

dajemy

moc

**Biuletyn Informacyjny
Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej
w Wałbrzychu**

**Biuletyn Informacyjny
Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej
w Wałbrzychu**

„Dajemy Moc”



tel. 74 66 40 800

sekretariat@mops.walbrzych.pl



SPIS TREŚCI

WSTĘP_____	6
WSPARCIE RODZINY_____	7
RODZIC ZASTĘPCZY - „DOŁĄCZ DO NAS – ZOSTAŃ RODZINĄ ZASTĘPCZĄ”_____	10
PRZEMOC – PROBLEM DO ROZWIĄZANIA !!!_____	11
UZALEŻNIENIA _____	13
POMOC OSOBOM BEZDOMNYM I BĘDĄCYM W KRYZYSIE_____	16
WSPARCIE OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI_____	18
POMOC OSOBOM BEZROBOTNYM_____	22
WSPARCIE SENIORÓW_____	24
WOLONTARIAT_____	26
ŚWIADCZENIA_____	27
DZIECI I MŁODZIEŻ_____	32
GRUPY SAMOPOMOCOWE_____	35
BAZA TELEADRESOWA_____	36

WSTĘP

Biuletyn informacyjny Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej powstał z myślą o mieszkańcach Wałbrzycha, po to aby przybliżyć im pracę oraz zakres zadań realizowanych przez Ośrodek. Instytucja ta świadczy bardzo szeroki zakres działań pomocowych, które znacznie wykraczają poza obszar wsparcia finansowego. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej jest instytucją, która skupia w sobie wiele działów niosących pomoc na różnych poziomach życia człowieka, począwszy od spraw socjalnych (świadczenia, pomoc pieniężna) aż po wsparcie oparte na edukacji i rozwoju niezbędnych kompetencji.

W biuletynie znajdziecie Państwo informacje oraz podpowiedzi na temat tego, gdzie i w jaki sposób rozwiązać problem lub załatwić sprawę; opisano w nim także w przystępnej formie rodzaje świadczonej pomocy. Po zapoznaniu się z treścią przygotowaną w niniejszym biuletynie, będzie można dostosować rodzaj potrzebnej pomocy według tego, kto jej potrzebuje (np. dziecko, osoba dorosła) oraz jaki jest charakter problemu (np. uzależnienie, problem finansowy, bezdomność itp.).

Mamy nadzieję, że ułatwienie w ten sposób dostępu do potrzebnych informacji wpłynie na szybkość świadczonej pomocy oraz otwartość mieszkańców miasta na reagowanie w trudnych sytuacjach.

Na końcu Biuletynu znajduje się baza teleadresowa działów i zespołów wchodzących w skład Ośrodka Pomocy Społecznej i innych instytucji świadczących usługi na rzecz mieszkańców Wałbrzycha.

WSPARCIE RODZINY

Wsparcia rodzinie, w której dochodzi do narastania problemów opiekuńczo-wychowawczych, poprawienia narastających trudności i pogłębiających się kryzysów udziela **Dział Wspierania Rodziny (DWR) str. 37.**

Na wsparcie **Asystenta rodziny** mogą liczyć także **kobiety w ciąży i ich rodziny**, w których przyjdzie albo przyszło na świat ciężko chore dziecko, bądź też borykają się z różnymi trudnościami związanymi z ciążą.

W ramach programu „**Za życiem**” można otrzymać wsparcie socjalne i dowiedzieć się, jakie przysługują prawa.

Podejmowane są także działania mające na celu pomóc **rodzicom biologicznym w odzyskaniu opieki nad dziećmi**, które w związku z przejściowymi trudnościami rodziny zostały umieszczone w pieczy zastępczej.

Pamiętaj!!!

- problemy rodzinne są przyczyną narastania problemów psychicznych, powstawania trudnych emocji i pogłębiania się kryzysów;
- nierozwiązywanie problemów może prowadzić do narastania stresu, a to z kolei może być przyczyną rozwoju depresji.

Czas pracy z asystentem uzależniony jest od występujących w rodzinie problemów oraz podejmowanych przez rodzinę działań.

Pomagamy m. in.:

- w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego;
- poszukujemy wraz z rodziną zatrudnienia, szkoleń, staży pracy;
- uczymy jak umiejętnie prowadzić gospodarstwo domowe;
- udzielamy wsparcia zarówno rodzicom jak i dzieciom poprzez udział w warsztatach i zajęciach edukacyjnych;
- doradzamy jak zarządzać posiadanymi środkami finansowymi;
- udzielamy pomocy specjalistycznej a w szczególności pomocy psychologicznej, pedagogicznej i prawnej.

Ponadto:

- organizujemy wycieczki i konkursy;
- wspieramy aktywność społeczną rodzin;
- organizujemy grupy wsparcia oraz grupy samopomocowe.

Opiekę i wsparcie dzieciom zapewnią również działające w czterech dzielnicach **Placówki Wsparcia Dziennego, str. 40, tzw.: świetlice środowiskowe**, które prowadzone są w godzinach popołudniowych, w czasie wolnym od zajęć szkolnych. Zapewniają możliwość odrobienia lekcji czy nauki, odpoczynek, kreatywne zajęcia, zabawę, ruch na świeżym powietrzu oraz wycieczki; Wychowawcy świetlic pracują też z rodziną i z dzieckiem nad budowaniem prawidłowych relacji rodzinnych.

Placówki Wsparcia Dziennego znajdują się w **czterech punktach miasta:**

Podgórzu,

Śródmieściu,

Piaskowej Górze,

Podzamczu.

Prowadzimy również działalność edukacyjną w zakresie prawidłowych zachowań wolnych od agresji i przemocy, przeciwdziałania uzależnieniom i różnych form spędzania wolnego czasu z całą rodziną, a dzieci uczestniczą w różnych wydarzeniach, spotkaniach okolicznościowych, integrując ze społecznością lokalną.

Pamiętaj !!!

Aby zapisać dziecko do świetlicy wystarczy skontaktować się z wychowawcą w danej dzielnicy i wypełnić stosowne dokumenty.

Zapraszamy dzieci w wieku 6 – 16 lat.!!!

Pomoc i wsparcie oferowane są również rodzicom, którzy czują, że „stanęli pod ścianą”, że tracą kontakt ze swoim dorastającym dzieckiem, że nie umieją już z nim rozmawiać. Rodzicom, którzy czują potrzebę podniesienia swoich kompetencji, którzy czują zmęczenie, bezradność i inne trudne emocje, z którymi sobie nie radzą. Mogą porozmawiać z pedagogiem i/lub psychologiem **Działu Profilaktyki, str. 37**, mieszczącego się w Centrum Aktywności Lokalnej.

Karta Dużej Rodziny

Jeżeli masz na utrzymaniu **3 lub więcej dzieci** możesz otrzymać Kartę Dużej Rodziny. Karta Dużej Rodziny przysługuje również rodzicom, którzy w przeszłości mieli na utrzymaniu co najmniej troje dzieci. Wniosek należy złożyć do **Działu Świadczeń, str. 38.**

Prawo do posiadania Karty przysługuje członkowi rodziny wielodzietnej, w której rodzic (rodzice) lub małżonek rodzica mają lub mieli na utrzymaniu łącznie co najmniej troje dzieci bez względu na ich wiek. Karta przysługuje niezależnie od dochodu. Rodzice mogą korzystać z karty dożywotnio, dzieci – do 18 roku życia lub do ukończenia nauki, maksymalnie do osiągnięcia 25 lat. Bez ograniczeń wiekowych w przypadku dzieci powyżej 18 roku życia legitymujących się orzeczeniem o umiarkowanym albo znacznym stopniu niepełnosprawności na okres ważności orzeczenia. Dotyczy to także rodzin zastępczych i rodzinnych domów dziecka. Możesz ubiegać się o **Wałbrzyską Kartę Dużej Rodziny 3+** jeżeli aktualnie masz na utrzymaniu troje dzieci lub więcej.

Wszystkim osobom i rodzinom, bez względu na posiadany dochód, we wzmocnianiu lub odzyskiwaniu zdolności do funkcjonowania w społeczeństwie poprzez pełnienie odpowiednich ról społecznych oraz tworzenie warunków sprzyjających temu celowi, rozwinięcia lub wzmocnienia aktywności i samodzielności życiowej mogą pomóc pracownicy socjalni w **Zespołach Pracy Socjalnej, str. 36.**

Jeżeli jesteś w trudnej sytuacji życiowej, borykasz się z różnymi problemami i potrzebujesz wsparcia zgłoś się do pracowników socjalnych. W ramach pracy socjalnej otrzymasz wsparcie obejmujące w szczególności:

- udzielanie informacji, wskazówek i pomocy w zakresie rozwiązywania spraw życiowych,
- poradnictwa, dotyczącego udzielania pomocy przez właściwe instytucje państwowe, samorządowe i organizacje pozarządowe.

Naszym celem jest też pobudzenie do społecznej aktywności i inspirowanie do działań samopomocowych w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych osób, rodzin, środowisk społecznych.

RODZIC ZASTĘPCZY, „DOŁĄCZ DO NAS – ZOSTAŃ RODZINĄ ZASTĘPCZĄ”

Rodzicielstwo zastępcze w praktyce - pomoc w rozwijaniu skrzydeł, miłości i akceptacji, towarzyszenie w drodze do dorosłości.

Nie zwlekaj - na Twoją decyzję czekają dzieci! A pomoże Ci w tej decyzji **Dział Pieczy Zastępczej, str. 37.**

Rodzicielstwo zastępcze to przede wszystkim misja, ale także praca. Nie jest to jednak zwykła praca, to zdecydowanie coś więcej - to **ZAWÓD Z POWOŁANIA.**

Kandydaci na rodziców zastępczych decydują jaką rodzinę chcą założyć – niezawodową, zawodową specjalistyczną, pogotowie rodzinne lub rodzinny dom dziecka.

Kto może zostać rodziną zastępczą?

- single i osoby mieszkające bez partnera,
- rodziny z dziećmi lub bez dzieci, formalne i nieformalne,
- osoby w wieku średnim+.

Jakie należy spełniać warunki?

- posiadać stały dochód,
- posiadać odpowiednie warunki mieszkaniowe,
- ukończyć szkolenie.

Na jakie wsparcie może liczyć rodzina zastępcza?

- wsparcie finansowe,
- pomoc specjalistów (psychologa, pedagoga, prawnika),
- bezpłatne szkolenia,
- osobę do pomocy w przypadku umieszczenia powyżej 3 dzieci,
- wsparcie koordynatora rodzinnej pieczy zastępczej.

Pamiętaj !!!

Szkolenia dla kandydatów na rodziny zastępcze są BEZPŁATNE!!!

Osobom lub rodzinom, które chciałyby pełnić funkcję rodziny zastępczej szczegółowych informacji udzieli **DZIAŁ PIECZY ZASTĘPCZEJ.**

PRZEMOC – PROBLEM DO ROZWIĄZANIA !!!

O przemocy możemy mówić wtedy, gdy:

- Jest to intencjonalne działanie lub zaniechanie działania;
- Jedna osoba ma wyraźną przewagę nad drugą;
- Działanie lub zaniechanie jednej osoby narusza prawa i dobra osobiste drugiej.

Osoba wobec której stosowana jest przemoc, doznaje cierpienia, szkód fizycznych i psychicznych.

Uwaga!!!

- bijesz, popychasz, szarpiesz – **stosujesz przemoc fizyczną!!!**
- ubliżasz, krytykujesz, zawstydzasz - **stosujesz przemoc psychiczną !!!**
- wymuszasz czynności seksualne na osobie bez jej zgody, obmacujesz, dopuszczasz się gwałtu – **stosujesz przemoc seksualną!!!**
- zabierasz pieniądze – **stosujesz przemoc ekonomiczną!!!**
- **zaniedbanie** (tj. pozbawianie jedzenia, brak pomocy w chorobie) - to także rodzaj przemocy.

Pamiętaj !!!

Przemoc jest przestępstwem !!! (art. 207 kodeks karny).

Jeżeli nie radzisz sobie z emocjami - Skorzystaj z zajęć korekcyjno – eukajnych prowadzonych przez **Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia, str. 40** lub ze wsparcia indywidualnego psychologa, terapeuty uzależnień i pedagogów **Działu Profilaktyki, str. 37.**

Jeśli doświadczasz przemocy, jesteś świadkiem przemocy albo stosujesz przemoc - zgłoś się po bezpłatną pomoc!

Na jaką pomoc możesz liczyć?

Możesz:

- porozmawiać o swojej sytuacji z psychologiem,
- wziąć udział w grupie wsparcia dla osób doświadczających przemocy i spotkać się z osobami, które są w podobnej sytuacji,
- uzyskać informację na temat sposobów rozwiązania problemu,
- uzyskać informację o miejscach schronienia,
- uzyskać większą świadomość na temat własnej sprawczości w zakresie wpływu na sytuację przemocową.

Udzieleniem pomocy osobom lub rodzinom znajdującym się w kryzysie i dotkniętym problemem przemocy zajmuje się także **Zespół Interdyscyplinarny, str. 39**, w skład którego wchodzi **przedstawiciele Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej (pracownik socjalny), Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Policji, Służby Zdrowia czy Szkoły.**

Jeżeli jesteś świadkiem przemocy, albo podejrzewasz, że ktoś jej doświadcza zgłoś się do jednej z w/w instytucji. Dzięki temu możesz zatrzymać zjawisko agresji i przemocy.

Pamiętaj !!!

Zjawisko przemocy możesz zgłosić w każdej z w/w instytucji !!!

Nie jesteś sam !!!

Nie musisz zgadzać się na przemoc !!!

Zgłaszając problem otrzymasz wsparcie i specjalistyczną pomoc !!!

W sytuacji zagrożenia życia i zdrowia schronienie zapewni :

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia

Otrzymasz w nim wsparcie specjalisty ds przeciwdziałania przemocy, pomoc psychologiczną, pedagogiczną oraz prawną, a przede wszystkim bezpieczne schronienie.

UZALEŻNIENIA

Uzależnienie jest chorobą, która sprawia, że dana używka lub czynność staje się najważniejszą rzeczą w życiu, ważniejszą niż rodzina, przyjaciele, praca i zdrowie. Choruje nie tylko osoba uzależniona ale również jej otoczenie – rodzina, przyjaciele.

Kiedy mówimy o uzależnieniu?

- Uzależnienie zaczyna się wtedy, gdy używanie substancji lub wykonywanie pewnych czynności zaczyna przynosić konkretne szkody w życiu danej osoby (np. utrata prawa jazdy przez prowadzenie auta pod wpływem alkoholu lub narkotyków, utrata zdrowia, problemy rodzinne, utrata pracy, problemy finansowe, problemy z prawem, itp.);
- Ważną oznaką jest również utrata kontroli nad przyjmowaniem danej substancji lub wykonywaniem danej czynności – zwiększa się ilość oraz występują postępujące trudności przed pohamowaniem się.

Od czego można się uzależnić?

- Od substancji zmieniające świadomość tj. alkohol, narkotyki i dopalacze, nikotyna, napoje energetyczne, niektóre leki;
- Od zachowania, czynności, nad którymi osoba nie potrafi zapanować np. hazard, pracę, zakupy, korzystanie z Internetu, mediów społecznościowych oraz granie w gry komputerowe, telewizję, jedzenie, czynności seksualne.

Jak się wyleczyć z uzależnienia?

- Pierwszym krokiem do wyleczenia się, jest przyznanie się przed samym sobą, że ma się problem i chce się to zmienić.
- **Terapia to możliwość przywrócenia harmonii w życiu uzależnionego.** Jednak trzeba być szczerym przed samym sobą i innymi, by poradzić sobie z problemem.

CO MOŻESZ ZROBIĆ?

- Zgłosić się do terapeuty uzależnień w **Dziale Profilaktyki, str. 37** żeby porozmawiać o problemie w obszarze uzależnień we własnym lub w imieniu osoby, której problem dotyczy.
- Samodzielnie zgłosić się do Ośrodka Leczenia Uzależnień.
- Zgłosić się do **Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, str. 39** i poprosić o pomoc dla siebie lub złożyć wniosek o objęcie leczeniem osobę, której problem dotyczy. Wniosek do Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych może złożyć każdy – członek rodziny, sąsiad, instytucja np. MOPS, szkoła, zakład pracy, Prokuratura, Policja).
- Otrzymać zrozumienie i wsparcie w **Grupie Anonimowych Alkoholików, str. 41**. Spotkania odbywają się w każdą niedzielę o godz. 18.00.

Współuzależnienie

W wyniku długoletniego życia z osobą uzależnioną mogą utrwalać się reakcje, które przystosowują osoby wspólnie zamieszkujące do różnych sytuacji związanych z piciem czy zażywaniem środków psychoaktywnych przez tę osobę. Należy pamiętać, że współuzależnienie dotyczy małżonka lub partnera uzależnionego członka rodziny, czyli osoby, która może potencjalnie wyjść z relacji. **Syndrom współuzależnienia** nie dotyczy dzieci i rodziców, choć oni również mogą prezentować reakcje z tego obszaru.

Jeżeli:

- Chciałbyś pomóc osobie z problemem uzależnienia w powrocie do zdrowia, a w rzeczywistości przystosowujesz się do tej sytuacji odczuwając bezradność, niepokój i lęk;
- Usprawiedliwiasz i tłumaczysz picie alkoholu przez osobę z Twojego otoczenia;
- Nieświadomie przejmujesz odpowiedzialność i kontrolę za picie czy przyjmowanie środków psychoaktywnych;
- Twoje myśli i zachowanie koncentrują się na tym, jak w danej sytuacji ograniczyć dostęp do alkoholu osobie z problemem uzależnienia i jak ta osoba się zachowa;

To możesz być osobą współuzależnioną.

Do wystąpienia współuzależnienia prowadzi przede wszystkim pozostawanie w silnym związku emocjonalnym z osobą, która stała się ofiarą nałogu. Chęć niesienia pomocy alkoholikowi, narkomanowi czy każdemu innemu nałogowcowi jest jak najbardziej naturalna, ale taka postawa prędzej czy później może prowadzić do wielu szkód. Dlatego ważne jest szybkie rozpoznanie współuzależnienia i podjęcie odpowiednich kroków. Możesz skorzystać z pomocy i zadbać o siebie. Pomagając sobie, pomożesz osobie z problemem uzależnienia.

Pomoc otrzymasz:

Przychodnia Zdrowia Psychicznego i Terapii Uzależnień „ANIMA”, str. 41.

Nie jesteś sam – Zawsze znajdą się ludzie, którym na Tobie zależy bardziej niż myślisz!!!

POMOC OSOBOM BEZDOMNYM I BĘDĄCYM W KRYZYSIE

Osobom bezdomnym, samotnym matkom z małoletnimi dziećmi i kobietom w ciąży, osobom znajdującym się w kryzysie, a w szczególności doświadczającym przemocy, wsparcia i pomocy udziela **Centrum Wsparcia Socjalnego str. 38**.

Zadaniem zespołu jest m. in.

- zagwarantowanie schronienia,
- aktywizowanie osób bezdomnych do podejmowania różnych działań, które mają na celu poprawę sytuacji życiowej, doprowadzając ostatecznie do wyjścia z bezdomności,
- pomoc osobom bezdomnym we wszystkich formalnościach związanych z przyznaniem świadczeń pieniężnych i rzeczowych ze środków pomocy społecznej.

Wszelkiego wsparcia można uzyskać w naszych placówkach, które czynne są całodobowo:

- **Schronisko dla Bezdomnych Mężczyzn oraz Schronisko dla Bezdomnych Kobiet str. 38** - ośrodki dysponują wolnymi miejscami, schronienie udzielane jest tymczasowo do momentu uzyskania samodzielności życiowej, a pomoc i wsparcie ukierunkowane są na wzmacnianie funkcjonowania w społeczeństwie oraz wyjście z bezdomności.
- **Dom dla Matek z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Ciąży przy** – placówka zapewnia okresowy pobyt kobietom z małoletnimi dziećmi, kobietom w ciąży, również ojcom z małoletnimi dziećmi. Osoby przebywające w takim domu objęte są specjalistycznym wsparciem, w zależności od potrzeb. Wsparcie specjalistów pozwala na przezwyciężenie sytuacji kryzysowej, z powodu której osoby zostały skierowane do takiego domu. **str. 38**.
- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej** – ośrodek zapewnia wsparcie socjalne, psychologiczne, prawne oraz pomoc osobom znajdującym się w sytuacji kryzysowej, w tym w szczególności doświadczającym przemocy **str. 38**.

Mieszkania Chronione - mieszkania przeznaczone są dla osób starszych, niepełnosprawnych, długotrwale chorych, w tym osób z zaburzeniami psychicznymi oraz wychowanków pieczy zastępczej. Pobyt w takim mieszkaniu jest tymczasowy/okresowy.

W mieszkaniu chronionym treningowym, po okiem specjalistów, osoby w nim przebywające ukierunkowywane są na prowadzenie samodzielnego życia w integracji ze społecznością lokalną.

Mieszkanie chronione wspierane, przeznaczone dla osób, które nie wymagają opieki całodobowej, a wsparcia osób drugih w codziennych czynnościach życiowych i codziennym funkcjonowaniu tychże osób na ich poziomie psychofizycznym.

W zależności w jakiej sytuacji bytowej znajduje się osoba wymagająca wsparcia, pracownicy socjalni zatrudnieni w **Zespołach Pracy Socjalnej, str. 36** przeprowadzają wstępną diagnozę w celu wskazania odpowiedniej placówki.

Ogrzewalnia dla bezdomnych[10] Placówka interwencyjna działająca wyłącznie w okresie zimowym dla zabezpieczenia osób bezdomnych, w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia, czynna od 19:00 do 7:00.

Pamiętaj !!!

Centrum Wsparcia Socjalnego, str. 38 prowadzi dodatkowo prace socjalną z osobami bezdomnymi przebywającymi w miejscach niemieszkalnych tj. **pustostanach, piwnicach, strychach, ogródkach działkowych, węzłach ciepłowniczych itp.**

Nie bądź obojętny na osoby pozostające w przestrzeni miejskiej.

WSPARCIE OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Jeśli jesteś *osobą z niepełnosprawnością*, posiadasz ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności wydane przez Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności lub Zakład Ubezpieczeń Społecznych, możesz ubiegać się o wsparcie finansowe ze środków **Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych**, które uzyskasz w **Dziale Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (DRON)**, str. 37.

W jakim zakresie można uzyskać pomoc?

- Dofinansowanie do zaopatrzenia ortopedycznego lub środków pomocniczych czyli dopłata do pieluchomajtek, wkładów chłonnych, kul, balkoników, wózków inwalidzkich, aparatów słuchowych, pionizatorów, protez kończyn,
- Dofinansowanie do zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny np. rower rehabilitacyjny, bieżnia, rotor itp.
- Dofinansowanie do turnusu rehabilitacyjnego czyli do wyjazdu łączącego w sobie integrację społeczną i rehabilitację
- Dofinansowanie do likwidacji barier w komunikowaniu się, oznacza to możliwość uzyskania dopłaty do sprzętów ułatwiających komunikowanie się z otoczeniem np. komputer z dostępem do internetu, komunikator, telefon ze dedykowanym oprogramowaniem itp.
- Dofinansowanie do likwidacji barier technicznych czyli do takich sprzętów, które umożliwią samodzielne funkcjonowanie np. schodolaz, podnośnik transportowo kąpielowy, łóżko rehabilitacyjne, budzik dla osób niesłyszących, glukometr z funkcją mówienia dla osób niewidomych itp.
- Dofinansowanie likwidacji barier architektonicznych czyli pomoc w przystosowaniu mieszkania do własnych potrzeb, np. przystosowanie łazienki, likwidacja progów, zamiana ogrzewania węglowego na bezobsługowe itp.

UWAGA! !!

Wszystkie wnioski można złożyć bez wychodzenia z domu przez System Obsługi Wsparcia SOW <https://sow.pfron.org.pl>

Jeśli pracujesz lub jesteś osobą w wieku aktywności zawodowej, możesz skorzystać z programu „**Aktywny Samorząd**”, który oferuje dofinansowanie do:

- sprzętu elektronicznego i jego elementów np. komputera ze specjalistycznym oprogramowaniem, klawiatura brajlowska, drukarka brajlowska, mysz komputerowa sterowana głosem/ustami itp.,
- protezy kończyn z nowoczesnymi rozwiązaniami technicznymi,
- wózka inwalidzkiego elektrycznego lub skutera dla osoby z niepełnosprawnością,
- zapewnienia opieki osobie zależnej czyli np. dofinansowanie do przedszkola/żłobka,
- nauki na poziomie wyższym czyli dopłata do czesnego na studiach, szkole policealnej itp..

Programy finansowane z Funduszu Solidarnościowego

Osoby z niepełnosprawnością potrzebujące wsparcia w codziennym funkcjonowaniu np. w zakupach, w wizytach lekarskich, załatwianiu spraw urzędowych, wyjścia do kina teatru itp. mogą skorzystać z uczestnictwa w programie **Asystent Osobisty Osoby Niepełnosprawnej**.

Wszelkich informacji w tym zakresie można uzyskać w **Dziale Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, str. 37**.

Osoby w wieku 65 lat i więcej, które ze względów zdrowotnych potrzebują wsparcia, mogą skorzystać z pomocy w ramach programu **Korpus Wsparcia Seniorów** (pomoc wolontariusza w czynnościach dnia codziennego, otrzymanie tzw. opaski bezpieczeństwa). Szczegółowe informacje znajdują się w rozdziale **WSPARCIE SENIORÓW**, można je uzyskać także w **Dziale Profilaktyki, str. 37**.

Ponadto opiekunowie osób z niepełnosprawnością mogą skorzystać z programu **Opieka Wytchnieniowa**.

Program ma na celu odciążenie opiekuna osoby z niepełnosprawnością od codziennych obowiązków*

Wszelkich informacji w tym zakresie można uzyskać w **Dziale Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, str. 37.**

**(udzielanie pomocy w ramach w/w programów uzależnione jest od otrzymywanych dotacji, warunków programu i czasu jego trwania).*

Uczestnicy programu nie ponoszą z tego tytułu żadnych kosztów.

Wsparcie wynikające z ustawy o pomocy społecznej

W zorganizowaniu **usług opiekuńczych, pobytu w dziennym domu pomocy lub domu pomocy społecznej** w ramach **ustawy o pomocy społecznej**, osobom niepełnosprawnym lub osobom, które z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymagają pomocy osób, a są ich pozbawione, pomogą **pracownicy socjalni** pracujący w **Zespołach Pracy Socjalnej, str. 36.**

O jakie wsparcie możesz się ubiegać?

- **Usługi opiekuńcze**, obejmują pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych lub **specjalistyczne usługi opiekuńcze** tj. dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, świadczonych przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym.
- **Pobyt w Dziennym Domu Pobytu, str. 41** dla osób, które z powodu choroby lub innych przyczyn wymagają pomocy innych osób, a są jej pozbawione lub rodzina nie może takiej pomocy zapewnić - placówki zapewnią uczestnikom kilkugodzinny pobyt, od poniedziałku do piątku, w tym zaspokoją ich potrzeby bytowe, terapię zajęciową, świadczenia opiekuńcze, realizują także potrzeby Uczestników w aspekcie kulturalnym, rekreacyjnym i towarzyskim.
- **Umieszczenie w Domu Pomocy Społecznej** dla osób wymagających całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych. .

Dom Pomocy Społecznej świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne, w zakresie i formach wynikających z indywidualnych potrzeb osób w nim przebywających.

- **Program Korpus Wsparcia Seniorów to oferta dla** seniorów w wieku 65 lat i więcej w ramach, którego osoby starsze otrzymają pomoc wolontariusza w czynnościach dnia codziennego, mogą otrzymać tzw. opaski bezpieczeństwa). Więcej informacji na ten temat można otrzymać w **Dziale Profilaktyki, str. 37**. Wsparcie wynika z ustawy o działalności pożytku publicznego i wolontariacie.

Przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej działa wolontariat, który skupia wokół siebie osoby chcące pomóc innym osobom będącym w potrzebie. Wolontariuszem może być każdy, kto chce podzielić się swoim czasem, wiedzą i dobrymi chęciami z innymi ludźmi. Działania, których podejmują się wolontariusze, żeby mogły przynosić rezultaty, muszą być adekwatna do wieku, umiejętności i zainteresowań ochotników. Aby zostać wolontariuszem należy zgłosić się do **Działu Profilaktyki str. 37**.

Wolontariusze utworzyli grupę **#Przyjaciele z Wałbrzycha**. Można ich znaleźć na facebooku **#PrzyjacielezWałbrzycha** aby otrzymać więcej informacji na temat wolontariatu i mocy pomagania oraz w rozdziale **Wsparcie Seniorów str. 23**.

POMOC OSOBOM BEZROBOTNYM

Pomoc osobom bezrobotnym świadczą **Zespoły Pracy Socjalnej, str. 36**, których zadaniem jest m.in.:

- zmotywować osobę korzystającą ze świadczeń z pomocy społecznej do podjęcia aktywności zawodowej oraz utrzymania pracy;
- zapobiegać zjawisku wykluczenia społecznego;
- udzielanie porad w zakresie możliwości przekwalifikowania się, uzupełnienia wykształcenia czy podjęcia różnych form aktywizacji zawodowej.

Osoby bezrobotne mogą skorzystać ze świadczeń finansowych. Warunkiem otrzymania pomocy finansowej jest zawarcie kontraktu na aktywne poszukiwanie pracy.

Aktywizacja zawodowa osób bezrobotnych pozostaje w ścisłej współpracy z Powiatowym Urzędem Pracy i odbywa się m.in. poprzez:

Prace społecznie użyteczne - kierowane są do osób bezrobotnych bez prawa do zasiłku, które jednocześnie korzystają ze świadczeń pomocy społecznej oraz otrzymały skierowanie z Urzędu Pracy. Osoba uprawniona, wykonująca prace społecznie użyteczne zachowuje status osoby bezrobotnej, a tym samym ma prawo do ubezpieczenia zdrowotnego. Prace społecznie użyteczne wykonuje na terenie gminy, w której zamieszkuje lub przebywa, w wymiarze 10 godzin tygodniowo (maksymalnie 40 godzin miesięcznie);

Klub Integracji Społecznej - którego celem jest zapewnienie osobom oraz ich rodzinom pomocy w odbudowywaniu i podtrzymywaniu umiejętności uczestnictwa w życiu społeczności lokalnej, w powrocie do pełnienia ról społecznych w miejscu zamieszkania, miejscu pobytu lub w miejscu pracy oraz w podniesieniu kwalifikacji zawodowych, jako wartości na rynku pracy.

Z oferty Klubu oprócz osób bezrobotnych mogą skorzystać osoby: bezdomne, uzależnione od alkoholu bądź narkotyków (po odbytej terapii), długotrwale bezrobotne, opuszczające zakład karny i mające trudności w integracji ze środowiskiem.

Klub oferuje bezpłatne zajęcia reintegracji społecznej i zawodowej m.in.:

- Warsztaty edukacyjne – rozwijanie swoich zainteresowań
- Zajęcia integracyjne, spotkania przy kawie, akcje społeczne i kulturalne,
- Trening asertywności i umiejętności społecznych – praca na zasobach
- Warsztaty efektywnego zarządzania czasem i budżetem,
- Warsztaty komputerowe – kreatywne korzystanie z komputera,
- Wizyty studyjne w zakładach pracy i instytucjach,
- Zajęcia z doradcą zawodowym (indywidualne i grupowe),
- Poradnictwo specjalistyczne: psychologiczne, pedagogiczne, terapeutyczne, socjalne.

W ramach współpracy z Dolnośląskim Wojewódzkim Urzędem Pracy prowadzone są warsztaty przez doradcę zawodowego indywidualne i grupowe .

Organizowane są również wizyty studyjne.

Osoba, która ukończy KIS otrzymuje zaświadczenie o ukończonym cyklu zajęć.

Na tej podstawie Urząd Pracy może zaoferować odpowiednią pracę.

Uczestnictwo w projektach dofinansowanych z Ministerstwa, Unii Europejskie (udział, zasady i czas trwania uzależniony jest od warunków projektowych)

Uczestnictwo w projektach daje możliwość wszechstronnej i wielopoziomowej aktywizacji osób bezrobotnych i zagrożonych wykluczeniem społecznym. Dzięki różnorodnym formom wsparcia oraz udziałowi wielu specjalistów, projekty dają szerszą możliwość oddziaływania na indywidualny problem uczestnika.

WSPARCIE SENIORÓW

Klub seniora, to miejsce dla osób 60+ oraz emerytów, którzy w sposób ciekawy i atrakcyjny chcą spędzić aktywnie czas. Każdy senior skorzysta z bogatej oferty zajęć, które zapełnią mu wolny czas. Klub Seniora to przede wszystkim możliwość wyjścia z domu, poznania nowych osób i budowania towarzyskich relacji.

**SENIORZY + DAWKA POZYTYWNEJ ENERGII + DOBRY HUMOR
= KLUB SENIORA**

Tutaj nie ma miejsca na nudę! Dla członków Klubu organizowane są:

- zajęcia artystyczne – rękodzieło
- zajęcia integracyjno-rozwojowe
- warsztaty hortiterapeutyczne
- spotkania z ciekawymi ludźmi
- gry i zabawy stolikowe,
- warsztaty komputerowe i plastyczne
- zajęcia sportowe m.in. nordic walking
- trening umysłu
- relaksacja z elementami medytacji
- wycieczki

Klubowicze biorą także udział w imprezach miejskich m.in. spotkaniach świątecznych, obchodach dnia seniora, spotkaniach międzypokoleniowych, imprezach plenerowych.

Klub działa przy **Centrum Aktywności Lokalnej, str. 39**, a uczestnictwo w Klubie jest **bezpłatne**.

Zajęcia odbywają się kilka razy w tygodniu, a ich tematyka zależy od samych seniorów.

Osoby samotne, wymagające wsparcia, opieki i pomocy, które chcą miło i aktywnie spędzić czas, poznać nowych ludzi mają możliwość zapisania się do **Dziennego Domu Pomocy str. 40**, który oferuje:

- możliwość codziennego uczestniczenia w terapii zajęciowej, ćwiczeniach usprawniających pamięć, gimnastyce i relaksacji,
- możliwość spożycia dwóch posiłków,
- możliwość skorzystania ze sprzętu m.in. foteli masujących, rowerka stacjonarnego, stołu rehabilitacyjnego.

Jeżeli masz 65 lat i więcej, masz trudności w codziennym funkcjonowaniu ze względu na stan zdrowia, mieszkasz samotnie, a bliscy nie mogą Cię wspierać skorzystaj z pomocy w ramach programu **Korpus Wsparcia Seniorów**.

W ramach programu możesz otrzymać:

- Wsparcie społeczne,
- Ułatwienie dostępności do podstawowej oraz specjalistycznej opieki zdrowotnej,
- Wsparcie psychologiczne,
- Pomoc wolontariuszy, którzy udzielają wsparcia w czynnościach dnia codziennego,
- tzw. „opaskę bezpieczeństwa” wraz z usługą teleopieki. W przypadku trudności zdrowotnych poprzez opaskę można się przez całą dobę połączyć z operatorem teleopieki, który może udzielić porady lub wezwać służby ratownicze.

Jeżeli potrzebujesz pomocy w uzyskaniu porady, informacji, chcesz porozmawiać, podzielić się swoimi troskami zadzwoń na **Wałbrzyski Telefon Senioralny, str. 39** - miejską linię telefoniczną dla seniorów i co równie ważne prowadzoną przez wałbrzyskich seniorów - wolontariuszy, którzy dyżurują **od poniedziałku do czwartku w godz. 10:00 – 14:00**.

Przy telefonie dyżur pełnią także specjaliści:

- **psycholog** – dyżur w każdą pierwszą środę miesiąca,
- **terapeuta uzależnień** – dyżur w drugą środę miesiąca,
- **pracownik socjalny**- dyżur w każdy wtorek miesiąca,
- **radca prawny** - dyżur w każdą ostatnią środę miesiąca.

WOŁONTARIAT

WOŁONTARIAT MOŻE BYĆ PASJĄ NIEZALEŻNIE OD WIEKU

Jeżeli chcesz zrobić dla kogoś coś dobrego, podzielić się swoim czasem, wiedzą i doświadczeniem z innymi ludźmi - **czekamy właśnie na Ciebie !!!**

Możesz zacząć działać na rzecz: dzieci m.in. pomoc w nauce, organizacji czasu wolnego, rozmowa seniorów m.in. świadczenie pomocy zakupowej, wsparcia emocjonalnego, towarzyszenie podczas spacerów, dyżury w wałbrzyskim Telefonie Senioralnym możesz pomagać podczas wydarzeń organizowanych przez MOPS. Działania, których podejmują się wolontariusze, aby przynosiły oczekiwane rezultaty, muszą być adekwatne do wieku, możliwości psychofizycznych, umiejętności i zainteresowań ochotników.

Z każdym wolontariuszem zawieramy **porozumienie o świadczeniu usług wolontarystycznych.**

Oferujemy:

- rozwijanie własnych pasji i zainteresowań,
- przygotowanie i wprowadzenie do pracy,
- stałą pomoc w rozwiązywaniu bieżących problemów,
- zwrot kosztów dojazdu do podopiecznych (w formie biletów MPK),
- zaświadczenie o wykonywaniu świadczeń wolontarystycznych,
- udział w bezpłatnych szkoleniach,
- możliwość odbycia praktyk studenckich w ramach wolontariatu.

Wychodząc naprzeciw potrzebie wsparcia wałbrzyskich seniorów oraz osób będących w kryzysie, wolontariusze utworzyli grupę **#Przyjaciele z Wałbrzycha.**

Wolontariusze niosą szeroko rozumianą pomoc osobom potrzebującym, a w szczególności seniorom. Pomagają w zakupach, dostarczają leki, pomagają w drobnych naprawach, ale także towarzyszą podczas spacerów i innych aktywności. Swoim bezinteresownym zaangażowaniem każdego dnia zmieniają świat wielu ludzi. Więcej informacji można znaleźć na facebooku **#PrzyjacielezWałbrzycha.** Żeby dołączyć do wolontariatu wystarczy zgłosić do **Działu Profilaktyki, str. 37.**

ŚWIADCZENIA

Świadczenia wynikające z ustawy o pomocy społecznej

Ubiegając się o świadczenia wynikające z ustawy o pomocy społecznej należy zgłosić się do pracownika socjalnego **Zespołu Pracy Socjalnej, str. 36**, właściwego dla miejsca zamieszkania osoby chcącej otrzymać pomoc. Świadczenie może mieć formę **pieniężną lub niepieniężną**.

Świadczenia pieniężne:

- zasiłek stały,
- zasiłek okresowy,
- zasiłek celowy,
- specjalny zasiłek celowy.

Świadczenia niepieniężne:

- praca socjalna, którą mogą zostać objęte osoby bez względu na posiadany dochód
- poradnictwo specjalistyczne (prawne, psychologiczne i rodzinne) dla osób i rodzin, które mają trudności w rozwiązywaniu problemów życiowych lub potrzebują wsparcia, udzielane bez względu na dochód osoby lub rodziny
- usługi opiekuńcze (pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opieka higieniczna zalecona przez lekarza),
- specjalistyczne usługi opiekuńcze (świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym, np. pielęgniarki, rehabilitantów, psychologów i pedagogów),
- sprawienie pogrzebu,
- mieszkania chronione,
- ośrodki wsparcia.

Program Posilek w szkole i w domu na lata 2019 – 2023

Wsparcie adresowane do dzieci i młodzieży oraz osób starszych. W ramach programu przysługuje:

- pomoc w formie posiłku dla osób dorosłych w wyznaczonych punktach na terenie miasta oraz dzieci w placówkach oświatowych,
- świadczenie pieniężne w postaci zasiłku celowego na zakup posiłku lub żywności;
- świadczenie rzeczowe w postaci produktów żywnościowych.

Świadczenia wynikające z ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych

Osoba, która **nie posiada ubezpieczenia zdrowotnego** może złożyć wniosek o przyznanie prawa do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych.

Całość postępowania w zakresie przyznania pomocy w formie prawa do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych prowadzona jest przez **Zespoły Pracy Socjalnej**.

Pomoc przyznawana jest na podstawie wywiadu środowiskowego, w którym pracownik socjalny opisuje całość sytuacji rodzinnej, zdrowotnej, mieszkaniowej i dochodowej osoby zainteresowanej z zastrzeżeniem nie przekroczenia kryterium dochodowego określonego ustawie o pomocy społecznej.

Świadczenia wynikające z ustawy o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem”

Każda kobieta w ciąży i jej rodzina może skorzystać z pomocy i wsparcia asystenta rodziny. Przy aktywnym udziale kobiety objętej wsparciem asystent pomaga przezwyciężyć trudności w pielęgnacji i wychowaniu dziecka, umożliwia integrację społeczną i zawodową, a także ułatwia dostęp do wsparcia psychologicznego oraz pomocy prawnej, w szczególności w zakresie praw rodzicielskich i uprawnień pracowniczych.

Asystent rodziny opracowuje wspólnie z rodziną katalog możliwej do uzyskania pomocy oraz może występować w imieniu rodzin i na ich żądanie do instytucji na podstawie pisemnego upoważnienia.

Formy wsparcia oferowane przez asystenta rodziny:

- poradnictwo w zakresie pielęgnacji i opieki nad niemowlęciem,
- pomoc w rozwiązywaniu problemów wychowawczych z dziećmi,
- pomoc w codziennej organizacji życia rodziny, planowanie sposobów spędzania wspólnie wolnego czasu,
- nauka sprawnego wykonywania obowiązków domowych,
- doradztwo w zakresie zarządzania budżetem domowym,
- pomoc w sprawach urzędowych, wspieranie rodziny w kontaktach z pracownikami innych instytucji,
- pomoc w zakresie możliwości podniesienia kwalifikacji zawodowych i poszukiwaniu pracy,
- doradztwo w zakresie form i miejsc uzyskania wsparcia,
- pomoc w zakresie dostępu do świadczeń opieki zdrowotnej, w tym specjalistycznych poradni lekarskich,
- pomoc w uzyskaniu wsparcia psychologicznego i pomocy prawnej, w szczególności w zakresie praw rodzicielskich,
- reprezentowanie przed instytucjami.

W przypadku zaistnienia okoliczności wskazanych w ustawie „Za życiem” nie jest stosowana procedura wymagająca m.in. przeprowadzenia przez pracownika socjalnego rodzinnego wywiadu środowiskowego.

Rodzinom, w których urodziło się dziecko z ciężkim i nieodwracalnym upośledzeniem albo nieuleczalną chorobą zagrażającą życiu, które powstały w prenatalnym okresie rozwoju dziecka lub w czasie porodu przysługuje **jednorazowe świadczenie „Za życiem”**, o które możesz ubiegać się w **Dziale Świadczeń**.

Świadczenia wynikające z ustawy o świadczeniach rodzinnych

Jeżeli jesteś rodziną posiadającą dzieci (w tym dzieci niepełnosprawne) i spełniasz kryteria ustawowe, przysługują Ci świadczenia, o które możesz ubiegać się w **Dziale Świadczeń, str. 38**, tj:

- zasiłek rodzinny
- dodatki do zasiłku rodzinnego, z tytułu: samotnego wychowywania dziecka, podjęcia przez dziecko nauki w szkole poza miejscem zamieszkania, wychowywania w rodzinie wielodzietnej, z tytułu kształcenia i rehabilitacji dziecka niepełnosprawnego, z tytułu rozpoczęcia roku szkolnego albo rocznego przygotowania przedszkolnego)
- świadczenia opiekuńcze: zasiłek pielęgnacyjny, świadczenie pielęgnacyjne oraz specjalny zasiłek opiekuńczy,
- jednorazowa zapomoga z tytułu urodzenia się dziecka (tzw. becikowe)
- świadczenie rodzicielskie,

Prawo do zasiłku rodzinnego przysługuje:

- rodzicom, jednemu z rodziców albo opiekunowi prawnemu,
- opiekunowi faktycznemu dziecka,
- osobie uczącej się,

Pamiętaj !!!

Zasiłek rodzinny przysługuje do 18 roku życia, a jeżeli dziecko się uczy w szkole - nie dłużej niż do ukończenia 21 roku życia albo do 24 roku życia, jeżeli kontynuuje naukę w szkole lub w szkole wyższej i legitymuje się orzeczeniem o umiarkowanym albo o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje:

- osobie, która ma skończone 75 lat, jest niepełnosprawna i ma na wychowaniu niepełnosprawne dziecko,

- Osobie z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności zasiłek przysługuje wyłącznie gdy niepełnosprawność powstała przed 21 rokiem życia.
- Osobie, która ukończyła 75 lat, osobie z umiarkowanym i znacznym stopniem niepełnosprawności, zasiłek przysługuje tylko gdy nie pobiera dodatku pielęgnacyjnego wypłacanego przez organ emerytalno/rentowy np. ZUS, KRUS .

Świadczenie rodzicielskie

O te świadczenie, w wysokości 1 000 zł miesięcznie, może ubiegać się osoba (przede wszystkim matka dziecka), której nie przysługuje zasiłek macierzyński po urodzeniu dziecka. O świadczenie może ubiegać się też rodzina zastępcza niezawodowa po objęciu dziecka opieką, jeśli spełnia inne kryteria ustawowe.

Świadczenie pielęgnacyjne i specjalny zasiłek opiekuńczy

Jeśli osoba spełnia warunki ustawowe i opiekuje się chorym członkiem rodziny z i tego powodu nie może pracować, może ubiegać się o jedno z dwóch świadczeń – świadczenie pielęgnacyjne (kierowane głównie do rodziców chorych dzieci) i specjalny zasiłek opiekuńczy. Konieczność sprawowania opieki musi wynikać z orzeczenia o niepełnosprawności lub orzeczenia o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Świadczenia z funduszu alimentacyjnego

osobie uprawnionej do otrzymania alimentów rodzica, który ma zasądzone alimenty przez Sąd, i nie wywiązuje się z postanowienia, a egzekucja komornicza okazała się bezskuteczna, świadczenia z funduszu alimentacyjnego przysługują do:

- ukończenia 18 roku życia, albo;
- ukończenia 25 roku życia w przypadku, gdy osoba uprawniona uczy się w szkole lub w szkole wyższej;
- bezterminowo, jeżeli osoba uprawniona legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawność.

Więcej informacji oraz wszystkie wnioski znajdziesz na stronie internetowej Miejskiego Ośrodka Pomocy społecznej w Wałbrzychu w zakładce **Dział Świadczeń**.

DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzieci w wieku 6-16 lat mogą aktywnie spędzać czas w **Placówkach Wsparcia Dziennego**, czyli tzw. świetlicach środowiskowych, prowadzonych w godzinach popołudniowych.

Placówki Wsparcia Dziennego znajdują się w **czterech punktach miasta: Podgórzu, Śródmieściu, Piaskowej Górze, Podzamczu (str. 38—39).**

Placówki prowadzą działalność edukacyjną w zakresie prawidłowych zachowań wolnych od agresji i przemocy, przeciwdziałania uzależnieniom i różnych form spędzania wolnego czasu z całą rodziną, a dzieci uczestniczą w różnych wydarzeniach, spotkaniach okolicznościowych, integrując się ze społecznością lokalną.

Pamiętaj !!!

Aby zapisać dziecko do świetlicy wystarczy skontaktować się z wychowawcą w danej dzielnicy i wypełnić stosowne dokumenty.

Młodzież w wieku 13-17 lat zapraszamy na spotkania pn. **„Warsztaty panda-miczne”**.

Spotkania odbywają w środowe popołudnia , w godz. 16:00 – 18:00 w Dziale Profilaktyki str. 36.

Zapraszamy na:

- warsztaty rysunku,
- gry,
- wycieczki,
- spotkania filmowe
- konkursy
- inne kreatywne zajęcia z edukacją dotyczącą przeciwdziałania uzależnieniom, przemocy i zachowaniom agresywnym, radzenia sobie z trudnymi emocjami, sytuacjami oraz umiejętności rozwiązywania konfliktów.

Spotkania promują zdrowe i ciekawe sposoby spędzania wolnego czasu jako alternatywę dla zachowań ryzykownych.

Pamiętaj !!!

Grupa ma charakter otwarty, więc w każdej chwili można do niej dołączyć!!!
Uczestnictwo jest bezpłatne i wymaga jedynie zgody rodzica lub opiekuna prawnego!!!

Wsparcie specjalistyczne: Psychologiczne/pedagogiczne

Pomoc i wsparcie oferowane są również rodzicom, którzy czują, że „stanęli pod ścianą”, że tracą kontakt ze swoim dorastającym dzieckiem, że nie umieją już z nim rozmawiać. Rodzicom, którzy czują potrzebę podniesienia swoich kompetencji, którzy czują zmęczenie, bezradność i inne trudne emocje, z którymi sobie nie radzą. Mogą porozmawiać z pedagogiem i/lub psychologiem [Działu Profilaktyki mieszczącego się w Centrum Aktywności Lokalnej](#).

W sytuacji gdy:

- czujesz się nierozumiany/na,
- czujesz się pozostawiony/na sam sobie,
- czujesz się zrezygnowany/na,
- przytłoczony/na problemami,
- chcesz pomocy dla kogoś z Twojego otoczenia, kto ma problemy,
- chcesz porozmawiać, ale nie masz do kogo pójść,

przyjdź do nas!

Zostaniesz wysłuchany, dowiesz się, co możesz dalej zrobić.

Porozmawiamy o tym, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Nasi specjaliści – **psycholog, pedagog, terapeuta** – będą służyć wsparciem.

Znajdziesz ich w [Dziale Profilaktyki, str. 37](#).

Jeżeli jesteś zainteresowana/y wypadami za miasto, chcesz aktywnie spędzać czas wolny możesz w każdej chwili dołączyć do realizowanego przez [Dział Wspierania Rodziny, str. 37](#), projektu socjalnego „**Chodź, poznaj, poko-
chaj.**”

Organizowane przez asystentów wycieczki krajoznawcze, kierowane są do rodziców z dziećmi oraz młodzieży. Dla dzieci i młodzieży organizowane są również tematyczne imprezy okolicznościowe oraz zajęcia sensoryczne, które zapewniają właściwy rozwój intelektualny, ruchowy i emocjonalno-społeczny. Stymulują percepcję wzrokową i słuchową, rozwijają umiejętności motoryczne, wspomagają rozwój mowy, aktywizują komunikację dziecka. Rozwijają zainteresowania światem oraz kreatywność małego człowieka. Aby wziąć udział w spotkaniach należy skontaktować się z [Działem Wspierania Rodziny](#) i jego asystentami.

GRUPY SAMOPOMOCOWE

„**Dobrostan**” - grupa wsparcia dla osób chorych przewlekle i onkologicznie, oraz ich bliskich. Prowadzone **warsztaty psychoedukacyjne** oparte na elementach terapii simontonowskiej, w **Centrum Aktywności Lokalnej, str. 39,**

W przyjaznej atmosferze oferowane są wsparcie i narzędzia pomocne w radzeniu sobie z trudną sytuacją, zasady zdrowego myślenia i dbania o swój **dobrostan.**

„**Na niebiesko**” – grupa wsparcia dla rodziców dzieci ze spectrum autyzmu, którzy otrzymali diagnozę swojego dziecka i potrzebują wsparcia, propozycji merytorycznych rozwiązań oraz pomocy w stawianiu czoła wyzwaniom jakie stwarza autyzm. To również oferta dla tych rodziców, którzy chcą podzielić się swoim doświadczeniem. Spotkania na niebiesko”, odbywają się w **Centrum Aktywności Lokalnej.**

Wszelkie informacje można uzyskać w Dziale Wspierania Rodziny str. 37.

„**Liga Mistrzów**” – grupa wsparcia dedykowana rodzicom, którzy borykają się z problemami wychowawczymi i problemami dnia codziennego. Informacje na ten temat umieszczane są na profilu facebook’owym Liga Mistrzów lub można skontaktować się z Działem Wspierania Rodziny str. 36.

Oferujemy:

- wzajemne wsparcie w pokonywaniu trudności;
- zajęcia edukacyjne;
- poznanie siebie lub inne spojrzenie na rzeczywistość.

BAZA TELEADRESOWA

Zespół Pracy Socjalnej nr 1

Kierownik zespołu: 74 66 40 829, 883 375 778

Stary Zdrój: 74 66 40 834/835

Szczawienko: 74 66 40 836

Podzamcze: 74 66 40 856

ul. Kilińskiego 1, poniedziałek – piątek godz. 7:30 – 15:30



Zespół Pracy Socjalnej nr 2

Kierownik zespołu: 74 66 40 838, 883 375 742

Biały Kamień: 74 66 40 848/849

Sobiećcin: 74 66 40 817

Rusinowa i Poniatów: 74 66 40 837

ul. Kilińskiego 1, poniedziałek – piątek godz. 7:30 – 15:30

Zespół Pracy Socjalnej nr 3

Kierownik zespołu: 74 66 40 822, 785 788 305

Nowe Miasto: 74 66 40 815/823

Piaskowa Góra: 74 66 40 828/832

ul. Kilińskiego 1, poniedziałek – piątek godz. 7:30 – 15:30

Zespół Pracy Socjalnej nr 4

Kierownik zespołu: 74 66 40 852, 883375779

Podgórze: 74 66 40 814

Śródmieście: 74 66 40 846/50/51

ul. Kilińskiego 1, poniedziałek – piątek godz. 7:30 – 15:30

Dział Wspierania Rodziny,

ul. Kilińskiego 1,

Kierownik działu: 74 66 40 857, 789 788 322

Z-ca Kierownika: 785 788 302

Asystenci rodziny: 74 66 40, 813, 827, 875, 881

Pedagog: ul. Mickiewicza 26, 74 645 86 56

poniedziałek – piątek godz. 7:30 – 15:30



Dział Profilaktyki

Kierownik działu: 74 645 86 59, 885 370 011

Psycholog: 74 66 49 471, 883 375 761

Psycholog/Terapeuta uzależnień: 74 645 86 55,
572 005 701, 603 401 002

Pedagog: 74 66 40 470, 785 787 721, 572 005 700

Centrum Aktywności Lokalnej, ul. Mickiewicza 26,

poniedziałek – czwartek godz. 7:00 – 17:00,

piątek godz. 7:00 -15:30



Dział Pieczy Zastępczej

Kierownik działu: 74 66 40 847

Zespół Poradnictwa Specjalistycznego: 74 66 40 842

Rodzinna Piecza Zastępcza: 74 66 40

889/839/886/890/864

Instytucjonalna Piecza Zastępcza: 74 66 40 890

ul. Kilińskiego 1, poniedziałek – piątek godz. 7:30 –

15:30



Dział Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Kierownik działu: 74 664 08 70

St. Referent/Inspektor 74 664 08 71

ul. Kilińskiego 1,



Świadczenia Rodzinne

Kierownik działu: 74 66 40 891

Z-ca kierownika działu: 74 66 40 892

Świadczenia:

Rodzinne: 74 66 40 895/896

Alimentacyjne: 74 66 40 894

Dodatki mieszkaniowe: 74 66 40 819

Karta Dużej Rodziny: 74 66 40 892

ul. Kilińskiego 1, poniedziałek – piątek godz. 7:30 – 15:30



Centrum Wsparcia Socjalnego

Kierownik zespołu: 74 84 05 772, 883 375 748

Z-ca Kierownika: 74 84 05 767

Ośrodek Interwencji Kryzysowej: 785 788 325,

ul. Ogrodowa 2a

Schronisko. Dom dla Matek z dziećmi i Kobiet w ciąży:

885 575 800, 785 789 842 całodobowy, ul. Ogrodowa 2a

Mieszkania chronione: 883 375 797, 604 446 685, ul. Ogrodowa 2a

Psycholog, Asystent rodziny: 74 84 78 248, 74 84 78 126

całodobowy, ul. Poczтовая 22

Schronisko dla Bezdomnych Mężczyzn i Kobiet: 74 84 05 772, ul .

Ogrzewalnia dla bezdomnych: 74 84 05 772,

ul. Beethovena 1-2 Lokalizacja sezonowa



Zespół Placówek Wsparcia Dziennego

Kierownik działu: 74 66 40 860, ul. Mickiewicza 26,

poniedziałek – piątek godz. 8:00 – 16:00

Śródmieście: 502 004 638, ul. Mickiewicza 26,

poniedziałek – piątek godz. 10:00 – 18:00



Piaskowa Góra: 603 400 349, ul. Grota Roweckiego 3,
poniedziałek – piątek godz. 10:00 – 18:00
Podzamcze: 885 570 225, ul. Grodzka 71,
poniedziałek – piątek godz. 10:00 – 18:00
Podgórze: 883 375 766, ul. Niepodległości 64,
poniedziałek – piątek godz. 10:00 – 18:00

**Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów
Alkoholowych,**

Zespół Interdyscyplinarny,

ul. Kilińskiego 1, 74 66 40 841,
poniedziałek – piątek godz. 7:30 – 15:30

Wolontariat, #Przyjaciele z Wałbrzycha,

74 66 49 470, 572 005 700,

Klub Seniora, 74 66 49 470, 572 005 700

Korpus Wsparcia Seniorów, 785 787 721

Telefon senioralny, 746 609 609

Centrum Aktywności Lokalnej,

ul. Mickiewicza 26,
poniedziałek – piątek godz. 8:30 – 14:30

Biuro Obsługi Klienta, 74 66 40 840,

Sekretariat: 74 66 40 800,

sekretariat@mops.walbrzych.pl

ul. Kilińskiego 1, poniedziałek – piątek godz. 7:30 –
15:30



Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia:

74 840 82 96, ul. Ogrodowa 2a



Dom Pomocy Społecznej,

Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek,

74 842 32 26, ul. Zachodnia 17



Dom Seniora Rusinowa, 74 844 68 65,

ul. Osiedle Górnicze 19a



„Dom Seniora Biały Kamień”,

531 000 338, ul. Andersa 162A



Dzienny Dom Pomocy Senior+,

74 664 08 00, ul. Niepodległości 78



Dzienny Dom Pobytu,

74 640 18 80, ul. Kasztelańska 7



Przychodnia Zdrowia Psychicznego i Terapii Uzależnień, 74 665 66 88, ul. Broniewskiego 83-85



Grupa AA Język Serca ul. Armii Krajowej 37 siedziba RWS;



Klub Abstynenta ul. 1 Maja 149,
budynek samorządu wejście od podwórka I piętro.





Wałbrzych, 2022 r.