski Przegląd Twórczości Artystycznej Seniorów „Babie Lato” oraz towarzyszący im Latający Uniwersytet Każdego Wieku.

Oferta on-line:

1. Latający Uniwersytet Każdego Wieku
2. Warsztaty Metodyczne ARS on-line
3. Poranna Kawka czyli E-Biblioteka Seniora
4. Garaż III Wieku
5. Babcina Księga Bajek

6. Magiel
7. Ptasia Radio
8. Stara Szkoła
9. Mistrzowie

Dane kontaktowe:

Pracownia Integracji Międzypokoleniowej

Plac Kościeleckich 6, 85-033 Bydgoszcz, pokój nr 4 na parterze

e-mail. integracja@kpck.pl

tel. 780 181 770, tel. 52 585 15 01 wew. 108, tel. 52 585 15 02 wew. 108, tel. 52 585 15 01 wew. 108

<https://kpck.pl/pracownia-integracji-miedzypokoleniowej>

<https://www.facebook.com/integracja.kpck>

<https://www.youtube.com/user/WOKiSBydgoszcz>

Opera Nova w Bydgoszczy

1. Bilety ulgowe dla posiadaczy legitymacji emeryta lub rencisty.
2. Preferencyjna cena biletów na wybrane spektakle dla osób w wieku emerytalnym skupionych w stowarzyszeniach, związkach, klubach oraz dla słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku.
3. Udział w akcji "Weekend Seniora z Kulturą" organizowanej przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Strona internetowa instytucji: www.opera.bydgoszcz.pl

Filharmonia Pomorska im. I. J. Paderewskiego w Bydgoszczy

Oferta Filharmonii adresowana do seniorów obejmuje:

1. Cykl poranków muzycznych dla seniorów, organizowanych raz w miesiącu w godzinach przedpołudniowych w sali kameralnej Filharmonii.
2. Bilety ulgowe na koncerty kameralne i symfoniczne.
3. Specjalna cena biletów dla słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku z województwa kujawsko-pomorskiego.
4. Preferencyjna cena biletów dla osób w wieku emerytalnym skupionych w stowarzyszeniach, związkach i klubach, które mają na co dzień utrudniony dostęp do Filharmonii, np. pochodzą z odległych miejscowości.
5. Klub Melomana, którego członkami są przede wszystkim seniorzy, uczestniczący regularnie w edukacyjnych spotkaniach.

Strona internetowa instytucji: www.filharmonia.bydgoszcz.pl

Kontakt: tel. 52 321 25 50

Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. W. Bełzy w Bydgoszczy

Do zadań organizowanych w Bibliotece Głównej i filiach szczególnie z myślą o seniorach należą:

1. Bezpłatne zajęcia komputerowe dla osób chętnych, prowadzone indywidualnie, zgodnie z zapotrzebowaniem użytkowników. Bibliotekarze uczą podstaw obsługi komputera, serfowania po Internecie, zakładania kont mailowych, korzystania z katalogu on-line oraz zamawiania książek przez Internet i ich prolongowania.
2. Spotkania i dyskusje przy kawie o książce i literaturze.
3. Cykliczne spotkania w bibliotece: prelekcje, wykłady, spotkania autorskie, koncerty, wernisaże, imprezy łączące pokolenia (np. z okazji Dnia Babci).
4. Spotkania Dyskusyjnych Klubów Książki działających przy filiach osiedlowych WiMBP w Bydgoszczy. Członkowie klubów spotykają się regularnie, a koordynator DKK zapewnia im interesujące nowości wydawnicze do dyskusji. W ramach DKK odbywają się również spotkania autorskie oraz warsztaty literackie.
5. Spotkania Dyskusyjnego Klubu Książki Mówionej w Bibliotece Głównej WiMBP w Bydgoszczy, utworzonego z myślą o osobach niewidomych i słabowidzących. Klubowicze słuchają wybranych do dyskusji lektur z audiobooków.
6. Współpraca z działającym przy WOKiS Teatrem Form Różnych „Nasza klasa” Uniwersytetu Trzeciego Wieku, który wystawia przedstawienia w filiach bibliotecznych „Londynek” (ul. Pomorska 80-86) i na Osiedlu Błonie (ul. Broniewskiego 1).
7. Projekt „Projektor - filmy na strychu”, cykliczne seanse filmowe w Bibliotece Głównej WiMBP w Bydgoszczy prezentujące filmy z kanonu klasyki filmowej.
8. Projekt „Projektor z audiodeskrypcją”- seanse filmowe z audiodeskrypcją dla osób niewidomych i słabowidzących.
9. Systematycznie poszerzana oferta książek z dużą czcionką, udostępnianych w Wypożyczalni Fabula przy Starym Rynku oraz w bibliotekach osiedlowych.
10. Systematycznie poszerzany zbiór audiobooków w Wypożyczalni Multimediiów-Multimedia 39 oraz w bibliotekach osiedlowych.
11. Bezpłatny dostęp do e-booków i audiobooków na platformie Legimi oraz Ibuk.Libra, a także możliwość bezpłatnego wypożyczania czytników e-booków.
12. Biblioteczne warsztaty recyklingowe dla seniorów organizowane w Bibliotece Głównej.
13. Nieformalne kluby seniora działające przy filiach osiedlowych na Szwederowie, Kapuściskach, Wyżynach, Wzgórzu Wolności, Czyżkówku. Na spotkaniach seniorzy dyskutują nie tylko o literaturze, ale o zdrowiu, zdrowym odżywianiu, dzielą się swoimi pasjami, wychodzą wspólnie do Filharmonii Pomorskiej, muzeów lub na spacer po starej Bydgoszczy. Klub seniora działający przy filii osiedlowej na Jachcicach (ul. Czołgistów 8)

zaprasza na cykliczne rozgrywki w scrabble oraz bingo, warsztaty malarskie, zajęcia origami i decoupage.

14. Nauka gry w brydża - cykliczne spotkania klubu brydżowego w filiach osiedlowych na Okolu (ul. Grunwaldzka 3) i Osiedlu Leśnym (ul. Czerkaska 11).
15. Organizacja wystaw i wernisaży seniorów z pasją.
16. Udział w akcji „Weekend seniora z kulturą” organizowanej przez Ministerstwo Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu.

Strona internetowa instytucji: <http://biblioteka.bydgoszcz.pl/>

MIASTO TORUŃ

Teatr im. Wilama Horzycy w Toruniu

1. Warsztaty/spotkania teatralne - warsztaty dotyczące tematów związanych z pracą aktora na scenie lub z pracą poszczególnych twórców teatralnych oraz osób związanych z procesem powstawania spektaklu. Prowadzenie działań: pedagog teatru/ zaproszeni goście – aktorzy, realizatorzy, pracownicy teatru.
2. „Poznaj Teatr” – zwiedzanie teatru – oprowadzania dla senioralnych grup zorganizowanych.
3. Bilety ulgowe na spektakle za okazaniem legitymacji emeryta lub rencisty.

Strona internetowa instytucji: <https://teatr.torun.pl/>

Muzeum Etnograficzne im. Marii Znamierowskiej Prüfferowej w Toruniu

1. Korzystne zasady wstępu:
 - wstęp wolny w środy na wszystkie wystawy stałe,
 - bilety ulgowe na wystawy i płatne imprezy.
2. Programy edukacyjne dla seniorów:

Dla odbiorców indywidualnych:

„Dla dorosłych” – cykl spotkań tematycznych podejmujących wątki etnograficzne i antropologiczne przeznaczone dla osób dorosłych. Wstęp: 6 zł/ulgowy, 9 zł/normalny. Czas trwania spotkania: ok. 1,5h.

Dla grup zorganizowanych:

„Muzeum-panaceum” – spotkania tematyczne na ekspozycjach muzealnych lub etnograficzne zajęcia poświęcone wybranym zjawiskom kulturowym. Wstęp: 5 zł/os. Czas trwania spotkania: ok. 1h.

Rozgrywki w gry planszowe Retro biznes:

W ramach współpracy z Małopolskim Instytutem Kultury w Krakowie zapraszamy na rozgrywki w gry planszowe, pozwalające rozwinąć swoje kompetencje w zakresie biznesowego myślenia, kształtować postawę przedsiębiorczości, a także poznać mechanizmy powstawania wielkich biznesów na przełomie XIX i XX wieku.

Do wyboru:

- „Oil City. Galicyjska gorączka czarnego złota. Nafciarskie fortuny na polskich ziemiach na przełomie XIX i XX wieku”. Liczba graczy: 9–30 os. Czas rozgrywki: ok. 90 minut. Koszt udziału: 8 zł/os.
- „Chłopska Szkoła Biznesu. Przedsiębiorczy tkacze z XVIII–wiecznego Andrychowa”. Liczba graczy: 12–30 os. Czas rozgrywki: ok. 90 minut. Koszt udziału: 8 zł/ os.

Strona internetowa instytucji: www.etnomuzeum.pl

Wojewódzka Biblioteka Publiczna - Książnica Kopernikańska w Toruniu

1. Uruchomienie wolnego dostępu do audiobooków w wypożyczalni biblioteki głównej: szybszy i łatwiejszy dostęp do zbiorów bez konieczności przeglądania katalogu i składania zamówienia.
2. Wykłady, spotkania, prezentacje (również online na kanale YouTube Książnicy Kopernikańskiej oraz facebookowym profilu Biblioteki); wspólne zwiedzanie wystaw Książnicy. Codziennie zapraszamy także do udziału w e-spacerze. Po toruńskiej bibliotece oprowadza sam... Mikołaj Kopernik: <https://ksiaznica.torun.pl/spacer/>. W trakcie wykładów, spotkań i prezentacji mówimy przede wszystkim o naszej małej ojczyźnie (Toruń i województwo kujawsko-pomorskie) i jej historii. Przybliżamy i popularyzujemy wydarzenia i ludzi z nią związanych.
3. Cykliczne spotkania z ciekawymi ludźmi, prelekcje, zajęcia i warsztaty plastyczne w bibliotece głównej adresowane przede wszystkim do seniorów w ramach akcji „60 plus Kultura”.
4. Oferta Ośrodka Czytelnictwa Chorych i Niepełnosprawnych (Szczytka 13) skierowana jest nie tylko do osób z orzeczoną niepełnosprawnością, ale również do osób starszych. W swoich zbiorach Ośrodek posiada duży wybór książek z powiększonym drukiem, książek mówionych (na płytach CD i kasetach magnetofonowych). Ponadto, w zbiorach znajdują się nagrania muzyczne, relaksacyjne, pobudzające i filmowe, w tym również z audiodeskrypcją dla osób z wadami wzroku i z napisami dla osób niesłyszących/niedosłyszących. W ofercie znajdują się czasopisma udostępniane do domu. Osobom starszym Ośrodek oferuje pomoc w doborze materiałów bibliotecznych, dostarczanie książek osobom samotnym, pozostającym na stałe w domu. Znajduje się tu Punkt Pomocy Cyfrowej, który świadczy bezpłatne usługi polegające na doradztwie i indywidualnych konsultacjach z zakresu obsługi urządzeń takich jak smartfon, komputer, tablet. Budynek Ośrodka dostosowany jest do potrzeb osób z trudnościami w poruszaniu się.

5. W podregionie toruńsko-włocławskim województwa kujawsko-pomorskiego działają 103 Dyskusyjne Kluby Książki, z czego 70 to kluby dla dorosłych, i wciąż powstają nowe. Kluby funkcjonują przy bibliotekach i ich filiach, ale nie tylko, czego dowodem są kluby przy Kamienicy Inicjatyw czy Centrum Kultury Dwór Artusa w Toruniu. Seniorzy udzielają się czynnie w każdym z klubów, gdzie nie tylko mogą czytać i omawiać książki, ale też włączać się w życie instytucji, przy której działa klub. W Filii nr 1 (Jęczmienna 23) działają 4 kluby współpracujące z Uniwersytetem Trzeciego Wieku oraz 1 Klub Seniora.
6. "Barwna Paleta" - zajęcia z malarstwa grupy seniorów prowadzone pod okiem toruńskiego artysty plastyka pana Włodzimierza Sokołowskiego. Uczestnicy zajęć to amatorzy, którzy rozwijają swoje talenty i pasje artystyczne na terenie naszej placówki i organizują regularnie wernisaże swoich prac.
7. Klub Szczęśliwego Seniora – zajęcia dla osób w wieku emerytalnym. W programie prelekcje o zdrowym stylu życia, właściwym odżywianiu, rekreacji. Rozmawiamy również o literaturze, kuchni, podróżach, o stylu życia seniorów w innych krajach i wielu innych inspirujących tematach. Spotkania odbywają się przy kawie i herbacie.

Strona internetowa instytucji: www.ksiaznica.torun.pl

Kujawsko-Pomorskie Centrum Dziedzictwa

Kujawsko-Pomorskie Centrum Dziedzictwa w Toruniu swoimi działaniami pragnie objąć jak najszersze grono odbiorców. W związku z tym podejmuje działania zmierzające do aktywizacji wielu grup wiekowych i społecznych. Szczególną rolę KPCD przywiązuje do angażowania seniorów w podejmowane przez siebie działania. Osoby starsze są skarbnicą wiedzy na temat dziedzictwa lokalnego, tworzącego Małe Ojczyzny. Dlatego też zachęcamy do współpracy m.in. koła gospodyń wiejskich do działań zmierzających do budowania poczucia przynależności do lokalnych społeczności i łączących je tradycji. Projekty będące w przygotowaniu przez KPCD jako jedną z grup docelowych wskazują właśnie seniorów, do których kierowane są wielotematyczne wystawy, warsztaty oraz prelekcje. Realizowane są również spacer tematyczny, m.in. po stanowiskach archeologicznych, w trakcie których osoby biorące w nich udział mogą poznać tajemnice sprzed wieków. Do współpracy zapraszamy również Uniwersytety Trzeciego Wieku, w ramach działalności których, pracownicy KPCD w Toruniu mogą przygotować wykłady podejmujące problematykę dziedzictwa kulturowego regionu. Organizujemy również wydarzenia plenerowe, w tym przede wszystkim pikniki w Nawrze, w trakcie których można skorzystać z wielu atrakcji skierowanych do całych rodzin, niezależnie od wieku.

Strona internetowa instytucji: <https://kpcd.com.pl/>

Wojewódzki Ośrodek Animacji Kultury w Toruniu

1. Zespół Rękodzieła Artystycznego Klub Supełek – ma charakter wielopokoleniowy, jednak przeważają w nim osoby starsze. Większość członków Klubu należy do Stowarzyszenia Twórców Ludowych. Artyści zrzeszeni w Klubie tworzą wysokiej wartości artystycznej koronki i hafty oraz popularyzują rękodzieło artystyczne poprzez wystawy, kursy, warsztaty, udział przeglądach i kiermaszach sztuki ludowej w całym kraju. Specjalnością Supełka jest koronka czółenkowa – frywolitka.
2. Orkiestra Dęta – jest wielopokoleniowym amatorskim zespołem instrumentalnym.
3. Chór Męski Copernicus – jest wielopokoleniowym amatorskim zespołem śpiewaczym. Koncertuje w Toruniu i innych miastach w Polsce, a także za granicą.
4. Sekcja plastyczna Toruńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku – artyści amatorzy – osoby będące na emeryturze uczestniczą w cotygodniowych zajęciach, podczas których malują w różnych technikach, rysują, tworzą grafiki, a swoje dokonania prezentują na wystawach. Organizują także plenery, spotkania i konkursy artystyczne.
5. Centrum Aktywizacji Seniorów – cotygodniowe spotkania, podczas których seniorzy wspólnie celebrować różne święta i uroczystości, zapoznają się z propozycjami kulturalnymi miasta, przygotowują okolicznościowe programy artystyczne, uczestniczą w pokazach filmowych, prelekcjach.
6. Seniorzy są angażowani w projekty edukacyjne realizowane przez Ośrodek, tworzą inscenizacje, prezentacje teatralne, uczestniczą w przedsięwzięciach międzypokoleniowych.
7. Z myślą o osobach pracujących z ludźmi starszymi w Ośrodku są organizowane warsztaty przysposabiające do takiej pracy.

Strona internetowa instytucji: www.woak.torun.pl

Galeria i Ośrodek Plastycznej Twórczości Dziecka w Toruniu

Oferta Galerii adresowana do seniorów obejmuje:

1. zajęcia wielopokoleniowe, w szczególności organizowane cyklicznie Sobotnie Poranki Plastyczne skierowane do dzieci 3 i 4-letnich oraz ich rodziców i dziadków,
2. bezpłatny wstęp na wszystkie wystawy organizowane w obu siedzibach Galerii.

Strona internetowa instytucji: www.galeriadziecka.com

Galeria Sztuki „Wozownia” w Toruniu

Galeria oferuje bilety ulgowe (5 zł) dla seniorów na wszystkie swoje wystawy. Wstęp we wtorki i niedziele, na wernisaże wystaw oraz wykłady jest bezpłatny.

Strona internetowa instytucji: www.wozownia.pl

Centrum Sztuki Współczesnej „Znaki Czasu” w Toruniu

Seniorzy mogą skorzystać z następującej oferty:

1. Pokaz filmowy z prelekcją i dyskusją, bilety po 10 zł (ilość miejsc ograniczona, warunkowane sytuacją epidemiczną).
2. Spacer z przewodnikiem po aktualnej wystawie w CSW, wstęp: 2 zł, (ilość miejsc ograniczona, warunkowane sytuacją epidemiczną). Stacjonarne zapisy w recepcji CSW lub pod numerem telefonu 56 610-97-18).
3. Warsztaty artystyczne – DZIEŃ ZE SZTUKĄ, wstęp: 2 zł, (ilość miejsc ograniczona, warunkowane sytuacją epidemiczną). Stacjonarne zapisy w recepcji CSW lub pod numerem telefonu 56 610-97-18).

Strona internetowa instytucji: www.csw.torun.pl

MIASTO WŁOCŁAWEK

Muzeum Ziemi Kujawskiej i Dobrzyńskiej we Włocławku

Muzeum oferuje bilety ulgowe oraz wstęp wolny (piątek) dla seniorów na wystawy stałe i czasowe oraz możliwość skorzystania z lekcji muzealnych i warsztatów:

- na terenie Włocławka (Gmach Główny, Muzeum Etnograficzne, Muzeum Historii Włocławka, Zbiory Sztuki);
- w Muzeum Stanisława Noakowskiego w Nieszawie;
- w Kujawsko-Dobrzyńskim Parku Etnograficznym w Kłóbce.

Strona internetowa instytucji: www.muzeum.wloclawek.pl/pl

POWIAT GOLUBSKO-DOBRYŃSKI

Ośrodek Chopinowski w Szafarni

Oferta dla seniorów obejmuje:

1. Korzystne zasady wstępu:
 - ulgowe bilety wstępu do Ośrodka i na koncerty;
 - specjalna cena biletów dla zorganizowanych grup seniorów na wybrane koncerty (10 zł);
2. Propozycje kulturalne i edukacyjne:
 - sobotnie koncerty o godz. 17.00;
 - możliwość dojazdu na koncerty z Torunia i Golubia-Dobrzynia specjalną linią autobusową tzw. Chopin Busem;
 - audycje muzyczne - różnorodne tematycznie spotkania poświęcone postaci Fryderyka Chopina z muzyką na żywo w wykonaniu pianisty, zakończone projekcją filmu „Wakacje z Chopinem”;
 - spacer z przewodnikiem po pałacu i parku, połączony z degustacją kawy żołądziejowej.

Strona internetowa instytucji: www.szafarnia.art.pl

POWIAT ŻNIŃSKI

Pałac Lubostroń w Lubostroniu

Ulgowe bilety dla seniorów – zwiedzanie zabytkowego obiektu Pałacu.

Strona internetowa instytucji: www.palac-lubostron.pl

Muzeum Archeologiczne w Biskupinie

Bilety ulgowe dla posiadaczy legitymacji emeryta lub rencisty.

Możliwość skorzystania z lekcji muzealnych i warsztatów.

Strona internetowa instytucji: www.biskupin.pl