



Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Lublinie

INFORMATOR – MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM

Lublin, 2019

Informator jest wynikiem realizacji Wojewódzkiego Programu na rzecz Osób Starszych.

Sfinansowano ze środków Samorządu Województwa Lubelskiego.

Szanowni Państwo!

Oddaję w Państwa ręce przygotowany przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Lublinie *Informator – Miejsca przyjazne Seniorom*.

Aby dostarczyć Państwu kompleksowej informacji odnośnie miejsc świadczących usługi na rzecz Seniorów wystąpiliśmy do wszystkich gmin i powiatów województwa lubelskiego z prośbą o wskazanie stosownych podmiotów. Na podstawie uzyskanych odpowiedzi została dla Państwa przygotowana niniejsza publikacja zawierająca bazę adresową instytucji, których zadaniem i misją jest udzielanie pomocy i wspieranie Seniorów. Znajdą tu Państwo placówki medyczne, jednostki organizacyjne pomocy społecznej, instytucje kulturalne i sportowe, organizacje pozarządowe inne jednostki działające na rzecz osób starszych. Wszystkie instytucje i podmioty zostały pogrupowane według powiatów i gmin w taki sposób, aby każdy, kto szuka konkretnej pomocy i wsparcia, znalazł ją jak najbliżej swojego miejsca zamieszkania.

Mam nadzieję, że niniejszy *Informator* stanie się źródłem wiedzy dla samych Seniorów, jak również wszystkich instytucji i organizacji wspierających osoby starsze. Zachęcam do korzystania.

Z wyrazami szacunku

Dyrektor
Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej
w Lublinie

Małgorzata Romanko

SPIS TREŚCI

Przydatne informacje – dla Seniorów i nie tylko	str. 7
Instytucje i organizacje sprzyjające aktywności osób starszych	str. 13
Powiat bialski	str. 13
Powiat biłgorajski	str. 15
Powiat chełmski	str. 18
Powiat hrubieszowski	str. 20
Powiat janowski	str. 22
Powiat krasnostawski	str. 24
Powiat kraśnicki	str. 25
Powiat lubartowski	str. 28
Powiat lubelski	str. 30
Powiat łęczyński	str. 32
Powiat łukowski	str. 33
Powiat opolski	str. 34
Powiat parczewski	str. 35
Powiat puławski	str. 37
Powiat radzyński	str. 38
Powiat rycki	str. 39
Powiat świdnicki	str. 41
Powiat tomaszowski	str. 42
Powiat włodawski	str. 43
Powiat zamojski	str. 44
Miasto Biała Podlaska	str. 46
Miasto Chełm	str. 48
Miasto Lublin	str. 49
Miasto Zamość	str. 53
Instytucje kultury prowadzone przez Samorząd Województwa Lubelskiego	str. 54

Ośrodki Pomocy Społecznej	str.	55
Organy Emerytalno-Rentowe	str.	69
Zespoły ds. Orzekania o stopniu niepełnosprawności	str.	73
Domy Pomocy Społecznej	str.	75
Specjalistyczna Opieka Medyczna	str.	77
Telefony alarmowe – Komendy Policji	str.	79

Ważne telefony:

- 112** TELEFON ALARMOWY
- 999** POGOTOWIE RATUNKOWE
- 997** POLICJA
- 998** STRAŻ POŻARNA
- 986** STRAŻ MIEJSKA
- 991** POGOTOWIE ENERGETYCZNE
- 992** POGOTOWIE GAZOWE
- 993** POGOTOWIE CIEPŁOWNICZE
- 994** POGOTOWIE WODOCIĄGOWE

Kalendarz:

- 1 października: *Międzynarodowy Dzień Osób Starszych*
- 20 października: *Europejski Dzień Seniora*
- 20 listopada: *Ogólnopolski Dzień Seniora*

PRZYDATNE INFORMACJE – DLA SENIORÓW I NIE TYLKO

I. Wojewódzka Rada ds. Polityki Senioralnej

Zarząd Województwa Lubelskiego uchwałą Nr CCKLVIII/5360/2014 z dnia 15 lipca 2014 r. utworzył Wojewódzką Radę ds. Polityki Senioralnej. **Rada jest organem opiniująco-doradczym Zarządu Województwa Lubelskiego w obszarze problematyki osób starszych oraz solidarności międzypokoleniowej.**

Głównymi zadaniami Wojewódzkiej Rady ds. Polityki Senioralnej są:

- ❖ współtworzenie kierunków polityki senioralnej w województwie lubelskim, z uwzględnieniem m.in. Strategii Polityki Społecznej Województwa Lubelskiego na lata 2014–2020, Wojewódzkiego Programu na Rzecz Osób Starszych na lata 2016–2020,
- ❖ opiniowanie projektów programów kierowanych do osób starszych,
- ❖ wspieranie rozwoju i działań organizacji pozarządowych, klubów i uniwersytetów dla osób 60+, których głównym celem jest wyzwalanie aktywności społecznej seniorów.

II. Ogólnopolska Karta Seniora

W dniu 21 marca 2017 roku Zarząd Województwa Lubelskiego przyjął uchwałę w sprawie przystąpienia do programu „Ogólnopolska Karta Seniora”. Organizatorem Programu jest Stowarzyszenie MANKO z siedzibą przy ul. Siarczki 16, 30-698 Kraków, z którym w dniu 14.04.2017 r. zostało podpisane porozumienie o partnerstwie.

Celem wprowadzenia Ogólnopolskiej Karty Seniora jest:

- ❖ umożliwienie seniorom zamieszkałym na terenie województwa lubelskiego korzystanie z promocji przygotowanych przez partnerów Stowarzyszenia MANKO na terenie całego kraju,
- ❖ promowanie aktywnego spędzania czasu wolnego,
- ❖ uzyskanie dobrostanu fizycznego i psychicznego dzięki korzystaniu z tańszych zabiegów pielęgnacyjnych oraz upiększających oferowanych przez Partnerów programu,
- ❖ wzmacnianie kondycji finansowej gospodarstwa seniora.

KTO MOŻE OTRZYMAĆ KARTĘ?

Posiadaczem Ogólnopolskiej Karty Seniora może stać się osoba, która ukończyła 60 rok życia i jest obywatelem Polski.

GDZIE MOŻNA SKORZYSTAĆ ZE ZNIŻEK?

Karta uprawnia do zniżek na wybrane usługi i produkty, do bezpłatnych wejść oraz innych promocji oferowanych przez podmioty typu: instytucje, organizacje, przedsiębiorstwa, które po podpisaniu stosownego porozumienia ze Stowarzyszeniem MANKO stają się Partnerami. **Każdy Partner otrzymuje specjalny certyfikat oraz naklejkę informującą o honorowaniu „Ogólnopolskiej Karty Seniora”, która jest umieszczana w widocznym miejscu w jego siedzibie.**

Informacje o wszystkich Partnerach oraz oferowanych przez nich promocjach zamieszczone są na stronie www.glosseniora.pl w zakładce Ogólnopolska Karta Seniora.

JAK OTRZYMAĆ KARTĘ?

Ogólnopolska Karta Seniora dla mieszkańców województwa lubelskiego wydana jest w siedzibie **Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Lublinie przy ul. Diamentowej 2, 20-447 Lublin**. Kartę można odebrać osobiście bezpośrednio po wypełnieniu „Formularza zgłoszeniowego dla Uczestników Programu”, w pokoju nr 132, od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30–15.30.

Kartę można uzyskać również drogą korespondencyjną za pośrednictwem „poczty tradycyjnej”. W tym celu należy:

odwiedzić stronę internetową: www.rops.lubelskie.pl



pobrać „Formularz zgłoszeniowy dla Uczestników Programu” w zakładce Ogólnopolska Karta Seniora



wypełnić ww. formularz a następnie przesłać go na adres:
**Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Lublinie,
ul. Diamentowa 2, 20-447 Lublin.**

III. Zdrowie i aktywność

Dbajmy o zdrowie!

Wiedza na temat swojego stanu zdrowia pozwala na prowadzenie właściwego trybu życia, dzięki czemu można unikać zagrożeń dla zdrowia, a nawet życia. Przede wszystkim należy pamiętać o:

- ❖ przeprowadzaniu regularnych badań (morfologia, poziom cukru i cholesterolu, pomiar ciśnienia krwi),
- ❖ zdrowym odżywianiu – właściwa dieta pozwoli na zachowanie prawidłowej wagi ciała, powinna ona obfitować w warzywa, owoce i składniki mineralne (zwłaszcza wapń, potas i magnez) przy jednoczesnym ograniczeniu tłuszczów,
- ❖ stałych godzinach snu, które mają zbawienny wpływ na zdrowie i nastrój.

Dbajmy o sprawność!

Aktywność to naturalna potrzeba człowieka w każdym wieku. Ludzie starsi mogą aktywnie i przyjemnie spędzać czas w różnych miejscach, które umożliwiają im nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów społecznych, rozwijanie zainteresowań, samokształcenie i nabywanie nowych umiejętności. Integracja w ramach grupy zbliżonej wiekowo daje poczucie bycia potrzebnym i korzystnie wpływa na psychikę oraz zdrowie fizyczne.

Najbardziej rozpowszechnioną instytucjonalną formą edukacji i aktywizacji ludzi starszych są **uniwersytety trzeciego wieku**. Są one propozycją dla osób, które dysponują wolnym czasem oraz chcą zachować kondycję intelektualną oraz fizyczną. UTW umożliwiają nawiązanie znajomości z osobami w podobnym wieku, jest to również miejsce na realizację planów i pasji, na które do tej pory nie miało się czasu ze względu na pracę zawodową i inne zobowiązania. Jesień życia to dobry moment, aby pomyśleć o sobie!

Rolę ośrodków życia kulturalnego, oświatowego, towarzyskiego i rekreacyjnego dla osób w trzecim wieku odgrywają **kluby seniora, domy kultury i biblioteki**. Stwarzają one warunki do zaspokojenia potrzeb kulturalno-oświatowych, rozbudzania nowych zainteresowań i promowania zdrowego stylu życia, jak również kształtują umiejętność bycia aktywnym przez całe życie.

Seniorzy mogą również angażować się społecznie w **inicjatywy organizacji pozarządowych** działających zarówno na rzecz samych seniorów jak i w innych obszarach.

Dla poprawy zdrowia zalecany jest ruch w rozmaitych jego formach – nordic walking, rower, gimnastyka, spacer, pływanie. Ruch pobudza krążenie i metabolizm, stymuluje sprawność fizyczną, wzmacnia mięśnie i stawy, poprawia witalność, chroni przed osteoporozą, pomaga w utrzymaniu właściwej masy ciała. Działa też pozytywnie na funkcjonowanie umysłu, chroni przed bezsennością oraz – jako przyjemna

forma spędzania czasu – polepsza samopoczucie. Pamiętaj przy tym należy, że aktywność fizyczna musi być dostosowana odpowiednio do każdej osoby a w razie potrzeby – skonsultowana z lekarzem.

IV. Bezpieczeństwo osób starszych

Bezpiecznie we własnym domu.

Statystycznie najczęściej wypadków zdarza się w domu ponieważ spędzamy w nim najczęściej czasu. Ryzyko nieszczęśliwych zdarzeń można zminimalizować i odpowiednio się przed nimi zabezpieczyć.

Jak bezpiecznie korzystać z urządzeń codziennego użytku?

- ! Należy dokonywać regularnych przeglądów urządzeń technicznych (przede wszystkim piecyków gazowych i węglowych w sezonie grzewczym ze względu na zwiększone ryzyko zatrucia czadem) oraz jak najszybszej naprawy wykrytych nieprawidłowości,
- ! Dobrze jest rozważyć wyposażenie domu w czujnik czadu i czujnik dymu,
- ! Nie wolno zaklejać ani blokować przewodów wentylacyjnych,
- ! Nie wolno zostawiać włączonych urządzeń bez nadzoru (kuchenka, piekarnik, grzejnik elektryczny, żelazko), przed wyjściem z domu należy upewnić się, że urządzenia elektryczne są wyłączone a krany zakręcone,
- ! Nie wolno ustawiać urządzeń grzewczych blisko materiałów łatwopalnych, suszyć na nich ubrań itp.,
- ! Korzystanie z urządzeń elektrycznych podczas kąpieli grozi śmiertelnym porażeniem prądem!
- ! Nigdy nie należy palić papierosów w łóżku,
- ! **W przypadku pożaru należy jak najszybciej opuścić mieszkanie i wezwać straż pożarną.** Rozprzestrzeniający się ogień bardzo szybko staje się groźny dla życia również ze względu na obecność w powietrzu trujących produktów spalania.

Udogodnienia w domu.

Ograniczenie sprawności fizycznej i zdolności ruchowych powinno skłonić do wprowadzenia w domu kilku udogodnień celem poprawy bezpieczeństwa i wygody seniora. Są to przede wszystkim:

- ❖ dobre oświetlenie schodów i wygodne poręcze,
- ❖ wanna wyłożona materiałem antypoślizgowym i uchwyt, dzięki któremu łatwiej wstać po kąpieli,
- ❖ usunięcie z podłogi zbędnych przedmiotów.

Pamiętajmy również o tym, żeby nie zamykać się na klucz w łazience i w ubikacji – w razie zasłabnięcia udzielenie pomocy będzie łatwiejsze.

Ponadto należy zadbać o właściwe przechowywanie lekarstw – z dala od słońca i źródeł ciepła.

Nie daj się oszukać!

Seniorzy bardzo często stają się ofiarami naciągaczy i złodziei. Sprawcy przestępstw dokonywanych na osobach starszych działają w różnorodny sposób i za pomocą różnych metod – najczęściej wykorzystując zaufanie.

Najczęstsze metody oszustów:

- ❖ „Na wnuczka” – sprawcy dzwonią na telefon domowy i przedstawiają się jako wnuk, wnuczka, siostrzeniec lub siostrzenica (odpowiednio zniekształcając przy tym głos). Tłumaczą, że z jakiegoś powodu potrzebują pożyczki pieniężnej, ale sami nie mogą się po nią zgłosić i w ich imieniu pieniądze ma odebrać ich znajomy. Po jakimś czasie znajomy „wnuczka” zjawia się w mieszkaniu po pieniądze.
- ❖ „Na kolegę” – oszuści podają się za kolegę syna lub córki i różnymi sposobami próbują wyłudzić pieniądze.
- ❖ „Na policjanta” – sprawcy oszustw mogą także podszywać się pod funkcjonariuszy Policji lub Straży Miejskiej, informując np., że ktoś z rodziny nie ma pieniędzy, aby zapłacić mandat, lub że ktoś z bliskich popełnił przestępstwo lub wykroczenie. Jednocześnie sugerują, iż sprawę można załatwić polubownie poza „granicami prawa”. Chęć udzielenia pomocy bliskim powoduje, że osoby starsze płacą za tę wymyśloną usługę znaczne sumy pieniędzy.
- ❖ „Na litość” – sprawcy pukają do drzwi i proszą o coś do jedzenia lub picia, tłumacząc, że są w bardzo złej sytuacji. Kiedy mieszkaniec przygotowuje posiłek, oszuści okradają mieszkanie.
- ❖ „Na pracownika” pogotowia ratunkowego / pracownika pomocy społecznej / urzędu skarbowego / ZUS-u / administracji osiedla itp. Oszuści podszywają się za pracowników różnych instytucji i służb, a następnie różnymi metodami wy-

łudząją pieniądze. Dodatkowe niebezpieczeństwo wiąże się z tym, że sprawcy mogą zobaczyć, gdzie przechowujesz gotówkę.

- ❖ „Na uczynnego” – sprawcy mogą wejść do mieszkania np. pod pretekstem pomocy w niesieniu zakupów.

Zachowaj ostrożność i pamiętaj o kilku zasadach:

- ! Nie otwieraj drzwi nieznanym (zawsze najpierw spójrz przez wizjer i nie odpinaj łańcucha zabezpieczającego),
- ! Osoby podające się za przedstawicieli jakichś instytucji lub służb poproś o pokazanie dowodu tożsamości lub legitymacji służbowej i dokładnie je sprawdź, w razie wątpliwości umów się na inny termin – zyskasz czas na sprawdzenie wiarygodności odwiedzającego w administracji osiedla lub w odpowiedniej instytucji,
- ! Jeżeli odwiedzający staje się natarczywy zadzwoń na policję lub zaalarmuj otoczenie,
- ! Nigdy nie zostawiaj nieznanego ani przez chwilę samego w mieszkaniu (możesz poprosić o towarzystwo sąsiadów),
- ! Nie przechowuj w mieszkaniu dużych kwot ani wartościowych przedmiotów, a jeżeli musisz to schowaj je w miejscu trudno dostępnym,
- ! Nie noś ze sobą dużych kwot pieniędzy,
- ! Unikaj mało uczęszczanych miejsc, zwłaszcza po zmroku,
- ! Zachowaj ostrożność, kiedy nagle wokół ciebie robi się tłoczno – to metoda odwracania uwagi używana często przez kieszonkowców (np. w autobusach, sklepach);
- ! W razie ataku nie walcz z przestępcą i wykonuj jego polecenia – Twoje życie jest najcenniejsze.

Zanim podpiszesz umowę.

Coraz częściej słyhać o domokrażcach oferujących nową tańszą umowę na prąd, gaz, telefon czy też kredyty gotówkowe (tzw. „chwilówki”). **Pamiętaj, że może to być próba oszustwa.** Dokumenty przedstawiane do podpisu czytaj zawsze bardzo uważnie, zwracaj uwagę zwłaszcza na tekst napisany drobnym drukiem i umieszczony na odwrocie umowy. **Jeżeli masz jakieś wątpliwości, niczego nie podpisuj!**

INSTYTUCJE I ORGANIZACJE SPRZYJAJĄCE AKTYWNOŚCI OSÓB STARSZYCH

POWIAT BIALSKI	
Gmina Biała Podlaska	
Gminny Ośrodek Kultury	ul. Prosta 31, 21-500 Biała Podlaska tel. 83 343 53 27
Gmina Drelów	
Gminne Centrum Kultury	ul. Ogrodowa 2, 21-570 Drelów tel. 83 372 00 54
Gminna Biblioteka Publiczna	ul. Ogrodowa 2, 21-570 Drelów tel. 83 372 00 38
Gmina Janów Podlaski	
Gminny Ośrodek Kultury	ul. 1 Maja 13, 21-505 Janów Podlaski tel. 83 341 30 89 e-mail: gok@janowpodlaski.pl
Klub Seniora	ul. 1 Maja 13, 21-505 Janów Podlaski tel. 83 341 30 89
Klub Twórców Rękodziela Artystycznego	ul. 1 Maja 13, 21-505 Janów Podlaski tel. 83 341 30 89
Zespół Ludowy „Pawłowianki”	Nowy Pawłów
Zespół Śpiewaczy	Jakówki
Gmina Kodeń	
Gminne Centrum Kultury, Sportu i Turystyki	ul. Rynek 4, 21-509 Kodeń tel. 83 375 41 37
Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Jedność”	ul. 1 Maja 20, 21-509 Kodeń tel. 83 375 41 50
Klub Seniora	ul. Rynek 4, 21-509 Kodeń tel. 83 375 41 37
Klub Seniora	Zabłocie 107, 21-509 Kodeń
Klub Seniora	Kostomłoty 38, 21-509 Kodeń
Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Nadbrzeźna 12, 21-509 Kodeń tel. 509 168 505
Warsztat Terapii Zajęciowej	ul. Nadbrzeźna 12, 21-509 Kodeń tel. 500 230 673
Zespół Śpiewaczy Muzyki Ludowej „Jarzębina” z Zabłocia	Zabłocie 107, 21-509 Kodeń
Towarzystwo Przyjaciół Kodnia	ul. 1 Maja 27, 21-509 Kodeń
Gmina Konstancinów	
Gminne Centrum Kultury	ul. Piłsudskiego 4, 21-543 Konstancinów tel. 83 341 50 03 e-mail: gckkon@op.pl
Warsztat Terapii Zajęciowej przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Konstancinowie	ul. Piłsudskiego 27, 21-543 Konstancinów tel./fax 83 345 00 69

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Miasto Międzyrzec Podlaski	
Miejski Ośrodek Kultury	ul. Warszawska 37, 21-560 Międzyrzec Podlaski tel. 83 371 78 07
Klub Sportowy „MOSiR Huragan”	ul. Zarówie 86, 21-560 Międzyrzec Podlaski tel. 83 371 78 08
Międzyrzeczki Uniwersytet III Wieku	ul. Warszawska 37, 21-560 Międzyrzec Podlaski tel. 83 371 78 07
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy	ul. Piłsudskiego 6, 21-560 Międzyrzec Podlaski tel. 83 371 77 97
Klub „Senior+”	Zaścianki 13a, 21-560 Międzyrzec Podlaski
Klub „Senior+”	Rzeczycza, ul. Prosta 9 21-560 Międzyrzec Podlaski
Gmina Leśna Podlaska	
Gminny Ośrodek Kultury	ul. Bialska 30, 21-542 Leśna Podlaska tel. 83 345 07 45
Stowarzyszenie „Otwarta Wieś”	Stara Bordziłówka 32, 21-542 Leśna Podlaska tel. 503 147 506
Stowarzyszenie Mieszkańców Wsi Witulin „Razem lepiej”	Witulin 64A, 21-542 Leśna Podlaska tel. 83 345 18 39
Samodzielne Koła Gospodyń Wiejskich	Nosów, Droblin, Worgule
Gmina Piszczac	
Zespół Pieśni i Tańca Ludowego Ziemi Piszczackiej	Piszczac 68, 21-530 Piszczac
Zespół „Na swojską nutę”	Zaharów 20, 21-530 Piszczac
Ludowe Stowarzyszenie Sportu, Kultury i Wypoczynku „Korona”	Ortel Królewski I, 21-530 Piszczac
Koła Gospodyń Wiejskich	w Piszczacu Kolonii, Piszczacu, Kościeniewiczach, Dobrynce, Chotyłowię, Dąbrowicy Małej
Stowarzyszenie Twórców Ludowych „Mała Ojczyzna”	ul. Włodawska 8, 21-530 Piszczac
Stowarzyszenie Promocji i Rozwoju „Nasza Wieś”	Ortel Królewski 86, 21-530 Piszczac
Koło Emerytów i Rencistów	Chotyłów
Gmina Rokitno	
Gminna Instytucja Kultury	Rokitno 37B, 21-504 Rokitno tel. 83 345 31 20
Zespół Śpiewaczy „Podlasianki”	Rokitno 37B, 21-504 Rokitno tel. 83 345 31 20
Gmina Sławatycze	
Klub „Senior+”	Liszna 58, 21-515 Sławatycze tel. 83 378 33 63 e-mail: slawatycze@ops.pl
Gminny Ośrodek Kultury	ul. Rynek 14, 21-515 Sławatycze tel. 83 378 34 73
Stowarzyszenie Rozwoju Gminy Sławatycze	ul. Rynek 14, 21-515 Sławatycze tel. 83 378 34 73

Instytucje i organizacje sprzyjające aktywności osób starszych

Gmina Tuczna	
Stowarzyszenie „Razem” na rzecz rozwoju wsi Tuczna	Tuczna 86, 21-523 Tuczna
Środowiskowy Dom Samopomocy	Międzyłes 29, 21-523 Tuczna tel. 602 680 474
Miasto Terespol	
Miejski Ośrodek Kultury	ul. Sienkiewicza 27, 21-550 Terespol tel. 83 375 22-65
Klub Seniora „Srebrny włos”	ul. Sienkiewicza 27, 21-550 Terespol tel. 83 375 22-65
Bractwo Kurkowe im. Orła Białego	ul. Wojska Polskiego 132, 21-550 Terespol
„Prochownia” Terespol	ul. Topolowa 6g, 21-550 Terespol tel. 798-091-475
POWIAT BIŁGORAJSKI	
Gmina Aleksandrów	
Gminna Biblioteka Publiczna	Aleksandrów III 554, 23-408 Aleksandrów tel. 84 687 50 03
Stowarzyszenie Przyjaciół Aleksandrowa „Przelazek”	Aleksandrów II 209, 23-408 Aleksandrów
Towarzystwo Krzewienia Kultury Ludowej im. Kapeli Braci Bzdziuchów	Aleksandrów III 554, 23-408 Aleksandrów tel. 84 687 50 03
Stowarzyszenie Kombatantów i Osób Represjonowanych	Aleksandrów II 380, 23-408 Aleksandrów
Miasto Biłgoraj	
Miejska Biblioteka Publiczna	ul. Kościuszki 13, 23-400 Biłgoraj tel. 84 686 00 51
Ośrodek Sportu i Rekreacji	ul. Targowa 15, 23-400 Biłgoraj tel. 84 686 26 29
Biłgorajskie Centrum Kultury	ul. Kościuszki 16, 23-400 Biłgoraj tel. 84 686 04 15
Stowarzyszenie Biłgorajski Uniwersytet III Wieku	ul. Henryka Sienkiewicza 17, 23-400 Biłgoraj tel. 661 405 079
PCK Oddział Rejonowy	ul. 3-go Maja 79, 23-400 Biłgoraj tel. 84 686 26 61
Stowarzyszenie Dzieci Zamojszczyzny Ziemi Biłgorajskiej	ul. Cicha 1, 23-400 Biłgoraj tel. 606 207 860
Biłgorajskie Stowarzyszenie Trzeźwości ISKRA	ul. Lubelska 16, 23-400 Biłgoraj tel. 84 686 46 69 e-mail: bstiskra@poczta.onet.pl
Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Biłgoraj	Plac Wolności 15, 23-400 Biłgoraj tel. 668 240 081
Gmina Biłgoraj	
Koło Gospodyń Wiejskich w Dąbrowicy „Dąbrowiczanki”	Dąbrowica 76, 23-400 Biłgoraj
Koło Gospodyń Wiejskich w Gromadzie „Gromadzianki”	Gromada 104 A, 23-400 Biłgoraj
Dzienny Dom „Senior +”	Bukowa 96, 23-400 Biłgoraj

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Gminny Ośrodek Kultury w Biłgoraju	ul. Kościuszki 88, 23-400 Biłgoraj tel. 84 688 28 53, fax 84 686 35 84 e-mail: gok_bilgoraj@op.pl
Stowarzyszenie „Dąb” w Ciosmach	Ciosmy tel. 509 955 971
Gmina Biszczka	
Gminny Ośrodek Kultury Sportu i Rekreacji	Biszczka 50, 23-425 Biszczka tel. 84 685 60 67
Koło Gospodyń Wiejskich	Bukowina, 23-425 Biszczka
Koło Gospodyń Wiejskich	Biszczka I, 23-425 Biszczka
Koło Gospodyń Wiejskich	Biszczka II, 23-425 Biszczka
Koło Gospodyń Wiejskich	Wólka Biska, 23-425 Biszczka
Koło Gospodyń Wiejskich	Gózd Lipiński, 23-425 Biszczka
Stowarzyszenie Orkiestry Dętej „Złota Nuta” w Biszczce	Biszczka I, 23-425 Biszczka
Miasto i Gmina Frampol	
Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury	ul. Nowa 5, 23-440 Frampol tel. 84 685 75 59
Klub Seniora „Kwiaty Jesieni”	ul. Nowa 5, 23-440 Frampol tel. 84 685 75 59
Gmina Goraj	
Gminny Ośrodek Kultury	ul. Bednarska 1, 23-450 Goraj tel. 84 685 80 43 e-mail: gok_goraj@op.pl
Biblioteka Publiczna	ul. Frampolska 23, 23-450 Goraj tel. 84 685 80 43
Klub Sportowy „Metalowiec”	tel. 515 123 852
Stowarzyszenie Kobiet Goraja „Kobieta Aktywna”	ul. Frampolska 33, 23-450 Goraj tel. 84 685 81 36 e-mail: malgorzata.duma@op.pl
Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych w Zagrodach „Zagrodzianie”	Zagrody, 23-450 Goraj tel. 602 527 692
Stowarzyszenie Przyjaciół Ziemi Gorajskiej „Gorajszczyzna”	Goraj, 23-450 Goraj tel. 84 6858016
Stowarzyszenie Zwykłe Wędkarzy AMUR	ul. Cmentarna 6, 23-450 Goraj tel. 84 685 80 77 e-mail: aandre@wp.pl
Koło Gospodyń Wiejskich	Goraj, 23-450 Goraj
Koło Gospodyń Wiejskich	Zastawie, 23-450 Goraj
Koło Gospodyń Wiejskich	Zagrody, 23-450 Goraj
Koło Gospodyń Wiejskich	Bononia, 23-450 Goraj
Miasto i gmina Józefów	
Miejski Ośrodek Kultury	ul. Krótka 9, 23-460 Józefów tel. 84 687 81 22
Miejska Biblioteka Publiczna	ul. Krótka 10, 23-460 Józefów tel. 84 687 82 89

Instytucje i organizacje sprzyjające aktywności osób starszych

Klub Seniora	ul. Krótka 9, 23-460 Józefów tel. 84 687 81 22
Dzienny Dom „Senior +”	ul. Wojska Polskiego 6, 23-460 Józefów tel. 84 680 85 72
Klub „Senior +”	Długi Kąt-Osada 6, 23-460 Józefów tel. 84 680 89 65
Koło Gospodyń Wiejskich	Hamernia, 23-460 Józefów
Koło Gospodyń Wiejskich	Majdan Nepryski, 23-460 Józefów
Koło Gospodyń Wiejskich	Górecko Stare, 23-460 Józefów
Koło Gospodyń Wiejskich	Górniki, 23-460 Józefów
Koło Gospodyń Wiejskich	Stanisławów, 23-460 Józefów
Koło Gospodyń Wiejskich	Józefów, 23-460 Józefów
Józefowskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Nadzieja”	ul. Miszki Tatarskiej 1/3, 23-460 Józefów
Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Długi Kąt „Roztocze”	Długi Kąt 17, 23-460 Józefów
Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Górecko Stare „Stok”	Górecko Stare, 23-460 Józefów
Stowarzyszenie na Rzecz Pomocy Rodzinie „Podaj Dłoń”	ul. Górnicza 21a, 23-460 Józefów tel. 84 687 85 31
Caritas Parafii Niepokalanego Poczęcia NMP	ul. Wojska Polskiego 11, 23-460 Józefów tel. 84 687 80 28
Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Miszki Tatarskiej 1, 23-460 Józefów tel. 84 687 93 70
Warsztaty Terapii Zajęciowej	ul. Miszki Tatarskiej 1, 23-460 Józefów tel. 84 687 87 38
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Podaj Dłoń” Zakład Rehabilitacji w Józefowie	ul. Miszki Tatarskiej 1, 23-460 Józefów
Gmina Księżpol	
Gminny Ośrodek Kultury	ul. Biłgorajska 12, 23-415 Księżpol tel. 84 687 71 35
Gminna Biblioteka Publiczna	ul. Biłgorajska 12, 23-415 Księżpol tel. 84 687 74 26
Filia Biblioteczna w Majdanie Starym	Majdan Stary 21, 23-414 Majdan Stary
Filia Biblioteczna w Rakówce	Rakówka 1, 23-415 Księżpol
Filia Biblioteczna w Korchowiu Pierwszym	Korców Pierwszy 86B, 23-415 Księżpol
Klub Seniora	ul. Biłgorajska 12, 23-415 Księżpol tel. 84 687 71 35
Klub Seniora „Malwa”	Świetlica Markowicze, 23-415 Księżpol
Koło Gospodyń Wiejskich	Świetlica Wiejska Majdan Nowy 40 23-414 Majdan Stary
Koło Gospodyń Wiejskich	Majdan Stary, 23-414 Majdan Stary
Koło Gospodyń Wiejskich „Pod Sosnami”	Nowy Lipowiec, 23-414 Majdan Stary
Koło Gospodyń Wiejskich	Remiza OSP Płusy 21B, 23-415 Księżpol
Koło Gospodyń Wiejskich	Przymiarki, 23-415 Księżpol
Koło Gospodyń Wiejskich	Stary Lipowiec, 23-414 Majdan Stary

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Koło Gospodyń Wiejskich	Remiza OSP Rogale 39B, 23-414 Majdan Stary
Koło Gospodyń Wiejskich „Za Horyzontem”	Remiza OSP Zawadka 27, 23-415 Księżpol
Stowarzyszenie Przyjaciół Korcowa „Jedność Wsi”	Korców Pierwszy, 23-415 Księżpol
Gmina Łukowa	
Gminny Ośrodek Kultury	Łukowa 569A, 23-412 Łukowa
Gminna Biblioteka Publiczna	Łukowa 569A, 23-412 Łukowa
Koło Gospodyń Wiejskich	w Łukowej, Chmielniku, Pisklakach
Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Łukowskiej	Łukowa 262, 23-412 Łukowa
Związek Kombatantów RP i Byłych Więźniów Politycznych w Łukowej	Łukowa
Gmina Obsza	
Związek Kombatantów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych	Obsza 36A, 23-413 Obsza tel. 84 689 10 12
Gmina Potok Górny	
Gminny Ośrodek Kultury	Potok Górny 116, 23-423 Potok Górny tel. 84 685 25 48
Stowarzyszenie Kobiet Wiejskich „Dolina”	Lipiny Dolne 55a, 23-423 Potok Górny tel. 503 952 016
Stowarzyszenie Wspierania Tradycji i Kultury „Przedmieście”	Potok Górny 307a, 23-423 Potok Górny tel. 662 660 096
Miasto i gmina Tarnogród	
Tarnogrodzki Ośrodek Kultury	ul. Rynek 18, 23-420 Tarnogród tel. 84 689 71 43
Klub Seniora	ul. Rynek 18, 23-420 Tarnogród tel. 84 689 71 43
Gmina Turobin	
Gminna Biblioteka Publiczna	ul. Piłsudskiego 30, 23-465 Turobin
Klub Seniora	ul. Kościelna 2, 23-465 Turobin
POWIAT CHEŁMSKI	
Gmina Dubienka	
Gminny Ośrodek Kultury	ul. I Armii Wojska Polskiego 3, 22-145 Dubienka tel. 82 566 80 67
Klub Seniora	ul. I Armii Wojska Polskiego 3, 22-145 Dubienka tel. 82 566 80 67
Koło Gminne Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów	Dubienka
Gmina Kamień	
Klub Seniora	ul. Diamentowa 15, 22-113 Kamień tel. 501 474 449
Gmina Leśniowice	
Samorządowy Ośrodek Kultury	Leśniowice 21a, 22-122 Leśniowice tel. 82 567 63 33
Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów Koło w Leśniowicach	Leśniowice 21a, 22-122 Leśniowice tel. 82 567 63 33

Instytucje i organizacje sprzyjające aktywności osób starszych

Gmina Rejowiec	
Gminny Ośrodek Kultury	ul. Fabryczna 13, 22-360 Rejowiec tel. 82 568 83 35
Gminna Biblioteka Publiczna	ul. Zwierzyńskiego 8c, 22-360 Rejowiec tel. 82 568 86 88 e-mail: bpgrajowiec@o2.pl
Gmina Rejowiec Fabryczny	
Gminny Ośrodek Kultury im. Ryszarda Kapuścińskiego w Pawłowie	ul. Lubelska 23a, 22-170 Rejowiec Fabryczny
Świetlica wiejska w Toruniu	Toruń, 22-170 Rejowiec Fabryczny
Klub „Senior+”	Pawłów, ul. Lubelska 23 a 22-170 Rejowiec Fabryczny
Miasto Rejowiec Fabryczny	
Miejski Ośrodek Kultury „Dworek”	ul. Lubelska 24A, 22-171 Rejowiec Fabryczny tel. 82 566 31 47
Klub Seniora	ul. Lubelska 24A, 22-171 Rejowiec Fabryczny tel. 82 566 31 47
Stowarzyszenie Inicjatyw Społeczno-Kulturalnych „SZANSA”	ul. Lubelska 24A, 22-170 Rejowiec Fabryczny
Gmina Sawin	
Koło Gminne Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów	Sawin
Dzienny Dom „Senior+” „PRZYSTAŃ”	ul. Chełmska 5, 22-107 Sawin tel. 500 653 408 e-mail: przystan@sawin.pl
Gmina Siedliszcze	
Gminny Ośrodek Kultury	ul. Szpitalna 15 A, 22-130 Siedliszcze tel. 82 569 21 13
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Koło Gminne Nr 8 w Siedliszczu	Siedliszcze
Zespół Ludowy „Siedliszczanie znad Wieprza”	Siedliszcze
Gmina Wierzbica	
Koło Gminne Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów	Wierzbica
Koło Gminne Związku Kombatantów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych	Wierzbica
Klub „Senior+”	Busówno 19, 22-150 Wierzbica tel. 82 569 36 35 e-mail: ops_wierzbica@wp.pl
Gminna Biblioteka Publiczna	ul. Włodawska 10, 22-150 Wierzbica tel. 82 569 31 61
Gmina Żmudź	
Gminne Centrum Kultury	Żmudź 2, 22-114 Żmudź tel. 82 568 01 80
Stowarzyszenie na Rzecz Osób ipełnosprawnych	Wólka Leszczańska 34A, 22-114 Żmudź tel. 82 825 68 04

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Stowarzyszenie Przyjaciół Gminy Żmudź	Żmudź 2, 22-114 Żmudź
Środowiskowy Dom Samopomocy „Wrzos”	Wólka Leszczańska 34A, 22-114 Żmudź
POWIAT HRUBIESZOWSKI	
Gmina Dołhobyczów	
Klub Seniora	ul. Spółdzielcza 8, 22-540 Dołhobyczów tel. 84 653 24 19
Klub Seniora	Przewodów 24, 22-540 Dołhobyczów tel. 84 661 44 18
Biblioteka Publiczna w Przewodowie	Przewodów 24, 22-540 Dołhobyczów tel. 84 661 44 18
Gminna Biblioteka Publiczna w Dołhobyczowie	ul. Spółdzielcza 8, 22-540 Dołhobyczów tel. 84 653 24 79
Przygraniczne Centrum Kultury i Rekreacji w Dołhobyczowie	ul. Spółdzielcza 8, 22-540 Dołhobyczów tel. 84 653 24 19
Gmina Horodło	
Klub Seniora	ul. Hrubieszowska 1, 22-523 Horodło tel. 84 651 51 01
Zespół Śpiewaczy „Nadburzanie”	ul. Hrubieszowska 1, 22-523 Horodło tel. 84 651 51 01
Gmina Hrubieszów	
Gminny Ośrodek Kultury z/s w Wołajowicach	Wołajowice 33, 22-500 Hrubieszów tel. 84 698 14 86 e-mail: gok-wołajowice@gok-wołajowice.pl
Gminna Biblioteka Publiczna w Moniatyczach	Moniatycze, 22-500 Hrubieszów tel. 84 691 80 19 e-mail: biblioteka.moniatycze@neostrada.pl
Gminna Biblioteka Publiczna Filia w Czerniczynie	Czerniczyn, 22-500 Hrubieszów tel. 84 697 31 14 e-mail: bpczerniczyn@gok-wołajowice.pl
Gminna Biblioteka Publiczna Filia w Dziekanowie	Dziekanów, 22-500 Hrubieszów tel. 84 699 12 56 e-mail: dziekanow.biblioteka@neostrada.pl
Gminna Biblioteka Publiczna Filia w Mienianach	Mieniany, 22-500 Hrubieszów e-mail: bpmieniany@gok-wołajowice.pl
Gminna Biblioteka Publiczna Filia w Stefankowicach	Stefankowice, 22-500 Hrubieszów tel. 84 691 80 14 e-mail: bpstefankowice@gok-wołajowice.pl
Klub Seniora „Srebrne Świerki”	Kułakowice Trzecie
Koła Gospodyń Wiejskich	w Brodzicy, Cichobórz, Czerniczynie, Czumowie, Dąbrowie, Dziekanowie, Gródku, Husynnem, Jankach, Koble, Kosmowie, Kozodawach, Kułakowicach Pierwszych, Kułakowicach Trzecich, Masłomęczu, Metelinie, Moniatyczach, Mienianach, Moroczynie, Nowosiółkach, Obrowcu, Ślipczu, Świerszczowie, Szpikołosach, Teptiukowie, Ubrodowicach
Miasto Hrubieszów	
Hrubieszowski Dom Kultury	ul. 3-go Maja 7, 22-500 Hrubieszów tel. 84 696 26 15

Instytucje i organizacje sprzyjające aktywności osób starszych

Klub Seniora „Złoty Wiek”	ul. 3-go Maja 7, 22-500 Hrubieszów tel. 84 696 26 15
Klub Seniora „Słoneczko”	ul. Polna 19, 22-500 Hrubieszów tel. 84 6962965
Uniwersytet III Wieku	ul. 3-go Maja 37, 22-500 Hrubieszów tel. 84 696 48 80
Polski Czerwony Krzyż Oddział Rejonowy	ul. 3-go Maja 15, 22-500 Hrubieszów tel. 84 696 24 10
CZAS – Centrum Zainteresowań Ambitnych Seniorów	ul. 3-go Maja 7, 22-500 Hrubieszów (budynek Hrubieszowskiego Domu Kultury)
Gmina Mircze	
Gminny Ośrodek Kultury	ul. Kryłowska 20, 22-530 Mircze tel. 84 6519072
Gminna Bibliotek Publiczna	ul. Kryłowska 20, 22-530 Mircze tel. 84 651 90 72 e-mail: biblioteka.mircze@vp.pl
Zespół Śpiewaczy z Kapelą „Echo”	ul. Kryłowska 20, 22-530 Mircze tel. 84 651 90 72
Zespół Śpiewaczy „Szychowianki”	ul. Kryłowska 20, 22-530 Mircze tel. 84 651 90 72
Zespół Wokalny „Arabeska”	ul. Kryłowska 20, 22-530 Mircze tel. 84 651 90 72
Boisko wielofunkcyjne Orlik 2012	ul. Kryłowska 27, 22-530 Mircze
Klub Seniora	ul. Kryłowska 20, 22-530 Mircze tel. 84 651 90 72
Środowiskowy Dom Samopomocy w Modryniu	Modryń 65, 22-530 Mircze tel. 84 651 90 42 e-mail: sdsmodryn@op.pl
Koła Gospodyń Wiejskich	Mircze, Górka Zabłocie, Modryń Kolonia, Szychowice, Miętkie, Wereszyn, Wiszniów, Tuczapy, Stara Wieś
Gmina Trzeszczany	
Gminny Ośrodek Kultury	Trzeszczany Pierwsze 194, 22-554 Trzeszczany tel. 84 6575075
Zespół Śpiewaczy „Stokrotki”	Trzeszczany Pierwsze 194, 22-554 Trzeszczany tel. 84 657 50 75
Klub Seniora „Platan” w Nieleddwi	Trzeszczany Pierwsze 194, 22-554 Trzeszczany tel. 84 657 50 75
Koło Gospodyń Wiejskich w Trzeszczanach	Trzeszczany Pierwsze 194, 22-554 Trzeszczany tel. 84 657 50 75
Klub Seniora „Cisza” w Trzeszczanach	Trzeszczany Pierwsze 194, 22-554 Trzeszczany tel. 84 657 50 75
Koło Gospodyń Wiejskich w Nieleddwi	Nieleddew, 22-554 Trzeszczany
Zespół Śpiewaczy „Ostrowiaczy” w Ostrówku	Ostrówek 43, 22-554 Trzeszczany
Klub Seniora „Pojednanie” w Ostrówku – ponadgminny	Ostrówek, 22-554 Trzeszczany
Stowarzyszenie „Dom Rodzinny” w Ostrówku	Ostrówek 43, 22-554 Trzeszczany
Koło Gospodyń Wiejskich w Mołodiatyczach	Mołodiatycze, 22-554 Trzeszczany

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Stowarzyszenie „Mołodiatyczne To My” w Mołodiatyczach	Mołodiatyczne, 22-554 Trzeszczany
Koło Gospodyń Wiejskich w Zadębcach	Zadębce, 22-554 Trzeszczany
Zespół Śpiewaczy „Zorzanie” w Zadębcach	Zadębce, 22-554 Trzeszczany
Klub Seniora „Zorza” w Zadębcach	Zadębce, 22-554 Trzeszczany
Koło Gospodyń Wiejskich w Bogucicach	Trzeszczany Pierwsze 194, 22-554 Trzeszczany tel. 84 657 50 75
Koło Gospodyń Wiejskich w Drogojówce	Trzeszczany Pierwsze 194, 22-554 Trzeszczany tel. 84 657 50 75
Koło Gospodyń Wiejskich w Majdanie Wielkim	Trzeszczany Pierwsze 194, 22-554 Trzeszczany tel. 84 657 50 75
Koło Gospodyń Wiejskich w Zaborcach	Trzeszczany Pierwsze 194, 22-554 Trzeszczany tel. 84 657 50 75
Gmina Uchanie	
Gminny Ośrodek Kultury	ul. Partyzantów 1, 22-510 Uchanie tel. 84 657 72 00
Klub Seniora	ul. Partyzantów 1, 22-510 Uchanie tel. 84 657 72 00
Wiejski Klub Sportowy w Jarosławcu	ul. Wojsławska 4, 22-510 Uchanie
Stowarzyszenie Kół Gospodyń Wiejskich	Staszic 35, 22-510 Uchanie
Stowarzyszenie Wsi Chyżowice	Chyżowice 47, 22-510 Uchanie
Stowarzyszenie Przyjaciół Teratyna	Teratyn 72, 22-510 Uchanie
Gmina Werbkowice	
Klub Seniora	ul. J. Piłsudskiego 2, 22-550 Werbkowice tel. 84 657 20 32
Koła Gospodyń Wiejskich	Alojzów, Dobromierzyce, Gozdów, Honiatyczne, Honiatyczne Kolonia, Honiatyczki, Hostynne, Konopne, Kotorów, Łysa Góra, Malice, Podhorce, Sahryń, Strzyżowiec, Terebiniec, Terebiń, Turkowice, Wronowice
POWIAT JANOWSKI	
Gmina Batorz	
Gminny Ośrodek Kultury	Batorz Pierwszy 49a, 23-320 Batorz tel. 15 874 51 10
Gminna Biblioteka Publiczna	Batorz Pierwszy 49a, 23-320 Batorz tel. 15 8745 122 e-mail: gpbpbatorz@vp.pl
Koło Gospodyń Wiejskich „Malina”	Świetlica wiejska, Błazek 196/1 23-320 Batorz
Koło Gospodyń Wiejskich „Moczydlanki”	Świetlica wiejska, Nowe Moczydła14, 23-320 Batorz
Koło Gospodyń Wiejskich „Roztoczanki”	Świetlica wiejska, Stawce 61, 23-320 Batorz
Koło Terenowe Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów	Gminny Ośrodek Kultury Batorz Pierwszy 49a, 23-320 Batorz
Gmina Chrzanów	
Gminna Biblioteka Publiczna	Chrzanów III 112, 23-305 Chrzanów tel. 15 875 51 32 wew. 25

Instytucje i organizacje sprzyjające aktywności osób starszych

Klub Seniora „Złota Jesień”	Otocrz, 23-305 Chrzanów
Stowarzyszenie Koło Gospodyń Wiejskich „Maliniaki”	Malinie, 23-305 Chrzanów
Ludowo-Uczniowski Klub „Roztoczanie”	Chrzanów III 112, 23-305 Chrzanów tel. 15 875 51 32
Gmina Dzwola	
Gminna Biblioteka Publiczna i Ośrodek Kultury	Kocudza Druga 59, 23-304 Dzwola tel. 881 799 703 e-mail: gbpiokdzwola@wp.pl
Stowarzyszenie Klub Seniora	Kocudza Trzecia 6, 23-304 Dzwola tel. 661 492 281
Stowarzyszenie Koło Gospodyń Wiejskich	Kocudza Druga 58, 23-304 Dzwola tel. 693 646 214
Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Dzwolskiej	Dzwola 121A, 23-304 Dzwola
Stowarzyszenie Kreatywnych Kobiet	Krzemień Pierwszy 134, 23-304 Dzwola
Roztoczańskie Stowarzyszenie Miłośników Folkloru	Kocudza Trzecia 75A, 23-304 Dzwola
Ludowy Klub Sportowy „ISKRA” Krzemień	Krzemień Pierwszy 192, 23-304 Dzwola e-mail: lskrzemien@o2.pl
Zespół Jarzębina	Kocudza Trzecia
Zespół Marianki	Kocudza Druga
Zespół Kocudzanki	Kocudza Trzecia
Zespół Branwiacy	Branew
Zespół Roztoczanki	Branew
Strażacka Orkiestra Dęta z Dzwoli	Dzwola
Gmina Godziszów	
Gminne Centrum Kultury i Promocji Godziszowie	Godziszów Trzeci 123a, 23-302 Godziszów
Klub Seniora	Kawęczyn 40a, 23-302 Godziszów
Miasto Janów Lubelski	
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji	ul. Ks. Skorupki 9, 23-300 Janów Lubelski
Klub Seniora „Janowiacy”	ul. Ogrodowa 16, 23-300 Janów Lubelski
Klub Sybaryci	ul. Bohaterów Porytowego Wzgórza 23 23-300 Janów Lubelski
Janowski Uniwersytet III Wieku	ul. Bohaterów Porytowego Wzgórza 23 23-300 Janów Lubelski
Klub seniora „Janowiacy”	ul. Ogrodowa 16, 23-300 Janów Lubelski
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów	ul. Ogrodowa 20, 23-300 Janów Lubelski
Polski Związek Niewidomych	ul. Zamoyskiego 37, 23-300 Janów Lubelski
Gmina Modliborzyce	
Gminny Ośrodek Kultury	ul. Zamkowa 1, 23-310 Modliborzyce tel. 15 871 50 21
Biblioteka u Kazimierza, Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna Im. Kazimierza Zielińskiego	ul. Piłsudskiego 63, 23-310 Modliborzyce tel. 15 871 51 03
Klub Seniora	ul. Zamkowa 1, 23-310 Modliborzyce tel. 15 871 50 21

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Dzienny Dom „Senior-WIGOR” w Modliborzycach	ul. Armii Krajowej 11 A, 23-310 Modliborzycy tel. 607 302 197 w-mail: seniorwigor@modliborzycy.pl
POWIAT KRASNOSTAWSKI	
Gmina Fajslawice	
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów	21-060 Fajslawice tel. 662 162 171
Gmina Gorzków	
Centrum Społeczno-Kulturalne	ul. Nadrzeczna 4, 22-315 Gorzków tel. 84 683 85 64
Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów	ul. Nadrzeczna 4, 22-315 Gorzków
Gmina Izbica	
Gminna Biblioteka Publiczna im. Anny Platto w Izbicy z/s w Tarnogórze	ul. Krakowskie Przedmieście 4A, 22-375 Izbica
Wiejski Dom Kultury	w Wirkowicach, Wólce Orłowskiej, Ostrzycy, Stryjowie, Romanowie, Tarzymiechach, Orłowie Drewnianym
Samorządowy Ośrodek Kultury i Sportu w Izbicy z/s w Tarnogórze	ul. Krakowskie Przedmieście 72A 22-375 Izbica
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Koło w Tarnogórze	ul. Krakowskie Przedmieście 72A 22-375 Izbica
Gminny Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów	ul. Gminna 4, 22-375 Izbica
Gmina Krasnymstaw	
Gminne Centrum Kultury w Krasnymstawie z/s w Siennicy Nadolnej	Siennica Nadolna 15D, 22-302 Siennica Nadolna tel. 82 577 06 25
Zespół Śpiewaczy „Melodia”	Siennica Nadolna 15D, 22-302 Siennica Nadolna tel. 82 577 06 25
Klub Seniora	Siennica Nadolna 15D, 22-302 Siennica Nadolna tel. 82 577 06 25
Miasto Krasnymstaw	
Lubelski Uniwersytet III Wieku Filia w Krasnymstawie	ul. Okrzei 23, 22-300 Krasnymstaw e-mail: mbpkrasnymstaw@wp.pl
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów	ul. Okrzei 25, 22-300 Krasnymstaw tel. 82 576 53 42
Dzienny Dom Pomocy Społecznej	ul. Piłsudskiego 9, 22-300 Krasnymstaw tel. 82 576 22 81
Gmina Krańciczyn	
Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Koło Gminne nr 2 w Krańciczynie	ul. Kościuszki 21, 22-310 Krańciczyn
Gminna Biblioteka Publiczna w Krańciczynie	ul. Kościuszki 16, 22-310 Krańciczynie tel. 82 577 57 30 e-mail: gbpkrańciczyn@vp.pl
Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Krańcicyńskiej	ul. Kościuszki 21, 22-310 Krańciczyn tel. 82 577 55 11

Instytucje i organizacje sprzyjające aktywności osób starszych

Związek Kombatanów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych	ul. Kościuszki 21, 22-310 Kraśniczyn
Gmina Łopiennik Górny	
Biblioteka Publiczna Gminy	Łopiennik Górny 1C tel. 82 577 31 22 e-mail: bpbg@bpbglopiennik.pl
Gminny Ośrodek Kultury	Łopiennik Górny 1E tel. 82 577 31 27 e-mail: gok.lopiennik@onet.eu
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Koło w Łopienniku	Łopiennik Górny 1E tel. 82 577 31 27 e-mail: gok.lopiennik@onet.eu
Gmina Siennica Różana	
Centrum Kultury	Siennica Różana 258, 22-304 Siennica Różana tel. 82 575 99 53 e-mail: goksiennica@gmail.com
Biblioteka	Siennica Różana 258, 22-304 Siennica Różana tel. 82 575 99 53
Uniwersytet III Wieku	Siennica Różana 265 A, 22-304 Siennica Różana tel. 82 575 92 81 e-mail: siennicarozana@gmial.com
Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Siennickiej	Siennica Różana 265 A, 22-304 Siennica Różana tel. 82 575 92 81 e-mail: stowmzs@gmial.com
POWIAT KRAŚNICKI	
Miasto i gmina Annapol	
Centrum Kultury	ul. Radomska 26, 23-235 Annapol tel. 15 861 30 63
Gminny Klub Aktywnego Seniora	ul. Radomska 26, 23-235 Annapol tel. 15 861 30 63
Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Kościuszki 2, 23-235 Annapol tel. 15 861 33 32 e-mail: sdsannapol@wp.pl
Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju Ziemi Świeciechowskiej „Powiślaki	Świeciechów Duży 16, 23-235 Annapol
Stowarzyszenie Kobiet Kreatywnych w Grabówce	Grabówka 67, 23-235 Annapol
Stowarzyszenie Kobiet Aktywnych w Bliskowicach	Bliskowice 64, 23-235 Annapol
Gmina Gościeradów	
Gminna Biblioteka Publiczna	Gościeradów Folwark, os. POM 7 23-275 Gościeradów tel. 15 875 51 12 e-mail: biblioteka.goscieradow@gmail.com
Dzienny Dom „Senior+” w Salominie	Salomin 127, 23-275 Gościeradów senior@goscieradow.pl
Klub Seniora	Gościeradów Ukazowy 61 23-275 Gościeradów

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Stowarzyszenie Promocji i Rozwoju Gminy Gościeradów	Gościeradów Ukazowy 61, 23-275 Gościeradów tel. 15 838 11 68
Stowarzyszenie Przyjaciół Gościeradowa	Gościeradów Ukazowy 63, 23-275 Gościeradów e-mail: stowarzyszenie.gov@gmail.com
Stowarzyszenie wokół Księżomierzy i Aleksandrowa	Księżomierz Gościeradowska 1 23-275 Gościeradów e-mail: swkia.poczta@gmail.com
Gminny Ośrodek Kultury	Gościeradów Folwark os. POM 7 23-275 Gościeradów e-mail: gok.goscieradow@interia.pl
Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Wsi Księżomierz	Księżomierz, Gościeradowska 1B 23-275 Gościeradów
Stowarzyszenie Aktywnych Kobiet w Gminie Gościeradów	Gościeradów Ukazowy 74 23-275 Gościeradów
Gmina Kraśnik	
Gminna Biblioteka Publiczna	ul. Akacyjowa 4, Stróża-Kolonia, 23-206 Kraśnik tel. 81 821 13 79
Koła Gospodyń Wiejskich	Stróża, Słodków Pierwszy, Splawy Pierwsze, Splawy Drugie
Miasto Kraśnik	
Lubelski Uniwersytet III Wieku Filia w Kraśniku	Al. Niepodległości 44, 23-210 Kraśnik tel. 81 825 51 91
Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Grunwaldzka 6, 23-204 Kraśnik tel. 81 828 18 64 e-mail: sds_krasnik@onet.eu
Centrum Kultury i Promocji	Al. Niepodległości 44, 23-204 Kraśnik tel. 81 825 63 36 e-mail: ckip@krasnik.eu
Kraśnickie Stowarzyszenie „Senior na czasie”	ul. Armii Krajowej 25, 23-200 Kraśnik tel. 664 489 031 e-mail: tereniam10@wp.pl
Kraśnickie Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych IMPULS	ul. Grunwaldzka 4A, 23-210 Kraśnik, tel. 785559615 e-mail: biuro@impuls.krasnik.pl
PCK o/Kraśnik	ul. Kwiatkowskiego 12, 23-204 Kraśnik tel. 81 825 25 39
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy	Al. Tysiąclecia 3B, 23-200 Kraśnik tel. 781 453 957
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Koło Nr 1	Centrum Kultury i Promocji w Kraśniku Al. Niepodległości 44, 23-204 Kraśnik tel. 665 116 567
Klub Seniora	Centrum Kultury i Promocji w Kraśniku Al. Niepodległości 44, 23-204 Kraśnik tel./fax +48 81 825 63 36 e-mail: ckip@krasnik.eu
Klub „Razem Ja i Ty”	Centrum Kultury i Promocji w Kraśniku Al. Niepodległości 44, 23-204 Kraśnik tel./fax +48 81 825 63 36 e-mail: ckip@krasnik.eu

Instytucje i organizacje sprzyjające aktywności osób starszych

FOTOKLUB Kraśnik	Centrum Kultury i Promocji w Kraśniku Al. Niepodległości 44, 23-204 Kraśnik tel./fax +48 81 825 63 36 e-mail: ckip@krasnik.eu
Kraśnickie Towarzystwo Regionalne	Kontakt: Waldemar Gryta e-mail: wgryta@regionalista.pl
Zespół Wokalny „Jubilat”	Centrum Kultury i Promocji w Kraśniku Al. Niepodległości 44, 23-204 Kraśnik tel./fax +48 81 825 63 36 e-mail: ckip@krasnik.eu
Kapela „Swojacy”	Centrum Kultury i Promocji w Kraśniku Al. Niepodległości 44, 23-204 Kraśnik tel./fax +48 81 825 63 36 e-mail: ckip@krasnik.eu
Gmina Trzydnik Duży	
Gminny Ośrodek Kultury	Trzydnik Duży 3, 23-230 Trzydnik Duży
Gmina Urzędów	
Gminny Ośrodek Kultury	ul. Błażeja Dzikowskiego 1, 23-250 Urzędów tel. 81 822 50 81
Gminna Biblioteka Publiczna	ul. Błażeja Dzikowskiego 1, 23-250 Urzędów tel. 81 822 51 46
Klub Seniora	ul. Błażeja Dzikowskiego 1, 23-250 Urzędów tel. 81 822 50 81
Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Osób Starszych i Niepełnosprawnych „POMOCNA DŁON”	Popkowice 1, 23-250 Urzędów e-mail: p.d.stowarzyszenie@gmail.com
Urzędowskie Stowarzyszenie Dzieci i Osób Niepełnosprawnych	ul. Błażeja Dzikowskiego 1, 23-250 Urzędów tel. 81 822 52 09
Spółdzielnia Socjalna „Urzędowianka”	ul. Rynek 15, 23-250 Urzędów tel. 605 550 885
Stowarzyszenie Gminnej Rady Kobiet	ul. Błażeja Dzikowskiego 1, 23-250 Urzędów tel. 81 822 5 081
Gospodarstwo agroturystyczne „Józiowa zagroda” Mariola Baran	Mikuszewskie 18, 23-250 Urzędów tel. 603288295, 603504146
Klub Szydełko	ul. A. Hevelke 1, 23-250 Urzędów tel. 81 822 54 35
Gmina Wilkołaz	
Gminna Biblioteka Publiczna	Wilkołaz Pierwszy 9, 23-212 Wilkołaz tel. 81 821 20 06
Stowarzyszenie Przyjaciół Wilkołaza	Wilkołaz II
Koło Gospodyń Wiejskich	Wilkołaz I, Wilkołaz III, Obroki, Wólka Rudnicka, Ewunin
Gmina Zakrzówek	
Gminny Dom Kultury	ul. Żeromskiego 24B, 23-213 Zakrzówek tel. 81 825 38 49 e-mail: gdkzakrzówek@gmail.com
Klub Seniora	ul. Żeromskiego 24B, 23-213 Zakrzówek tel. 81 825 38 49

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

POWIAT LUBARTOWSKI	
Gmina Abramów	
Gminna Biblioteka Publiczna	ul. 22 Lipca 2, 21-143 Abramów tel. 81 852 50 16
Gmina Firlej	
Gminna Biblioteka Publiczna	ul. Kościelna 4, 21-136 Firlej tel. 81 857 50 83
Gmina Jeziorzany	
Gminna Biblioteka Publiczna	ul. Rynek 28, 21-146 Jeziorzany tel. 81 587 83 16 e-mail: bibliotekajeziorzany@gmail.com
Gmina Kamionka	
Gminny Ośrodek Kultury	ul. Grobelna 14, 21-132 Kamionka tel. 81 852 71 54
Klub Seniora	ul. Grobelna 14, 21-132 Kamionka tel. 81 852 71 54
Miasto Lubartów	
Klub Seniora	ul. Szaniawskiego 64, 21-100 Lubartów tel. 798 749 334
Klub Złotego Wieku	ul. Cicha 6, 21-100 Lubartów
Uniwersytet III Wieku	ul. Lubelska 36, 21-100 Lubartów tel. 660 973 849 e-mail: utwlub13@wp.pl
Stowarzyszenie Inicjatyw Lokalnych „SIL”	ul. Szaniawskiego 64, 21-100 Lubartów tel. 798 749 334 e-mail: sil@lubartow.org
Dzienny Dom Pomocy Społecznej	ul. Krzywe Koło 36, 21-100 Lubartów tel. 81 855 24 46
Związek Kombatantów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych Koło Miejskie	ul. Mickiewicza 8, 21-100 Lubartów
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy	ul. Cicha 6, 21-100 Lubartów
Polski Czerwony Krzyż Oddział Rejonowy w Lubartowie	ul. Reja 14, 21-100 Lubartów tel. 603 986 866
Gmina Lubartów	
Gminna Biblioteka Publiczna	ul. Lubelska 18A, 21-100 Lubartów tel. 81 854 59 03 e-mail: gbp_lubartow@o2.pl
Gminna Biblioteka Publiczna w Lubartowie Filia w Lisowie	Lisów, 21-100 Lubartów tel. 81 855 28 09 e-mail: lisow@vp.pl
Gminna Biblioteka Publiczna w Lubartowie Filia w Nowodworze	Nowodwór, 21-100 Lubartów tel. 81 854 39 17 e-mail: nowowdwor@op.pl
Gminna Biblioteka Publiczna w Lubartowie Filia w Rokitnie	Rokitno, 21-100 Lubartów tel. 81 851 81 42 e-mail: zuza331@wp.pl

Instytucje i organizacje sprzyjające aktywności osób starszych

Gminna Biblioteka Publiczna w Lubartowie Filia w Skrobowie	Skrobow, 21-100 Lubartów tel. 81 854 55 37 e-mail: ap727@o2.pl
Gminna Biblioteka Publiczna w Lubartowie Filia w Trzcińcu	Trzciniec, 21-100 Lubartów tel. 81 855 50 40 e-mail: gbpfrzciniec@wp.pl
Klub Seniora	Lisów, 21-100 Lubartów tel. 81 855 28 09 e-mail: lisow@vp.pl
Klub Seniora	Skrobow, 21-100 Lubartów tel. 81 854 55 537 e-mail: ap727@o2.pl
Klub Seniora	Trzciniec, 21-100 Lubartów tel. 81 855 50 40 e-mail: gbpfrzciniec@wp.pl
Gmina Michów	
Gminna Biblioteka Publiczna	ul. Strażacka 1, 21-140 Michów tel. 81 856 62 57
Dwie grupy samopomocowe dla osób uzależnionych od alkoholu i ich rodzin	ul. Tysiąclecia 2, 21-140 Michów tel. 81 856 60 01
Towarzystwo Przyjaciół Michowa	ul. Rynek I, 21-140 Michów
Miasto i gmina Ostrów Lubelski	
Centrum Kultury – Klub Seniora	ul. Partyzantów 14, 21-110 Ostrów Lubelski tel. 81 852 00 37
Towarzystwo Ziemi Ostrowa Lubelskiego	ul. Partyzantów 14, 21-110 Ostrów Lubelski tel. 81 852 00 37
Koło Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów	ul. Partyzantów 14, 21-110 Ostrów Lubelski tel. 81 852 00 37
Koło Miejsko-Gminnego Związku Kombatantów RP i Byłych Więźniów Politycznych	ul. Partyzantów 14, 21-110 Ostrów Lubelski tel. 81 852 00 37
Koło Gospodyń Wiejskich Zespoły śpiewacze: Rozkopaczewianki, Ostrowianki-Polesianki	ul. Partyzantów 14, 21-110 Ostrów Lubelski tel. 81 852 00 37
Gminna Biblioteka Samorządowa W Ostrowie Lubelskim	ul. Batorego 4, 21-110 Ostrów Lubelski tel. 81 852 00 81
Gmina Ostrówek	
Gminna Biblioteka Publiczna	Ostrówek 57, 21-102 Ostrówek tel. 81 856 22 36
Gmina Niedźwiada	
Gminna Biblioteka Publiczna w Niedźwiadzie	Niedźwiada Kolonia 43, 21-104 Niedźwiada tel. 81 85134 08 e-mail: biblioteka@niedzwiada.pl
Gminna Biblioteka Publiczna w Niedźwiadzie Filia w Brzeźnicy Bychawskiej	Brzeźnica Bychawska 123, 21-104 Niedźwiada e-mail: dziedziczka11@poczta.onet.pl
Gminna Biblioteka Publiczna w Niedźwiadzie Filia w Pałecznicy	Pałecznica 81, 21-104 Niedźwiada e-mail: dziedziczka11@poczta.onet.pl
Gminna Biblioteka Publiczna w Niedźwiadzie Filia w Tarle	Tarło 103, 21-104 Niedźwiada e-mail: bibliotekatarlo@wp.pl

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Gmina Serniki	
Gminna Biblioteka Publiczna w Sernikach	Serniki 76, 21-107 Serniki tel. 81 855 53 00
Gminna Biblioteka Publiczna w Sernikach Filia w Woli Sernickiej	Wola Sernicka 243, 21-107 Serniki
Gminna Biblioteka Publiczna w Sernikach Filia w Nowej Woli	Nowa Wola 95, 21-107 Serniki
Gminna Biblioteka Publiczna w Sernikach Filia w Brzostówce	Brzostówka 88, 21-107 Serniki
Stowarzyszenie „Pomocna Dłoń” w Brzostówce	Brzostówka 120, 21-107 Serniki tel. 81 851 02 71
Stowarzyszenie Inicjatyw Lokalnych nad Wieprzem w Czerniejowie	Czerniejów 35, 21-107 Serniki tel. 500 800 662
POWIAT LUBELSKI	
Miasto Bełżyce	
Miejski Dom Kultury	ul. Tysiąclecia 36, 24-200 Bełżyce tel. 81 517 27 40
Centrum Kultury Fizycznej i Sportu	ul. Zamkowa 47, 24-200 Bełżyce tel. 81 517 20 33
Klub Seniora	ul. Tysiąclecia 36, 24-200 Bełżyce tel. 81 517 22 30
Klub Kobiet	ul. Tysiąclecia 36, 24-200 Bełżyce tel. 81 517 22 30
Stowarzyszenie Kreatywnych Kobiet „Stokrotka”	ul. Wzgórze 172, 24-200 Bełżyce tel. 691 054 986
Stowarzyszenie „Wspierajmy się”	ul. Fabryczna 2b, 24-200 Bełżyce tel. 81 516 27 52
Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy	ul. Fabryczna 2b, 24-200 Bełżyce tel. 81 516 27 54
Gmina Borzechów	
Gminna Biblioteka Publiczna	Borzechów 1, 24-224 Borzechów tel. 81 511 10 98 e-mail: gbpborzechow@interia.pl
Miasto Bychawa	
Bychawskie Centrum Kultury	ul. M. J. Piłsudskiego 34, 23-100 Bychawa tel. 81 566 01 24
Klub Seniora	ul. M. J. Piłsudskiego 34, 23-100 Bychawa tel. 81 566 01 24
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów	ul. M. J. Piłsudskiego 22, 23-100 Bychawa
Związek Inwalidów Wojennych RP	ul. M. J. Piłsudskiego 22, 23-100 Bychawa
Związek Kombatanów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych	ul. M. J. Piłsudskiego 22, 23-100 Bychawa
Bychawskie Stowarzyszenie „Podkowa”	ul. Pileckiego 20, 23-100 Bychawa

Instytucje i organizacje sprzyjające aktywności osób starszych

Gmina Jabłonna	
Centrum Kultury Gminy Jabłonna	Piotrków Drugi 10, 23-114 Jabłonna tel. 81 561 30 21
Gminna Biblioteka Publiczna w Jabłonie	Jabłonna Majątek 17, 23-114 Jabłonna tel. 81 561 00 46
Gmina Jastków	
Gminny Ośrodek Kultury i Sportu	Dąbrowica 133, 21-008 Tomaszowice tel. 81 502 08 27
Klub Seniora Jastków	Panieńszczyzna, Al. Warszawska 43 21-002 Jastków
Gmina Konopnica	
Biblioteka Publiczna Gminy Konopnica	Kozubszczyzna 127, 21-030 Motycz tel. 81 503 12 52
Biblioteka Publiczna Gminy Konopnica Filia w Motyczu	Motycz 33, 21-030 Motycz tel. 81 503 17 38
Biblioteka Publiczna Gminy Konopnica Filia w Radawcu Dużym	Radawiec Duży 145, 21-030 Motycz tel. 81 723 56 92
Biblioteka Publiczna Gminy Konopnica Filia w Zemborzycach Tereszyńskich	Zemborzycy Tereszyńskie 2, 20-515 Lublin 51 tel. 81 750 00 52
Dom Kultury	Motycz 32 B, 21-030 Motycz tel. 81 503 19 65
Ośrodek Twórczych Działań	Radawczyk Drugi 33, 21-030 Motycz
Świetlica Wiejska w Maryninie	Marynin 3, 21-030 Motycz
Koło Gospodyń Wiejskich w Maryninie	Marynin, 21-030 Motycz
Koło Gospodyń Wiejskich w Stasinie	Stasin, 21-030 Motycz
Koło Gospodyń Wiejskich w Pawlinie	Pawlin, 21-030 Motycz
Koło Gospodyń Wiejskich w Radawcu Dużym	Radawiec Duży, 21-030 Motycz
Koło Gospodyń Wiejskich Kozubszczyźnie	Kozubszczyzna, 21-030 Motycz
Koło Gospodyń Wiejskich w Motyczu Leśnym	Motycz Leśny, 21-030 Motycz
Gmina Krzczonów	
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Koło w Krzczonowie	ul. Żeromskiego 11, 23-110 Krzczonów tel. 81 566 40 74
Gmina Niedzwica Duża	
Gminny Ośrodek Kultury Sportu i Rekreacji w Niedzwicy Dużej	24-220 Niedzwica Duża, ul. Lubelska 17 tel. 81 51 75 159
Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów „Spokojna Przysiań” w Niedzwicy Dużej	24-220 Niedzwica Duża, ul. Lubelska 17 tel. 81 51 75 159
Klub Seniora „Złota Jesień” w Niedzwicy Kościelnej	24-220 Niedzwica Duża, ul. Lubelska 17 tel.(81 51 75 159
Stowarzyszenie na rzecz rozwoju miejscowości Strzeszkowice w Strzeszkowicach	24-220 Niedzwica Duża tel. 505 043 821
Gminna Biblioteka Publiczna w Niedzwicy Dużej filie w Krężnicy Jarej, Strzeszkowicach i Niedzwicy Kościelnej	24-220 Niedzwica Duża, ul. Kraśnicka 51 tel. 81 51 75 317

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Dzienny Dom Pobytu „Bezpieczny Ogród” prowadzony przez Fundację Europejskie Centrum Wspierania Biznesu w Niedrzwicy Kościelnej	Niedrzwica Kościelna, ul. Tatarakowa 4 24-220 Niedrzwica Duża tel. 609 949 607
Gmina Strzyżewice	
Dzienny Dom „Senior +”	Piotrowice 176, 23-107 Strzyżewice tel. 81 566 60 60 e-mail: kierownikopsstr@gmail.com
Gmina Zakrzew	
Biblioteka Publiczna Gminy Zakrzew	Zakrzew 26, 23-155 Zakrzew tel. 84 680 92 22
POWIAT ŁĘCZYŃSKI	
Gmina Cyców	
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy	ul. Chełmska 40, 21-070 Cyców
Gmina Ludwin	
Gminna Biblioteka Publiczna	Ludwin 52, 21-075 Ludwin
Klub Seniora	Ludwin 52, 21-075 Ludwin
Miasto i gmina Łęczna	
Centrum Kultury	ul. Obrońców Pokoju 1, 21-010 Łęczna tel. 81 752 15 47 e-mail: info@ck.leczna.pl
Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna im. Zbigniewa Herberta	ul. Bożniczna 21, 21-010 Łęczna tel. 81 752 02 04, tel. 81 531 55 40
Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna im. Zbigniewa Herberta Filia nr 1	ul. Górnicza 12, 21-010 Łęczna tel. 81 46231 83, tel. 81 531 55 34
Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna im. Zbigniewa Herberta Filia nr 2	ul. Obrońców Pokoju 1, 21-010 Łęczna tel. 81 462 93 13, tel. 81 531 55 35
Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna im. Zbigniewa Herberta Filia nr 3	ul. Jaśminowa 4, 21-010 Łęczna tel. 81 462 75 05, tel. 81 531 55 37
Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna im. Zbigniewa Herberta Filia nr 4	Zakrzów, 21-010 Łęczna tel. 81 752 11 65
Klub 50+	ul. Górnicza 12, 21-010 Łęczna tel. 81 752 15 42
Lubelski Uniwersytet III Wieku Filia w Łęcznej	ul. Obrońców Pokoju 1, 21-010 Łęczna tel. 602 332 287
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy	Plac Kościuszki 22/6, 21-010 Łęczna tel. 662 493 470
Katolickie Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów im. Jana Pawła II	ul. Świętoduska 2, 21-010 Łęczna tel. 81 752 20 51
Gmina Milejów	
Gminny Ośrodek Kultury	ul. Fabryczna 1, 21-020 Milejów tel. 81 757 20 32 e-mail: gok.milejow@gmail.com
Gminna Biblioteka Publiczna w Milejowie	ul. Fabryczna 1, 21-020 Milejów tel. 81 75 74 040 e-mail: mar.kot8@wp.pl

Instytucje i organizacje sprzyjające aktywności osób starszych

Stowarzyszenie Turystyki Aktywnej „Nad Wieprzem”	Jaszczów 24, 21-020 Milejów tel. 501 547 237
Stowarzyszenie Forum Kobiet Gminy Milejów	ul. Partyzancka 13a, 21-020 Milejów
Gmina Puchaczów	
Gminny Ośrodek Kultury	ul. Rynek 3, 21-013 Puchaczów tel. 81 757 53 45 e-mail: gokpuch@wp.pl
Gminna Biblioteka Publiczna	ul. Rynek 3, 21-013 Puchaczów tel. 81 757 51 41 e-mail: gbppuchaczow@interia.pl
Puchaczowska Akademia Aktywnego Seniora 60+ w Bogdance Dzienny Dom	Bogdanka 75, 21-013 Puchaczów tel. 693 895 500 e-mail: opspuchaczow@op.pl e-mail: senior.plus.bogdanka@op.pl
Gmina Spiczyn	
Gminne Centrum Kultury	Ziółków 49B, 21-077 Spiczyn tel. 506 509 814
Gminna Biblioteka Publiczna	Spiczyn 8a, 21-077 Spiczyn
POWIAT ŁUKOWSKI	
Gmina Krzywdą	
Gminna Biblioteka Publiczna	ul. Łukowska 20, 21-470 Krzywdą tel. 25 755 12 24
Gminna Biblioteka Publiczna Filia Huta Dąbrowa	ul. Hutnicza 53, 21-470 Krzywdą
Gminna Biblioteka Publiczna Filia Okrzeja	ul. Tadeusza Kościuszki 3B, 21-470 Krzywdą
Stowarzyszenie Krzewienia Kultury Wiejskiej „Szansa”	ul. Łukowska 20, 21-470 Krzywdą tel. 25 755 10 06
Stowarzyszenie Rozwoju Gminy Krzywdą „Lepsze Jutro”	ul. Osiedlowa 5, 21-470 Krzywdą tel. 25 755 10 88
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Stowarzyszenie Wyższej Użyteczności	ul. Osiedlowa 3B/13, 21-470 Krzywdą
Środowiskowy Dom Samopomocy w Anielinie	Kożuchówka 71, 21-470 Krzywdą tel. 25 755 10 45
Dzienny Dom „SENIOR-WIGOR” w Anielinie	ul. Kożuchówka 71, 21-470 Krzywdą (25 755 10 45, 500 264 855 e-mail: SeniorWigor@op.pl
Miasto Łuków	
Klub Seniora „APIS”	os. Chęcińskiego 1, 21-400 Łuków
Klub Seniora „Promyk Nadziei”	ul. Międzyrzeczka 60, 21-400 Łuków
Łukowskie Stowarzyszenie Rozwoju	ul. Trybunów 3a, 21-400 Łuków tel. 25 798 95 37
Gmina Serokomla	
Klub Seniora	ul. Warszawska 21, 21-413 Serokomla

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Gmina Stanin	
Związek Nauczycielstwa Polskiego Zarząd Oddziału w Łukowie Koło w Staninie – Sekcja Emerytów i Rencistów	Stanin, 21-422 Stanin
Gmina Stoczek Łukowski	
Gminna Biblioteka Publiczna w Starych Kobiątkach	Stare Kobiątki 18, 21-450 Stoczek Łukowski tel. 25 797 41 98
Gmina Wola Mysłowska	
Gminna Biblioteka	Wola Mysłowska 57, 21-426 Wola Mysłowska tel. 25 754 26 17
Stowarzyszenie Rozwoju Gminy Wola Mysłowska	Wola Mysłowska 57, 21-426 Wola Mysłowska tel. 25 754 25 22
Gmina Łuków	
Klub Seniora „Teraz pora na Seniora”	Klimki 19A, 21-400 Łuków
Gminna Biblioteka Publiczna w Łukowie	<p>Filia Biblioteczna w Dąbiu tel. 25 640 59 96</p> <p>Filia Biblioteczna w Aleksandrowie tel. 25 640 58 72</p> <p>Filia Biblioteczna w Dmininie tel. 25 640 52 82</p> <p>Filia Biblioteczna w Grzędówce tel. 509252503</p> <p>Filia Biblioteczna w Krynce tel. 25 6310159</p> <p>Filia Biblioteczna w Strzyżewie tel. 25 796 23 74</p>
Gmina Wojcieszków	
Gminna Biblioteka Publiczna	ul. Kościelna 36, 21-411 Wojcieszków tel. 25 755 41 22
Stowarzyszenie Towarzystwo Przyjaciół Wojcieszkowa	ul. Kościelna 46, 21-411 Wojcieszków tel. 25 755 41 01
POWIAT OPOLSKI	
Gmina Józefów nad Wisłą	
Gminne Centrum Kultury	ul. Parkowa 13, 24-340 Józefów nad Wisłą tel. 81 828 50 78
Klub Seniora	ul. Parkowa 13, 24-340 Józefów nad Wisłą tel. 81 828 50 78
Gmina Chodel	
Dzienny Dom „Senior+”	ul. Partyzantów 29, 24-350 Chodel tel. 81 728 50 22
Gminny Ośrodek Kultury	ul. Rynek 45, 24-350 Chodel tel. 81 829 10 91 e-mail: gokchodel1@o2.pl
Biblioteka Publiczna w Chodlu	ul. Partyzantów 22, 24-350 Chodel tel. 81 829 10 70 e-mail: biibliotekachodel@o2.pl

Instytucje i organizacje sprzyjające aktywności osób starszych

Gmina Karczmiska	
Gminna Biblioteka Publiczna	ul. Centralna 6, 24-310 Karczmiska
Klub Seniora	ul. Centralna 6, 24-310 Karczmiska
Towarzystwo Rozwoju Ziemi Karczmiskiej	ul. Centralna 624-310 Karczmiska
Gmina Łaziska	
Gminna Biblioteka i Dom Kultury	Łaziska 61, 24-335 Łaziska tel. 81 828 90 12 e-mail: dyrektor@bibliotekawlaziskach.pl
Klub Seniora	Łaziska 61, 24-335 Łaziska tel. 81 828 90 12
Stowarzyszenie Kobiet „Łaziszczanki”	Łaziska 24, 24-335 Łaziska tel. 699 932 668 e-mail: laziszczanki@gmail.com
Miasto Opole Lubelskie	
Opolskie Centrum Kultury	ul. Lubelska 30, 24-300 Opole Lubelskie tel. 81 827 25 67
Rada Seniorów	ul. Lubelska 4, 24-300 Opole Lubelskie tel. 508 139 028
Lubelski Uniwersytet III Wieku Filia w Opolu Lubelskim	ul. Długa 17, 24-300 Opole Lubelskie tel. 81 827 21 33
Klub Seniora „Złoty Zakątek”	ul. Stary Rynek 44, 24-300 Opole Lubelskie
Polski Związek Niewidomych Koło Terenowe w Opolu Lubelskim	ul. Strażacka 1, 24-300 Opole Lubelskie tel. 510 143 635
Związek Kombatanatów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych Koło Miejskie w Opolu Lubelskim	ul. Lubelska 4, 24-300 Opole Lubelskie tel. 508 139 028
Miasto Poniatowa	
Lubelski Uniwersytet III Wieku Filia w Poniatowej	ul. Fabryczna 1, 24-320 Poniatowa
Klub Seniora	ul. Fabryczna 1, 24-320 Poniatowa
Gmina Wilków	
Stowarzyszenie Klub Seniora	Wilków 11, 24-313 Wilków
POWIAT PARCZEWSKI	
Gmina Dębowa Kłoda	
Gminny Ośrodek Kultury	Dębowa Kłoda, 21-211 Dębowa Kłoda tel. 83 355 70 84
Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Chmielowa Korony i Marianówki	Chmielów 36, 21-211 Chmielów tel. 609 493 203
Stowarzyszenie Kobiet Aktywnych	Chmielów 14, 21-211 Chmielów tel. 507 117 089 e-mail: grad1418@wp.pl
Stowarzyszenie „Perły Chmielowa”	Chmielów 14, 21-211 Chmielów tel. 507 117 089 e-mail: grad1418@wp.pl

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Nasza Przyszłość	Uhnin 121, 21-211 Uhnin tel. 511 469 939 e-mail: jolaczarnacka@wp.pl
Stowarzyszenie Nasza Białka	Białka 87, 21-211 Białka tel. 501467390 e-mail: agusia02_78@tlen.pl
Stowarzyszenie „Razem możemy wszystko”	Uhnin, tel. 503 474 269 e-mail: stowarzyszenieUhnin@gmail.com
Gmina Jabłoń	
Gminny Ośrodek Kultury w Jabłoni	ul. Jadwigi Tokarskiej 2/3, 21-205 Jabłoń
Gminna Biblioteka Publiczna w Jabłoni	ul. Jadwigi Tokarskiej 2/3, 21-205 Jabłoń
Gminna Biblioteka Publiczna w Jabłoni Filia w Paszenkach	Paszenki 27, 21-205 Jabłoń tel. 83 356 00 25
Gminna Biblioteka Publiczna w Jabłoni Filia w Kolanie	Kolano 44, 21-205 Jabłoń
Gminna Biblioteka Publiczna w Jabłoni Filia w Gęsi	Gęś 165, 21-205 Jabłoń
Wiejski Dom Kultury w Kolanie	Kolano 43, 21-205 Jabłoń
Wiejski Dom Kultury w Paszenkach	Paszenki 27, 21-205 Jabłoń
Muzeum Augusta Zamoyskiego w Jabłoni	ul. Augusta Zamoyskiego 9A, 21-205 Jabłoń tel. 83 356 00 68 e-mail: muzeum@augustazamoyskiego.eu
Świetlica Wiejska w Gęsi	Gęś 96, 21-205 Jabłoń
Świetlica Wiejska w Dawidach	Dawidy 94, 21-205 Jabłoń
Świetlica Wiejska w Kalince	Kalinka 27, 21-205 Jabłoń
Świetlica Wiejska przy OSP w Jabłoni	ul. A. Zamoyskiego 78, 21-205 Jabłoń
Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Jabłońskiej	ul. A. Zamoyskiego 9a, 21-205 Jabłoń
Miasto i Gmina Parczew	
Parczewski Dom Kultury	ul. Bema 5, 21-200 Parczew tel. 83 354 25 56 e-mail: pdk_parczew@onet.pl
Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna	ul. 11 listopada 62, 21-200 Parczew
Powiatowa Biblioteka Publiczna Centrum Kultury	ul. Jana Pawła 36, 21-200 Parczew tel. 83 355 15 76
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji	ul. Al. Jana Pawła 1, 21-200 Parczew tel. 83 355 12 51
Klub Seniora „Złota Jesień”	ul. Bema 5, 21-200 Parczew tel. 83 354 25 56
Lubelski Uniwersytet III Wieku Filia w Parczewie	ul. Bema 5, 21-200 Parczew tel. 83 354 25 56
Wypożyczalnia Sprzętu Rehabilitacyjnego	ul. Kościelna 77, 21-200 Parczew tel. 83 355 04 52
Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów	ul. Warszawska 24A, 21-200 Parczew
Gmina Siemień	
Stowarzyszenie „Porozumienie Pokoleń w Woli Tulnickiej”	Wola Tulnicka 55, 21-220 Siemień
Stowarzyszenie „Przyjaciół Wsi Julipol”	Julipol 14, 21-220 Siemień
Gminny Ośrodek Kultury w Siemieniu	Siemień 1, 220 Siemień

Instytucje i organizacje sprzyjające aktywności osób starszych

Gminna Biblioteka Publiczna w Siemieniu	Siemień ul. Stawowa 1B, 21-220 Siemień
Filia Biblioteczna w Jeziorze	Jezioro 1, 21-220 Siemień
Filia Biblioteczna w Działyniu	Działyn 1, 21-220 Siemień
Koło Gospodyń Wiejskich Wierzchowiny Nowe	Wierzchowiny Nowe, 21-220 Siemień
Koło Gospodyń Wiejskich Nadzieja	Nadzieja, 21-220 Siemień
Koło Gospodyń Wiejskich Miłków Kolonia	Miłków Kolonia, 21-220 Siemień
Koło Gospodyń Wiejskich Miłków	Miłków wieś, 21-220 Siemień
Koło Gospodyń Wiejskich Amelin	Amelin, 21-220 Siemień
Koło Gospodyń Wiejskich Łubka	Łubka, 21-220 Siemień
Koło Gospodyń Wiejskich Działyn	Działyn, 21-220 Siemień
Koło Gospodyń Wiejskich Juliopol	Juliopol, 21-220 Siemień
Koło Gospodyń Wiejskich Augustówka	Augustówka, 21-220 Siemień
Koło Gospodyń Wiejskich Glinny Stok	Glinny Stok, 21-220 Siemień
Gmina Sosnowica	
Gminny Ośrodek Kultury	ul. Sportowa 2, 21-230 Sosnowica
Gminna Biblioteka Publiczna	ul. Wyzwolenia 5, 21-230 Sosnowica
Spółeczne Stowarzyszenie Przyjaciół Sosnowicy i okolic „Gościniec”	ul. Sportowa 2, 21-230 Sosnowica
Aktywni w Sosnowicy	ul. Sportowa 2, 21-230 Sosnowica
POWIAT PUŁAWSKI	
Gmina Baranów	
Gminne Centrum Kultury	ul. Rynek 14, 24-105 Baranów tel. 81 883 40 45 wew. 29 e-mail: gck@gminabaranow.pl
Gmina Janowiec	
Klub Seniora	ul. Lubelska 9, 24-123 Janowiec tel. 81 88 15 289
Gminny Ośrodek Kultury w Janowcu	ul. Plac Wolności 1, 24-123 Janowiec tel. 81 88 15 289
Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów Koło terenowe nr 7	ul. Plac Wolności 1, 24-123 Janowiec
Stowarzyszenie Koło Gospodyń Wiejskich	ul. Plac Wolności 1, 24-123 Janowiec
Stowarzyszenie Koło Gospodyń Wiejskich	Obłasy 84, 24-123 Janowiec
Stowarzyszenie Koło Gospodyń Wiejskich	Janowice 17, 24-123 Janowiec
Gmina Kazimierz Dolny	
Uniwersytet Trzeciego Wieku	ul. Lubelska 12, 24-120 Kazimierz Dolny tel. 81 8810040 e-mail: kokpit@kokpit.com.pl
Kazimierskie Stowarzyszenie Dobroczynne pw. Św. Anny	ul. Zamkowa 6, 24-120 Kazimierz Dolny
Stowarzyszenie Twórców Ludowych i Rękodziela Artystycznego	ul. Lubelska 12, 24-120 Kazimierz Dolny
Koło Nr 8 Powiatowego Związku Emerytów i Rencistów w Bochothnicy	ul. Kazimierska 16, 24-120 Bochothnica
Gmina Końskowola	
Gminny Ośrodek Kultury – Zespół Pokolenia, Śpiewający Seniorzy	ul. Lubelska 93, 24-130 Końskowola

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Gminna Biblioteka Publiczna	ul. Lubelska 93, 24-130 Końskowola
Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów Koło Nr 5	ul. Lubelska 93, 24-130 Końskowola
Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych, Opiekunów i Przyjaciół „Radość”	ul. Lubelska 81 a, 24-130 Końskowola tel. 81 889 20 53
Dzienny Dom Pomocy	Stara Wieś 91, 24-130 Końskowola
Gmina Kurów	
Stowarzyszenie „Kobiety Razem”	Klementowice 169, 24-170 Kurów
Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych „Otwarty Krąg”	ul. Lubelska 35, 24-170 Kurów tel. 500 233 235
Gmina Nałęczów	
Oddział Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów	ul. Lipowa 3, 24-150 Nałęczów
Miasto Puławy	
Lubelski Uniwersytet III Wieku Filia w Puławach	24-100 Puławy ul. Wojska Polskiego 4 POK „Dom Chemika” tel. 81 887 96 01, e-mail: alicja_krawczyk@dobramama.pl
Klub Seniora	24-100 Puławy, ul. Kołłątaja 64, kontakt przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Puławach przy ul. Leśnej 17 tel. 81 458 62 01
Dzienny Dom Pomocy dla Osób Starszych – realizacja w ramach projektu „Bezpieczna Przystań Vigor”	24-100 Puławy, ul. Kołłątaja 64, kontakt przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Puławach przy ul. Leśnej 17 tel. 81 458 62 01
Gmina Puławy	
Towarzystwo Przyjaciół Góry Puławskiej	ul. Ogrodowa 18, 24-100 Góra Puławska tel. 81 880 50 80
Towarzystwo Przyjaciół Gołębia	ul. Folwarki 1, 24-100 Gołąb tel. 81 881 32 22
Gmina Wąwolnica	
Gminny Dom Kultury – Zespół Śpiewaczy „Senior”	ul. Rynek 32, 24 160 Wąwolnica tel. 81 882 50 30
POWIAT RADZYŃSKI	
Gmina Borki	
Gminny Ośrodek Kultury	ul. Wesoła 29, Wola Osowińska, 21-345 Borki tel. 81 857 41 95
Stowarzyszenie Rozwoju i Promocji Wsi Sitno	Sitno, 21-345 Borki
Klub „Senior+”	Osonno 106, 21-345 Borki tel. 515 909 442 e mail: magdalena.koziel@borkiradzynskie.pl
Miasto Radzyń Podlaski	
Stowarzyszenie Klub Seniora „Przyjaźń”	ul. Jana Pawła II 4, 21-300 Radzyń Podlaski tel. 507 148 320
Klub Seniora „Radzyniaczy” i „Kormoran”	ul. Jana Pawła II 421-300 Radzyń Podlaski

Instytucje i organizacje sprzyjające aktywności osób starszych

Lubelski Uniwersytet III Wieku Filia w Radzynie Podlaskim	ul. Jana Pawła II 4, 21-300 Radzyń Podlaski tel. 83 352 73 14
Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów	ul. Jana Pawła II 4, 21-300 Radzyń Podlaski
Gmina Komarówka Podlaska	
Gminne Centrum Kultury	ul. Stanisława Staszica 6 21-311 Komarówka Podlaska tel. 83 3535652
Gminna Biblioteka Publiczna	ul. Stanisława Staszica 6 21-311 Komarówka Podlaska tel. 83 3535014
Stowarzyszenie Nadzieja i Przyszłość w Komarówce Podlaskiej	ul. Stanisława Staszica 6 21-311 Komarówka Podlaska e-mail: stowarzyszeniep@interia.pl
Gmina Ulan Majorat	
Ulańska Rada Seniorów	Dom Kultury, 21-307 Ulan-Majorat
Gminna Biblioteka Publiczna	Ulan-Majorat 55, 21-307 Ulan-Majorat
Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów	Dom Kultury, 21-307 Ulan-Majorat
Dom Kultury	Dom Kultury, 21-307 Ulan-Majorat
POWIAT RYCKI	
Miasto Dęblin	
Miejski Dom Kultury	ul. 15 P.P. „Wilków” 32b, 08-530 Dęblin tel. 81 883 07 68
Chór Seniora „Jesienne Róże” przy MDK w Dęblinie	ul. 15 P.P. „Wilków” 32b, 08-530 Dęblin tel. 81 883 07 68
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów	ul. 1-go Maja 160, 08-530 Dęblin
Stowarzyszenie Seniorów Lotnictwa Polskiego RP	ul. Kowalskiego 18/27, 08-530 Dęblin
Klub Seniora „Blżej siebie”	ul. 1 Maja 160, 08-530 Dęblin
Dzienny Dom Pomocy Osobom Starszym i Mobilny Punkt Opieki „Aktywna Jesień”	ul. Bankowa 21 a, 08-530 Dęblin
Związek Kombatantów RP i Byłych Więźniów Politycznych Koło Miejskie w Dęblinie	ul. 1 Maja 160, 08-530 Dęblin
Związek Byłych Żołnierzy Zawodowych i Oficerów Rezerwy Wojska Polskiego Koło Nr 17	ul. 15 PP Wilków 42/34, 08-530 Dęblin
Miejska Biblioteka Publiczna	ul. Okólna 19, 08-530 Dęblin
Klub Seniora przy MDK	ul. 15 PP Wilków 32 B, 08-530 Dęblin
Osiedlowy Klub „Aktywny Senior”	ul. Staszica 15, 08-530 Dęblin
Polski Związek Wędkarski Koło Nr 4	ul. 15 PP Wilków 32 B, 08-530 Dęblin
Związek Wędkarski „Start”	ul. Wiślana 73, 08-530 Dęblin
Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Nr 7	ul. 1 Maja 160, 08-530 Dęblin
Gmina Kłoczew	
Gminny Ośrodek Kultury	ul. Klonowa 2, 08-550 Kłoczew
Stowarzyszenie na Rzecz Tradycji i Rozwoju Gminy Kłoczew	ul. Klonowa 2, 08-550 Kłoczew

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Gmina Nowodwór	
Zespół śpiewaczy „Babeczki”	Zawitała, 08-503 Nowodwór
Koło Gospodyń Wiejskich	Nowodwór, 08-503 Nowodwór
Koło Gospodyń Wiejskich	Zawitała, 08-503 Nowodwór
Koło Gospodyń Wiejskich	Grabów Szlachecki, 08-503 Grabów Szlachecki
Koło Gospodyń Wiejskich	Grabów Rycki, 08-503 Grabów Rycki
Koło Gospodyń Wiejskich	Trzcianki, 08-503 Trzcianki
Miasto i Gmina Ryki	
Miejsko-Gminne Centrum Kultury	ul. Warszawska 11, 08-500 Ryki tel. 81 865 16 16
Chór emerycki „Relaks”	ul. Warszawska 11, 08-500 Ryki tel. 81 865 16 16
Miejsko-Gminne Centrum Kultury Dom Ludowy	Brusów 49a, 08-500 Ryki
Miejsko-Gminne Centrum Kultury Dom Ludowy	Krasnogliny 45, 08-500 Ryki
Miejsko-Gminne Centrum Kultury Dom Ludowy	Lasocin 23a, 08-500 Ryki
Miejsko-Gminne Centrum Kultury Dom Ludowy	Moszczanka 14a, 08-500 Ryki
Miejsko-Gminne Centrum Kultury Dom Ludowy	Nowy Bazanów 81 J, 08-500 Ryki
Miejsko-Gminne Centrum Kultury Dom Ludowy	Potok 13d, 08-500 Ryki
Miejsko-Gminne Centrum Kultury Dom Ludowy	Podwierzbie 20a, 08-500 Ryki
Zespół śpiewaczy „Pelagia”	Leopoldów, 08-500 Ryki
Zespół śpiewaczy Koła Gospodyń Wiejskich	Rososz, 08-500 Ryki
Zespół śpiewaczy Koła Gospodyń Wiejskich	Moszczanka, 08-500 Ryki
Zespół śpiewaczy Koła Gospodyń Wiejskich	Bobrowniki, 08-500 Ryki
Zespół śpiewaczy „Niwka”	Niwa Babicka, 08-500 Ryki
Pływalnia Powiatowa w Rykach	ul. Wyczółkowskiego 10 a, lok. 109, 08-500 Ryki tel. 81 865 50 50
Klub Seniora „Relaks”	ul. Warszawska 11, 08-500 Ryki tel. 81 865 16 16
Uniwersytet III Wieku	ul. Warszawska 11, 08-500 Ryki
Oddział Rejonowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Rykach	ul. Karola Wojtyły 29, 08-500 Ryki
Związek Inwalidów Wojennych RP	ul. Warszawska 11, 08-500 Ryki
Koło Polski Związek Wędkarski „Czysta Woda”	ul. Piaskowa 40, 08-500 Ryki
Stowarzyszenie na Rzecz Osób Starszych i Niepełnosprawnych „Niezapominajka” przy Domu Pomocy Społecznej w Leopoldowie	ul. Ks. Drozdowskiego 37, Leopoldów 08-500 Ryki
Parafialny Zespół Charytatywny przy Parafii Najświętszego Zbawiciela	ul. Wspólna 3, 08-500 Ryki

Instytucje i organizacje sprzyjające aktywności osób starszych

Gmina Stężycza	
Gminny Ośrodek Kultury	ul. Królewska 4, 08-540 Stężycza tel. 81 866 30 89
Chór Seniora ZORZA	ul. Królewska 4, 08-540 Stężycza tel. 81 866 30 89
Stadion Sportowy im. H. Frąckiewicza w Stężycy	ul. Podwale 4, 08-540 Stężycza
Koło Gospodyń Wiejskich	Paprotnia, 08-540 Stężycza
Koło Gospodyń Wiejskich	Pawłowice, 08-540 Stężycza
Koło Gospodyń Wiejskich	Brzeżce, 08-540 Stężycza
Koło Gospodyń Wiejskich	Kletnia, 08-540 Stężycza
Koło Gospodyń Wiejskich	Stara Rokitnia, 08-540 Stężycza
Koło Gospodyń Wiejskich	Brzeziny, 08-540 Stężycza
Towarzystwo Przyjaciół Stężycy	ul. Królewska 4, 08-540 Stężycza
Klub Aktywnych Kobiet	Stężycza, 08-540 Stężycza
Gmina Ułęż	
Klub Seniora	Ułęż 173, 08-504 Ułęż
Koło Gospodyń Wiejskich	Ułęż, 08-504 Ułęż
Koło Gospodyń Wiejskich	Sarny, 08-504 Ułęż
Koło Gospodyń Wiejskich	Korzeniów, 08-504 Ułęż
Stowarzyszenie Koła Sobieszyniaków	Sobieszyn-Brzozowa, 08-504 Ułęż
Świetlica Wiejska	Sobieszyn, 08-504 Ułęż
Gminna Biblioteka Publiczna w Ułężu	Ułęż 173, 08-504 Ułęż
POWIAT ŚWIDNICKI	
Miasto Świdnik	
Miejski Ośrodek Kultury	Al. Lotników Polskich 24, 21-040 Świdnik tel. 468 67 80
Świdnicki Klub Rowerowy ALFA	ul. Kamińskiego 15/37, 21-040 Świdnik
Polski związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Oddział Miejski	ul. Norwida 2/13, 21-040 Świdnik tel. 81 751 22 99
Stowarzyszenie Uniwersytet III Wieku	ul. Wyspiańskiego 27, 21-040 Świdnik tel. 81 473 73 19
Miejskie Centrum Usług Socjalnych	ul. Kardynała S. Wyszyńskiego 5 21-040 Świdnik tel. 81 751 62 00
Gmina Trawniki	
Gminny Ośrodek Kultury	Trawniki 604, 21-044 Trawniki tel. 81 585 60 38
Parafia Dorohucza, pw. Św. Judy Tadeusza	Dorohucza 195, 21-044 Trawniki tel. 81 585 01 10
Gmina Rybczewice	
Klub Seniora	Rybczewice Drugie 121/21, 21-065 Rybczewice tel. 81 585 40 99

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

POWIAT TOMASZOWSKI	
Gmina Jarczów	
Samorządowy Ośrodek Kultury	ul. Piłsudskiego 2a, 22-664 Jarczów tel. 84 663 45 67
Międzynarodowe Stowarzyszenie Dzieci i Młodzieży „Uśmiech Życia”	ul. 3 Maja 24, 22-664 Jarczów
Stowarzyszenie Kulturalno-Sportowe „Szyszła”	ul. Szkolna 4, 22-664 Jarczów
Gmina Krynice	
Biblioteka Publiczna Gminy Krynice	Krynice 1, 22-610 Krynice tel. 84 663 02 65 e-mail: bpgekrynice@poczta.onet.pl
Gminny Ośrodek Kultury w Krynicach	Krynice 1, 22-610 Krynice tel. 84 663 01 07 e-mail: gok_krynice@poczta.onet.pl
Gmina Lubycza Królewska	
Koło Gospodyń Wiejskich	ul. Sobieskiego 16, 22-680 Lubycza Królewska tel. 84 661 71 08
„Klub Seniora w Lubyczy Królewskiej”	ul. Sobieskiego 16, 22-680 Lubycza Królewska tel. 84 661 70 60
Miasto i Gmina Łaszczów	
Klub Seniora „Plus/Minus”	ul. Krótka 2, 22-650 Łaszczów
Stowarzyszenie FENIKS	ul. Krótka 2, 22-650 Łaszczów
Gmina Susiec	
Gminny Ośrodek Kultury	ul. Tomaszowska 100, 22-672 Susiec tel. 84 66 544 10 e-mail: gbpsusiec@op.pl
Klub Seniora	ul. Tomaszowska 100, 22-672 Susiec tel. 84 66 544 10
Gmina Tarnawatka	
Gminny Ośrodek Kultury	ul. Ks. Boguty 48, 22-604 Tarnawatka
Klub Seniora „Malwa” w Tarnawatce-Tartak	Tarnawatka-Tartak, 22-604 Tarnawatka
Klub Seniora w Wieprzowie	Wieprzów, 22-604 Tarnawatka
Klubu Seniora w Tarnawatce	Tarnawatka, 22-604 Tarnawatka
Stowarzyszenie Zielony Domek	Wieprzów Tarnawacki 22-600 Tomaszów Lubelski
Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Wieprzowa	Wieprzów Ordynacki 36 22-600 Tomaszów Lubelski
Gmina Telatyn	
Klub Seniora	ul. Fryderyka Chopina 10, 22-652 Telatyn tel. 84 66 13 110
Koło Gospodyń Wiejskich w Łykoszynie	Łykoszyn 85, 22-652 Telatyn
Koło Gospodyń Wiejskich w Poturzynie	Poturzyn 105/1, 22-652 Telatyn
Koło Gospodyń Wiejskich w Dutrowie	Dutrow 78, 22-652 Telatyn
Koło Gospodyń Wiejskich w Telatynie	ul. Św. Anny 4, 22-652 Telatyn
Koło Gospodyń Wiejskich w Telatynie	ul. Pogodna 3, 22-652 Telatyn
Koło Gospodyń Wiejskich w Posadowie	Posadow 14, 22-652 Telatyn

Instytucje i organizacje sprzyjające aktywności osób starszych

Koło Gospodyń Wiejskich w Łachowcach	Łachowce 10, 22-652 Telatyn
Koło Gospodyń Wiejskich w Żulicach	Żulice 55, 22-652 Telatyn
Koło Gospodyń Wiejskich w Radkowie „Aktywne Radkownianki	Radków 59, 22-652 Telatyn
Koło Gospodyń Wiejskich w Marysinie	Marysin 38, 22-652 Telatyn
Koło Gospodyń Wiejskich Telatyn I	Ul. Klonowa 5, 22-652 Telatyn
Koło Gospodyń Wiejskich w Nowosiólkach	Nowosiółki 16a, 22-652 Telatyn
Koło Gospodyń Wiejskich w Wasylowie	Wasylów 24a, 22-652 Telatyn
Koło Gospodyń Wiejskich w Radkowie	Radków 59, 22-652 Telatyn
Koło Gospodyń Wiejskich w Kryszynie	Kryszyn 20, 22-652 Telatyn
Miasto Tomaszów Lubelski	
Lubelski Uniwersytet III Wieku Filia w Tomaszowie Lubelskim	22-600 Tomaszów Lubelski, ul. Traugutta 12/17 tel. 84 664 20 16 e-mail: mig2001@wp.pl
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Rejonowy w Tomaszowie Lubelskim	ul. Zamojska 2, 22-600 Tomaszów Lubelski tel. 84 664 40 26
Polski Związek Niewidomych Koło w Tomaszowie Lubelskim	ul. Zamojska 2, 22-600 Tomaszów Lubelski tel. 84 664 23 03
Gmina Tomaszów Lubelski	
Klub Seniora Relaks „Senior+”	Majdan Górny 79, ul. Długa 136 22-600 Tomaszów Lubelski tel. 84 666 42 79
Miasto i Gmina Tyszowce	
Samorządowe Centrum Kultury	ul. 3 Maja 36A, 22-630 Tyszowce tel. 84 661 92 23
Stowarzyszenie „Bez Granic”	ul. Wielka 101, 22-630 Tyszowce
Stowarzyszenie Rozwoju Ziemi Tyszowieckiej	ul. 3 Maja 8, 22-630 Tyszowce
Klub „Senior+”	Perespa 21, 22-630 Tyszowce tel. 603 097 506, faks: 84 661 93 46 e-mail: mops@tyszowce.pl
Gmina Ulhówek	
Stowarzyszenie „Pomocna Dłoń” w Tarnoszynie	Tarnoszyn 34, 22-678 Ulhówek
Stowarzyszenie „Aktywne Babki” w Dyniskach	Dyniska 36, 22-678 Ulhówek
Świetlica Wiejska w Dyniskach	Dyniska 36, 22-678 Ulhówek
Stowarzyszenie „Wspólny Cel” w Ulhówku	ul. Przemysłowa 8, 22-678 Ulhówek
Świetlica Osiedlowa w Ulhówku	ul. Przemysłowa 8, 22-678 Ulhówek
Klub Seniora w Tarnoszynie	Tarnoszyn 79, 22-678 Ulhówek
Świetlica Wiejska w Tarnoszynie	Tarnoszyn 79, 22-678 Ulhówek
Klub Seniora w Żernikach	Żerniki 82, 22-678 Ulhówek
Świetlica Wiejska w Żernikach	Żerniki 82, 22-678 Ulhówek
Klub Seniora w Ulhówku	ul. Przemysłowa 8, 22-678 Ulhówek
Świetlica Osiedlowa w Ulhówku	ul. Przemysłowa 8, 22-678 Ulhówek
POWIAT WŁODAWSKI	
Gmina Hanna	
Gminny Ośrodek Kultury i Sportu	Hanna, 22-220 Hanna
Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów	Hanna, 22-220 Hanna

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Gmina Urszulin	
Gminna Biblioteka Publiczna	Kościół, 22-234 Urszulin tel. 82 571 30 45
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Urszulinie	ul. Lubelska 32, 22-234 Urszulin
Związek Kombatantów Rzeczypospolitej i Byłych Więźniów Politycznych – Koło Gminne	Urszulin, 22-234 Urszulin
Miasto Włodawa	
Miejska Biblioteka Publiczna	ul. Przechodnia 13, 22-200 Włodawa tel. 82 572 14 92, 82 572 11 03
Włodawski Dom Kultury	Al. J. Piłsudskiego 10, 22-200 Włodawa tel. 82 572 17 51
Klub Seniora	Al. J. Piłsudskiego 10, 22-200 Włodawa tel. 82 572 17 51
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji	ul. Szkolna 4, 22-200 Włodawa tel. 82 572 25 84
Uniwersytet III Wieku	Al. J. Piłsudskiego 41, 22-200 Włodawa tel. 82 572 11 07
Stowarzyszenie Seniorów „Złota Jesień”	Al. J. Piłsudskiego 10, 22-200 Włodawa tel. 82 572 17 51
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów	Al. J. Piłsudskiego 41, 22-200 Włodawa tel. 82 572 11 07
Gmina Włodawa	
Poleskie Stowarzyszenie Wsparcia Społecznego „Nasz Dom”	Różanka 117 B, 22-211 Różanka tel. 82 571 81 16
POWIAT ZAMOJSKI	
Gmina Adamów	
Stowarzyszenie Społeczno-Kulturalne Gminy Adamów	Adamów 11b, 22-442 Adamów
Stowarzyszenie „Razem dla Gminy Adamów”	Suchowola 238, 22-442 Adamów
Koło Gospodyń Wiejskich	Adamów, 22-442 Adamów
Gmina Krasnobród	
Dzienny Dom „Senior +”	ul. Sanatoryjna 34, 22- 440 Krasnobród tel. 84 660 74 98 e-amil: ddsenior.krasnobrod@vp.pl
Gmina Komarów-Osada	
Samorządowy Ośrodek Kultury	ul. Rynek 15, 22-435 Komarów-Osada tel. 84 615 32 19
Klub Seniora	ul. Rynek 15, 22-435 Komarów-Osada
Stowarzyszenie „Aktywni w Kulturze”	ul. Kościuszki 2, 22-435 Komarów-Osada tel. 84 615 31 02
Stowarzyszenie „W Dobrej Wierze”	Wolica Brzozowa 21, 22-435 Komarów-Osada tel. 84 615 40 24
Gmina Nielisz	
Gminny Ośrodek Kultury	Nielisz 199, 22-413 Nielisz tel. 84 631 27 24
Biblioteka Publiczna Gminy Nielisz	Krzak 91, 22-413 Nielisz tel. 84 631 34 18

Instytucje i organizacje sprzyjające aktywności osób starszych

Gmina Radecznica	
Gminne Centrum Kultury Sportu i Turystyki	ul. B. Prusa 21, 22- 463 Radecznica tel. 84 68 26 855 e-mail: gck@gminaradecznica.pl
Biblioteka Publiczna Gminy Radecznica	ul. B. Prusa 21, 22- 463 Radecznica tel. 84 68 18 179 e-mail: gbpradecznica@op.pl
Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Lokalnego w Radeczniczy „STĄD JESTEŚMY”	ul. Uście 10, 22-463 Radecznica tel. 608 522 209
Stowarzyszenie „Przyjazna Wieś”	Zakłodzie 27, 22- 463 Radecznica e-mail: przyjaznawies@o2.pl
Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Lokalnego „Mokrelipie”	Mokrelipie 34, 22- 463 Radecznica tel. +48 505 118 213 e-mail: mokrelipie@interia.eu
Bazylika Objawień św. Antoniego z Padwy Klasztor OO. BERNARDYNÓW	ul. Klasztorna 6, 22- 463 Radecznica tel. 84 681 80 15 tel. komórkowy: +48 517 843 561 e-mail: sanktuariumradecznica@wp.pl
Skansen Zaburze Muzeum Historii	Zaburze 52, tel. 601 837 090
Gospodarstwo Pasieczne ULIK na Roztoczu	Irena i Marian Śliczniak, Mokrelipie 85 22-463 Radecznica tel. (+48) 84 681 80 70, tel. kom. (+48) 537 317 366 e-mail: ulikroztocze@interia.pl www.ulikroztocze.pl
Gmina Sitno	
Dzienny Dom „Senior+”	Stanisławka 75, 22-424 Sitno
Centrum Kultury z Biblioteką	Sitno 72, 22-424 Sitno tel. 84 611 23 00
Gmina Skierbieszów	
Gminny Ośrodek Kultury	ul. Zielona 3, 22-420 Skierbieszów tel. 84 621 36 54
Fundacja Św. Kiliana	ul. Parkowa 4, 22-420 Skierbieszów tel. 84 621 36 20
Gmina Szczepieszyn	
Miejski Dom Kultury w Szczepieszynie	ul. Sądowa 3, 22-460 Szczepieszyn tel./fax 84 68 21 060 e-mail: mdk@szczepieszyn.pl
Klub Seniora	ul. Sądowa 3, 22-460 Szczepieszyn tel./fax 84 68 21 060 email: mdk@szczepieszyn.pl
Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Szczepieszynie	Plac Tadeusza Kościuszki 36-37 22-460 Szczepieszyn e-mail mgbp@szczepieszyn.pl
Koło Gospodyń Wiejskich	Wielącza Kolonia, 22-460 Szczepieszyn
Koło Gospodyń Wiejskich w Błoniu	Błonie, 22-460 Szczepieszyn
Koło Gospodyń Wiejskich w Bodaczowie	Bodaczów, 22-460 Szczepieszyn
Koło Gospodyń Wiejskich w Kawęczynie	Kawęczyn, 22-460 Szczepieszyn

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Gmina Stary Zamość	
Klub Seniora	Stary Zamość 6, 22-417 Stary Zamość tel. 607 755 393
Starozamojskie Stowarzyszenie Inicjatyw Lokalnych	Stary Zamość 6, 22-417 Stary Zamość
Miasto Zwierzyniec	
Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna	ul. Słowackiego 2, 22-470 Zwierzyniec tel. 84 687 26 60
Klub Seniora	ul. Słowackiego 2, 22-470 Zwierzyniec tel. 84 687 26 60
MIASTO BIAŁA PODLASKA	
Białskie Centrum Kultury	ul. Warszawska 11, 21-500 Biała Podlaska tel. 83 3416 712 e-mail: sekretariat@bckbialapodlaska.pl
Klub Seniora „Wrzos”	ul. Spółdzielcza 4, 21-500 Biała Podlaska Spotkania – czwartki godz. 16.00
Klub Seniora „Zacisze”	ul. Zygmunta Augusta 6, 21-500 Biała Podlaska Spotkania – środy godz. 16.00
Klub Seniora „Promyk”	ul. Orzechowa 34, 21-500 Biała Podlaska Spotkania – czwartki godz. 15.30
Klub Seniora „Wola”	ul. Sikorskiego 5, 21-500 Biała Podlaska Spotkania – wtorki godz. 15.00
Klub Seniora „Złoty wiek”	ul. Warszawska 11, 21-500 Biała Podlaska Spotkania – środy godz. 16.00
Lubelski Uniwersytet III Wieku Filia w Białej Podlaskiej	ul. Piaskowa 9, 21-500 Biała Podlaska tel. 83 344 02 57
Uniwersytet III Wieku przy Państwowej Szkole Wyższej w Białej Podlaskiej	ul. Sidorska 95/97, 21-500 Biała Podlaska tel. 83 344 99 00
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów	ul. Brzeska 41, 21-500 Biała Podlaska
Stowarzyszenie Kombatantów Misji Pokojowych ONZ Koło nr 43	Al. 1000-lecia 20, 21-500 Biała Podlaska
Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów Policyjnych Koło w Białej Podlaskiej	ul. Plac Wojska Polskiego 23 21-500 Biała Podlaska
Stowarzyszenie Seniorów Lotnictwa Wojskowego RP Oddział Białkopodlaski	ul. Dokudowska 2, 21-500 Biała Podlaska
Związek Inwalidów Wojennych Zarząd Oddziału	Al. 1000-lecia 28, 21-500 Biała Podlaska
Oddział Związku Sybiraków w Białej Podlaskiej	ul. Brzeska 41, 21-500 Biała Podlaska
Związek Kombatantów RP i Byłych Więźniów Politycznych Zarząd Okręgowy	ul. Plac Wolności 10, 21-500 Biała Podlaska
Krajowy Związek Dzieci Wojny Oddział w Białej Podlaskiej	ul. Brzeska 41, 21-500 Biała Podlaska

Instytucje i organizacje sprzyjające aktywności osób starszych

Związek Represjonowanych Żołnierzy Górników Zarząd Okręgu	ul. Janowska 3, 22-500 Biała Podlaska
Związek Żołnierzy Wojska Polskiego Koło im. Lotników Podlasia	Al. 1000-lecia 28, 22-500 Biała Podlaska
Związek Emerytów i Rencistów Pożarnictwa Rzeczypospolitej Polskiej Koło w Białej Podlaskiej	ul. Sidorska 93, 22-500 Biała Podlaska
Białskie Stowarzyszenie Kobiet	ul. Brzeska 87, 22-500 Biała Podlaska
Klub Biegacza „Biała Biega”	ul. Stacyjna 4 a, 21-500 Biała Podlaska tel. 519-328-914 spotkania biegowe i NordicWalking (czwartek godz. 19.00, sobota godz 9.30 Park Radziwiłłowski; wtorek godz. 19.30 ławeczka Kraszewskiego, pl.Wolności) www.bialabiega.pl
Klub Rekreacyjno- Sportowy TKKF „Krzna”	al. Tysiąclecia 22d, 21-500 Biała Podlaska tel. 503 099 663 (pon. godz. 10.30, środa godz.12.00 – gimnastyka usprawniająca ul. Spółdzielcza 4; piątek godz. 13.00 – aerobic pływalnia AWF; wtorek i czwartek godz. 18.00 NordicWalking Park Radziwiłłowski)
Muzeum Południowego Podlasia w Białej Podlaskiej	ul. Warszawska 12, 21-500 Biała Podlaska tel. 83 341 67 57, 692 346 836 e-mail: edukacja@muzeumbiala.pl
Miejska Biblioteka Publiczna	ul. Warszawska 12a, 21-500 Biała Podlaska wypożyczalnia: tel. 83 341 64 47, 83 343 46 72; sekretariat: tel. 83 341 64 54 filia nr 3 – ul. Zygmunta Starego 10 filia nr 6 – ul. Orzechowa 34 filia nr 1 – al.1000-lecia 35 www.mbp.org.pl
Miejski Zakład Komunikacyjny w Białej Podlaskiej Sp. z o.o.	ul. Brzegowa 2, 1-500 Biała Podlaska Punkt Obsługi Pasażera – pl. Wolności 10, – ul. Kraszewskiego 12, – Rondo Dmowskiego,
Galeria Podlaska	ul. Warszawska 12, 21-500 Biała Podlaska
Centrum Informacji Turystycznej	plac Wolności 10, 21-500 Biała Podlaska tel. 83 341 67 30 http://cit.bialapodlaska.pl/
AWF Pływalnia	ul. Akademicka 2, 21-500 Biała Podlaska
Gym – House Fitness Club	ul. Marszałka J. Piłsudskiego 13/02 21-500 Biała Podlaska
Klub Fitness RORMA	ul. Łomaska 20A, 21-500 Biała Podlaska
Boogie Town – Fitness Siłownia dla Kobiet	ul. Sitnicka 69, 21-500 Biała Podlaska
Galeria Biała Lokomotywa	Dworzec PKP, 21-500 Biała Podlaska
Nove Kino Merkury	ul. Brzeska 43, 21-500 Biała Podlaska

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Kino Cinema 3D	ul. Brzeska 21 Galeria Rywal 21-500 Biała Podlaska
Wypożyczalnia Sprzętu Rehabilitacyjnego prowadzona przez Caritas Diecezji Siedleckiej	ul. Warszawska 15, 21-500 Biała Podlaska tel. 83 342 05 83
Środowiskowy Dom Samopomocy w Białej Podlaskiej Caritas Diecezji Siedleckiej	ul. Warszawska 15, 21-500 Biała Podlaska tel. 505 074 906
Środowiskowy Dom Samopomocy TYP C	ul. Brzeska 36 A, 21- 500 Biała Podlaska tel. 83 341 68 01
MULTICENTRUM	ul. Warszawska 12c, 21-500 Biała Podlaska tel. 83 341-60-17
MIASTO CHEŁM	
Chełmski Dom Kultury w Chełmie	Plac Tysiąclecia Państwa Polskiego 1 22-100 Chełm tel. 82 563 02 65 e-mail: sekretariat@chdk.chelm.pl
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji	ul. I Pułku Szwoleżerów 15a, 22-100 Chełm tel. 82 563 00 03 e-mail: mosir.chelm@wp.pl
Klub Seniora	Plac Tysiąclecia Państwa Polskiego 1 22-100 Chełm tel. 82 563 02 65 e-mail: sekretariat@chdk.chelm.pl
Uniwersytet III Wieku pod patronatem Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej oraz Chełmskiego Towarzystwa Naukowego	I. Poczтовая 54, 22-100 Chełm tel. 82 564 03 59 e-mail: utw@pwsz.chelm.pl
Stowarzyszenie Twórcze „Pasja”	Al. I Armii Wojska Polskiego 19, 22-100 Chełm tel. 82 565 63 40
Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Rejonowy w Chełmie	ul. Brzozowa 9, 22-100 Chełm
Stowarzyszenie Osób z Niepełnosprawnością i Ich Przyjaciół „Zbyszko” w Chełmie	ul. Partyzantów 40, 22-100 Chełm tel. 691 433 408
Stowarzyszenie na Rzecz Chełmskiego Centrum Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych „ACTIVUM” w Chełmie	ul. I Pułku Szwoleżerów 15a, 22-100 Chełm tel. 82 563 07 65 e-mail: activum19@wp.pl
Stowarzyszenie Ośrodek Wspierania Rodziny w Chełmie	ul. Obłowska 20, 22-100 Chełm tel. 82 564 09 10 e-mail: sowr-chelm@wp.pl
Stowarzyszenie Klubu Kobiet po Mastektomii „AMAZONKI” w Chełmie	ul. Połaniecka 11, 22-100 Chełm tel. 507 898 340
Stowarzyszenie Rozwoju Aktywności Społecznej „TRIADA”	ul. Wojsławicka 7, 22-100 Chełm e-mail: stow_triada@wp.pl
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział w Chełmie	ul. Brzozowa 9, 22-100 Chełm
Związek Sybiraków Oddział w Chełmie	ul. I Pułku Szwoleżerów 15a, 22-100 Chełm
Stowarzyszenie Hospicjum Domowe im. ks. kan. Kazimierza Malinowskiego w Chełmie	ul. Lwowska 12/4, 22-100 Chełm tel. 82 564 50 11 e-mail: hospicjumdomowe.chelm@gmail.com
Dzienny Dom Senior +	ul. Ogrodowa 36, 22-100 Chełm tel. 82 565 36 16
Mieszkania Wieloprofilowe Chronione w Chełmie	ul. Wojsławicka 11 B, 22-100 Chełm

Instytucje i organizacje sprzyjające aktywności osób starszych

MIASTO LUBLIN	
Wojewódzki Ośrodek Kultury	ul. Dolna Panny Marii 3, 20-010 Lublin tel. 81 532 49 27 e-mail: info@wok.lublin.pl
Warsztaty Kultury w Lublinie	ul. Grodzka 5a, 20-112 Lublin tel. 81 533 08 18 e-mail: sekretariat@warsztatykultury.pl
Dzielnicy Dom Kultury „Węglin”	ul. Judyma 2a, 20-716 Lublin tel. 81 466 59 10 e-mail: info@ddkweglin.pl
Dzielnicy Dom Kultury Spółdzielni Mieszkaniowej „Czechów”	ul. Kiepury 5a, 20-838 Lublin tel. 81 741 99 11 e-mail: jankie1@wp.pl
Dzielnicy Dom Kultury „Bronowice”	ul. Krańcowa 106, 20-302 Lublin tel. 81 744 16 38 e-mail: sekretariat@ddkbronowice.pl
Filia Dzielnicy Domu Kultury „Bronowice”	ul. Hutnicza 28a, 20-218 Lublin tel. 81 746 61 94 e-mail: filia.ddkbronowice@gmail.com
Dom Kultury Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej	ul. K. Wallenroda 4a, 20-607 Lublin tel. 81 743 48 29 e-mail: dom.kultury@spoldzielnialsm.pl
Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. H. Łopacińskiego w Lublinie	ul. G. Narutowicza 4, 20-950 Lublin tel. 81 528 74 00 e-mail: info@poczta.wbp.lublin.pl
Miejska Biblioteka Publiczna im. H. Łopacińskiego w Lublinie	ul. Peowiaków 12, 20-007 Lublin tel. 81 466 62 02 e-mail: mbp@mbp.lublin.pl
Filia nr 2 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego w Lublinie	ul. Peowiaków 12, 20-007 Lublin tel. 81 466 62 02 e-mail: filia2@mbp.lublin.pl
Filia nr 3 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego w Lublinie	ul. Hutnicza 20, 20-218 Lublin tel. 81 746 29 63 e-mail: filia3@mbp.lublin.pl
Filia nr 7 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego w Lublinie	ul. Kunickiego 35, 20-417 Lublin tel. 81 472 53 93 e-mail: filia7@mbp.lublin.pl
Filia nr 9 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego w Lublinie	ul. Krańcowa 106, 20-320 Lublin tel. 81 744 17 18 e-mail: filia9@mbp.lublin.pl
Filia nr 12 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego w Lublinie	ul. Żelazowej Woli 7, 20-853 Lublin tel. 81 741 52 73 e-mail: filia12@mbp.lublin.pl
Filia nr 13 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego w Lublinie	ul. Grażyny 13, 20-605 Lublin tel. 81 525 08 85 e-mail: filia13@mbp.lublin.pl
Filia nr 19 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego w Lublinie	ul. Kunickiego 89, 20-459 Lublin tel. 81 745 31 44 e-mail: filia19@mbp.lublin.pl

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Filia nr 21 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego w Lublinie	ul. Rynek 11, 20-111 Lublin tel. 81 532 05 45 e-mail: filia21@mbp.lublin.pl
Filia nr 22 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego w Lublinie	ul. Kruczkowskiego 14, 20-468 Lublin tel. 81 744 48 16 e-mail: filia22@mbp.lublin.pl
Filia nr 24 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego w Lublinie	ul. Juranda 7, 20-629 Lublin tel. 81 525 65 03 e-mail: filia24@mbp.lublin.pl
Filia nr 27 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego w Lublinie	ul. Braci Wieniawskich 5, 20-846 Lublin tel. 81 741 62 36 e-mail: filia27@mbp.lublin.pl
Filia nr 29 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego w Lublinie	ul. Kiepury 5, 20-838 Lublin, tel. 81 741 92 94 e-mail: filia29@mbp.lublin.pl
Filia nr 30 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego w Lublinie	ul. Braci Wieniawskich 5, 20-846 Lublin tel. 81 532 05 45 e-mail: filia30@mbp.lublin.pl
Filia nr 31 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego w Lublinie	ul. Nałkowskich 104a, 20-490 Lublin tel. 81 744 71 69 e-mail: filia31@mbp.lublin.pl
Filia nr 32 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego w Lublinie	ul. Szaserów 13–15, 20-553 Lublin tel. 81 311 00 09 e-mail: filia32@mbp.lublin.pl
Filia nr 34 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego w Lublinie	ul. Judyń 2, 20-716 Lublin tel. 81 466 59 12 e-mail: filia34@mbp.lublin.pl
Filia nr 35 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego w Lublinie	ul. Bursztynowa 20, 20-576 Lublin tel. 81 311 00 02 e-mail: filia35@mbp.lublin.pl
Filia nr 36 Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego w Lublinie	ul. Zygmunta Augusta 15, 20-283 Lublin tel. 81 311 00 16 e-mail: filia36@mbp.lublin.pl
Klub Osiedlowy „Miniatura” Spółdzielnia Mieszkaniowa Czechów	ul. Śliwińskiego 1, 20-861 Lublin tel. 81 741 27 73 e-mail: klu-osi@wp.pl
Młodzieżowy Dom Kultury Nr 2 w Lublinie	ul. Bernardyńska 14a, 20-950 Lublin tel. 81 532 08 53 e-mail: sekretariat@mdk2.lublin.pl
Teatr Stary w Lublinie	ul. Jezuicka 18, 20-113 Lublin tel. 81 466 59 25 e-mail: info@teatrstary.eu
Muzeum Wsi Lubelskiej	Al. Warszawska 96, 20-824 Lublin tel. 81 533 85 13 e-mail: skansen@skansen.lublin.pl
SPA Orkana	ul. Szaserów 2, 20-400 Lublin tel. 81 475 48 75 e-mail: bok@spaorkana.lublin.pl
Lubelski Uniwersytet III Wieku	ul. Sowińskiego 12 pok. 7, 20-040 Lublin tel. 81 537 28 65, fax 81 537 28 65 e-mail: sekretariat.lutw@gmail.com

Instytucje i organizacje sprzyjające aktywności osób starszych

Uniwersytet III Wieku Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości i Administracji w Lublinie	ul. Bursaki 12, 20-150 Lublin tel. 81 452 94 10 e-mail: rektorat@wspa.pl
Lubelski Uniwersytet II Wieku przy Domu Kultury LSM w Lublinie	ul. K. Wallenroda 4a, 20-607 Lublin tel. 81 743 48 29 e-mail: dom.kultury@spoldzielnialsm.pl
Środowiskowy Dom Samopomocy „Kalina”	ul. Kalinowszczyzna 84, 20-201 Lublin tel. 81 466 55 92
Środowiskowy Dom Samopomocy „Mefazja”	ul. Towarowa 19, 20-205 Lublin tel. 81 444 45 44
Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Lwowska 28, 20-128 Lublin tel. 81 466 55 60
Centrum Usług Socjalnych	ul. Lwowska 28, 20-128 Lublin tel. 81 466 55 60
Klub Seniora „Pogodna	ul. Pogodna 19, 20-337 Lublin tel. 601 961 033
Klub Seniora „Owocowa”	ul. Owocowa 6, 20-140 Lublin tel. 601 961 033
Klub Seniora „Róży Wiatrów”	ul. Róży Wiatrów 9, 20-468 Lublin tel. 81 466 55 64
Klub Seniora „Pod świerkami”	ul. Tuwima 5, 20-440 Lublin tel. 81 466 55 60
Klub Seniora „Roztocze”	ul. Roztocze 1, 20-722 Lublin tel. 81 466 55 60
Klub Seniora Ruta”	al. Jana Pawła II 11, 20-535 Lublin tel. 81 466 55 60
Klub Seniora „Śródmieście”	ul. Narutowicza 6, 20-004 Lublin tel. 81 466 55 60
Klub Seniora „Dziesiąta”	ul. Kunickiego 130, 20-436 Lublin tel. 81 466 55 60
Klub Seniora „Sławin”	ul. Sławinkowska 50, 20-810 Lublin tel. 81 466 55 60
Klub Seniora „Głusk”	ul. Głuska 145, 20-380 Lublin tel. 81 466 55 60
Klub Seniora „Nałkowskich”	ul. Nałkowskich 114, 20-470 Lublin tel. 81 466 55 60
Klub Seniora „Nad Zalewem	ul. Krężnicka 156, 20-518 Lublin tel. 81 466 55 60
Klub Seniora „Kalina”	ul. Lwowska 28, 20-128 Lublin tel. 81 466 55 60
Klub Seniora „Felin”	ul. Zygmunta Augusta 15, 20-283 Lublin tel. 81 466 55 60
Klub Seniora „Przy Zamku”	ul. Ruska 15, 20-126 Lublin tel. 81 466 55 60
Klub Seniora „Sławinek”	ul. Warszawska 31, 20-803 Lublin
Klub Seniora „Montessori”	ul. Lwowska 28, 20-128 Lublin tel. 81 466 55 60
Klub Seniora „Aktywnych kobiet”	ul. Gospodarcza 7, 20-213 Lublin tel. 81 466 55 60

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów Nr 1	ul. Poturzyńska 1, 20-852 Lublin tel. 81 466 55 68
Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów Nr 2	ul. Gospodarcza 7, 20-213 Lublin tel. 81 466 55 60
Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów Nr 3	ul. Niecała 16, 20-080 Lublin tel. 81 466 52 98
Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów Nr 4	ul. Pozytywistów 16, 20-639 Lublin tel. 81 466 55 64
Centrum Aktywizacji i Rozwoju Seniorów Filia Nr 5 Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Lublinie	ul. Nałkowskich 114, 20-470 Lublin tel. 81 466 55 25 e-mail: cairs@mopr.lublin.pl
Klub Seniora przy Domu Pomocy Społecznej dla Osób Niepełnosprawnych Fizycznie	ul. Kosmonautów 78, Lublin
Klub Seniora przy Domu Pomocy Społecznej im. Matki Teresy z Kalkuty	ul. Głowackiego 26
Klub Seniora przy Domu Pomocy Społecznej im. Św. Jana Pawła II	ul. Ametystowa 22
Centrum Kulturalno–Edukacyjne dla Seniorów U Michelisowej	ul. Archidiakońska 7
Fundacja Na Rzecz Seniorów „Bonum Vitae”	ul. Kazimierza Wielkiego 1/20, 20-611 Lublin tel. 81 524 15 00
Lubelski Oddział Okręgowy PCK	ul. Puchacza 6, 20-323 Lublin tel. 81 532 90 87 e-mail: Lublin@pck.pl
Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne Lublin Sp. z o.o.	ul. A. Grygowej 56, 20-260 Lublin tel. 81 710 03 00 e-mail: mpk@mpk.lublin.pl
Centermed Lublin Sp. z o.o. NZOZ	ul. Weteranów 46, 20-044 Lublin tel. 81 533 82 65
Specjalistyka Czechów Sp. z o.o.	ul. Kompozytorów Polskich 8, 20-848 Lublin tel. 81 718 72 07
Sanus NZOZ Jacek Madej	ul. Magnoliowa 2, 20-143 Lublin
Orto-Optymist	ul. Jana Sawy 9/2, 20-632 Lublin tel. 81 473 25 20 e-mail: info@ortooptymist.pl
audioNOVA Aparaty Słuchowe Sp. z o.o.	ul. Bernardyńska 10, 20-109 Lublin tel. 81 532 55 70
Kawiarnia „Między Słowami”	ul. Rybna 4, 20-114 Lublin tel. 508 217 014 e-mail: kontakt@miedzy-slowami.com.pl
Zajazd „Katarzyna”	ul. Osmolicka 35a, 20-523 Lublin tel. 81 750 08 66 e-mail: kontakt@zajazdkatarzyna.pl
Gemini Film Sp. z o.o.	ul. Radziszewskiego 8, 20-039 Lublin tel. 81 533 88 72
Targi Lublin S.A.	ul. Dworcowa 11, 20-406 Lublin tel. 81 458 15 11 e-mail: info@targi.lublin.pl
Firma Usługowo-Handlowa M.B.M. Barbara Skórzewska	Al. Spółdzielczości Pracy 53, 20-147 Lublin tel. 81 584 72 75

Instytucje i organizacje sprzyjające aktywności osób starszych

Przedsiębiorstwo Handlowo-Usługowe Małgorzata Kaczorowska „Tulipan” sklepy wielobranżowe	ul. Montażowa 14, 20-214 Lublin tel. 81 746 40 75 e-mail: info@spacity.pl
Studio Urody „Anna”	Al. Raclawickie 27, 20-049 Lublin tel. 81 533 85 91
Klub Seniora przy Domu Pomocy Społecznej dla Osób Niepełnosprawnych Fizycznie	ul. Kosmonautów 78, 20-358 Lublin tel. 81 466 55 70, 81 466 55 71, 81 466 55 72 fax 81 466 55 73
Klub Seniora przy Domu Pomocy Społecznej im. Matki Teresy z Kalkuty	ul. Głowackiego 26, 20-060 Lublin tel. 81 466-55-80, fax 81 466-55-81 e-mail: biuro@dpsmtk.lublin.eu
Klub Seniora przy Domu Pomocy Społecznej im. Św. Jana Pawła II	ul. Ametystowa 22, 20-577 Lublin tel. 81 466 55 88 e-mail: sekretariat@dpsametystowa.lublin.eu
Centrum Kulturalno-Edukacyjne dla Seniorów U Michelińskiej	ul. Archidiakańska 7, 20-113 Lublin tel./fax 81 466 55 55 e-mail: poczta@dpsm.lublin.eu
MIASTO ZAMOŚĆ	
Zamojski Dom Kultury	ul. Partyzantów 15, 22-400 Zamość tel. 84 639 20 21 www.zdk.zamosc.pl
Spółdzielnia Mieszkaniowa im. Jana Zamoyskiego	ul. Wyszyńskiego 50B, 22-400 Zamość tel. (centrala) 84 627 36 06, 84 627 36 07 www.smjz.zamosc.pl
Osiedlowy Dom Kultury „Okrażlak”	ul. Prymasa S. Wyszyńskiego 28a, 22-400 Zamość tel. 84 627 37 75
Centrum Kultury Filmowej STYLOWY	ul. Odrodzenia 9, 22-400 Zamość tel. 84 639 23 13 e-mail: ckf@stylowy.net
Orkiestra Symfoniczna im. Karola Namysłowskiego w Zamościu	ul. Partyzantów 2, 22-400 Zamość tel. 84 638 48 33 www.namyslowiacy.pl
Muzeum Zamojskie	ul. Ormiańska 30, 22-400 Zamość tel. 84 638 64 94-95 www.muzeum-zamojskie.pl
BWA – Galeria Zamojska	ul. Staszica 27, 22-400 Zamość tel. 84 638 57 82, tel./fax 84 639 26 88 www.bwagaleriazamojska.art.pl
Klub Seniora „Złoty Wiek”	ul. Prymasa S. Wyszyńskiego 28a 22-400 Zamość tel. 84 627 37 75
Klub Seniora „Pogodna Jesień”	ul. Peowiaków 62, 22-400 Zamość
Klub Seniora „U Waleriana”	ul. Orzeszkowej 28, 22-400 Zamość
Stowarzyszenie Zamojski Uniwersytet Trzeciego Wieku	ul. Akademicka 8/15, 22-400 Zamość tel. 881 241 121 e-mail: zutw@onet.pl www.zutw.wszia.edu.pl
Oddział Rejonowy PCK w Zamościu	ul. Świętego Piątka 24, 22-400 Zamość tel. 84 639 27 11
Klub Aktywnego Seniora prowadzony przez Stowarzyszenie „Magiczny Ogród”	ul. Piłsudskiego 36, 22-400 Zamość tel. 505 338 090

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Dzienny Dom Seniora + OSiR	ul. Kr. Jadwigi 8, 22-400 Zamość tel. 84 677 54 66
Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej	ul. Królowej Jadwigi 8, 22-400 Zamość tel. 84 6271790 e-mail: ztkkf@poczta.onet.pl
Bursa Międzyszkolna Nr 2	ul. Szczepieska 41, 22-400 Zamość tel. 84 6412486 e-mail: bursanr2zamosc@interia.pl
Zarząd Osiedla Orzeszkowej-Reymonta	ul. Piłsudskiego 33, 22-400 Zamość tel. 609 924 651
Zarząd Osiedla Planty	ul. Peowiaków 58A, 22-400 Zamość tel. 84 638 03 37
Książnica Zamojska	ul. Kamienna 20, 22-400 Zamość tel. 84 627 11 54 e-mail: info@biblioteka.zamosc.pl www.biblioteka.zamosc.pl
INSTYTUCJE KULTURY PROWADZONE PRZEZ SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA LUBELSKIEGO	
Teatr Muzyczny w Lublinie	ul. Marii Curie-Skłodowskiej 5, 20-029 Lublin tel. (+48) 81 532 76 13, tel./fax (+48) 81 534 41 58 www.teatrmuzyczny.eu
Teatr im. Juliusza Osterwy w Lublinie	ul. Narutowicza 17, 20-400 Lublin tel. (+48) 81 532 42 44 w. 354 www.teatrosterwy.pl
Muzeum Lubelskie w Lublinie	ul. Zamkowa 9, 20-117 Lublin centrala tel. 81 532 50 01 do 03 e-mail: kancelaria@muzeumlubelskie.pl
Muzeum Zamojskich w Kozłówce	Kozłówka 3, 21-132 Kamionka tel. 81 852 83 00 e-mail: kancelaria@muzeumzamojskich.pl
Muzeum Nadwiślańskie w Kazimierzu Dolnym	ul. Rynek 19, 24-120 Kazimierz Dolny tel. (+48) 81 881 02 88 e-mail: sekretariat@mnkd.p
Muzeum Wsi Lubelskiej	al. Warszawska 96, 20-824 Lublin tel. 81 533-85-13 lub 533-31-37 e-mail: skansen@skansen.lublin.pl
Filharmonia im. H. Wieniawskiego w Lublinie	ul. M. Curie-Skłodowskiej 5, 20-029 Lublin tel. 81 53-15-120 e-mail: sekretariat(at)filharmonialubelska.pl
Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie	ul. Narutowicza 4, 20-950 Lublin tel. 81-52-87-400 e-mail: info@poczta.wbp.lublin.pl
Wojewódzki Ośrodek Kultury w Lublinie	ul. Dolna Panny Marii 3, 20-010 Lublin tel. 81 532 42 07 / 81 532 42 08 / 81 532 42 09 e-mail: wok@wok.lublin.pl
Ośrodek Praktyk Teatralnych „Gardzienice”	ul. Grodzka 5 A, 20-112 Lublin tel. 81 53 29 840 e-mail: office@gardzienice.org
Centrum Spotkania Kultur	Plac Teatralny 1, 20-029 Lublin tel. 81 441 56 70 e-mail: biuro@spotkaniakultur.com

OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

Ośrodek Pomocy Społecznej oferuje pomoc między innymi w formie: zasiłku stałego, okresowego, celowego, specjalnego celowego, usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania, specjalistycznych usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania, posiłku, skierowania do domu pomocy społecznej, dziennego domu pobytu, schronienia, pracy socjalnej, poradnictwa specjalistycznego. Wszystkie wymienione świadczenia przyznawane są zgodnie z ustawą o pomocy społecznej.

Ośrodki Pomocy Społecznej pomagają także w integrowaniu się Seniorów wspierając inicjatywy tworzenia i prowadzenia klubów seniorów, grup samopomocowych, wolontariatu seniorów.

Poniżej znajdziecie Państwo wykaz ośrodków pomocy społecznej funkcjonujących na terenie województwa lubelskiego.

MIASTO BIAŁA PODLASKA	
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Białej Podlaskiej	Al. Józefa Piłsudskiego 24, 21-500 Biała Podlaska tel. 83 343 85 37, 341 64 56, fax 83 343 85 37 e-mail: mopsbp@wp.pl
POWIAT BIALSKI	
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Białej Podlaskiej	ul. Prosta 31, 21-500 Biała Podlaska tel./fax 83 343 32 84, 83 343 14 25 e-mail: gops@bialapodl.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Drelowie	ul. Szkolna 10, 21-570 Drelów tel./fax 83 372 00 18 e-mail: gops.drelow@neostrada.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Janowie Podlaskim	ul. Bialska 6a, 21-505 Janów Podlaski tel. 83 341 30 93 wew. 38, 48, fax 83 341 30 77 e-mail: gopsjanow@op.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kodniu	ul. 1 Maja 20, 21-509 Kodeń tel./fax 83 375 41 50 e-mail: koden@ops.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Konstantynowie	ul. Wyszyńskiego 2, 21-543 Konstantynów tel. 83 341 50 84, fax 83 341 41 92 e-mail: gops.konstantynow@wp.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Leśnej Podlaskiej	ul. Bialska 30, 21-542 Leśna Podlaska tel. 83 345 07 40, 516 055 889, fax 83 345 07 21 e-mail: gops@lesnapodlaska.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łomazach	Plac Jagielloński 27, 21-532 Łomazy tel./fax 83 341 70 51 e-mail: gops_lomazy@poczta.onet.pl
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Międzyrzecu Podlaskim	ul. Piłsudskiego 6, 21-560 Międzyrzec Podlaski tel./fax 83 371 78 03, tel. 83 371 78 28 e-mail: mops@miedzyrzec.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Międzyrzecu Podlaskim	ul. Warszawska 20, 21-560 Międzyrzec Podlaski tel./fax 83 371 69 30, 371 78 28 e-mail: gops@miedzyrzecgmina.pl

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Piszczacu	ul. Włodawska 8, 21-530 Piszczac tel./fax 83 377 80 86 e-mail: piszczac_ops@poczta.onet.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rokitnie	Rokitno 39 A, 21-504 Rokitno tel./fax 83 345 35 64, 83 345 35 65, 83 345 35 66 e-mail: gops_rokitno@poczta.onet.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rossoszy	ul. Lubelska 10, 21-533 Rossosz tel. 83 378 45 57, fax 83 378 45 60 e-mail: gops_rossosz@poczta.onet.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sławatyczach	ul. Rynek 13, 21-515 Sławatycze tel./fax 83 378 33 63 e-mail: slawatycze@ops.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sosnowce	Sosnowka 55, 21-518 Sosnowka tel./fax 83 379 30 35 e-mail: gops.sosnowka@op.pl
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Terespolu	ul. Wojska Polskiego 130, 21-550 Terespol tel./fax 83 375 21 02 e-mail: mopsterespol@terespol.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Terespolu	ul. Wojska Polskiego 47, 21-550 Terespol tel./fax 83 375 37 48 e-mail: terespol@ops.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Tucznaj	Tuczna 191 A, 21-523 Tuczna tel./fax 83 377 10 01 e-mail: tuczna@ops.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wisznicach	ul. Rynek 35, 21-580 Wisznice tel./fax 83 378 24 42 e-mail: gops_wisznice@interia.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zalesiu	ul. Warszawska 34, 21-512 Zalesie tel./fax 83 375 75 86 e-mail: gops@zalesie.pl
POWIAT BIŁGORAJSKI	
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Aleksandrowie	Aleksandrów Drugi 380, 23-408 Aleksandrów tel. 84 687 53 21 w. 37, 35, fax. 84 687 50 02 w. 37, 35 e-mail: gopsaleksandrow@poczta.onet.pl
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Biłgoraju	ul. Kościuszki 13, 23-400 Biłgoraj tel./fax 84 686 23 58, 84 686 56 95, tel. 84 686 20 17 e-mail: mopsbilgoraj@gmail.com
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Biłgoraju	ul. Kościuszki 88, 23-400 Biłgoraj tel./fax 84 688 28 64 e-mail: gops.bilgoraj@gmail.com
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Biszczy	23-425 Biszcza tel. 84 685 60 22, 84 685 60 23 w. 102, 103, 104 fax 84 685 63 01 e-mail: gops_biszcz@wp.pl
Miejsko -Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej we Frampolu	ul. Kościelna 29, 23-440 Frampol tel./fax 84 685 75 04 e-mail: mgopsframpol@gmail.com
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goraju	ul. Bednarska 1, 23-450 Goraj tel. 84 685 80 02 w. 48, fax 84 685 81 18 e-mail: gops_goraj@pro.onet.pl

Ośrodki Pomocy Społecznej

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Józefowie	ul. Krótka 6, 23-460 Józefów tel./fax 84 687 83 98 e-mail: mops.jozefow@neostrada.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Księżpolu	ul. Biłgorajska 12, 23-415 Księżpol tel./fax 84 687 74 34 e-mail: gops@ksiezpol.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łukowej	ul. Łukowska 51, 23-412 Łukowa tel. 84 687 40 02 wew. 36, tel./fax 84 687 40 82 e-mail: gops@lukowa.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Obszy	Obsza 36A, 23-413 Obsza tel./fax 84 689 10 02 e-mail: gopsobsza@op.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Potoku Górnym	Potok Górny 116, 23-423 Potok Górny tel. 84 685 25 00, 84 685 25 18, 517 917 411, fax 84 685 23 33 e-mail: gops@potokgorny.com.pl
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Tarnogrodzie	ul. Św. Jana Pawła II 1, 23-420 Tarnogród tel./fax 84 689 70 40, 84 689 71 02 e-mail: mops_tarnograd@op.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Tereszpolu	ul. Długa 234, 23-407 Tereszpol tel. 84 687 62 60, fax 84 687 60 05 e-mail: gopstereszpol@wp.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Turobinie	ul. Rynek 4, 23-465 Turobin tel./fax 84 683 34 17 e-mail: gops-turobin@cor.pl
MIASTO CHEŁM	
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Chełmie	ul. Kolejowa 8, 22-100 Chełm tel./fax 82 565 82 59, 82 564 22 50 e-mail: sekretariat@mopr.chelm.pl
POWIAT CHEŁMSKI	
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Białopolu	ul. Chełmska 1, 22-135 Białopole tel./fax 82 568 22 46 e-mail: ug.bialopole@wp.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Chełmie	Pokrówka, ul. Gminna 18, 22-100 Chełm tel. /fax 82 563 70 84 e-mail: opschelm@data.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Dorohusku	ul. I Armii Wojska Polskiego 32, 22-175 Dorohusk tel. 82 566 11 10 e-mail: elmaselko@wp.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Dubience	ul. 3 Maja 6, 22-145 Dubienka tel. 82 566 8044, tel./fax 82 566 80 80 e-mail: opsdubienka@interia.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kamieniu	Kamień 139 C, 22-113 Kamień tel./fax 82 567 15 31 e-mail: kamien@ops.net.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Leśniowicach	22-122 Leśniowice 21 a tel./fax 825 67 58 04 e-mail: gops_lesniowice@poczta.onet.pl

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rejowcu	ul. Dąbrowskiego 2, 22-360 Rejowiec tel./fax 82 568 81 60 e-mail: gopsrejos@rejowiec.pl
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rejowcu Fabrycznym	ul. Lubelska 24,, 22-170 Rejowiec Fabryczny tel./fax 82 566 30 13 e-mail: mopsrf@op.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rejowcu Fabrycznym	ul. Lubelska 16,22-169 Rejowiec Fabryczny tel./fax 82 566 31 44, 82 566 43 50 e-mail: gops@rejowiec.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Rudzie Hucie	ul. Niepodległości 36, 22-110 Ruda-Huta tel./fax 82 568 60 45 e-mail: ops@ruda-huta.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sawinie	ul. Chełmska 5, 22-107 Sawin tel./fax 82 567 30 00, 82 567 34 45 e-mail: gopssawin@wp.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Siedliszcu	ul. Szpitalna 15a, 22-130 Siedliszcze tel./fax 82 569 22 10 e-mail: ops_siedliszcze@interia.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Wierzbicy	ul. Włodawska 5, 22-150 Wierzbica tel./fax 82 569 36 35 e-mail: ops_wierzbica@wp.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wojsławicach	ul. Uchańska 114, 22-120 Wojsławice tel. 82 566 95 80, fax 82 566 91 12 e-mail: gops.wojslawice@gmail.com , wojslawice@ops.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Żmudzi	22-114 Żmudź 2 tel./fax 82 568 01 29 e-mail: opsmzud@wp.pl
POWIAT HRUBIESZOWSKI	
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dołhobyczowie	ul. Spółdzielcza 2A, 22-540 Dołhobyczów tel./fax 84 653 21 37 e-mail: ops_dolhobyczow@wp.pl
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Hrubieszowie	ul. 3 Maja 15, 22-500 Hrubieszów tel./fax 84 696 55 60 e-mail: hrubieszow@ops.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Hrubieszowie	ul. Bolesława Prusa 8, 22-500 Hrubieszów tel. /fax 84 696 58 57 84 696 26 81 w. 27, 28, 30, 31, 34 e-mail: hrubieszowg@ops.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Horodle	ul. Piłsudskiego 51, 22-523 Horodło tel. 84 651 54 26, fax 84 651 50 25 e-mail: gopshorodlo@poczta.onet.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Mirczu	ul. Kryłowska 20, 22-530 Mircze tel. 84 651 04 39, 651 90 15, fax 651 04 39 e-mail: gops@mircze.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Trzeszczanach	Trzeszczany 194, 22-554 Trzeszczany tel./fax 84 657 50 02 e-mail: gops-trzeszczany@cor.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Uchaniu	ul. Partyzantów 1, 22-510 Uchanie tel./fax 84 657 72 36 e-mail: gopsuchanie2@poczta.onet.pl

Ośrodki Pomocy Społecznej

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Werbkowicach	ul. Zamojska 1, 22-550 Werbkowice tel. 84 657 21 33, 84 657 20 80 e-mail: gopsverbkowice@op.pl
POWIAT JANOWSKI	
Ośrodek Pomocy Społecznej w Batorzu	Batorz Pierwszy 52, 23-320 Batorz tel. 15 874 58 19, fax 15 874 51 32 e-mail: batorz@ops.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Chrzanowie	Chrzanów 112, 23-305 Chrzanów tel./fax 15 875 55 39 e-mail: chrzanow@ops.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Dzwoli	Dzwola 168, 23-304 Dzwola tel./fax 15 875 25 33 e-mail: opsdzwola@wp.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Godziszowie	Godziszów Trzeci 121a,, 23-302 Godziszów tel./fax 15 871 11 51, tel. 15 871 00 02 w. 21 e-mail: godziszow@ops.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Janowie Lubelskim	ul. Boh. Porytowego Wzgórza 23, 23-300 Janów Lubelski tel./fax 15 872 46 76 e-mail: opsjl@wp.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Modliborzycach	ul. Piłsudskiego 63, 23-310 Modliborzycze tel./fax 15 871 51 08, 15 871 71 55 e-mail: kierownik@opsmodliborzycze.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Potoku Wielkim	23-313 Potok Wielki tel. 15 874 02 23 e-mail: ops_potok_wielki@mbnet.pl
POWIAT KRASNOSTAWSKI	
Ośrodek Pomocy Społecznej w Fajslawicach	Fajslawice 107, 21-060 Fajslawice tel./fax 81 585 30 65 e-mail: ops.fajslawice@wp.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gorzkowie	ul. Główna 9, 22-315 Gorzków tel. /fax 84 683 85 06 e-mail: gops_gorzkow@poczta.onet.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Izbicy	ul. Gminna 4, 22-375 Izbica tel./fax 84 618 30 52, 84 618 30 96 e-mail: ops_izbica@o2.pl
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krasnymstawie	ul. Piłsudskiego 9, 22-300 Krasnystaw tel./fax 82 576 23 24 e-mail: mopskrasnystaw@wp.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krasnymstawie	ul. Marii Konopnickiej 4, 22-300 Krasnystaw tel./fax 82 576 22 16, 82 576 65 93 e-mail: krasnystaw@ops.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krańcuzynie	ul. Kościuszki 21, 22-310 Krańcuzyn tel./fax 82 577 55 21 e-mail: krasnuczyn@ops.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łopienniku Górnym	Łopiennik Górny 1, 22-351 Łopiennik Górny tel. 82 577 30 14, 508 306 410, fax 82 577 30 10 e-mail: gops.lopiennik@poczta.onet.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rudniku	Rudnik 64, 22-330 Rudnik tel./fax 84 684 11 24 e-mail: gopsrudnik@vp.pl

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Siennicy Różanej	Siennica Różana 265 A, 22-304 Siennica Różana tel./fax 82 575 92 16 e-mail: gops_siennica@pro.onet.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Żółkiewce	ul. Hetmana Żółkiewskiego 2, 22-335 Żółkiewka tel./fax 84 683 13 15 e-mail: gopszol@vp.pl
POWIAT KRAŚNICKI	
Ośrodek Pomocy Społecznej w Annopolu	ul. Leśna 2, 23-235 Annopol tel./fax 15 861 34 04, tel. 15 861 34 07 e-mail: ops_annopol@o2.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Dzierzkowicach	Terpentyna 170, 23-251 Dzierzkowice tel./fax 81 822 10 31 e-mail: pomoc_spoeczna.ops@dzierzkowice.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Gościeradowie	Gościeradów Ukazowy 63, 23-275 Gościeradów tel. 15 838 14 52, fax 15 838 14 92 e-mail: ops_goscieradow@pro.onet.pl
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kraśniku	ul. Grunwaldzka 4A, 23-210 Kraśnik tel. 81 825 15 79–81, fax 81 825 15 80 e-mail: mops@mops.krasnik.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kraśniku	ul. Kościuszki 24, 23-200 Kraśnik tel./fax 81 884 32 16 e-mail: gops@gminakrasnik.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Szastarce	Szastarka 121, 23-225 Szastarka tel./fax 15 873 40 12 e-mail: sekretariat@opszastarka.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Trzydniku Dużym	Trzydnik Duży 59 A, 23-230 Trzydnik Duży tel./fax 15 873 18 75 e-mail: trzydnikduzy@ops.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Urzędowie	ul. B. Dzikowskiego 1, 23-250 Urzędów tel./fax 81 822 52 09, tel. 518-539-797 e-mail: gops@urzedow.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Wilkołazie	Wilkołaz Pierwszy 9, 23-212 Wilkołaz tel./fax 81 821 20 23 e-mail: ops_wilkolaz@mbnet.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Zakrzówku	ul. Żeromskiego 24, 23-213 Zakrzówek tel./fax 81 821 50 72, 81 821 50 40 e-mail: zakrzowek@ops.pl
POWIAT LUBARTOWSKI	
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Abramowie	ul. 22 Lipca 2, 21-143 Abramów tel./fax 81 852 50 36 e-mail: ops.abramow@poczta.fm
Ośrodek Pomocy Społecznej w Firleju	ul. Rynek 1, 21-136 Firlej tel. 81 857 55 39, fax 81 857 55 49 e-mail: ops@firlej.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Jeziorzanach	ul. Rynek 22, 21-146 Jeziorzany tel./fax 81 857 81 03 e-mail: biuro@opsjeziorzany.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Kamionce	ul. Lubartowska 1, 21-132 Kamionka tel. 81 852 70 34, fax 81 852 70 58 e-mail: kamionka@ops.pl

Ośrodki Pomocy Społecznej

Ośrodek Pomocy Społecznej w Kocku	ul. Jana Pawła II 29, 21-150 Kock tel. 81 859 12 56, fax 81 859 10 59 e-mail: opskock@lublin.home.pl
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubartowie	ul. 3 Maja 24 A, 21-100 Lubartów tel. 81 855 44 50, tel./fax 81 855 45 47 e-mail: poczta@mops-lubartow.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubartowie	ul. Lubelska 18A, 21-100 Lubartów tel. 81 855 20 13, 81 854 59 10, 81 854 59 09, fax 81 854 59 01 e-mail: gopslubartow@poczta.onet.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Michowie	ul. Tysiąclecia 2, 21-140 Michów tel. 81 856 60 01 w. 37, 38, 39, 40, 41, fax 81 856 60 01 w. 40 e-mail: opsmichow@op.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Niedźwiadzie	Niedźwiada Kolonia 42A, 21-104 Niedźwiada tel./fax 81 851 22 20 e-mail: ops@niedzwiada.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Ostrowie Lubelskim	ul. Partyzantów 14, 21-110 Ostrów Lubelski tel./fax 81 852 05 29 e-mail: ops_ostrow@poczta.onet.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Ostrówku	Ostrówek 36, 21-102 Ostrówek tel./fax 81 856 20 20 e-mail: ops@ostrowek.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Sernikach	Serniki 1 A, 21-107 Serniki tel./fax 81 855 51 64, tel. 81 855 04 65 e-mail: opsserniki@wp.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Uścimowie	21-109 Uścimów tel./fax 81 852 30 32 e-mail: ops@stuscimow.naszops.pl
MIASTO LUBLIN	
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Lublinie	ul. Koryznowej 2d, 20-137 Lublin tel. 81 466 53 00, fax 81 466 53 01 e-mail: centrum@mopr.lublin.eu
POWIAT LUBELSKI	
Ośrodek Pomocy Społecznej w Bełżycach	ul. Fabryczna 2b, 24-200 Bełżyce tel. 81 517 24 68, fax 81 516 27 52 e-mail: belzyce@ops.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Borzechowie	Borzechów 1, 24-224 Borzechów tel./fax 81 511 14 01 e-mail: borzechow@ops.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Bychawie	ul. Piłsudskiego 22, 23-100 Bychawa tel. 81 566 01 27, fax 81 566 12 65 e-mail: ops.bychawa@gmail.com
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Garbowie	ul. Krakowskie przedmieście 54, 21-080 Garbów tel. 81 501 80 25, fax 81 501 93 02 e-mail: gopsgarbow@garbow.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Głusku	ul. Rynek 1, 20-388 Dominów tel. 81 751 81 12, fax 81 751 81 62 e-mail: opsglusk@o2.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jabłonce	Jabłonna Majątek 17, 23-114 Jabłonna tel./fax 81 561 00 50 e-mail: gops.jablonna@gmail.com

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jastkowie	ul. Legionistów 1, 21-002 Jastków tel. 81 502 20 85, tel./fax 81 502 04 77 e-mail: gopsjastkow@op.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Konopnicy	Kozubszczyzna 127B, 21-030 Motycz tel. 81 503 22 35, fax 81 503 22 35 w. 2 e-mail: ops_konopnica@poczta.onet.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Krzczonowie	ul. Spokojna 7, 23-110 Krzczonów tel./fax 81 566 40 23 e-mail: krzczonow@ops.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Niedzwicy Dużej	ul. Kraśnicka 51, 24-220 Niedzwica Duża tel. 81 517 50 69 w. 18, fax 81 517 48 73 e-mail: elaops@op.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Niemcach	ul. Lubelska 121, 21-025 Niemce tel./fax 81 756 10 52, tel. 81 756 10 60, 81 756 17 66, 81 756 22 01, 81 756 22 10, 81 756 22 11 e-mail: opsniemce@wp.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Strzyżewicach	Strzyżewice 109, 23-107 Strzyżewice tel./fax 81 566 60 60 e-mail: strzyzewice@ops.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Wojciechowie	24-204 Wojciechów 5 tel./fax 81 517 79 95 e-mail: wojciechow@ops.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Wólce	Jakubowice Murowane 8, 20-258 Lublin 62 tel./fax 81 751 00 87, 81 751 06 55 e-mail: opswolka@opswolka.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wysokiem	ul. Nowa 1, 23-145 Wysokie tel./fax 84 680 62 47 e-mail: gopswysokie@o2.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zakrzewie	23-155 Zakrzew tel./fax 84 680 94 89 e-mail: gops_zakrzew@poczta.onet.pl
POWIAT ŁĘCZYŃSKI	
Ośrodek Pomocy Społecznej w Cycowie	ul. Chełmska 42, 21-070 Cyców tel. 82 567 70 41, fax 82 567 72 00 e-mail: ops_cycow@poczta.fm
Ośrodek Pomocy Społecznej w Ludwinie	Ludwin 51, 21-075 Ludwin tel. 81 757 03 35, fax 81 757 03 37 e-mail: opsludwin@gmail.com , opsludwin@wp.pl
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łęcznej	ul. Jaśminowa 4, 21-010 Łęczna tel. 81 462 83 74, fax 81 462 83 73 e-mail: poczta@mops.leczna.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Milejowie	ul. Partyzancka 13, 21-020 Milejów tel./fax 81 757 20 54 e-mail: ops@milejow.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Puchaczowie	ul. Tysiąclecia 8, 21-013 Puchaczów tel./fax 81 757 50 68 e-mail: opspuchaczow@op.pl

Ośrodki Pomocy Społecznej

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Spiczynie	Spiczyn 10 C, 21-077 Spiczyn tel./fax 81 757 81 86 e-mail: spiczyn@ops.pl
POWIAT ŁUKOWSKI	
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Adamowie	ul. Kleeberga 36, 21-412 Adamów tel. 25 755 31 92, fax 25 755 31 67 e-mail: gopsadamow@wp.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krzywdzie	ul. Łukowska 20, 21-470 Krzywda tel./fax 25 755 12 89 e-mail: gops.krzywda@wp.pl
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łukowie	ul. Zdanowskiego 15, 21-400 Łuków tel./fax 25 798 03 32, tel. 25 798 98 07, e-mail: mops@um.lukow.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łukowie	ul. Świderska 12, 21-400 Łuków tel./fax 25 798 21 59 e-mail: gopslukow@o2.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Serokomli	ul. Warszawska 21, 21-413 Serokomla tel./fax 25 755 45 06, tel. 25 755 46 87, 25 755 46 88 e-mail: gopsserokomla@o2.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Staninie	Stanin 62, 21-422 Stanin tel./fax 25 798 11 02 e-mail: gops@stanin.pl
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Stoczku Łukowskim	Plac Tadeusza Kościuszki 1 21-450 Stoczek Łukowski tel./fax 25 797 01 81 e-mail: mopsstoczek@wp.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Stoczku Łukowskim	ul. 1 Maja 12 A, 21-450 Stoczek Łukowski tel./fax 25 797 01 77 e-mail: gopsstoczek@wp.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Trzebieszowie	Trzebieszów Drugi 89, 21-404 Trzebieszów tel. 25 796 05 73, fax 25 796 66 64 e-mail: gopstrzebieszow@wp.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wojcieszowie	ul. Kościelna 38, 21-411 Wojcieszów tel./fax 25 755 43 34, fax 25 755 41 01 e-mail: gops@wojcieszkow.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Woli Mysłowskiej	21-426 Wola Mysłowska 57 tel./fax 25 754 25 38 e-mail: gops@wolamyslowska.com.pl
POWIAT OPOLSKI	
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Chodlu	ul. Partyzantów 24, 24-350 Chodel tel. 81 827 73 25, 81 827 73 26, fax 81 827 73 27 e-mail: gopschodel@op.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Józefowie nad Wisłą	ul. Opolska 33E/10, 24-340 Józefów nad Wisłą tel./fax 81 828 50 18 e-mail: ops@gminajozefow.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Karczmiskach	ul. Opolska 33, 24-310 Karczmiska tel. 81 828 70 76, fax 81 828 70 26 e-mail: karczmiskaops@onet.eu

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Ośrodek Pomocy Społecznej w Łaziskach	Łaziska 61, 24-335 Łaziska tel. 81 828 90 78, 81 828 92 48, 81 828 90 13, fax 81 828 90 13 e-mail: ops.laziska@neostrada.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Opolu Lubelskim	ul. Kościuszki 4, 24-300 Opole Lubelskie tel./fax 81 827 26 94, tel. 81 827 32 16, 81 827 20 81 e-mail: ops@opsopolubelskie.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Poniatowej	ul. Młodzieżowa 2, 24-320 Poniatowa tel./fax 81 820 47 98, 81 820 19 43 e-mail: ops_poniatowa7@wp.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Wilkowie	24-313 Wilków 62 A tel./fax 81 828 10 46, 81 828 13 64 e-mail: opswilkow@wp.pl
POWIAT PARCZEWSKI	
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dębowej Kłodzie	21-211 Dębowa Kłoda 116 a tel. 83 355 70 11, 83 355 70 19, fax 83 355 70 44 e-mail: gopsdk@vp.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jabłoni	ul. Zamoyskiego 27, 21-205 Jabłoń tel. 83 356 01 01 w. 26, 27, fax 83 356 00 13 e-mail: gops.jablon@wp.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Milanowie	ul. Kościelna 11 A, 21-210 Milanów tel./fax 83 356 72 41 e-mail: milanow@ops.pl
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Parczewie	ul. Ogrodowa 16, 21-200 Parczew tel./fax 83 355 12 55, 83 355 12 50 e-mail: mops.sekretariat@vp.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Podedwórzcu	21-222 Podedwórze 44 tel./fax 83 379 50 37 e-mail: gopsp@op.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Siemieniu	ul. Stawowa 1b, 21-220 Siemień tel./fax 83 354 71 61, 83 354 71 58 e-mail: gops_siemien@op.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Sosnowicy	ul. Spokojna 10, 21-230 Sosnowica tel./fax 82 591 21 53 e-mail: sosnowica@ops.pl
POWIAT PUŁAWSKI	
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Baranowie	ul. Rynek 14, 24-105 Baranów tel./fax 81 883 41 54 e-mail: gops_baranow@onet.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Janowcu	ul. Lubelska 21, 24-123 Janowiec tel./fax 81 881 55 04, tel. 502 710 622 e-mail: gops.janowiec@samorzad.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Kazimierzu Dolnym	ul. Lubelska 32/34, 24-120 Kazimierz Dolny tel./fax 81 881 01 53, 81 882 04 38 e-mail: kazimierzdolny.ops@gmail.com
Ośrodek Pomocy Społecznej w Końskowoli	ul. Pożowska 3a, 24-130 Końskowola tel./fax 81 881 69 09 e-mail: ops_konskowola@post.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Kurowie	ul. Lubelska 45, 24-170 Kurów tel./fax 81 881 14 90 e-mail: ops.kurow@interia.pl

Ośrodki Pomocy Społecznej

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Markuszowie	ul. Marka Sobieskiego 1, 24-173 Markuszów tel./fax 81 881 80 71 e-mail: gops_markuszow@wp.pl , gops_markusz@poczta.onet.pl
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Nałęczowie	ul. Spółdzielcza 17A, 24-150 Nałęczów tel./fax 81 501 44 81 e-mail: mopsnal@op.pl
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Puławach	ul. Leśna 17, 24-100 Puławy tel. 81 458 62 01 fax 81 458 62 09 e-mail sekretariat@mops.pulawy.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Puławach	ul. Dęblińska 4, 24-100 Puławy tel. 81 889 05 06–08, fax 81 888 82 45 e-mail: gops.pulawy@op.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Wąwolnicy	ul. Lubelska 39, 24-160 Wąwolnica tel./fax 81 882 50 51 e-mail: opsw@gt.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Żyrzynie	ul. Powstania Styczniowego 15, 24-103 Żyrzyn tel./fax 81 881 42 68 e-mail: ops_zyrzyn@onet.pl
POWIAT RADZYŃSKI	
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Borkach	ul. II Armii Wojska Polskiego 41, 21-345 Borki tel./fax 81 857 42 77 e-mail: gopsborki@wp.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Czemiernikach	ul. Zamkowa 21, 21-306 Czemierniki tel./fax 83 351 30 78 e-mail: gopsczemierniki@poczta.onet.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kąkolewnicy	ul. Lubelska 5, 21-302 Kąkolewnica tel./fax 83 372 26 21 e-mail: gopskakolewnica@poczta.onet.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Komarówce Podlaskiej	ul. I Armii Wojska Polskiego 13, 21-311 Komarówka Podlaska tel./fax 83 353 54 81 e-mail: gops@komarowkapodlaska.org
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Radzynie Podlaskim	ul. Warszawska 32, 21-300 Radzyń Podlaski tel. 83 413 17 53, 83 413 17 64, fax 413 17 55 e-mail: mopsradzyn@poczta.fm
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Radzynie Podlaskim	ul. Warszawska 32, 21-300 Radzyń Podlaski tel./fax 83 413 18 13, tel. 83 413 18 12 e-mail: gops@radzypodlaski.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ulanie Majoracie	Ulan – Majorat 57, 21-307 Ulan – Majorat tel. 83 351 80 91 w. 35, tel./fax 83 351 80 91 w. 31 e-mail: ulanmajorat@ops.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wohyniu	ul. Radzyńska 2, 21-310 Wohyń tel. 83 353 07 59, tel./fax 83 353 03 48 e-mail: gops@wohyn.home.pl
POWIAT RYCKI	
Ośrodek Pomocy Społecznej w Dęblinie	ul. Rynek 12, 08-530 Dęblin tel. 81 883 02 16, fax 81 883 25 05 e-mail: ops@um.deblin.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kłoczewie	ul. Długa 67 A, 08-550 Kłoczew tel./fax 25 754 31 79 e-mail: gops@kloczew.eurzad.eu

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowodworze	Nowodwór 71A, 08-503 Nowodwór tel./fax 81 866 10 01 e-mail: nowodwor@ops.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Rykach	ul. Karola Wojtyły 29, 08-500 Ryki tel. 81 865 71 70, fax 81 865 71 78 e-mail: ops@ryki.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Stężycy	ul. Królewska 4, 08-540 Stężycza tel./fax 81 866 31 48 e-mail: stezycza@ops.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ułężu	Ułęż 168, 08-504 Ułęż tel./fax 81 866 70 39 e-mail: ulez@ops.pl
POWIAT ŚWIDNICKI	
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Świdniku	ul. Wyszyńskiego 12, 21-040 Świdnik tel. 81 468 69 00, 81 468 77 15 fax 81 468 69 00 w. 21 e-mail: opsswidnik@poczta.onet.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Mełgwi	ul. Partyzancka 42, 21-007 Mełgiew tel./fax 81 467 05 51 e-mail: melgiew.ops@op.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Piaskach	ul. Lubelska 80, 21-050 Piaski tel./fax 81 582 13 62 e-mail: ops_piaski@wp.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rybczewicach	21-065 Rybczewice tel./fax 81 585 40 99 e-mail: rybczewice@ops.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Trawnikach	21-044 Trawniki tel./fax 81 585 60 47 e-mail: kierownik@opstrawniki.pl
POWIAT TOMASZOWSKI	
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bełżcu	ul. Lwowska 36 c, 22-670 Bełżec tel./fax 84 665 21 43 e-mail: gopsbelzec@poczta.fm
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jarczowie	ul. 3 Maja 24, 22-664 Jarczów tel./fax 84 663 43 91 e-mail: gopsjarczow@zamosc.home.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krynicach	22-610 Krynice 1 tel./fax 84 663 02 47 e-mail: gops.krynice@wp.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubyczy Królewskiej	ul. Parkowa 1, 22-680 Lubycza Królewska tel./fax 84 661 70 60 e-mail: pomoc@lubycza.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Łaszczowie	ul. Chopina 14, 22-650 Łaszczów tel. 84 627 53 46, fax 84 661 15 05 e-mail: ops-laszczow@o2.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rachaniach	ul. Partyzantów 60, 22-640 Rachanie tel. 84 663 22 75, fax 84 663 29 09 e-mail: gopsrachanie@op.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Suścu	ul. Tomaszowska 4, 22-672 Susiec tel. 84 665 59 26, 84 665 41 02, fax 84 665 59 27 e-mail: gopssusiec@op.pl

Ośrodki Pomocy Społecznej

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Tarnawatce	ul. Szkolna 1, 22-604 Tarnawatka tel./fax 84 662 48 04 e-mail: gops-tarnawatka@wp.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Telatynie	ul. F. Chopina 10, 22-652 Telatyn tel. 84 661 31 10 w. 37, 42-44, fax 84 661 31 10 w. 43 e-mail: gopstelatyn@interia.pl
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Tomaszowie Lubelskim	ul. Papieża Jana Pawła II 12, 22-600 Tomaszów Lubelski tel./fax 84 665 97 94 e-mail: mopstom@zamosc.home.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Tomaszowie Lubelskim	ul. 29 Listopada 10, 22-600 Tomaszów Lubelski tel./fax 84 664 29 31 e-mail: gopstomlub@post.pl
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Tyszowcach	ul. Kościelna 25a, 22-630 Tyszowce tel./fax 84 661 93 46 e-mail: mops@tyszowce.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ulhówku	ul. Kościelna 1/1, 22-678 Ulhówek tel./fax 84 661 60 37 e-mail: gops_ulhowek@o2.pl
POWIAT WŁODAWSKI	
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Hannie	Młyńska 18, 22-220 Hanna tel./fax 83 379 83 43 e-mail: hanna@ops.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Hańsku	ul. Osiedlowa 4, 22-235 Hańsk tel./fax 82 571 40 39 e-mail: gops_hansk@wp.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Starym Brusie	Stary Brus 47 A, 22-244 Stary Brus tel./fax 82 571 01 02 e-mail: ops@starybrus.lublin.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Urszulinie	ul. Lubelska 31, 22-234 Urszulin tel./fax 82 571 30 44 e-mail: gops@gops-urszulin.pl
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej we Włodawie	Al. J. Piłsudskiego 41, 22-200 Włodawa tel./fax 82 572 13 21 e-mail: mops@wlodawa.eu
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej we Włodawie	ul. Piłsudskiego 66, 22-200 Włodawa tel./fax 82 572 39 45, 82 572 55 58 e-mail: gops@gmina-wlodawa.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Woli Uhruskiej	ul. Parkowa 5, 22-230 Wola Uhruska tel. 82 591 54 36, fax 82 591 50 03 e-mail: gopswolauhruska@interia.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wrykach	Wryki-Połów 155, 22-205 Wryki tel./fax 82 591 33 02 e-mail: wryki@wp.pl
MIASTO ZAMOŚĆ	
Miejskie Centrum Pomocy Rodzinie w Zamościu	ul. Lwowska 57, 22-400 Zamość tel. 84 677 56 30, fax 84 677 56 40 e-mail: administracja@mcpr.zamosc.pl

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

POWIAT ZAMOJSKI	
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Adamowie	Adamów 11B, 22-442 Adamów tel. 84 618 77 22, fax 84 618 77 22 e-mail: d.jaworska@adamow.gmina.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Grabowcu	ul. Kozia 15, 22-425 Grabowiec tel./fax 84 651 22 60 e-mail: gops-grabowiec@neostrada.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Komarowie – Osadzie	ul. Rynek 14, 22-435 Komarów-Osada tel./fax 84 615 31 22 e-mail: gopskomarow_osada@wp.pl
Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krasnobrodzie	ul. Kościuszki 6, 22-440 Krasnobród tel./fax 84 660 81 15 e-mail: mgopskrasnobrod@neostrada.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łabuniach	ul. Orzechowa 10, 22-437 Łabunie tel./fax 84 611 30 08 e-mail: gops-labunie@wp.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Miączynie	Miączyn 106, 22-455 Miączyn tel./fax 84 618 00 47 e-mail: gops-miaczyn@wp.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nieliszu	Krzak 91, 22-413 Nielisz tel./fax 84 687 94 89 e-mail: gops-nielisz@cor.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Radeczniczy	ul. B. Prusa 21, 22-463 Radecznicza tel. 84 681 81 61, 84 682 68 65, fax 84 681 80 41 e-mail: gops-radecznicza@cor.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sitnie	Sitno 73, 22-424 Sitno tel./fax 84 611 26 02 e-mail: gops-sitno@wp.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Skierbieszowie	ul. Rynek 1, 22-420 Skierbieszów tel./fax 84 621 35 40 e-mail: gops.skierbieszow@op.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Starym Zamościu	Stary Zamość 6, 22-417 Stary Zamość tel./fax 84 616 32 43 e-mail: gops-stzamosc@wp.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sułowie	22-448 Sułów 143 tel./fax 84 682 63 41 e-mail: gops@sulow.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej w Szczepieszynie	Pl. Tadeusza Kościuszki 1, 22-460 Szczepieszyn tel. 84 682 10 09 wew. 355, 358, fax 84 682 10 30 e-mail: ops@szczepieszyn.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zamościu	ul. Partyzantów 94, 22-400 Zamość tel. 84 638 20 01, fax 84 638 20 17 e-mail: gopszamosc@wp.pl
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zwierzyniec	ul. Rynek 1, 22-470 Zwierzyniec tel./fax 84 687 23 01 e-mail: mops@zwierzyniec.info.pl

ORGANY EMERYTALNO-RENTOWE

Emerytura lub renta to świadczenia pieniężne mające służyć jako zabezpieczenie bytu dla osób, które ze względu na wiek nie posiadają już zdolności do pracy zarobkowej.

Emerytura przysługuje osobie, która osiągnęła wiek emerytalny. Przynależność do określonej grupy wiekowej skutkuje tym, że różne są zarówno warunki, na których można nabyć prawo do emerytury, jak i zasady ustalania jej wysokości.

Do emerytur, po spełnieniu określonych warunków, mogą przysługiwać pewne świadczenia i dodatki:

1. Świadczenia pieniężne dla osób opiekujących się osobą/osobami starszymi lub niepełnosprawnymi
 - Zasiłek opiekuńczy (ZUS)
 - Zasiłek pogrzebowy (ZUS)
2. Świadczenia pieniężne dla osób starszych lub niepełnosprawnych
 - Dodatek pielęgnacyjny (ZUS)
 - Zasiłek pielęgnacyjny (gmina)
 - Dodatek kombatancki (ZUS)
 - Dodatek kompensacyjny (ZUS)
 - Ryczałt energetyczny (ZUS)
 - Dodatek za tajne nauczanie (ZUS)
 - Świadczenie pieniężne dla byłych żołnierzy górników (ZUS)
 - Świadczenie pieniężne dla osób deportowanych do pracy przymusowej oraz osadzonych w obozach pracy przez III Rzeszę i ZSRR (ZUS)
 - Świadczenie pieniężne dla osób będących cywilnymi niewidomymi ofiarami działań wojennych (ZUS)
 - Ekwiwalent pieniężny z tytułu prawa do bezpłatnego węgla dla byłych pracowników kopalni całkowicie likwidowanej (ZUS)
 - Ekwiwalent pieniężny dla byłych pracowników kolejowych (ZUS)
3. Świadczenia rzeczowe dla osób starszych lub niepełnosprawnych
 - Inna pomoc dla osób niepełnosprawnych i dla tych, którzy mają poważne kłopoty z wykonywaniem codziennych czynności lub poruszaniem się

Świadczenia emerytalno-rentowe dla rolników i pracujących z nimi domowników realizuje Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego (KRUS). Emerytura rolnicza przysługuje ubezpieczonemu, który spełnia łącznie następujące warunki: osiągnął wiek emerytalny, podlegał ubezpieczeniu emerytalnemu przez okres co najmniej 25 lat.

Renta przysługuje ubezpieczonemu z tytułu niezdolności do pracy, po spełnieniu określonych warunków.

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Rodzaje rent:

- stała – przysługuje ubezpieczonemu, którego niezdolność do pracy została uznana za trwałą.
- okresowa – przysługuje jeśli niezdolność do pracy ma charakter czasowy, przez okres wskazany w decyzji organu rentowego.

Szczegółowe informacje dotyczące rent i emerytur oraz dodatków do nich uzyskanie Państwo w oddziałach ZUS i KRUS, których wykaz znajduje się w tabeli poniżej.

MIASTO BIAŁA PODLASKA	
ZUS	ul. Sadowa 23, 21-500 Biała Podlaska, tel. 83 344 41 20
KRUS	ul. Sadowa 11-21/12, 21-500 Biała Podlaska, tel. 83 344 39 12, 83 344 51 78 e-mail: bialapodlaska@krus.gov.pl
POWIAT BIALSKI	
ZUS	ul. Sadowa 23, 21-500 Biała Podlaska, tel. 83 344 41 20
KRUS	ul. Sadowa 11-21/12, 21-500 Biała Podlaska, tel. 83 344 39 12, 344 51 78 e-mail: bialapodlaska@krus.gov.pl
POWIAT BIŁGORAJSKI	
ZUS	ul. Kościuszki 103, 23-400 Biłgoraj, tel. 84 688 12 00
KRUS	ul. Włosiankarska 5, 23-400 Biłgoraj, tel. 84 688 24 00, 688 24 10, fax 84 686 84 29 e-mail: bilgoraj@krus.gov.pl
MIASTO CHEŁM	
ZUS	ul. I Armii WP 8, 22-100 Chełm, tel. 82 565 34 50
KRUS	Al. I Armii Wojska Polskiego 8a, 22-100 Chełm, tel. 82 563 93 01, fax 82 562 54 28 e-mail: chelm@krus.gov.pl
POWIAT CHEŁMSKI	
ZUS	ul. I Armii WP 8, 22-100 Chełm, tel. 82 565 34 50
KRUS	Al. I Armii WP 8A, 22-100 Chełm, tel. 82 563 93 01, fax 82 562 54 28 e-mail: chelm@krus.gov.pl
POWIAT HRUBIESZOWSKI	
ZUS	ul. 3-go Maja 8 a, 22-500 Hrubieszów, tel. 84 696 27 62
KRUS	ul. Kolejowa 8, 22-500 Hrubieszów tel. 84 696 20 53 do 54, 84 696 57 97, fax 84 697 54 29 e-mail: hrubieszow@krus.gov.pl
POWIAT JANOWSKI	
ZUS	ul. Zamoyskiego 52, 23-300 Janów Lubelski, tel. 15 872 18 05
KRUS	ul. Lubelska 1, 23-300 Janów Lubelski, tel. 15 872 23 20, fax 15 872 64 28 e-mail: janowlubelski@krus.gov.pl

Organy Emerytalno-Rentowe

POWIAT KRASNOSTAWSKI					
ZUS	ul. PCK 13, 22-300 Krasnystaw, tel. 82 576 47 00				
KRUS	Pl. 3-go Maja 2, 22-300 Krasnystaw, tel. 82 576 10 43, fax 82 575 64 28 e-mail: krasnystaw@krus.gov.pl				
POWIAT KRAŚNICKI					
ZUS	ul. Ks. J. Popiełuszki 3 a, 23-210 Kraśnik, tel. 81 825 66 40				
KRUS	ul. Kościuszki 28, 23-200 Kraśnik, tel. 81 825 22 34, tel./fax 81 884 47 38 e-mail: krasnik@krus.gov.pl				
POWIAT LUBARTOWSKI					
ZUS	ul. Lipowa 6, 21-100 Lubartów, tel. 81 855 43 40				
KRUS	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none; vertical-align: top;"> ul. Lipowa 2a, 21-100 Lubartów tel. 81 855 40 75 do 76 fax 81 855 15 40 e-mail: lubartow@krus.gov.pl </td> <td style="width: 50%; border: none; vertical-align: top;"> ul. Apteczna 4, 21-150 Kock tel./fax 81 859 14 74 tel. 81 859 14 73, 81 859 15 98 e-mail: kock@krus.gov.pl </td> </tr> </table>	ul. Lipowa 2a, 21-100 Lubartów tel. 81 855 40 75 do 76 fax 81 855 15 40 e-mail: lubartow@krus.gov.pl	ul. Apteczna 4, 21-150 Kock tel./fax 81 859 14 74 tel. 81 859 14 73, 81 859 15 98 e-mail: kock@krus.gov.pl		
ul. Lipowa 2a, 21-100 Lubartów tel. 81 855 40 75 do 76 fax 81 855 15 40 e-mail: lubartow@krus.gov.pl	ul. Apteczna 4, 21-150 Kock tel./fax 81 859 14 74 tel. 81 859 14 73, 81 859 15 98 e-mail: kock@krus.gov.pl				
MIASTO LUBLIN					
ZUS	ul. T. Zana 36, 38c, 20-601 Lublin, tel. 81 535 77 77				
KRUS	ul. Droga Męczenników Majdanka 12, 20-325 Lublin tel. sekretariat: 81 759 34 10, fax 81 746 22 38 e-mail: lublin@krus.gov.pl				
POWIAT LUBELSKI					
ZUS	ul. T. Zana 36, 38c, 20-601 Lublin, tel. 81 535 77 77				
KRUS	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center; border: none;"> ul. Droga Męczenników Majdanka 12, 20-325 Lublin tel. sekretariat: 81 759 34 10, fax 81 746 22 38 e-mail: lublin@krus.gov.pl </td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; border: none; vertical-align: top;"> ul. Lubelska 8, 24-200 Bełżyce tel. 81 517 27 44, 517 22 10; fax 81 517 26 74 belzyce@krus.gov.pl </td> <td style="width: 50%; border: none; vertical-align: top;"> I. Piłsudskiego 65b, 23-100 Bychawa tel. 81 566 21 62 do 63; tel./fax 81 566 16 86 bychawa@krus.gov.pl </td> </tr> </table>	ul. Droga Męczenników Majdanka 12, 20-325 Lublin tel. sekretariat: 81 759 34 10, fax 81 746 22 38 e-mail: lublin@krus.gov.pl		ul. Lubelska 8, 24-200 Bełżyce tel. 81 517 27 44, 517 22 10; fax 81 517 26 74 belzyce@krus.gov.pl	I. Piłsudskiego 65b, 23-100 Bychawa tel. 81 566 21 62 do 63; tel./fax 81 566 16 86 bychawa@krus.gov.pl
ul. Droga Męczenników Majdanka 12, 20-325 Lublin tel. sekretariat: 81 759 34 10, fax 81 746 22 38 e-mail: lublin@krus.gov.pl					
ul. Lubelska 8, 24-200 Bełżyce tel. 81 517 27 44, 517 22 10; fax 81 517 26 74 belzyce@krus.gov.pl	I. Piłsudskiego 65b, 23-100 Bychawa tel. 81 566 21 62 do 63; tel./fax 81 566 16 86 bychawa@krus.gov.pl				
POWIAT ŁĘCZYŃSKI					
ZUS	ul. Obrońców Pokoju 5, 21-010 Łęczna, tel. 81 752 06 35				
KRUS	ul. Staszica 7, 21-010 Łęczna, tel. 81 752 25 04, 752 10 74, fax 81 752 10 76 e-mail: leczna@krus.gov.pl				
POWIAT ŁUKOWSKI					
ZUS	ul. Wyszyńskiego 56, 21-400 Łuków, tel. 25 798 31 09				
KRUS	ul. Wyszyńskiego 42A, 21-400 Łuków, tel. 25 798 00 10 do 11, fax 25 797 64 29 e-mail: lukow@krus.gov.pl				
POWIAT OPOLSKI					
ZUS	ul. Piłsudskiego 12, 24-300 Opole Lubelskie, tel. 81 827 22 67				
KRUS	ul. Fabryczna 27, 24-300 Opole Lubelskie tel. 81 827 20 51, 827 49 96, fax 81 827 22 38 e-mail: opolelubelskie@krus.gov.pl				

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

POWIAT PARCZEWSKI	
ZUS	Pl. Wolności 7, 21-200 Parczew, tel. 83 355 00 79
KRUS	ul. 11 Listopada 15, 21-200 Parczew, tel. 83 354 31 58, 354 22 37, fax 83 354 44 29 e-mail: parczew@krus.gov.pl
POWIAT PUŁAWSKI	
ZUS	ul. Lubelska 20 b, 24-100 Puławy, tel. 81 887 09 13
KRUS	ul. Wróblewskiego 4 A, 24-100 Puławy, tel. 81 889 04 11, fax 81 889 04 28 e-mail: puławy@krus.gov.pl
POWIAT RADZYŃSKI	
ZUS	ul. Armii Krajowej 22/32, 21-300 Radzyń Podlaski, tel. 83 352 92 60
KRUS	ul. Chomiczewskiego 6, 21-300 Radzyń Podlaski tel. 83 352 07 51, 352 15 76, fax 83 351 24 29 e-mail: radzynpodlaski@krus.gov.pl
POWIAT RYCKI	
ZUS	ul. Kościuszki 21, 08-500 Ryki, tel. 81 865 21 83
KRUS	ul. Kościuszki 22, 08-500 Ryki, tel. 81 865 33 21, 865 15 21, fax 81 865 44 21 e-mail: ryki@krus.gov.pl
POWIAT ŚWIDNICKI	
ZUS	ul. T. Zana 36, 38c, 20-601 Lublin, tel. 81 535 77 77
KRUS	ul. Lubelska 102, 21-050 Piaski, tel. 81 582 19 06, 582 19 08; fax 81 582 19 07 e-mail: piaski@krus.gov.pl
POWIAT TOMASZOWSKI	
ZUS	ul. Jana Pawła II 6, 22-600 Tomaszów Lubelski, tel. 84 664 44 23
KRUS	ul. Jana Pawła II 6, 22-600 Tomaszów Lubelski tel. 84 664 24 27 do 29, fax 84 665 74 29 e-mail: tomaszowlubelski@krus.gov.pl
POWIAT WŁODAWSKI	
ZUS	ul. Reymonta 12, 22-200 Włodawa, tel. 82 572 19 98
KRUS	ul. Suchawska 9, 22-200 Włodawa, tel. 82 572 52 38, fax 82 591 44 28 e-mail: wlodawa@krus.gov.pl
MIASTO ZAMOŚĆ	
ZUS	ul. Kiepyry 2, 22-400 Zamość, tel. 84 639 60 95
KRUS	ul. Gminna 45, 22-400 Zamość tel. 84 639 14 93, 639 14 95, 639 15 73, 639 15 75, fax 84 677 54 29 e-mail: zamosc@krus.gov.pl
POWIAT ZAMOJSKI	
ZUS	ul. Kiepyry 2, 22-400 Zamość, tel. 84 639 60 95
KRUS	ul. Gminna 45, 22-400 Zamość tel. 84 639 14 93, 639 14 95, 639 15 73, 639 15 75, fax 84 677 54 29 e-mail: zamosc@krus.gov.pl

ZESPOŁY DS. ORZEKANIA O STOPNIU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Orzekanie o stopniu niepełnosprawności jest orzecznictwem dla celów pozarentowych. Nie może być podstawą ubiegania się o rentę z tytułu niezdolności do pracy, czyli tzw. renty ZUS. Orzecznictwo takie służy osobom, które chcą uzyskać prawne potwierdzenie statusu osoby niepełnosprawnej, umożliwiające korzystanie z przewidzianych dla nich świadczeń i przywilejów, np. odliczenia podatkowe, zasiłki, ulgowe przejazdy, umieszczenie w domu pomocy społecznej, korzystanie z programów dofinansowujących m.in. zakup sprzętu rehabilitacyjnego itp. ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i inne. Orzeczenie o stopniu niepełnosprawności powinno zawierać wskazania do szeroko pojętej rehabilitacji. Powinno służyć pomocą w ukierunkowaniu działań osoby niepełnosprawnej bądź jej opiekunów, związanych z prowadzoną terapią i rehabilitacją.

Orzekaniem o stopniu niepełnosprawności zajmują się powiatowe zespoły do spraw orzekania o niepełnosprawności. W celu uzyskania orzeczenia o stopniu niepełnosprawności należy zgłosić się do właściwego dla miejsca zamieszkania powiatowego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności, ośrodka pomocy społecznej lub powiatowego centrum pomocy rodzinie, pobrać formularze do wypełnienia oraz zorientować się w szczegółach procedury obowiązującej w danym powiecie.

ZESPÓŁ	ADRES TELEFON
Wojewódzki Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności	ul. Bazylianówka 46, 20-144 Lublin tel. 81 740 66 50 fax 740 70 18
Lublin (grodzki) Miejski Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności	ul. Magnoliowa 2, 20-143 Lublin tel. 81 466 34 60, 466 34 62
Lublin (ziemski)	ul. Spokojna 9, 20-074 Lublin tel. 81 442 10 24
Biała Podlaska	ul. Brzeska 41, 21-500 Biała Podlaska tel. 83 344 42 49
Biłgoraj	ul. Boh. Monte Cassino 38, 23-400 Biłgoraj tel. 84 686 07 70
Chełm – orzeka również powiat krasnostawski	ul. Obłowska 20, 22-100 Chełm tel. 82 565 33 79
Hrubieszów	ul. Ceglana 58/1, 22-500 Hrubieszów tel. 84 697 12 49
Janów Lubelski	ul. Zamoyskiego 77, 23-300 Janów Lubelski tel. 15 872 20 364

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Kraśnik	ul. Grunwaldzka 6, 23-210 Kraśnik tel. 81 825 58 15 wew. 25 lub 39
Lubartów	ul. 3-go Maja 16, 21-100 Lubartów tel. 81 854 68 23
Łęczna	ul. Krasnystawska 52, 21-010 Łęczna tel. 81 752 34 18
Łuków	ul. Broniewskiego 20/26, 21-400 Łuków tel. 25 798 99 13
Poniatowa (PZON w Opolu Lubelskim z siedzibą w Poniatowej)	ul. 11 Listopada 5, 24-320 Poniatowa tel. 81 827 61 32
Parczew	ul. Szpitalna 2A, 21-200 Parczew tel. 83 355 15 82 fax 83 355 21 89
Puławy – orzeka również powiat rycki	Al. Królewska 3, 24-100 Puławy tel. 81 886 74 34 przew. 886 11 04
Radzyń Podlaski	ul. Lubelska 5, 21-300 Radzyń Podlaski tel. 83 352 72 66
Świdnik	ul. Orzeszkowej 6, 21-040 Świdnik tel. 81 751 54 32, przew. 759-11-34
Tomaszów Lubelski	ul. Lwowska 68, 22-600 Tomaszów Lubelski tel. 84 666 00 83 fax 84 664 41 11
Włodawa	ul. Piłsudskiego 66, 22-200 Włodawa tel. 82 572 53 46
Zamość	ul. Peowiaków 8, 22-400 Zamość tel. 84 638 52 46

DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ

Osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, niemogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych, przysługuje prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej. Dom zaspokaja podstawowe potrzeby bytowe mieszkańców – miejsce zamieszkania, całodzienne wyżywienie, utrzymanie czystości oraz zapewnia pomoc w podstawowych czynnościach życiowych, pielęgnacji oraz w załatwianiu spraw osobistych poprzez profesjonalnie przygotowanych pracowników, którzy ponadto starają się zaspokajać potrzeby psychiczne mieszkańców takie jak potrzeba bliskości, życzliwości, ciepła i zainteresowania.

Domy Pomocy Społecznej dla osób w podeszłym wieku, które spełniają wyżej opisane standardy na terenie województwa lubelskiego są usytuowane w:

PLACÓWKA	DANE ADRESOWE
Dom Pomocy Społecznej „Senior” w Różance	22-211 Różanka 117B tel./fax 82 571 81 16 www.senior.com.pl e-mail: dps@senior.com.pl
Dom Pomocy Społecznej w Nowinach	22-105 Okszów, tel./fax 82 569 07 89 e-mail: dps@dpswnowinach.pl
Dom Pomocy Społecznej im. Siostry Heleny Drozdowskiej w Rososzy	ul. Księdza Drozdowskiego 37, 08-500 Ryki tel./fax 81 865 06 23 e-mail: dps_rossosz@wp.pl
Dom Pomocy Społecznej im. Macieja Rataja w Kocku	ul. T. Kościuszki 1, 21-150 Kock tel./fax 81 859 11 25 e-mail: dpskock@poczta.onet.pl www.dpskock.pl
Dom Pomocy Społecznej im. Matki Teresy z Kalkuty w Lublinie	ul. B. Głowackiego 26, 20-060 Lublin tel. 81 466 55 80, fax 81 466 55 81 e-mail: biuro@dpsmtk.lublin.eu Filia Nr 1, ul. Miernicza 10, 20-805 Lublin tel. 81 533 37 30
Dom Pomocy Społecznej „Betania” w Lublinie	Al. Kraśnicka 223, 20-718 Lublin tel. 81 466 55 85, fax 466 55 86 e-mail: betania@lublin.home.pl
Dom Pomocy Społecznej w Tyszowcach	ul. Wielka 101, 22-630 Tyszowce tel. 84 661 92 77, fax 661 92 78 e-mail: tyszowcedps@wp.pl
Dom Pomocy Społecznej „Kalina” w Lublinie	ul. Kalinowszczyzna 84, 20-201 Lublin tel. 81 466 55 90, 81 466 55 91, fax 81 747 90 80 e-mail: dps.kalina@poczta.onet.pl

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Dom Pomocy Społecznej im. Wiktorii Michelisowej w Lublinie	ul. Archidiakońska 7, 20-113 Lublin tel./fax 81 466 55 55 e-mail: domichelisowel@poczta.onet.pl
Dom Pomocy Społecznej w Popkowicach	Popkowice 1, 23-250 Urzędów tel./fax 81 821 31 13 e-mail: dpspopkowice@wp.pl
Dom Pomocy Społecznej św. Józefa w Woli Gułowskiej	Wola Gułowska 52, 21-481 Wola Gułowska tel./fax 25 755 02 50 e-mail: dpsjozef@dpsjozef.pl
Dom Pomocy Społecznej dla Dorosłych Zgromadzenia Sióstr Felicjanek w Jadwinowie	Łucka 71, 21-100 Lubartów tel./fax 81 855 55 77 e-mail: dpsjadwinow@wp.pl
Dom Pomocy Społecznej w Kraśniku	ul. Oboźna 36, 23-200 Kraśnik tel. 81 825 27 21, fax 825 20 51 e-mail: dpskr@poczta.onet.pl
Dom Pomocy Społecznej „Dom Pogodnej Starości Towarzystwa Pomocy im. św. Brata Alberta” w Kodniu	ul. 1 Maja 30, 21-509 Kodeń tel./fax 83 375 42 25 e-mail: domalberta@interia.pl
Dom Pomocy Społecznej w Krasnobrodzie	ul. Sanatoryjna 34, 22-440 Krasnobród tel. 84 660 76 85, fax 660 76 86 e-mail: dpskrasnobrod@poczta.onet.pl
„BARKA” Dom Pomocy Społecznej im. Jana Pawła II w Janowie Lubelskim	ul. Wiejska 12, 23-300 Janów Lubelski tel. 15 872 08 24, fax 15 872 01 03 e-mail: dpsjanow@wp.pl
Dom Pomocy Społecznej w Kozuli	21-500 Biała Podlaska tel./fax 83 343 34 70 e-mail: dps.kozula@o2.pl , www.dpskozula.pl
Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów w Biłgoraju	ul. Gen. T. Bora-Komorowskiego 20, 23-400 Biłgoraj tel./fax 84 688 03 47, tel. 84 688 03 48 e-mail: dpsbilgoraj@interia.pl
Prawosławny Dom Pomocy Społecznej Diecezji Lubelsko – Chełmskiej	ul. Dolińskiego 1, 20-127 Lublin tel. 81 444 41 60 e-mail: pdpsdlc@wp.pl
Dom Pomocy Społecznej im. Św. Jana Pawła II	ul. Ametystowa 22, 20-577 Lublin tel. 81 466 55 88, 466 55 89, fax 81 81 527 43 11 wew. 12 e-mail: sekretariat@dpsametystowa.lublin.eu
Dom Pomocy Społecznej w Bończy	Kolonia Bończa 3, 22-310 Kraśniczyn, tel./fax 82 577 41 36 e-mail: boncza@dps.pl
Dom Pomocy Społecznej w Krasnymstawie, Filie w Ostrowie Krupskim, Stężycy Nadwieprzańskiej, Bzowcu	ul. Kwiatowa 2, 22-300 Krasnymstaw tel. 82 576 32 15, fax 82 576 10 84 e-mail: dpskrasnymstaw@op.pl
Dom Pomocy Społecznej w Surhowie	Kolonia Surhów 3, 22-310 Kraśniczyn tel./fax 82 577 65 92 e-mail: surhow@dps.pl
Dom Pomocy Społecznej „Zakład Opiekuńczo-Rehabilitacyjny dla Niewidomych Kobiet” w Żuławie	Żułów 13, 22-310 Kraśniczyn tel. 82 577 55 86, fax 82 570 52 70 e-mail: domnadziei@op.pl

SPECJALISTYCZNA OPIEKA MEDYCZNA

Osoby starsze są bardziej podatne na choroby, z których część ma charakter przewlekły. Nie można ich całkowicie wyleczyć, lecz można zapobiegać nawrotom dolegliwości lub spowolnić postęp wielu z nich. Aby potrzeby seniorów zostały w pełni zabezpieczone, wymagana jest pełna opieka medyczna – podstawowa opieka zdrowotna, opieka długoterminowa, geriatryczna oraz paliatywna i hospicyjna.

Specjalistyczną opiekę medyczną możecie Państwo otrzymać w następujących placówkach służby zdrowia:

GERIATRIA – HOSPITALIZACJA (SZPITALE Z ODDZIAŁAMI GERIATRYCZNYMI)	
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Parczewie	ul. Kościelna 136, Parczew tel. 83 355 21 02
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Białej Podlaskiej	ul. Terebelska 57-65, Biała Podlaska tel. 83 342 82 11
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej we Włodawie	Al. Józefa Piłsudskiego 64, Włodawa tel. 82 57 25 801
ŚWIADCZENIA W ZAKRESIE GERIATRII (PORADNIE GERIATRYCZNE)	
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Parczewie	ul. Kościelna 136, Parczew tel. 83 355 21 02
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej we Włodawie	Al. Józefa Piłsudskiego 64, Włodawa tel. 82 572 58 01
Samodzielny Publiczny Szpital Wojewódzki im. Papieża Jana Pawła II w Zamościu	Al. Jana Pawła II 10, Zamość tel. 84 677 33 33
ŚWIADCZENIA W ZAKŁADZIE PIELĘGNACYJNO-OPIEKUŃCZYM/ OPIEKUŃCZO-LECZNICZYM	
Szpital Neuropsychiatryczny im. Prof. M. Kaczyńskiego SPZOZ	ul. Abramowicka 2, Lublin tel. 81 744 30 61 do 9
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Łęcznej	ul. Krasnystawska 52, Łęczna tel. 81 752 63 00
Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Krasnymstawie	ul. Sobieskiego 4, 22-300 Krasnystaw tel. 82 543 15 22, 543 15 23 fax 82 576 49 01
Okręgowy Szpital Kolejowy SPZOZ w Lublinie	ul. Kruczkowskiego 21, Lublin tel. 81 760 42 02
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Bychawie	ul. Piłsudskiego 28, Bychawa tel. 81 566 01 22
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Kraśniku	ul. Chopina 13, Kraśnik tel. 81 825 13 40
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach	ul. Józefa Bema 1, Puławy tel. 81 450 22 74, 450 22 77

Informator – Miejsca przyjazne Seniorom

Samodzielny Publiczny Szpital Wojewódzki im. Jana Bożego w Lublinie	ul. Biernackiego 9, Lublin tel. 81 740 20 39
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Białej Podlaskiej	ul. Terebelska 57-65, Biała Podlaska tel. 83 342 82 11
Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Chełmie	ul. Ceramiczna 1, Chełm tel. 82 562 32 23
Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Psychiatryczny w Radecznicy	ul. Klasztorna 4, Radecznica tel. 84 681 80 02
„Klinika” Sp. z o.o. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Upadłości Likwidacyjnej	ul. 1 Maja 16, Nałęczów tel. 81 501 58 80
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Tulmed”	Tulniki 65, Siemień tel. 83 354 75 24
Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy	ul. Zamoyskiego 77, Janów Lubelski tel. 15 872 43 48
Zakład Opieki Zdrowotnej „Droga Życia”	Smoligów 71, Mircze tel. 84 651 01 35
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Nr 1 w Bełżycach	ul. Przemysłowa 44, Bełżyce tel. 81 516 29 26
Zamojski Szpital Niepubliczny Sp. z o.o.	ul. Peowiaków 1, Zamość tel. 84 677 50 10
Arion Szpitale Sp. z o.o.	ul. Zbożowa 22d, Lublin tel. 81 506 51 01
Niepubliczny Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy „Pod Złotym Liściem”	Klimusin 24, Klimusin
Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy „Gawra”	Długi Kąt 7a tel. 84 307 20 07
Niepubliczny Zakład Opiekuńczo-Leczniczy	Ustrzesz 35 tel. 83 352 53 24
Powiatowe Centrum Zdrowia Sp. z o.o.	ul. Przemysłowa 4a, Opole Lubelskie tel. 81 820 41 04, 81 820 40 41
Zakład Opiekuńczo - Leczniczy w Ludwikowie	Ludwików 22 tel. 730 610 892

ŚWIADCZENIA W ZAKŁADZIE PIELĘGNACYJNO-OPIEKUŃCZYM/ OPIEKUŃCZO-LECZNICZYM DLA PACJENTÓW WENTYLOWANYCH MECHANICZNIE

Szpital Neuropsychiatryczny im. Prof. M. Kaczyńskiego SPZOZ	ul. Abramowicka 2, Lublin tel. 81 744 30 61 do 9
Samodzielny Publiczny Szpital Wojewódzki im. Jana Bożego w Lublinie	ul. Biernackiego 9, Lublin tel. 81 740 20 39
Niepubliczny Zakład Opiekuńczo-Leczniczy	Ustrzesz 35 tel. 83 352 53 24

ŚWIADCZENIA PSYCHOGERIATRYCZNE

Szpital Neuropsychiatryczny im. Prof. M. Kaczyńskiego SPZOZ	ul. Abramowicka 2, Lublin tel. 81 744 30 61 do 9
---	---

TELEFONY ALARMOWE – KOMENDY POLICJI

Drogi Seniorze w sytuacji nagłej nie wahaj się zadzwonić pod numer alarmowy 997 lub 112, aby wezwać na pomoc policję, karetkę lub straż pożarną!

Do podstawowych zadań policji należy:

- ❖ Ochrona życia i zdrowia obywateli przed bezprawnymi zamachami na te dobra.
- ❖ Ochrona bezpieczeństwa i porządku publicznego, w tym również zapewnienie spokoju w miejscach publicznych w środkach komunikacji publicznej w ruchu drogowym, i na wodach przeznaczonych do powszechnego korzystania.
- ❖ Inicjowanie i organizowanie działań, mających na celu zapobieganie popełnieniu przestępstw i wykroczeń oraz zjawiskom kryminogennym i współdziałanie w tym zakresie z instytucjami państwowymi, samorządowymi, i społecznymi.
- ❖ Wykrywanie przestępstw i wykroczeń oraz ściganie sprawców tych czynów.
- ❖ Kontrola przestrzegania przepisów porządkowych i administracyjnych.

KOMENDY POLICJI W WOJEWÓDZTWIE LUBELSKIM	
Telefon alarmowy	997 lub 112
Komenda Wojewódzka Policji w Lublinie	ul. Narutowicza 73, 20-019 Lublin tel. 81 532 01 01 www.lubelska.policja.gov.pl
Komenda Miejska Policji w Białej Podlaskiej*	ul. Plac Wojska Polskiego 23 21-500 Biała Podlaska tel. 83 344 81 00 (centrala) 83 344 83 00 (dyżurny) 83 344 84 84 (tel. zaufania)
Komenda Powiatowa Policji w Biłgoraju	ul. Polna 1, 23-400 Biłgoraj tel. 84 686 82 10
Komenda Miejska Policji w Chełmie**	ul. Żwirki i Wigury 20, 22-100 Chełm tel. 82 560 10 10
Komenda Powiatowa Policji w Hrubieszowie	ul. Narutowicza 20, 22-500 Hrubieszów tel. 84 696 62 10, 84 696 62 80
Komenda Powiatowa Policji w Janowie Lubelskim	ul. Jana Zamoyskiego 92 23-300 Janów Lubelski tel. 15 871 02 10, 15 871 02 44
Komenda Powiatowa Policji w Kraśniku	ul. Lubelska 83, 23 -200 Kraśnik tel. 81 826 22 10
Komenda Powiatowa Policji w Krasnymstawie	ul. Okrzei 11, 22-300 Krasnymstaw tel. 82 575 62 10

Komenda Powiatowa Policji w Lubartowie	ul. Lubelska 57A, 21-100 Lubartów tel. 81 852 20 31 81 852 62 44
Komenda Miejska Policji w Lublinie***	ul. Północna 3, 20-064 Lublin tel. 81 535 41 64, 81 535 41 46
Komenda Powiatowa Policji w Łęcznej	ul. Księży Wrześniewskich 10, 21-010 Łęczna tel. 81 752 72 10
Komenda Powiatowa Policji w Łukowie	ul. Międzyrzeczka 9, 21-400 Łuków tel. 25 797 62 10
Komenda Powiatowa Policji w Opolu Lubelskim	ul. Morwowa 4, 24-300 Opole Lubelskie tel. 81 828 82 10
Komenda Powiatowa Policji w Parczewie	ul. Wojska Polskiego 4, 21-200 Parczew tel. 83 355 32 10
Komenda Powiatowa Policji w Puławach	ul. Wojska Polskiego 6, 24-100 Puławy tel. 81 889 02 10, 81 889 02 09
Komenda Powiatowa Policji w Radzynie Podlaskim	ul. Warszawska 100 a, 21-300 Radzyna Podlaski tel. 83 351 22 10
Komenda Powiatowa Policji w Świdniku	Al. Lotników Polskich 1, 21-045 Świdnik tel. 81 749 42 10
Komenda Powiatowa Policji w Rykach	ul. Dolna 2, 08-500 Ryki tel. 81 865 02 10, 81 865 02 44
Komenda Powiatowa Policji w Tomaszowie Lubelskim	ul. Stefana Żeromskiego 4 22-600 Tomaszów Lubelski tel. 84 664 82 10
Komenda Powiatowa Policji we Włodawie	al. Józefa Piłsudskiego 51, 22-200 Włodawa tel. 82 572 72 09 faks: 82 572 72 44
Komenda Miejska Policji w Zamościu ****	ul. Prym. Stefana Wyszyńskiego 2 22-400 Zamość tel. 84 677 14 17, 84 677 14 62

* obszar działania: powiat. M. Biała Podlaska oraz powiat bialski

** obszar działania: powiat M. Chełm oraz powiat chełmski

*** obszar działania: powiat M. Lublin oraz powiat lubelski

**** obszar działania: powiat M. Zamość oraz powiat zamojski