



Magiczny
Kraków

Nie jesteście sami w opiece nad bliską osobą

2026-06-22

Sprawowanie opieki nad niesamodzielnym członkiem rodziny, seniorem, osobą przewlekle chorą lub wymagającą codziennego wsparcia to zadanie o ogromnym znaczeniu społecznym. Jednocześnie jest to rola wymagająca dużego zaangażowania, odpowiedzialności oraz poświęcenia czasu i energii. Codzienne obowiązki związane z opieką często prowadzą do przeciążenia fizycznego i psychicznego, a potrzeby opiekunów schodzą na dalszy plan.

Odpowiedzią na te wyzwania jest działalność **Ośrodka Wsparcia Opiekunów Nieformalnych (OWON) Kraków Grzegórzki**, prowadzonego przez **Fundację Małopolska Izba Samorządowa**. Ośrodek funkcjonuje przy al. Ignacego Daszyńskiego 16 w Krakowie i oferuje kompleksowe wsparcie dla mieszkańców miasta pełniących rolę opiekunów faktycznych, rodzinnych oraz nieformalnych.

Program realizowany przez OWON obejmuje szeroki zakres usług mających na celu poprawę jakości życia zarówno osób sprawujących opiekę, jak i ich podopiecznych. Wsparcie świadczone jest przez zespół specjalistów reprezentujących różne dziedziny, dzięki czemu możliwe jest dostosowanie pomocy do indywidualnych potrzeb uczestników.

Jakie są formy wsparcia?

W ramach działalności Ośrodka dostępna jest **usługa odciążeniowa (wytchnieniowa)**, polegająca na zapewnieniu czasowej, profesjonalnej opieki nad osobą wymagającą wsparcia w miejscu jej zamieszkania. Rozwiązanie to umożliwia opiekunom załatwienie spraw osobistych, skorzystanie z konsultacji medycznych lub po prostu regenerację sił.

Istotnym elementem projektu jest również **bezpłatna wypożyczalnia sprzętu pielęgnacyjnego i rehabilitacyjnego**, która ułatwia codzienną opiekę nad osobami niesamodzielnymi oraz wspiera proces rehabilitacji i poprawy komfortu życia podopiecznych.

Uczestnicy programu mogą korzystać także z poradnictwa specjalistycznego **obejmującego wsparcie psychologiczne, dietetyczne oraz fizjoterapeutyczne**. Pomoc świadczona jest zarówno indywidualnie, jak i grupowo.

Ważną część działalności Ośrodka stanowią **grupy wsparcia, spotkania edukacyjne oraz webinaria prowadzone przez ekspertów**, w tym lekarzy, pielęgniarki, psychologów i trenerów rozwoju osobistego. Spotkania te umożliwiają zdobywanie wiedzy, wymianę doświadczeń oraz poznawanie skutecznych metod przeciwdziałania wypaleniu opiekuńczemu, przewlekłemu stresowi czy obniżeniu dobrostanu psychicznego.

Oferta obejmuje również **szkolenia i praktyki opiekuńcze** dostosowane do potrzeb uczestników. Warsztaty realizowane są zarówno stacjonarnie, jak i w formie mobilnej, bezpośrednio w miejscu



**Magiczny
Kraków**

zamieszkania. Zakres tematyczny obejmuje m.in. zasady bezpiecznej pielęgnacji, techniki wspomagające opiekę nad osobą niesamodzielną oraz rozwijanie kompetencji związanych z radzeniem sobie ze stresem i budowaniem odporności psychicznej. Uzupełnieniem działań edukacyjnych jest platforma online HomeCare.

Dodatkowym wsparciem pozostaje infolinia zapewniająca dostęp do bieżących informacji, porad oraz praktycznych wskazówek dotyczących organizacji opieki i dostępnych form pomocy.

Jakie są koszty takiego wsparcia?

Większość usług oferowanych przez Ośrodek jest całkowicie bezpłatna. Projekt realizowany jest dzięki współfinansowaniu ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027.

W przypadku usługi odciążeniowej całkowity wymiar wsparcia wynosi 50 godzin. Pierwsze 10 godzin realizowane jest nieodpłatnie. Za kolejne godziny, od 11. do 50. godziny włącznie, obowiązuje opłata w wysokości 3,35 zł za każdą godzinę świadczonej usługi.

Rekrutacja do projektu prowadzona jest w sposób ciągły. Szczegółowe informacje można uzyskać w siedzibie Ośrodka, telefonicznie lub za pośrednictwem strony internetowej.

Ośrodek Wsparcia Opiekunów Nieformalnych Kraków Grzegórzki

al. Ignacego Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków

tel. +48 12 200 29 26

strona internetowa: www.opiekunowienieformalni.pl