



Informator krakowskiego seniora

Kraków 2015 r.

Spis treści

Słowo wstępne	3
I. Aktywny senior	5
I.1 Sport i rekreacja dla seniora	5
I.2 Edukacja.....	11
I.2.1 Uniwersytety Trzeciego Wieku.....	16
I.2.2. Edukacja zawodowa	21
I.2.3 Centra aktywności seniorów	23
I.2.4 Kluby seniora.....	25
I.2.5 Centra senior-wigor	32
I.2.6 Telefon seniora.....	32
I.2.7 Kultura	33
II. Potrzebujesz pomocy	39
II.1 Zdrowie seniora	39
II.1.1 U lekarza.....	39
II.1.2 Profilaktyka	42
II.1.3 Gdzie szukać pomocy medycznej?.....	43
II.1.4 Koperta życia seniora dla krakowskich seniorów.....	44
II.2 Wsparcie dla seniora.....	45
II.2.1 Dzienna pomoc dla seniora	45
II.2.2 Całodobowa opieka dla seniora.....	46
II.2.3 Pomoc w miejscu zamieszkania	50
II.2.4 Niepełnosprawny senior	53
III. Bezpieczny senior	59
III.1 Seniorze nie daj się oszukać!	59
III.2 Przemoc w rodzinie	60
III.3 Telefon zaufania	63
III.4 Pomoc rzecznika.....	63
III.5 Porady prawne	64
III.5.1 Nieodpłatna pomoc prawna.....	65
III.6 Straż Miejska i Policja	66
III.7 Senior na drodze.....	67
IV. Obywatel senior	69
IV.1 Dialog obywatelski	69
IV.1.1 Rada krakowskich seniorów.....	69
IV.1.2 Krakowska rada działalności pożytku publicznego.....	70
IV.1.3 Komisje dialogu obywatelskiego.....	70
IV.2 Partycypacja społeczna seniorów	71
IV.2.1 Inicjatywa lokalna.....	71
IV.2.2 Budżet obywatelski.....	71
IV.3 Centrum obywatelskie.....	72
IV.4 Jak wyrobić dokumenty?.....	73
IV.5 Senior w komunikacji miejskiej	75
IV.6 Uporządkowanie ważnych spraw	76
IV.6.1 Ważne dokumenty	76
IV.6.2 Zasiłek pogrzebowy.....	77
V. Dane adresowe	79

Słowo wstępne

Szanowni Państwo!

Z przyjemnością przekazuję Państwu pierwsze wydanie „Informatora krakowskiego seniora”, z nadzieją, że ułatwi on Państwu korzystanie z przysługujących im udogodnień z coraz bogatszej oferty adresowanej do starszego pokolenia przez różnego rodzaju instytucje i współpracujące z Miastem organizacje.

Publikacja ta zawiera szereg danych i wskazówek, które podpowiadają czytelnikowi, jak ciekawie i twórczo można żyć w Krakowie, co można zrobić dla innych i dla siebie – dla swojego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Z lektury Informatora można dowiedzieć się również, gdzie szukać pomocy, jak reagować w sytuacjach zagrożenia, jak realizować cele społeczne i przyczynić się do rozwoju swojego lokalnego środowiska.

Ufam, że nasz Informator stanie się użytecznym, praktycznym przewodnikiem zarówno dla swoich najważniejszych adresatów, jak i wszystkich zainteresowanych sprawami seniorów.

Jacek Majchrowski

Prezydent Miasta Krakowa



I. Aktywny senior



I.1 SPORT I REKREACJA DLA SENIORA

Choć starość jest naturalnym etapem życia każdego z nas, to właśnie ona najczęściej powoduje w nas lęk i niepewność. Kojarzona jest z chorobami, spadkiem sił witalnych, utratą kondycji, jaka towarzyszyła nam do tej pory. Z tych powodów bardzo ważne jest uświadomienie sobie, że starość sama w sobie nie jest chorobą, a każdy człowiek ma bardzo duży wpływ na to, jak będzie funkcjonował, będąc w wieku senioralnym.

Na tempo, w jakim zużywa się nasz organizm, ogromny wpływ ma z jednej strony tryb życia, dieta, poziom stresu, aktywności fizycznej, ale z drugiej również pasje, zainteresowania, kontakt z innymi ludźmi, aktywność społeczna. Bez wątpienia zdrowy tryb życia i wyrobienie już w młodości dobrych nawyków będą procentowały w jesieni życia, kiedy organizm staje się mniej odporny i bardziej podatny na różne choroby.

Warto w nowym rytmie dnia znaleźć miejsce na aktywność fizyczną, intelektualną czy społeczną. Już 20 do 30 minut dziennie, które poświęcisz na prostą gimnastykę bądź spacer, wpłynie na poprawę kondycji fizycznej, co bezpośrednio przekłada się również na polepszenie stanu zdrowia. Jeżeli zapominamy o codziennej aktywności fizycznej, po pewnym czasie spacer do sklepu czy przystanku autobusowego zaczyna przysparzać trudności.

Lepiej dotleniony organizm również wolniej się starzeje. Kiedy czujemy, że nasze ciało jest sprawne i możemy podołać codziennemu wysiłkowi, łatwiej też o samoakceptację i chęć do działania, dlatego warto skorzystać z bogatej oferty zajęć rekreacyjnych i sportowych, jakie dostępne są dla seniorów na terenie Krakowa. Oferta ta przygotowana jest specjalnie z myślą o osobach starszych oraz uwzględnia wszelkie ich schorzenia i dolegliwości. Warto dowiedzieć się, gdzie możesz skorzystać z tego typu zajęć oraz zarezerwować dla nich stałe miejsce w kalendarzu. Zajęcia o charakterze sportowym i rekreacyjnym organizowane są w Krakowie między innymi przez domy kultury, kluby, organizacje pozarządowe czy podmioty prywatne.

Z bogatą ofertą różnego typu zajęć możesz zapoznać się poniżej.

➤ **KRAKÓW BIEGA, KRAKÓW SPACERUJE**

Program realizowany jest przez Wydział Sportu Urzędu Miasta Krakowa. Zajęcia biegowe oraz nordic walking realizowane w ramach tego programu odbywają się na ścieżkach biegowych i spacerowych przy krakowskich Błoniach, w Parku Lotników, Międzyszkolnym Ośrodku Sportowym Kraków „Zachód” (Plac na Groblach 23) i Międzyszkolnym Ośrodku Sportowym Kraków „Wschód” (Zalew Nowohucki), a także na sześciu ścieżkach do uprawiania nordic walkingu: Błonia Krakowskie, Dworek Białoprądnicki, Park Bednarskiego, Łąki Nowohuckie, Park Lotników. Zajęcia prowadzą doświadczeni instruktorzy.

Każdy senior, który lubi aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu, może spróbować swoich sił w tego typu formach rekreacji. Szczegółowy harmonogram zajęć znajdziesz w Wydziale Sportu UMK – telefon: 12 616 93 96 oraz na stronie: www.krakow.pl/sport.

➤ **ANIMATOR – MOJE BOISKO ORLIK 2012**

W Krakowie działa czternaście Orlików z ofertą rekreacyjną przeznaczoną specjalnie dla seniorów. Skorzystać możesz w nich z gier i ćwiczeń ogólnousprawniających oraz rekreacji na świeżym powietrzu. Animatorzy prowadzący zajęcia w Orlikach są otwarci na inicjatywy uczestników. Jeśli masz pomysł na wydarzenie, przemyśl, na czym miałyby polegać i w jakim terminie może się odbyć, a później odwiedź wybrany Orlik i porozmawiaj z animatorem. Orlik zostanie Ci udostępniony bezpłatnie, do Twojej dyspozycji będzie też sprzęt sportowy. Zastanów się, jak animatorzy Orlika mogą pomóc Ci w organizacji wydarzenia i kto jeszcze mógłby dołączyć. Zajęcia na Orlikach są bezpłatne.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora ZDROWIE, SPORT i REKREACJA – str. 79–80.

➤ **KLUB ŻEGLARSKI HORN KRAKÓW**

Klub prowadzi zajęcia sportowe adresowane specjalnie do osób starszych, które chcą spędzać aktywnie czas wolny, są otwarte na nowe znajomości i lubią „gdy coś się dzieje”. Seniorzy mogą korzystać z zajęć fitness, tai chi oraz zajęć kondycyjnych na siłowni.

Ponadto Klub prowadzi program Sportowa Akademia III Wieku, w ramach którego na przystani Klubu Żeglarskiego HORN Kraków trwają specjal-

ne „Kursy żeglarskie dla seniorów”. Wszystkie zajęcia prowadzone są przez doświadczonych instruktorów, prawdziwych pasjonatów swoich dyscyplin. Dodatkowo, seniorzy uczestniczący w zajęciach sportowych mogą korzystać ze specjalnej oferty „Tawerny na Hornie” – każdorazowo po zajęciach zestaw „kawa lub herbata + ciasto” w specjalnej cenie. Ośrodek Szkoleniowo-Żeglarski HORN jest miejscem pozbawionym barier architektonicznych, dzięki czemu seniorzy oraz osoby niepełnosprawne mogą korzystać z wszystkich dostępnych tu możliwości: noclegów, spotkań integracyjnych, rekreacji czy wypoczynku.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora ZDROWIE, SPORT i REKREACJA – str. 79–80.

➤ **POLSKA YMCA – OGNISKO W KRAKOWIE**

W ramach oferty realizowany jest szereg takich zajęć dla seniorów, jak: nauka brydża, turnieje brydżowe i gra rekreacyjna, gimnastyka, gimnastyka ze sprzętem fitness, gimnastyka korekcyjna prowadzona w dwóch grupach – dla osób z nadwagą oraz osób mniej sprawnych.

Możesz spróbować tutaj również gimnastyki w wodzie. Dla miłośników piłki przygotowano koszykówkę oraz siatkówkę, a dla amatorów rekreacji umysłowej – turnieje szachowe.

Ponadto Klub Seniora Krakowskiej YMCA organizuje wycieczki autokarowe, które stanowią doskonałą okazję do zwiedzenia ciekawych zakątków zarówno Polski, jak i innych państw.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora ZDROWIE, SPORT i REKREACJA – str. 79–80.

➤ **SZKOŁA PŁYWANIA MICHAŁ GAWOR**

Zajęcia aqua fitness to trening w wodzie odpowiedni dla każdego seniora, niezależnie od płci czy sprawności fizycznej. Taka forma aktywności jest szczególnie polecana osobom w starszym wieku, ponieważ w wodzie łatwiej jest uniknąć przeciążeń i kontuzji. Same ćwiczenia są proste i nie wymagają dużej sprawności. Szkoła pływania Michał Gawor jest partnerem Małopolskiej Karty Seniora.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora ZDROWIE, SPORT i REKREACJA – str. 79–80.

➤ **PARK WODNY**

Z myślą o osobach starszych wiekiem, ale młodych duchem i pełnych energii, przygotowano program Senior, w ramach którego korzystać można z pływalni, sauny, gimnastyki i jogi. Panie, które ukończyły 55 rok życia, oraz panowie, którzy 60 urodziny mają już za sobą, na podstawie dowodu osobistego mogą wyrobić legitymację uprawniającą do korzystania z programu Senior oraz uprawniającą dodatkowo do 8-procentowego rabatu na usługi w Uzdrawisku Kraków Swoszowice. Wyrobienie legitymacji jest bezpłatne.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora ZDROWIE, SPORT i REKREACJA – str. 79–80.

➤ **ACTIVE WOMAN STUDIO PROMOCJI ZDROWIA I URODY**

Active Woman Studio Promocji Zdrowia i Urody ma duże doświadczenie w prowadzeniu zajęć i organizowaniu czasu wolnego dla osób w wieku dojrzałym (gimnastyka, nordic walking, Dni Otwarte 55+, Aktywne Wakacje 55+ i wiele innych atrakcji). Jest również miejscem, które zostało wyróżnione certyfikatem „Miejsce przyjazne Seniorom” w 2011, 2012, 2013 i 2014 roku.

Studio posiada ofertę przygotowaną specjalnie dla osób powyżej 55 roku życia. W ofercie są ponadto zajęcia profilaktyczne w kierunku osteoporozy – Pilates Plus 50, gimnastyka ogólnousprawniająca i korekcyjna.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora ZDROWIE, SPORT i REKREACJA – str. 79–80.

➤ **CENTRUM CHOY LEE FUT**

Gimnastyka dla seniora w Centrum Choy Lee Fut to specjalnie dostosowany do potrzeb i możliwości osób starszych program, który pomoże zadbać o dobrą kondycję fizyczną, wzmocnić ciało i umysł. Zajęcia mają charakter łagodnych ćwiczeń ruchowo-oddechowych.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora ZDROWIE, SPORT i REKREACJA – str. 79–80.

➤ **CENTRUM NORDIC WALKING**

Zajęcia wskazane są dla osób, które nie mogą pozwolić sobie na szybkie tempo marszu, dla osób po kontuzjach i złamaniach, osób starszych lub

tych, którzy mają problemy z: osteoporozą, zmianami zwyrodnieniowymi, stawami czy kręgosłupem. Oczywiście, jeśli chcesz po prostu poprawić swoją kondycję i miło spędzić czas, to nordic walking również jest dla Ciebie. Zajęcia są prowadzone przez doświadczonych instruktorów (fizjoterapeutów) nordic walkingu. Na każdych zajęciach możesz wypożyczyć kije.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora ZDROWIE, SPORT i REKREACJA – str. 79–80.

➤ **CENTRUM KULTURY „DWOREK BIAŁOPRĄDNICKI”,
KLUB KULTURY „PRZEGORZAŁY”**

Centrum posiada bogatą ofertę zajęć rehabilitacyjnych. Skorzystać możesz tutaj również z wielu ciekawych wycieczek turystycznych dedykowanych seniorom.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora ZDROWIE, SPORT i REKREACJA – str. 79–80.

➤ **DOM KULTURY SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ „NOWY BIEŻANÓW”**

Dom Kultury oferuje gimnastykę rehabilitacyjną dla seniorów z indywidualnymi konsultacjami instruktorów. Proponuje też zajęcia z tenisa stołowego, które odbywają się w formie gier rekreacyjnych oraz comiesięcznych turniejów grand prix w kategorii open oraz spotkania brydżowe.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora ZDROWIE, SPORT i REKREACJA – str. 79–80.

➤ **KLUB „KUŹNIA” OŚRODKA KULTURY IM. C. K. NORWIDA**

Panie w wieku dojrzałym mogą skorzystać w Klubie z gimnastyki pod kierunkiem dr rehabilitacji. Treningi mają na celu usprawnienie funkcji układu sercowo-naczyniowego i oddechowego, stabilizację sylwetki, wzmocnienie grup mięśni posturalnych, poprawę samopoczucia oraz zapobieganie chorobom naczyniowym i osteoporozie.

Klub oferuje również zajęcia rekreacyjno-rehabilitacyjne dla osób w wieku 50+. Zawierają one elementy rehabilitacji aparatu ruchu, callaneticsu, pilatesu, jogi oraz techniki Aleksandra wzmacniające i uelastyczniające.

Uwaga! Zapisy u trenera. Telefon: 503 743 386, e-mail: poczta@anna-pilates.pl

Miłośnicy brydża natomiast spotykają się dwa razy w tygodniu na spotkaniach otwartych dla wszystkich.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora DOMY KULTURY – str. 80–81.

➤ **NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY**

Jeśli chcesz utrzymać sprawność stawów i elastyczność ciała, ćwiczyc koordynację i równowagę, to skorzystaj z gimnastyki dla seniorów prowadzonej w wolnym tempie, przy odpowiednio dobranej muzyce. Podczas zajęć stosowany jest zestaw wyselekcjonowanych ćwiczeń (m.in. izometrycznych, korekcyjnych, kontrlateralnych, ćwiczeń w pozycjach izolowanych).

Na miłośników tańca czeka Taneczny Klub Seniora. Program obejmuje naukę popularnych tańców towarzyskich: walca angielskiego i wiedeńskiego, tanga, fokstrota, samby, cha-cha, disco oraz innych tańców zespołowych. Taneczne spotkania to doskonały czas na kontakty towarzyskie, na pobudzenie umysłu, poprawienie kondycji fizycznej, wyzwolenie pozytywnych emocji.

Jeżeli natomiast lubisz muzykę, warto spróbować nauki gry na instrumentach (fortepianie, gitarze, skrzypcach, flecie poprzecznym, akordeonie).

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora DOMY KULTURY – str. 80–81.

➤ **OŚRODEK WSPARCIA DLA OSÓB STARSZYCH CARITAS ARCHIDIECEZJI KRAKOWSKIEJ**

Ośrodek Wsparcia dla Osób Starszych jest placówką dziennego pobytu, otwartą pięć dni w tygodniu: od poniedziałku do piątku. W zajęciach uczestniczą osoby starsze, chcące w sposób aktywny i interesujący spędzać wolny czas.

Ośrodek oferuje zajęcia sportowo-rehabilitacyjne, wyjścia oraz wycieczki krajoznawcze (jedno- i dwudniowe).

Warunkiem uczestnictwa we wszystkich formach zajęć jest przynależność do Ośrodka. Rekrutacja jest prowadzona dla osób, które ukończyły 60 rok życia, na podstawie skierowań wydanych przez MOPS (patrz na końcu Informatora POMOC SPOŁECZNA – str. 86).

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora OŚRODKI WSPARCIA – str. 87.

➤ **POLSKIE TOWARZYSTWO GIMNASTYCZNE „SOKÓŁ” W KRAKOWIE**

Towarzystwo oferuje zajęcia gimnastyczno-rekreacyjne i zajęcia rehabilitacyjne dla seniorów, wspiera także klub seniora „Zwarta Brać Sokola”

poprzez udzielanie jego członkom pomocy w organizacji spotkań, bali, wycieczek, obozów. Warunkiem przynależności do klubu seniora jest uczestnictwo z zajęciach gimnastycznych.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora ZDROWIE, SPORT i REKREACJA – str. 79–80.

➤ **STOWARZYSZENIE UNICORN**

W ramach projektu „Pora na SuperSeniora” osoby starsze mogą skorzystać z organizowanych przez Stowarzyszenie zajęć gimnastycznych, pilates, tanecznych, nordic walking.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora ZDROWIE, SPORT i REKREACJA – str. 79–80.

➤ **DOM KULTURY PODGÓRZE**

Podgórski Klub Seniora, funkcjonujący w Domu Kultury Podgórze, organizuje cykliczne wyjścia i wycieczki w gronie osób starszych. Co ciekawe, osoby chętne do uczestnictwa w Klubie nie muszą się wcześniej rejestrować – wystarczy, że przyjdą na wybrane spotkanie i dołączą do grupy pozostałych uczestników.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora DOMY KULTURY – str. 80–81.

Z szerokiej oferty działań sportowych i rekreacyjnych korzystać można również w ramach Centrów Aktywności Seniorów oraz Krakowskiego Centrum Seniora opisanych szeroko w części I.2 Informatora.

I.2 EDUKACJA

Osiągnięcie wieku dojrzałego absolutnie nie musi oznaczać siedzenia w domu, nudy, poczucia bezradności czy zniechęcenia. Każdy, kto w jesieni życia chce rozwijać swoje pasje czy zainteresowania, szlifować kompetencje zawodowe lub zwyczajnie poszerzyć swoją wiedzę i horyzonty, może skorzystać z bogatej oferty edukacyjnej.

Oferta skierowana do krakowskich seniorów ma tak szeroki zakres, że każdy z pewnością znajdzie coś dla siebie.

Wolny czas będzie można zatem wykorzystać na przykład na poznanie tajników obsługi komputera czy Internetu, dzięki czemu surfowanie w sieci

nie będzie sprawiało już problemów. Nauka języka obcego pozwoli na porozumiewanie się z obcokrajowcami podczas wyjazdu za granicę, a umiejętność udzielania pierwszej pomocy umożliwi odpowiednie reagowanie, gdy jesteśmy świadkami jakiegoś losowego zdarzenia lub sami doznamy na przykład oparzenia lub złamania. Ponadto, istnieje możliwość uczestniczenia w różnych wykładach na temat profilaktyki. Uczestnicy uczą się, jak zapobiegać urazom, przeciążeniom lub różnym schorzeniom, jak chociażby udar. Natomiast dzięki zajęciom artystycznym można rozwinąć talenty plastyczne, muzyczne czy inne.

➤ **AKADEMIA TWÓRCZEJ JESIENI FUNDACJI DLA UNIwersYTETU JAGIELLOŃSKIEGO**

Akademia oferuje przeznaczone dla seniorów kursy językowe, komputerowe oraz wykłady na różne tematy.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora EDUKACJA – str. 82.

➤ **CENTRUM KULTURY „DWOREK BIAŁOPRĄDNICKI”, KLUB KULTURY „PRZEGORZAŁY”**

Centrum oferuje seniorom warsztaty artystyczne, kursy komputerowe oraz naukę języków obcych.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora DOMY KULTURY – str. 80–81.

➤ **KLUB „KUŹNIA” OŚRODKA KULTURY IM. C. K. NORWIDA**

Klub posiada szeroką ofertę zajęć przygotowanych specjalnie z myślą o osobach starszych. „Strefa sztuki” to cykliczne otwarte spotkania w Muzeum Sztuki Współczesnej MOCAK w Krakowie, które są poświęcone aktualnym wystawom czasowym.

Klub organizuje również kursy komputerowe dla początkujących i zaawansowanych seniorów oraz warsztaty artystyczne, w tym malarstwa sztalugowego. Dla miłośników muzyki ciekawą propozycją jest zespół wokalny Violino, w którym uczestniczą wyłącznie panie. Organizowane są również wykłady i spotkania, na których są poruszane różne ciekawe tematy.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora DOMY KULTURY – str. 80–81.

➤ **KLUB KULTURY „PALETA”**

Klub oferuje zajęcia malarstwa i rysunku oraz zajęcia z zakresu technik specjalnych – ceramika, malarstwo, batik.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora DOMY KULTURY – str. 80–81.

➤ **NOWOHUCKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA**

Biblioteka posiada szeroki księgozbiór, który w razie potrzeby dostarczany jest seniorom do domu. Organizuje również bezpłatne kursy komputerowe dla seniorów na poziomie podstawowym.

Dane adresowe biblioteki oraz wszystkich jej filii znajdziesz na końcu Informatora BIBLIOTEKI – str. 82.

➤ **NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY**

Centrum ma bardzo bogatą ofertę działań skierowanych do osób starszych. Seniorzy mogą korzystać z warsztatów rozwoju osobistego, kursów pierwszej pomocy przedmedycznej, wykładów i warsztatów prozdrowotnych, zajęć artystyczno-scenicznych, nauki tańca. Osoby w podeszłym wieku chcące rozwijać swoje artystyczne zainteresowania mogą uczestniczyć w warsztatach twórczego pisania, fotograficznych i grafiki użytkowej, kursach ikonopisania, haftu koralikowego lub uczyć się gry na akordeonie.

Dla osób, które chcą poznawać tajniki komunikacji w innym języku, przygotowano kursy językowe, w tym nawet program obejmujący naukę języka migowego.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora DOMY KULTURY – str. 80–81.

➤ **OŚRODEK KULTURY IM. C. K. NORWIDA W KRAKOWIE**

W Ośrodku seniorzy uczestniczyć mogą w klubie brydżowym, nauce języków obcych lub kursie komputerowym. Specjalnie z myślą o osobach starszych przygotowano również kurs rysunku artystycznego i malarstwa.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora DOMY KULTURY – str. 80–81.

➤ **OŚRODEK KULTURY KRAKÓW-NOWA HUTA – KLUB 303**

W Ośrodku organizowane są przeglądy artystyczne twórczości osób starszych. Istnieje również możliwość uczestnictwa w kursie komputerowym.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora DOMY KULTURY – str. 80–81.

➤ **OŚRODEK KURSÓW KOMPUTEROWYCH E-SENIOR**

„Laboratorium 40” to zajęcia dla osób wykorzystujących komputer do pracy oraz zmieniających pracę. Uczestnicy poznają na nich podstawy obsługi komputera oraz Internetu. Program jest realizowany przez nauczycieli z doświadczeniem w pracy z seniorami. Zaletą zajęć jest jasność i prostota przekazu, duża liczba ćwiczeń, uczestnik otrzymuje skrypt do każdego kursu. Zajęcia prowadzone są grupowo, choć istnieje również możliwość zorganizowania zajęć indywidualnych. Kursy są płatne.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora EDUKACJA – str. 82.

➤ **OŚRODEK WSPARCIA DLA OSÓB STARSZYCH CARITAS ARCHIDIECEZJI KRAKOWSKIEJ**

Ośrodek organizuje zajęcia z zakresu kuchni terapeutycznej, podczas których uczestnicy przygotowują potrawy, pieką ciasta i wspólnie je degustują. W Ośrodku odbywają się również zajęcia manualne, dzięki którym uczestnicy uczą się takich różnych technik, jak: wyszywanie kanw, szydełkowanie, haftowanie, robienie na drutach. Seniorzy realizują się również artystycznie, prowadząc własny kabaret, organizując wspólne wyjścia do teatrów, kin, muzeów i galerii oraz spotkania tematyczne i okolicznościowe. W pracowni komputerowej mają możliwość samodzielnego korzystania ze stanowisk komputerowych z dostępem do Internetu oraz uczą się obsługi komputera i korzystania z sieci.

Rekrutacja do ośrodka na podstawie skierowań wydanych przez MOPS.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora OŚRODKI WSPARCIA – str. 87.

➤ **STOWARZYSZENIE „SENIOR AKTYWNY StoSA”**

Stowarzyszenie prowadzi dedykowane seniorom zajęcia pogrupowane w bloki tematyczne.

„Senior Statysta Filmowy” to blok skierowany do uczestników już zarejestrowanych jako statyści filmowi, teatralni itp. do spotkań klubowych.

„Senior Rzemieślnik” to natomiast doradztwo prawne, jak założyć działalność gospodarczą, pomoc w znalezieniu dorywczych prac, prowadzenie specjalistycznego punktu informacji gospodarczej.

„Senior Turysta” to działanie polegające na współpracy z Małopolską Organizacją Turystyczną w Krakowie i innymi organizacjami, samorządem, jednostkami gospodarczymi z dziedziny turystyki w celu wymiany informacji o miejscach wypoczynku odpowiednich na kieszeń seniorów, a także prowadzenie punktu informacji turystycznej.

„Zdrowie Seniora” to blok poświęcony organizacji seminariów i szkoleń dotyczących zdrowia osób starszych oraz prowadzenie banku informacji o możliwościach badań i uzdrowiskowego leczenia.

Celem działania „Senior XXI Wieku” jest natomiast informatyzacja, szkolenia z zasad działania komputera, Internetu oraz redagowanie strony internetowej. Uczestnicy bloku biorą udział w pracach wydawniczych periodyku „Senior Małopolski – Senior Krakowski”.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora EDUKACJA – str. 82.

➤ **STOWARZYSZENIE AKADEMIA PEŁNI ŻYCIA**

W ramach oferty skierowanej do seniorów skorzystać można z nauki języków obcych – angielskiego, francuskiego i niemieckiego, kursów komputerowych, warsztatów artystycznych oraz seminariów, które obejmują wykłady, warsztaty, spotkania z ciekawymi ludźmi, jak również koncerty muzyczne.

W AŻP działa również Klub Seniora Europejczyka, służący celom edukacyjno-towarzystwo-administracyjnym. Klub ma formułę otwartą – zaprasza na swoje spotkania wszystkich zainteresowanych, chętnie przyjmuje ich inicjatywy, nie jest wymagane członkostwo w Stowarzyszeniu. Udział w spotkaniach KSE jest nieodpłatny.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora EDUKACJA – str. 82.

➤ **ŚRÓDMIEJSKI OŚRODEK KULTURY**

Ośrodek posiada szeroką ofertę takich zajęć artystycznych, jak: warsztaty rysunku i malarstwa, warsztaty taneczne oraz cykl „Sztuki osvajanie”, czyli cykliczne wykłady i spotkania przybliżające historię sztuki oraz twórczość współczesną. Seniorzy uczestniczyć mogą również w kursach komputerowych.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora EDUKACJA – str. 82.

➤ **TOWARZYSTWO PRZYJAŹNI POLSKO-FRANCUSKIEJ W KRAKOWIE**

W ramach oferowanych zajęć seniorzy mogą uczyć się języka francuskiego. Do dyspozycji uczestników Towarzystwo oddaje bibliotekę, wideotekę, prasę oraz telewizję francuską. Seniorzy mogą również uczestniczyć w całorocznych aktywnościach Towarzystwa oraz włączać się w organizowane konkursy, koncerty, festiwale.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora EDUKACJA – str. 82.

➤ **WOJEWÓDZKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA – REGIONALNE CENTRUM INTEGRACJI SPOŁECZNEJ**

Biblioteka przygotowała kursy e-learningowe dla seniorów, czyli takie, które są realizowane za pośrednictwem Internetu. Uczestnicy mogą się zatem uczyć, nie wychodząc z domu.

Kursy obejmują taką tematykę, jak: usługi Google, Gmail, komunikatory internetowe, podstawy Internetu, planowanie domowego budżetu, tworzenie prezentacji, telewizja w Internecie, edycja tekstów w programie Word, zakupy przez Internet, blog, tworzenie galerii zdjęć, trening pamięci.

W Bibliotece seniorzy mogą również uczestniczyć w sekcji artystycznej oraz klubie brydżowym. Osoby biorące udział w szkoleniu powinny posiadać ważną kartę biblioteczną WBP w Krakowie. Można ją uzyskać bezpłatnie na podstawie dokumentu tożsamości na parterze w pokoju numer 6.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora BIBLIOTEKI – str. 82.

I.2.1 UNIWERSYTETY TRZECIEGO WIEKU

Młodzińcze marzenia, które do tej pory trudno było pogodzić z życiem zawodowym i rodzinnym, można realizować w jesieni życia. Również osoby, którym dane było ukończyć wymarzone kierunki, realizować kariery, w wieku podeszłym nadal mają potrzebę rozwijania swojej wiedzy. Dla każdej z tych osób wspaniałą możliwością zarówno edukacji, jak i życia społecznego są Uniwersytety Trzeciego Wieku.

Mają one za cel przede wszystkim upowszechnianie inicjatyw edukacyjnych, aktywizację intelektualną, psychiczną, społeczną i fizyczną osób starszych, poszerzanie wiedzy i umiejętności seniorów, ułatwianie kontak-

tów z instytucjami typu służba zdrowia, ośrodki kultury, ośrodki rehabilitacyjne i inne, a ponadto angażowanie słuchaczy w aktywność na rzecz otaczającego ich środowiska, podtrzymywanie więzi społecznych oraz komunikacji międzyludzkiej wśród seniorów.

➤ **JAGIELLOŃSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU**

Studentem Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku (JUTW) może zostać osoba posiadająca co najmniej średnie wykształcenie i ukończony 60 rok życia.

Zapisy odbywają się corocznie – należy wypełnić formularz rekrutacyjny. Można go pobrać ze strony internetowej lub z biura JUTW, które mieści się przy ul. Kanoniczej 14. Kandydaci na studentów JUTW proszeni są o przyniesienie (do wglądu) dowodu osobistego oraz dyplomu ukończenia studiów lub szkoły średniej, a także jednego zdjęcia legitymacyjnego niezbędnego do przygotowania identyfikatora.

Student Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w ciągu jednego roku akademickiego realizuje program jednego kursu. Uzupełnieniem oferty edukacyjnej JUTW są seminaria fakultatywne oraz zajęcia dodatkowe. Tematyka tych zajęć i ich liczba są zmienne. JUTW organizuje również lektoraty języków obcych oraz zajęcia dodatkowe, na przykład malarstwo, nordic walking, warsztaty komputerowe czy ćwiczenia ogólnousprawniające. Uczestników obowiązuje opłata semestralna oraz opłata za lektorat. Uczestnictwo w zajęciach uzupełniających i fakultatywnych jest bezpłatne.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora UNIWERSYTETY III WIEKU – str. 82–83.

➤ **UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU IGNATIANUM**

Studia UTW trwają sześć semestrów, czyli trzy lata. Realizowane są w formie wykładowej. Uczestnicy biorą również udział w wybranych konferencjach organizowanych przez Ignatianum oraz imprezach kulturalno-artystycznych i grupach zainteresowań.

W ramach UTW działają również zespoły skupione wokół określonych zainteresowań. Obecnie działają cztery, w ramach których uczestnicy poznają lokalną historię, opracowują i wydają artykuły, broszury, a nawet książki o własnym mieście, dzielnicy czy parafii, tworzą chór oraz rozwijają życie duchowe poprzez szkołę modlitwy i uczestnictwo we mszach świę-

tych w języku łacińskim. Pod koniec trzeciego roku, po spełnieniu określonych warunków i przedstawieniu pracy pisemnej, studenci mogą uzyskać odpowiedni dyplom. Od studentów pobierana jest opłata semestralna.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora UNIwersytety III WIEKU – str. 82–83.

➤ **UNIwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Krakowskiej**

W ofercie, oprócz odbywających się co dwa tygodnie sympozjów, znalazły się również seminaria w mniejszych grupach, gdzie słuchacze mogą zdobywać wiedzę z zakresu języków obcych, obsługi komputera, pedagogiki i psychologii, historii sztuki czy filmu. Dużym powodzeniem cieszą się również zajęcia rekreacyjno-ruchowe.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora UNIwersytety III WIEKU – str. 82–83.

➤ **UNIwersytet Trzeciego Wieku na Uniwersytecie Ekonomicznym**

W UTW mogą brać udział wszystkie aktywne osoby powyżej 55 roku życia – emeryci, renciści. Zajęcia realizowane są poprzez cotygodniowe wykłady i warsztaty o tematyce ekonomicznej, społecznej oraz dotyczącej innych dziedzin, na przykład medycyna, zdrowe odżywianie, psychologia czy nawet podróże. Ponadto prowadzone są zajęcia konwersacyjne z języka angielskiego i niemieckiego oraz zajęcia ruchowe opracowane specjalnie z myślą o seniorach.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora UNIwersytety III WIEKU – str. 82–83.

➤ **UNIwersytet Trzeciego Wieku – Uniwersytet Rolniczy im. Hugona Kołłątaja w Krakowie**

W ramach wykładów realizowane są tematy: „W moim ogrodzie”, „Bliżej natury” oraz „Zdrowa, bezpieczna żywność”. Studenci mogą również uczestniczyć w zajęciach dodatkowych o charakterze sportowym – gimnastyce, nordic walkingu, jak również korzystać z siłowni.

Ponadto realizowane są lektoraty z języków obcych: angielskiego, francuskiego, włoskiego, hiszpańskiego oraz niemieckiego. Lektoraty realizowane są w Studium Języków Obcych przy ul. św. Marka 37.

W ofercie UTW są również zajęcia komputerowe.

Ciekawym elementem jest także możliwość udziału w wycieczkach organizowanych pod hasłem „Nauka-Kultura-Przyroda”. Obejmują one zwie-

dzanie Krakowa z przewodnikiem, wycieczki do Ogrodu Botanicznego i do ZOO z przewodnikiem oraz wyjazdy poza Kraków, a nawet zagraniczne.

Co roku organizowane są międzypokoleniowe „Spotkania Dziadków i Wnucząt”, konferencje, w listopadzie spotkanie „Gęsiana” oraz w grudniu spotkanie opłatkowe.

Studenci biorą udział w zawodach sportowych Organizacji Senioralnych, podczas Olimpiad Uniwersytetów Trzeciego Wieku, a także w spotkaniach „Muzycy Seniorom”, które odbywają się w Klubie Muzyki Współczesnej „Malwa”.

Uczestnictwo w UTW jest odpłatne.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora UNIWERSYTETY III WIEKU – str. 82–83.

➤ **UNIWERSYTET OTWARTY AKADEMII GÓRNICZO-HUTNICZEJ IM. STANISŁAWA STASZICA**

Działający w Akademii Górniczo-Hutniczej im. Stanisława Staszica Uniwersytet Otwarty prowadzi interdyscyplinarne wykłady połączone z dyskusją. Stwarzają one okazję do aktualizacji i poszerzania wiedzy, szczególnie z zakresu informatyki, fizyki, humanizacji techniki, integracji nauk dla poprawy stanu środowiska i jakości życia człowieka oraz aktualnych problemów XXI wieku.

Udział w wykładach, wycieczkach naukowych i spotkaniach z przedstawicielami Studenckich Kół Naukowych jest bezpłatny i otwarty. Każdy zainteresowany może wziąć udział w dowolnym wykładzie, ale uczestnictwo w 70% wykładów umożliwi uzyskanie dyplomu po spełnieniu warunków określonych stosownymi przepisami.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora UNIWERSYTETY III WIEKU – str. 82–83.

➤ **UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU NA UNIWERSYTECIE PAPIESKIM JANA PAWŁA II**

Do podjęcia studiów zaproszeni są wszyscy emeryci i renciści, którzy ukończyli 50 rok życia oraz pragną pogłębiać swoją wiedzę z zakresu filozofii, teologii, historii i nauk społecznych.

Zasadniczymi celami tego UTW jest aktywizacja słuchaczy, pomoc w rozwijaniu kontaktów towarzyskich, a także nauka twórczego wykorzystywania czasu i zwiększenie motywacji do dalszego rozwoju religijnego.

Oferta podstawowa obejmuje wykłady, ćwiczenia i konwersatoria w następujących blokach tematycznych: z zakresu filozofii, teologii, historii, nauk społecznych oraz innych tematów ustalonych w danym roku.

Studenci mogą korzystać również z oferty dodatkowej, w ramach której realizowane są okolicznościowe rekolekcje, dni skupienia, konferencje formacyjne, pielgrzymki i wycieczki, imprezy kulturalne (teatr, kino, opera, filharmonia) oraz zwiedzanie zabytków kultury chrześcijańskiej.

Studenci mają również dostęp do kursów komputerowych, które odbywają się w bibliotece UPJPII.

Uczestnicy ponoszą opłatę semestralną.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora UNIWERSYTETY III WIEKU – str. 82–83.

➤ **UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU PRZY WYŻSZEJ SZKOLE EUROPEJSKIEJ IM. Ks. JÓZEFA TISCHNERA**

Kształcenie słuchaczy odbywa się przez dwa semestry w ramach wykładów i seminariów podzielonych na trzy moduły tematyczne. Zajęcia odbywają się na terenie uczelni co dwa tygodnie.

Uczestnikiem może być osoba dorosła, która ukończyła 55 rok życia oraz posiada minimum wykształcenie średnie.

Słuchacz otrzymuje indeks oraz legitymację słuchacza z potwierdzoną ważnością na dany semestr akademicki, która uprawnia do uczestnictwa we wszystkich zajęciach UTW, korzystania z biblioteki WSE oraz innych udogodnień.

W ramach UTW poza wykładami realizowane są również moduły tematyczne o charakterze społecznym, kulturoznawczym i historycznym.

Zainteresowani mogą również uczestniczyć w takich zajęciach dodatkowych, jak: kursy językowe, warsztaty komputerowe czy udział w organizowanych przez UTW wydarzeniach kulturalnych.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora UNIWERSYTETY III WIEKU – str. 82–83.

➤ **UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU W UNIWERSYTECIE PEDAGOGICZNYM IM. KOMISJI EDUKACJI NARODOWEJ W KRAKOWIE**

Zajęcia w Uniwersytecie Trzeciego Wieku realizowane są w formie dwugodzinnych wielotematycznych wykładów oraz takich zajęć dodatkowych, jak: nauka języków obcych, warsztaty psychologiczne, stymulacja pamięci czy warsztaty ruchowe.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora UNIWERSYTETY III WIEKU – str. 82–83.

➤ **NOWOHUCKA AKADEMIA SENIORA – STOWARZYSZENIE PRZYJACIÓŁ NOWEJ HUTY**

Nowohucka Akademia Seniora (NAS) to wspólna inicjatywa Stowarzyszenia Przyjaciół Nowej Huty oraz Ośrodka Kultury Kraków – Nowa Huta. Akademia organizuje szereg różnorodnych zajęć skierowanych do środowiska seniorów nie tylko z Nowej Huty, ale także całego Krakowa i okolicznych gmin. W ofercie programowej znajdują się wielotematyczne wykłady czy wyjścia do instytucji kultury.

Co dwa miesiące przygotowywane są dla słuchaczy propozycje edukacyjno-kulturalne, z których można skorzystać wraz z osobą towarzyszącą.

Ponadto organizowane są różnorakie kursy: nauka języków obcych, gimnastyka, joga, rękodzieło, rysunek, kaligrafia japońska, pierwsza pomoc przedmedyczna, samoobrona dla pań czy spotkania z kulturą.

Aby zostać słuchaczem NAS, należy zapoznać się z regulaminem, wypełnić deklarację słuchacza, a następnie uiścić opłatę wpisową. Osobiste zapisy przyjmowane są w biurze NAS przez cały rok, w miarę wolnych miejsc.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora UNIWERSYTETY III WIEKU – str. 82–83.

I.2.2. EDUKACJA ZAWODOWA

Seniorzy, nawet niezarejestrowani w powiatowym urzędzie pracy, mogą skorzystać z informacji o sytuacji na rynku pracy, ogólnie dostępnych ofertach pracy oraz możliwościach szkolenia i kształcenia.

W Urzędzie Pracy mogą skorzystać także z zajęć aktywizacyjnych uczących aktywnego poszukiwania pracy oraz z porad grupowych i indywidualnych.

Dane adresowe Urzędu znajdziesz na końcu Informatora EDUKACJA ZAWODOWA – str. 85.

Osoby bezrobotne i poszukujące pracy po zarejestrowaniu w Powiatowym lub Grodzkim Urzędzie Pracy mogą korzystać z usług pośrednictwa pracy, a także poradnictwa zawodowego i szkoleń, które pomogą w podniesieniu kwalifikacji zawodowych bądź przekwalifikowaniu.

Zarejestrowani w Urzędzie Pracy bezrobotni i niektóre grupy osób poszukujących pracy korzystać mogą również z finansowania studiów podyplomowych i finansowania kosztów egzaminów. Osoby te otrzymać mogą również

pożyczki szkoleniowe lub dotację na otworezenie własnej firmy. Mogą uczestniczyć także w stażach zawodowych, za które wypłacane jest stypendium.

Również Wojewódzki Urząd Pracy (WUP) w Krakowie prowadzi różnorakie programy aktywizacyjno-edukacyjne skierowane o osób po 50 roku życia, a zatem również dla seniorów, ponadto organizuje szereg wydarzeń i przedsięwzięć związanych z rynkiem pracy.

W WUP możesz skorzystać również z profesjonalnego doradztwa zawodowego oraz uzyskać pomoc w bezpiecznym znalezieniu pracy za granicą.

Dane adresowe urzędu znajdziesz na końcu Informatora EDUKACJA ZAWODOWA – str. 85.

➤ **CENTRUM KSZTAŁCENIA USTAWICZNEGO IM. JANA MATEJKI W KRAKOWIE**

Centrum prowadzi liceum ogólnokształcące dla dorosłych, szkołę policealną oraz kwalifikacyjne kursy zawodowe, a także ośrodek doskonalenia i doskonalenia zawodowego.

Seniorzy mogą skorzystać z oferty edukacyjno-zawodowej bezpłatnie. Co ważne, możesz wybrać system nauczania, który najbardziej będzie Ci odpowiadał. Centrum oferuje bowiem naukę w systemie zaocznym – dwa dni w tygodniu (co tydzień lub co dwa tygodnie) lub w systemie stacjonarnym – trzy dni w tygodniu (co tydzień).

Dane adresowe urzędu znajdziesz na końcu Informatora EDUKACJA ZAWODOWA – str. 86.

Dodatkowo, informacji o szkoleniach i kursach zawodowych, zarówno tych bezpłatnych, płatnych, jak i dofinansowanych można szukać na stronach:

- Wojewódzkiego Urzędu Pracy: www.wup-krakow.pl
- Grodzkiego Urzędu Pracy: www.gupkrakow.pl
- Centrum Kształcenia Ustawicznego: www.cku.krakow.pl
- www.inwestycjawkadry.info.pl
- www.akademiaparp.gov.pl
- www.szkolenia.com
- www.zdz.krakow.pl

Dane adresowe instytucji rynku pracy znajdziesz na końcu Informatora EDUKACJA ZAWODOWA – str. 85.

1.2.3 CENTRA AKTYWNOŚCI SENIORÓW

Urząd Miasta Krakowa wraz z Radą Krakowskich Seniorów i Krakowskim Centrum Seniora przygotował Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2015-2020, przyjęty uchwałą nr VIII/112/15 Rady Miasta Krakowa z dnia 4 marca 2015 roku.

W programie znalazła się sieć finansowanych przez Miasto Centrów Aktywności Seniorów (CAS). Cała sieć ma liczyć 54 kluby – po trzy w każdej dzielnicy Krakowa. Poprowadzą je wybrane w otwartym konkursie ofert krakowskie organizacje pozarządowe. Zajęcia będą mogli prowadzić także sami seniorzy na zasadzie wolontariatu.

Inicjatywa skierowana jest do seniorów, którzy chcieliby uczyć się nowych rzeczy, poprawiać kondycję psychiczną i fizyczną oraz działać na rzecz dobra wspólnego.

Nad spójnością i jakością oferty Centrów Aktywności Seniorów funkcjonujących w ramach szybko rozrastającej się sieci CAS pieczę sprawuje Biuro Koordynacji i Wspierania Wolontariatu Centrów Aktywności Seniorów prowadzone przez Fundację Nowe Centrum. Biuro mieści się przy ul. Basztowej 15 (w gmachu popularnie zwanym budynkiem LOT-u) i otwarte jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 11.00 do 15.00. Pracownicy pełnią także dyżury telefoniczne pod numerem 737 874 783.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora CENTRA AKTYWNOŚCI SENIORÓW – str. 83.

Na terenie Nowej Huty pieczę nad Centrami Aktywności Seniorów położonymi w jej obrębie sprawuje koordynator wywodzący się z Krakowskiego Centrum Seniora. Ma on swoją siedzibę w pomieszczeniach Miejskiego Ośrodka Wspierania Inicjatyw Społecznych (os. Centrum C 10, pokój numer 2).

Krakowskie Centrum Seniora (KCS) jest miejscem skupiającym seniorów wolontariuszy, którzy chcą działać na rzecz aktywizacji senioralnego środowiska.

Realizacja zasady senior – seniorowi ma również wpłynąć na zwiększenie integracji wewnątrzpokoleniowej osób starszych mieszkających w Krakowie.

W KCS wolontariusze pełnią dyżury, w czasie których przekazują zainteresowanym informacje związane z działaniami różnych prosenioralnych instytucji i organizacji pozarządowych.

W ramach KCS wolontariusze zorganizowali również szereg bezpłatnych zajęć dla seniorów, na przykład Klub Sprawnego Seniora oferujący

gimnastykę, nordic walking, wycieczki piesze, Klub E-Senior – prowadzący zajęcia komputerowe, Klub ArtSenior, w ramach którego seniorzy uczestniczą w zajęciach plastycznych, Klub Dialogu „Agora”, Klub Dyskusyjny, Klub Fotograficzny, Klub Poligloty – oferujący naukę języka francuskiego, Krakowski Klub Cyklistów 50+ – skupiający miłośników wycieczek rowerowych oraz Chór Gospel Senior.

Ponieważ KCS jest strukturą dynamiczną, rodzaj i liczba zajęć są zmienne. Miesięczne plany działania są opracowywane podczas otwartych spotkań, które odbywają się w siedzibie KCS w każdy ostatni poniedziałek miesiąca od godziny 13.00 do 15.00.

W KCS prowadzona jest również akcja „uwalniania książek”, Letnia Akademia Seniora, odbywają się bezpłatne konsultacje dietetyka, Senioralia czy Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ o Puchar Prezydenta Miasta.

Krakowskie Centrum Seniora nawiązuje współpracę z podmiotami prowadzącymi prosenioralne programy w celu rozpowszechniania ich działań wśród seniorów oraz prowadzi doradztwo dotyczące powstawania nowych miejsc aktywizacji osób starszych.

Działające w ramach sieci Centra Aktywności Seniora stale poszerzają ofertę skierowaną do osób starszych. W ramach oferty dla seniorów, znalazły się zajęcia rekreacyjne, gimnastyczne, artystyczne i językowe. Seniorzy mają możliwość uczestniczenia w wykładach, warsztatach, seminariach z zakresu wiedzy obywatelskiej, wydarzeniach edukacyjnych i promujących zdrowy tryb życia i profilaktykę. Uczestniczą również w wycieczkach oraz wyjścia do kin, muzeów, teatrów i innych instytucji kultury.

W chwili wydawania informatora w Krakowie działało 11 Centrów Aktywności Seniorów. Poniżej przedstawiamy ich listę. W pierwszych miesiącach roku 2016 planowane jest otwarcie kolejnych trzech. O ich lokalizacji zadecyduje wynik otwartego konkursu ofert.

- **CAS Senior w Centrum. Dzielnica I: Stare Miasto.** CAS prowadzone przez Kościół dla Miasta Krakowa w ścisłej współpracy ze Stowarzyszeniem Daleko Więcej.
- **CAS w Dzielnicy I. Dzielnica I: Stare Miasto.** CAS prowadzone przez Małopolskie Centrum Edukacji „MEC”.
- **CAS Dojrzały smak życia! Dzielnica II: Grzegórzki.** CAS prowadzone przez Stowarzyszenie Akademia Pełni Życia im. J. Boehnert.
- **CAS przy parafii św. Kazimierza. Dzielnica II: Grzegórzki.**
- **CAS Uskrzydłone Centrum, Dzielnica IV: Prądnik Biały.** CAS prowadzone przez Fundację Uskrzydleni Wiekiem.

- **CAS „Toń” w Toniach. Dzielnica IV: Prądnik Biały.** CAS prowadzone przez Stowarzyszenie „LAJKONIK”.
- **CAS Aktywny Senior – Optymista. Dzielnica V: Krowodrza.** CAS prowadzone przez Polski Komitet Pomocy Społecznej Małopolski Zarząd Wojewódzki.
- **CAS „Źródło”. Dzielnica VI: Bronowice.** CAS prowadzone przez Stowarzyszenie „LAJKONIK”.
- **CAS Stowarzyszenia Dobrej Nadziei. Dzielnica XI: Podgórze Duchackie.** CAS prowadzone przez Stowarzyszenie Dobrej Nadziei.
- **CAS Nowe Centrum Aktywności Seniorów. Dzielnica XVIII: Nowa Huta.** CAS prowadzone przez Fundację Nowe Centrum.
- **CAS Centrum Senior. Dzielnica XVIII: Nowa Huta.** CAS prowadzone przez Fundację Ukryte Skrzydła.

Dane adresowe wszystkich CAS znajdziesz na końcu Informatora CENTRA AKTYWNOŚCI SENIORÓW – str. 83.

1.2.4 KLUBY SENIORA

Kluby te oferują osobom w podeszłym wieku szereg aktywności typu: gimnastyka prowadzona przez rehabilitanta, spotkania okolicznościowe, zajęcia plastyczne i komputerowe, warsztaty kulinarne i pieczenia ciast czy zwiedzanie muzeów. Organizują także wycieczki do muzeów i sanktuariów w okolicy Krakowa. Niektóre z nich prowadzą działania specjalistyczne, przykładowo skierowane do seniorów niewidomych bądź takich, których bliska osoba przebywa w hospicjum. Na terenie Krakowa działa sieć Klubów Seniora, którą zaprezentowano poniżej.

➤ **KLUB DR. JANA DESZCZA PRZY HOSPICJUM IM. ŚW. ŁAZARZA**

W zajęciach klubowych uczestniczą osoby samotne, wdowy i wdowcy, których bliscy pozostawali pod opieką hospicjum, a także wolontariusze oraz przyjaciele i członkowie Towarzystwa Przyjaciół Chorych „Hospicjum św. Łazarza”.

W ramach spotkań odbywają się: gimnastyka prowadzona przez rehabilitanta, spotkania okolicznościowe, warsztaty plastyczne, zajęcia komputerowe, przygotowanie przepisów kulinarnych i wspólne wypiekanie ciast,

zwiedzanie muzeów. Klub organizuje wyjazdy integracyjne do muzeów i sanktuariów w okolicy Krakowa. Pomaga również w organizowaniu comiesięcznych spotkań dla rodzin chorych przebywających w hospicjum.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KLUBY SENIORA – str. 84–85.

➤ **KLUB INTEGRACYJNY NIEWIDOMEGO SENIORA FILIA MDDPS NR 4**

Klub kieruje swoją działalność do seniorów niedowidzących i niewidomych. Realizuje różnorodne formy zajęć artystycznych, turystycznych i sportowych, mających na celu ich aktywizację i integrację. Jest prowadzony we współpracy między Miejskim Domem Pomocy Społecznej i Krakowskim Klubem Kultury, Sportu i Turystyki Niewidomych „Lajkonik”. Członkowie biorą czynny udział w takich imprezach organizowanych przez KS „Lajkonik”, jak: Krakowski wieczór szachowy, Krakowski wodewil, Ogólnopolski Turniej Tańca Sportowego Osób Niewidomych i Słabowidzących „Złoty Róg”, „Weekend na Bielanach” czy Złot Turystyczny „Biała laska w górach”. Klub może się poszczycić wieloma sukcesami na skalę miasta, województwa i kraju.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KLUBY SENIORA – str. 84–85.

➤ **KLUB SENIORA FILIA MIEJSKIEGO DZIENNEGO DPS NR 2**

Członkowie spotykają się, aby nawiązywać nowe znajomości i wspólnie twórczo spędzać czas. W zależności od potrzeb i zainteresowań w ramach terapii zajęciowej wykonują różne prace manualne: wycinanki płaskie i przestrzenne, prace z korka, odlewy gipsowe, rzeźby w glinie, metaloplastykę, układanie kompozycji kwiatowych, ozdoby okolicznościowe (stroiki, ozdoby choinkowe, dekoracje), szycie na maszynie, majsterkowanie.

W ramach zajęć kulturalno-rekreacyjnych propagowane jest czytelnictwo poprzez prowadzenie biblioteki, wspólne czytanie książek i prasy, gry towarzyskie, organizowanie wycieczek i rekreacji, wyjścia do kin i teatrów, działanie na rzecz uprawiania amatorskiej działalności artystycznej, twórczej, organizowanie wystaw, wernisaży uczestników.

W placówkach organizowane są pogadanki i dyskusje na temat zdrowia, higieny, ekologii, prawa, bezpieczeństwa, okolicznościowe spotkania towarzyskie (np. z okazji Dnia Babci, Dnia Dziadka), imprezy okolicznościowe (Andrzejkki, bale noworoczne), spotkania literackie. Program danego klubu seniora z reguły ustalany jest przez samych seniorów w oparciu o ich potrzeby i zainteresowania.

Najbardziej aktywni uczestnicy placówki zrzeszają się w zespołach artystycznych oraz kółkach zainteresowań. Wykorzystują własne predyspozycje twórcze czy intelektualne i rozwijają się dzięki wernisażom, występom publicznym, konkursom. Uczestnictwo we wszelkich rodzajach działalności placówek jest zależne od chęci, możliwości i siły osób zainteresowanych.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KLUBY SENIORA – str. 84–85.

➤ **KLUB SENIORA FILIA MIEJSKIEGO DZIENNEGO DPS NR 2**

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KLUBY SENIORA – str. 84–85.

➤ **KLUB SENIORA FILIA MIEJSKIEGO DZIENNEGO DPS NR 3**

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KLUBY SENIORA – str. 84–85.

➤ **KLUB SENIORA – OŚRODEK WSPARCIA DLA OSÓB STARSZYCH CARITAS**

Celem ośrodka jest pomoc w zorganizowaniu wolnego czasu osobom starszym i samotnym. Stworzone zostały dwa stanowiska komputerowe, na których seniorzy mogą uczyć się obsługi komputera. Prowadzona jest gimnastyka. Organizowane są zajęcia „Kuchnia terapeutyczna”, na których panie dzielą się najlepszymi przepisami, przygotowują potrawy, pieką ciasta. Prowadzona jest terapia manualna, podczas której panie wykonują robótki ręczne, a także elementy dekoracyjne ośrodka. Przed Wielkanocą wykonywane są kartki świąteczne oraz dekoracje świąteczne – ikebany i stroiki.

Organizowane są projekcje filmów, spotkania okolicznościowe (opłatkowe, tłusty czwartek, imieniny), spotkania z ciekawymi ludźmi, wyjścia do kina i teatru, wycieczki krajoznawcze. Ośrodek działa przez 5 dni w tygodniu.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora OŚRODKI WSPARCIA – str. 87.

➤ **KLUB SENIORA BETANIA W NOWYM BIEŻANOWIE**

Klub organizuje wykłady dotyczące zdrowia i odpowiedniego odżywiania. Prowadzi również działania artystyczne z haftu, szydełkowania oraz zajęcia kulinarne. Uczestnicy regularnie korzystają z wyjazdów do instytucji kultury oraz wycieczek. Biorą również udział w aktywnościach sportowych.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KLUBY SENIORA – str. 84–85.

➤ **KLUB SENIORA FILIA MIEJSKIEGO DZIENNEGO DPS NR 1**

W ramach Klubu prowadzone są zajęcia z zakresu terapii zajęciowej, podczas których seniorzy wykonują różne prace manualne, artystyczne.

W ramach zajęć kulturalno-rekreacyjnych propagowane jest czytelnictwo poprzez prowadzenie biblioteki, wspólne czytanie książek i prasy, gry towarzyskie, organizowanie wypoczynku i rekreacji, wyjścia do kin i teatrów, działanie na rzecz uprawiania amatorskiej działalności artystycznej, twórczej, organizowanie wystaw, wernisaży uczestników.

W Klubie organizowane są również pogadanki i dyskusje na temat zdrowia, higieny, ekologii, prawa, bezpieczeństwa, okolicznościowe spotkania towarzyskie i spotkania literackie.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KLUBY SENIORA – str. 84–85.

➤ **KLUB SENIORA FILIA MIEJSKIEGO DZIENNEGO DPS NR 5**

W ramach Klubu seniorzy mogą uczestniczyć w szeregu ciekawych zajęć i spotkań zarówno o charakterze sportowym, jak i artystycznym czy towarzyskim. Klub organizuje także niezapomniane wycieczki turystyczno-krajoznawcze po Krakowie i jego okolicach.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KLUBY SENIORA – str. 84–85.

➤ **KLUB SENIORA „JUTRZENKA”**

„Jutrzenka” mieści się w Klubie 303 (os. Dywizjonu 303), będącym filią Ośrodka Kultury Nowa Huta. Organizuje różnorodne zajęcia, spotkania i imprezy okolicznościowe dla seniorów. W Klubie działa skupiający seniorów zespół Aster. Spotkania odbywają się we wtorki i czwartki w godzinach od 14.30 do 17.00.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KLUBY SENIORA – str. 84–85.

➤ **KLUB SENIORA MISTRZEJOWICE PROWADZONY PRZEZ PZERiI KRAKÓW – NOWA HUTA, KOŁO TERENOWE NR 12**

Klub oferuje swym członkom różnorodne spotkania i imprezy okolicznościowe oraz prelekcje dotyczące zdrowego stylu życia i odżywiania się.

Organizuje także wycieczki krajoznawcze i zdrowotne (np. do wód termalnych), dla najbardziej potrzebujących – akcje rozdawania darów z Banku Żywności, a dla chorych i samotnych odwiedziny w domach i szpitalach.

W Klubie działa także znany w na forum dzielnicy, miasta i regionu zespół wokalny „Seniorinki”.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KLUBY SENIORA – str. 84–85.

➤ **KLUB SENIORA PROWADZONY PRZEZ PZERII KRAKÓW
– NOWA HUTA, KOŁO TERENOWE NR 1**

Klub zapewnia seniorom dostęp do różnorodnych form spędzania czasu wolnego.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KLUBY SENIORA – str. 84–85.

➤ **KLUB SENIORA PROWADZONY PRZEZ PZERII KRAKÓW
– NOWA HUTA, KOŁO TERENOWE NR 15**

Klub zapewnia seniorom dostęp do różnorodnych form spędzania czasu wolnego.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KLUBY SENIORA – str. 84–85.

➤ **KLUB SENIORA PROWADZONY PRZEZ PZERII KRAKÓW
– NOWA HUTA, KOŁO TERENOWE NR 20**

Klub zapewnia seniorom dostęp do różnorodnych form spędzania czasu wolnego.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KLUBY SENIORA – str. 84–85.

➤ **KLUB SENIORA PROWADZONY PRZEZ PZERII KRAKÓW
– NOWA HUTA, KOŁO TERENOWE NR 9**

Klub zapewnia seniorom dostęp do różnorodnych form spędzania czasu wolnego.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KLUBY SENIORA – str. 84–85.

➤ **KLUB SENIORA „SENIOREK” PROWADZONY PRZEZ POLSKI KOMITET POMOCY SPOŁECZNEJ MAŁOPOLSKI ZARZĄD WOJEWÓDZKI**

Klubowicze czynnie lub biernie uczestniczą w spotkaniach zespołu wokalnokabaretowego „Uroczanie”. Organizowane są także różnorodne pokazy i prelekcje z zakresu zdrowia, żywienia i urody oraz spotkania integracyjne i okolicznościowe, często połączone z wieczorkami tanecznymi.

Uczestnicy Klubu biorą także udział w zajęciach manualnych: wykonują miniaturowe zabawki, wyszywanki, wianki, palmy wielkanocne i ozdoby świąteczne. W zajęciach uczestniczy ponad 80 klubowiczów.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KLUBY SENIORA – str. 84–85.

➤ **KLUB SENIORA W DOMU KULTURY PODGÓRZE**

Podgórski Klub Seniora to szeroka oferta zajęć i imprez: wycieczki, kursy komputerowe, wykłady z historii sztuki, ćwiczenia pamięci, spotkania z zielarzem, gawędy historyczne, Klub Czytelniczy, spacer z cyklu „Spotkania z historią”, koncerty, koło szachowo-brydżowe, język angielski dla seniorów, Klub Nordic Walking, zajęcia taneczne oraz gimnastyczne.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KLUBY SENIORA – str. 84–85.

➤ **KLUB SENIORA W DWORZE CZECZÓW**

W Dworze Czeczów działa zespół „Biezanowskie Trubadurki”, realizowane są zabawy integracyjne, wspólne wyjścia do kina, wycieczki po Krakowie i poza Kraków, gimnastyka oraz kursy komputerowe dla seniorów.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KLUBY SENIORA – str. 84–85.

➤ **KLUB SENIORA W KLUBIE KULTURY PIASKOWNICA**

W ramach spotkań Klubu Seniora odbywają się między innymi wykłady na temat historii oraz historii sztuki, zajęcia z terapii dźwiękiem, warsztaty rękodzieła artystycznego, spotkania z lekarzem oraz prelekcje na temat zdrowego trybu życia. W Klubie Kultury Piaskownica zajęcia fitness przeznaczone dla osób starszych oraz zajęcia „Zdrowy kręgosłup”. Ponadto prowadzone są zajęcia języka angielskiego dla seniorów oraz specjalna grupa tańca towarzyskiego przeznaczona dla osób starszych.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KLUBY SENIORA – str. 84–85.

➤ **KLUB SENIORA „OSTOJA” PROWADZONY PRZEZ POLSKI KOMITET POMOCY SPOŁECZNEJ MAŁOPOLSKI ZARZĄD WOJEWÓDZKI**

Klub organizuje różnorodne formy zajęć obejmujące między innymi spotkania przy herbatce i poczęstunku klubowym, pokazy kulinarne, prezentacje naczyń, wykłady na temat leczenia bólu, spotkania z kosmetyczką, wycieczki autokarowe, dyskusje i wspólne śpiewanie oraz imprezy okolicznościowe.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KLUBY SENIORA – str. 84–85.

➤ **KLUB SENIORA „WERSALIK” PROWADZONY PRZEZ POLSKI KOMITET POMOCY SPOŁECZNEJ MAŁOPOLSKI ZARZĄD WOJEWÓDZKI**

W ramach klubu funkcjonuje zespół artystyczny „Złota jesień” oraz organizowane są spotkania, prelekcje i wykłady poświęcone zdrowiu, odżywianiu, urodzie, psychologii, medycynie naturalnej i turystyce. Organizowane są także imprezy okolicznościowe oraz wystawy malarstwa.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KLUBY SENIORA – str. 84–85.

➤ **KLUBY SENIORA PRZY OŚRODKU KULTURY KRAKÓW – NOWA HUTA**

Ośrodek Kultury Kraków – Nowa Huta to gminna instytucja kultury. Prowadzi działalność w zakresie upowszechniania kultury w swojej siedzibie oraz w 11 klubach środowiskowych, z których większość prowadzi kluby seniora. W ramach klubów funkcjonują grupy artystyczne oraz są organizowane różnorodne spotkania, których celem jest przeciwdziałanie izolacji osób starszych. Tematyka spotkań obejmuje między innymi: wieczorki poetyckie, spotkania i pokazy różnych firm, rozmowy przy herbacie, wyjścia do kina i teatru, wycieczki krajoznawcze, spotkania pozwalające na zaprezentowanie własnych zdolności i umiejętności literackich, muzycznych, plastycznych, uroczyste spotkania okolicznościowe. Spotkania w klubach seniora realizują filie OK Kraków – Nowa Huta: Jędrus (os. Centrum A 6a), Wersalik (os. Ogrodowe 15), Mirage (os. Bohaterów Września 26), Krzesławice (os. Krzesławice), Pod Kasztanami (os. Kościelniki), Herkules (os. Branice), Karino (os. Chałupki) i Klub 303 (os. Dywizjonu 303) oraz Klub Ośrodka Kultury Kraków – Nowa Huta (os. Zgody 1).

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KLUBY SENIORA – str. 84–85.

➤ KLUBY SENIORA W PODGÓRSKICH KLUBACH OSIEDLOWYCH

Kluby oferują zajęcia plastyczne, muzyczne i teatralne, a ponadto organizują konkursy z różnych dziedzin sztuki, koncerty muzyczne, przedstawienia teatralne, spotkania poetyckie, wycieczki krajoznawcze, wyjścia do kin i teatrów, spotkania świąteczne z tematycznymi programami artystycznymi oraz poczęstunkiem.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KLUBY SENIORA – str. 84–85.

1.2.5 CENTRA SENIOR-WIGOR

Program adresowany jest do osób starszych, które ukończyły 60 rok życia oraz nie pracują. W ramach programu od 2 listopada 2015 roku działa w Krakowie Dzienny Dom Senior-WIGOR, w którym osoby starsze mogą spędzić co najmniej 8 godzin dziennie, od poniedziałku do piątku.

Znajdują się tam między innymi pomieszczenia do organizowania spotkań, gotowania, ćwiczeń i relaksu (z biblioteką, sprzętem RTV oraz komputerem z dostępem do Internetu).

Seniorom oferowane są: zajęcia ruchowe, kinezyterapia, treningi rehabilitacyjne, terapia zajęciowa, zajęcia sportowo-rekreacyjne oraz inne działania o charakterze prozdrowotnym. Uczestnicy będą mogli zaangażować się w działania na rzecz społeczności lokalnej, na przykład w wolontariat międzypokoleniowy czy integrację międzypokoleniową. Ponadto program zajęć dostosowywany będzie do potrzeb zgłaszanych przez uczestników.

Zapewnione są także ciepłe posiłki. Osoby, które mają problem z poruszaniem się, mogą skorzystać z dowozu na zajęcia.

Aby zostać uczestnikiem, należy zgłosić się do pracownika socjalnego filii Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie, właściwej ze względu na miejsce zamieszkania.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora POMOC SPOŁECZNA – str. 86.

1.2.6 TELEFON SENIORA

W Miejskim Centrum Profilaktyki i Uzależnień w Krakowie działa „Telefon seniora”. Dzwoniąc pod numer 12 417 63 58, można uzyskać informacje dotyczące nie tylko oferty edukacyjnej czy kulturalnej przeznaczonej dla osób starszych, ale także te związane z opieką medyczną czy pomocą w trudnej sytuacji życiowej.

1.2.7 KULTURA

Istotnym obszarem aktywności seniora jest także szeroko pojęta kultura. Aktywne uczestnictwo w niej daje możliwość wartościowego wypełnienia wolnego czasu, wpływa na jakość życia, jego rozwój, pobudza do działania. Daje poczucie spełnienia, radość, możliwość pokazania siebie, swoich pasji, umiejętności i zapewnia satysfakcji.

Tak jak ćwiczenia fizycznie wpływają pozytywnie na nasze ciało, tak aktywność umysłowa wpływa pozytywnie na pamięć i myślenie, rozwija wewnątrz i przeciwdziała trudnościom pojawiającym się w starszym wieku.

Oferta kulturalna skierowana do seniorów umożliwia spotkania w gronie osób, w którym łatwiej o satysfakcjonującą komunikację, zrozumienie, a także wzajemne wsparcie. Umożliwia wykorzystanie zasobów intelektualnych, które rozwijają się w raz z wiekiem i nabywaniem doświadczeń.

Poniżej prezentowane są wybrane propozycje aktywności kulturalnej dla seniorów zaproponowane przez instytucje miasta Krakowa.

➤ **OŚRODEK WSPARCIA DLA OSÓB STARSZYCH CARITAS ARCHIDIECEZJI KRAKOWSKIEJ**

Ośrodek Wsparcia dla Osób Starszych Caritas Archidiecezji Krakowskiej umożliwia uczestnictwo w zajęciach kulturalnych takich jak: wspólne wyjścia do teatrów, kin, muzeów i galerii. Repertuar wybierany jest przez uczestników. Organizowane są także różnorakie spotkania tematyczne (podróżnicze, z autorami książek, popołudnia z książką, spotkania z piosenką) oraz okolicznościowe. Dodatkowo, można spróbować swoich sił w kabarecie, którego występy prezentowane są w ośrodkach kultury i klubach seniora. Warunkiem uczestnictwa jest przynależność do Ośrodka.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora OŚRODKI WSPARCIA – str. 87.

➤ **CENTRUM KULTURY „DWOREK BIAŁOPRĄDNICKI”**

Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” posiada bogatą ofertę spotkań kulturalnych. Można wśród nich wymienić Salon Artystyczny Beaty Anny Symoń (SABAS), który gości poetów, pisarzy, krytyków, malarzy, grafików, muzyków, wokalistów i aktorów. Raz w miesiącu odbywają się także koncerty z cyklu „Muzyczne czwartki”. Koncerty kameralne wykonują profesjonalni artyści oraz uczniowie szkół muzycznych. Do miłośników

opery, operetki i musicalu skierowany jest także cykl „Spotkania z operą i nie tylko”.

Spotkania odbywają się raz na dwa miesiące. Latem, w każde niedzielne popołudnie, w Altanie Muzycznej Dworku odbywają się także „Letnie koncerty kameralne”.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora DOMY KULTURY – str. 80–81.

➤ **KLUB „KUŹNIA” OŚRODKA KULTURY IM. C. K. NORWIDA**

Klub „Kuźnia” Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida także organizuje różnorodne formy zajęć dla seniorów, w tym zajęcia kulturalne. Ofertę kulturalną dla seniorów realizuje Biblioteka Klubu Kuźnia (akcja książka do domu, spotkania autorskie, dostęp do Internetu i in.).

Klub Mekka Podróżników, z grupami dla seniorów, organizuje spotkania, imprezy i wycieczki, mające na celu popularyzację turystyki, krajoznawstwa i podróży, zasad bezpiecznego jej uprawiania, krajoznawstwa terenów górskich – poznawania ich przyrody, dziejów, tradycji, kultury i zabytków.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora DOMY KULTURY – str. 80–81.

➤ **NOWOHUCKIE CENTRUM KULTURY (NCK)**

Nowohuckie Centrum Kultury (NCK) organizuje cykle spotkań skierowane dla seniorów. Cykl „Spotkania z piosenką” jest przeznaczony dla wszystkich, którzy chcą (bez względu na wiek) miło spędzić czas, słuchając starych niezapomnianych przebojów. Uczestnicy spotkań mogą nauczyć się teksów piosenek z Antologii polskiej piosenki XX wieku i śpiewać wybrane utwory z profesjonalnym podkładem muzycznym.

Dodatkowo NCK oferuje seniorom spotkania w klubach turystycznym (spotkania z podróżnikami, prezentacja zdjęć, przeźroczycy, filmów) oraz fotograficznym (klub organizuje zebrania, dyskusje, kursy i warsztaty szkoleniowe, konkursy, wystawy, pokazy prac, plenery, spotkania autorskie).

W ofercie Centrum znajdują się także unikalne zajęcia wprowadzające seniorów na scenę – ideą programu jest uruchomienie ciała wraz z jego ekspresją oraz praca artystyczna, teatralno-taneczna, prowadząca do projektu scenicznego.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora DOMY KULTURY – str. 80–81.

➤ **SALA TAŃCA CENTRUM KULTURY IM. C. K. NORWIDA**

Sala Tańca Centrum Kultury im. C. K. Norwida organizuje natomiast wieczorki taneczne, w których seniorzy mogą brać udział zarówno indywidualnie, jak i w parach czy zorganizowanych grupach.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora DOMY KULTURY – str. 80–81.

➤ **DOM KULTURY „PODGÓRZE”**

Ofertę kulturalną zapewnia również Dom Kultury „Podgórze”. W ramach Podgórskiego Klubu Seniora organizowane są spotkania w Klubie Artystycznym, Klubie Czytelniczym, a także szereg wykładów i warsztatów. Na każdy miesiąc przygotowywana jest nowa oferta, z którą zapoznać się można telefonicznie bądź na stronie internetowej.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora DOMY KULTURY – str. 80–81.

➤ **ŚRÓDMIEJSKI OŚRODEK KULTURY**

Śródmiejski Ośrodek Kultury również ma bardzo bogatą ofertę kulturalną i artystyczną skierowaną do seniorów. Odbywają się w nim spotkania poetyckie, koncerty, wystawy, prelekcje, a także warsztaty. Specjalnie przygotowanym dla seniorów jest „Kurs rysunku i malarstwa”. Podstawowym zamierzeniem zajęć jest ćwiczenie uczestników w rysunku i malarstwie w oparciu o zdobycie podstaw widzenia poprzez wnikliwą i pogłębioną obserwację rzeczywistości.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora DOMY KULTURY – str. 80–81.

➤ **OŚRODEK KULTURY KRAKÓW – NOWA HUTA**

Ośrodek Kultury Kraków – Nowa Huta w ramach wielu dostępnych klubów prowadzi działalność kulturalną umożliwiającą seniorom wspólne wyjścia do teatru, kina czy opery. Spotkania w Klubach są wzbogacane o miniwykłady, dyskusje czy prezentacje.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora DOMY KULTURY – str. 80–81.

➤ **KINO POD BARANAMI**

W Kinie Pod Baranami od lat organizowany jest cykl „Dojrzałe kino”. W ramach cyklu organizowane są pokazy filmów z bieżącego repertuaru

adresowane do starszej widowni. Każda projekcja poprzedzona jest krótką prelekcją, kończy się zaś dyskusją z udziałem publiczności. Jest to także dobra okazja do spotkania ze znajomymi przy kawie, herbacie i ciasteczku, które funduje widzom Kino Pod Baranami.

Uczestnicy cyklu prowadzą blog z recenzjami obejrzanych filmów, który znajduje się pod adresem www.dojrzalekino.blogspot.com.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KULTURA – str. 81.

➤ **KINO STUDYJNE SFINKS**

Kino Studyjne Sfinks posiada w swojej ofercie spotkania Filmowego Klubu Seniora, w ramach których prezentowane są szczególnie interesujące filmy z bieżącego repertuaru. Każdy seans poprzedzony jest krótkim wprowadzeniem oraz Nowohucką Kroniką Filmową.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KULTURA – str. 81.

➤ **MUZEUM HISTORYCZNE MIASTA KRAKOWA**

Muzeum Historyczne Miasta Krakowa organizuje cykl wykładów „Muzealna Akademia 67+/-”. Jest to cykl wykładów skierowany przede wszystkim do osób starszych, zainteresowanych historią, kulturą i obyczajowością dawnego Krakowa. Spotkania przy kawie i herbacie prowadzone są przez doświadczonych muzealników i gości, którzy w przystępnej i atrakcyjnej formie opowiadają o wybranym zagadnieniu.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KULTURA – str. 81.

➤ **MUZEUM LOTNICTWA POLSKIEGO W KRAKOWIE**

Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie oferuje seniorom zajęcia obejmujące zwiedzanie muzeum połączone z ciekawymi prezentacjami i filmami. Zgłoszenia przyjmowane są w kasie Muzeum od wtorku do niedzieli, telefonicznie: 12 642 87 00 lub mailowo: kasa@muzeumlotnictwa.pl.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KULTURA – str. 81–82.

Również w ramach oferty Muzeum Narodowego w Krakowie nie brakuje projektów skierowanych do seniorów. Organizatorzy zapraszają do uczestnictwa w nowym cyklu spotkań muzealnych „Rozmowy o literaturze”, „Rozmowy o historii”, „Rozmowy o sztuce”. Celem spotkań jest stwo-

rzenie jak najszerszego kontekstu, potrzebnego, by zrozumieć dzieło, jego autora oraz epokę, w której powstało.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KULTURA – str. 81.

➤ **MUZEUM SZTUKI WSPÓŁCZESNEJ MOCAK**

Wiele swoich działań adresuje do osób starszych również Muzeum Sztuki Współczesnej MOCAK. Każdej zmianie głównych wystaw towarzyszy bezpłatne oprowadzanie dla seniorów w ramach cyklu „Czas na sztukę”, połączone z warsztatami i rozmową.

Corocznie pod koniec listopada organizowany jest „Tydzień Seniora”, podczas którego Muzeum zaprasza zorganizowane grupy na spotkania dostosowane do ich potrzeb. Ponadto Dział Edukacji współpracuje z poszczególnymi organizacjami zrzeszającymi seniorów, prowadząc długofalowe projekty profilowane.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KULTURA – str. 81.

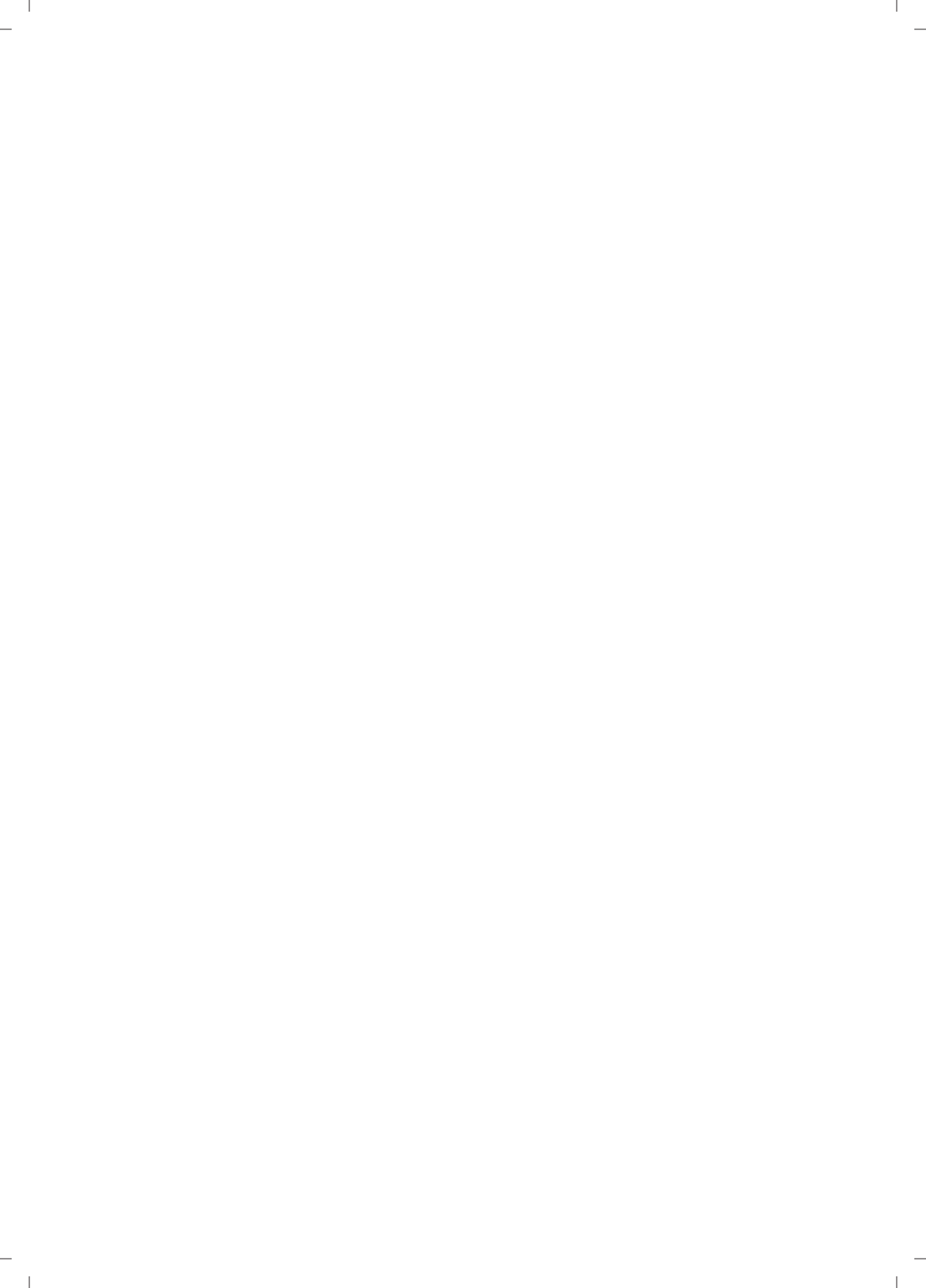
➤ **FILHARMONIA KRAKOWSKA**

Filharmonia Krakowska w swojej ofercie posiada propozycje dla seniorów w postaci cyklu „Filharmonia Seniora”. Program polega na stałym i regularnym uczestnictwie w koncertach, uczestniczeniu w specjalnie przygotowanych prelekcjach przed koncertem oraz umożliwia nabycie tańszych biletów.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora KULTURA – str. 81.

➤ **CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ O AKTUALNYCH WYDARZENIACH KULTURALNYCH W KRAKOWIE? ZAJRZYJ TUTAJ:**

- Strona poświęcona krakowskim seniorom – www.dlaseniora.krakow.pl
- Krakowskie Biuro Promocji Kultury – www.kultura.krakow.pl
- Małopolski Instytut Kultury – www.mik.krakow.pl
- Punkt Informacji Miejskiej, ul. św. Jana 2, tel. 12 421 77 87



II. Potrzebujesz pomocy



Ponieważ osoby starsze stanowią coraz liczniejszą grupę w całej populacji, również system ochrony zdrowia musi sprostać dużemu wyzwaniu, jakim jest kompleksowa i interdyscyplinarna opieka zdrowotna nad seniorami. Aby w pełni zaspokajać potrzeby seniorów, należy także zapewnić wysokiej jakości podstawową opiekę zdrowotną, a także opiekę długoterminową związaną z chorobami przewlekłymi, opiekę geriatryczną oraz paliatywną i hospicyjną.

II.1 ZDROWIE SENIORA

II.1.1 U LEKARZA

Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), zwany lekarzem rodzinnym, to podstawowa forma opieki medycznej. Lekarz rodzinny i pielęgniarka rodzinna lub środowiskowa współpracują z lekarzami specjalistami, pielęgniarką opieki domowej długoterminowej, rehabilitantem czy fizjoterapeutą, a także psychologiem i pracownikiem socjalnym. Współpraca ta jest niezbędna do zapewnienia pacjentowi-seniorowi niezbędnej opieki.

➤ JAK ZGŁOSIĆ SIĘ DO OPIEKI POZ?

Aby móc udać się na wizytę do lekarza POZ i nie zostać obciążonym kosztami, należy posiadać przede wszystkim ważne ubezpieczenie zdrowotne. Pacjent mający takie ubezpieczenie musi złożyć deklarację (jest ona dostępna w każdej przychodni, która ma podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia). Każda taka przychodnia oznaczona jest tabliczką ze znakiem NFZ.

Deklarację składa się wybranym ośrodku zdrowia – przychodni; przy czym nie obowiązuje rejonizacja, dlatego senior może wybrać lekarza POZ poza miejscem zamieszkania.

W ramach składanej deklaracji pacjent dokonuje również wyboru pielęgniarki środowiskowej.

PAMIĘTAJ! Wyboru lekarza czy pielęgniarki POZ możesz dokonywać nie częściej niż trzy razy w ciągu roku kalendarzowego. W przypadku każdej kolejnej zmiany zobowiązany będziesz do dokonania opłaty w wysokości 80 zł. Nie poniesiesz opłaty tylko wtedy, gdy zmiana wymuszona jest sytuacją losową i niezależną od Ciebie.

➤ **CO ZROBIĆ, GDY ZMIENIAM LEKARZA?**

Zmieniając lekarza lub pielęgniarkę POZ, pamiętaj o przekazaniu swojej dokumentacji medycznej do nowej przychodni. Masz prawo do otrzymania kserokopii lub odpisu swojej dokumentacji medycznej, ale za każdą jej stronę będziesz musiał zapłacić.

➤ **W JAKICH GODZINACH DZIAŁA POZ?**

Wszystkie POZ działają od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8.00 do 18.00. Zamknięte są natomiast w dni wolne od pracy, czyli soboty, niedziele i święta.

Wizyty odbywają się w gabinecie lekarskim zgodnie z grafikami pracy wybranego przez Ciebie lekarza. Jeśli stan zdrowia nie pozwala Ci na przyjeżdżanie do przychodni, możesz skorzystać z wizyty domowej.

Aby zarejestrować się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, trzeba przyjść osobiście do rejestracji lub też zgłosić się telefonicznie. Możesz poprosić też kogoś innego, aby zarejestrował Cię do lekarza.

W nagłych sytuacjach masz prawo domagać się przyjęcia przez lekarza w dniu bieżącym, bez konieczności oczekiwania na inny termin wizyty.

➤ **W CZYM MOŻE MI POMÓC POZ?**

Przede wszystkim możesz liczyć na badanie i poradę lekarską. Otrzymasz również recepty na leki, jeśli lekarz uzna, że musisz je stosować.

Jeżeli lekarz stwierdzi, że potrzebne są dodatkowe badania, otrzymasz od niego skierowanie. Pamiętaj, że nieodpłatnie możesz skorzystać tylko z tego laboratorium, które wskaże Ci lekarz. Jeżeli natomiast dostaniesz skierowa-

nie na badania typu gastroscopia czy kolonoskopia, możesz wybrać dowolną placówkę, która je wykonuje, pod warunkiem, że posiada umowę z NFZ.

POZ może Cię również skierować do lekarza specjalisty, który zajmie się dalszą diagnostyką i leczeniem. Może Cię również skierować do szpitala, na rehabilitację lub do sanatorium, a także na obowiązkowe szczepienia ochronne. POZ może również zlecić transport sanitarny, jeśli Twój stan zdrowia tego wymaga.

Jeżeli Ty lub ktoś bliski cierpi z powodu choroby, która nie rokuje wyleczenia, lekarz POZ może wydać skierowanie do opieki długoterminowej.

Jeśli na skutek choroby lub wypadku potrzebujesz zakupić przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze, lekarz POZ wyda zlecenie na ich zakup.

PAMIĘTAJ! Takie zlecenie wymaga potwierdzenia w oddziale wojewódzkim NFZ.

Lekarz POZ wydaje również orzeczenia i zaświadczenia zgodnie z zapotrzebowaniem, jakie mu zgłosisz. W ten sposób możesz otrzymać przykładowo zaświadczenie o niezdolności do pracy lub inne, których możesz potrzebować, chociażby ubiegając się o zasiłek pielęgnacyjny.

W poradni POZ możesz zostać również objęty programem profilaktyki chorób układu krążenia i programem profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym przewlekłej obturacyjnej choroby płuc – POChP) oraz programem profilaktyki gruźlicy. Warto korzystać z badań profilaktycznych, bowiem choroba wcześniej wykryta daje większe szanse na jej wyleczenie!

Jeżeli Twój stan zdrowia wymaga opieki pielęgniarstwa w domu, lekarz POZ wyda niezbędne zlecenie. Dzięki niemu będziesz mógł liczyć na wizyty pielęgniarki bez konieczności wychodzenia z domu. Podczas wizyty pielęgniarka będzie mogła na przykład zmienić opatrunki, podać zastrzyki, postawić bańki, a także pobrać materiał (na przykład krew) do badań.

➤ **GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI MEDYCZNEJ?**

12 661 22 40 – to numer Całodobowego Telefonu Informacji Medycznej. Mieszkańcy Krakowa mogą uzyskać pod nim informacje o bezpłatnych badaniach oraz o usługach świadczonych przez placówki medyczne. Ponadto, pracownicy infolinii udzielają pomocy w poszukiwaniu osób

zaginionych na terenie Krakowa. Numer działa we wszystkie dni w roku, a wszystkie informacje są codziennie aktualizowane.

W ramach NFZ seniorzy mogą korzystać również ze specjalistycznej opieki geriatrycznej. To znakomita forma opieki, która łączy zagadnienia związane ze schorzeniami wieku podeszłego, czerpiąc między innymi z medycyny rodzinnej, neurologii czy psychiatrii.

Dane adresowe do placówek świadczących taką pomoc znajdziesz na końcu Informatora OPIEKA GERIATRYCZNA – str. 90.

Ze względu na to, że z roku na rok zmianie ulega kontraktowanie usług w ramach NFZ, warto na stronie internetowej Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ (www.nfz-krakow.pl) sprawdzić, gdzie w Krakowie można skorzystać z wizyty lekarza geriatry w ramach NFZ.

II.1.2 PROFILAKTYKA

Regularna aktywność ruchowa to podstawa – poprzez profilaktykę chorób związanych z wiekiem (choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, otyłość, hipercholesterolemia, cukrzyca, osteoporoza) można zmniejszyć ryzyko niepełnosprawności i poprawić jakość życia seniorów. Regularne podejmowanie aktywności ruchowej przez osoby starsze oznacza lepszą kondycję, mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia depresji, infekcji oraz rzadsze odczuwanie bólu.

Zasadnicze znaczenie dla ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia ma zdrowie psychiczne. Dlatego wśród osób starszych tak ważne jest wykonywanie badań przesiewowych w kierunku depresji i ewentualne jej leczenie.

PAMIĘTAJ! Jeżeli czujesz, że Twój stan psychiczny jest gorszy, tracisz siły i nie masz na nic ochoty, zwróć się po pomoc do lekarza POZ.

Badania profilaktyczne powinny być wykonywane systematycznie w celu wczesnego rozpoznania problemów zdrowotnych, co umożliwi podjęcie bardziej skutecznego leczenia. Ponieważ wraz z wiekiem wzrasta ryzyko różnych groźnych chorób, warto korzystać z możliwości badań profilaktycznych, co zwiększa szanse na powodzenie leczenia.

Informacji o badaniach profilaktycznych, wykładach, warsztatach czy szkoleniach, a nawet indywidualnym doradztwie czy konsultacjach, warto szukać na stronie internetowej: www.dlaseniora.krakow.pl.

Natomiast na stronie www.profilaktykawmalopolsce.pl znajduje się obszerna baza informacji o aktualnych programach profilaktycznych oraz wyszukiwarka, dzięki której znajdziemy programy realizowane na terenie Krakowa oraz właściwe dla wieku oraz płci. Ponadto, opisane wcześniej Centra Aktywności Seniorów, Kluby Seniorów w ramach swojej codziennej działalności również często zapewniają dostęp do programów profilaktycznych.

II.1.3 GDZIE SZUKAĆ POMOCY MEDYCZNEJ?

W przypadku nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia podczas pobytu poza miejscem zamieszkania (na przykład na urlopie, w delegacji lub podczas wizyty u rodziny) masz prawo do bezpłatnych świadczeń w innej placówce niż wybrany przez Ciebie POZ, jeśli tylko ma ona podpisaną umowę z NFZ.

Po godzinach pracy placówek POZ usługi medyczne zapewniane są w formie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Pomoc taka udzielana jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 18.00 do 8.00 dnia następnego oraz całodobowo w soboty, niedziele i inne dni wolne od pracy. W każdej przychodni powinna być wywieszona informacja, która placówka medyczna udziela takiej pomocy.

PAMIĘTAJ! Aby potwierdzić, że jesteś uprawniony do bezpłatnej pomocy medycznej, musisz mieć ze sobą dokument z numerem PESEL, na przykład dowód osobisty), dzięki któremu lekarz lub pielęgniarka potwierdzą, że jesteś ubezpieczony.

➤ **KIEDY MOGĘ DZWONIĆ PO KARETKĘ?**

Zespół ratownictwa medycznego możesz wezwać wyłącznie w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub stanach nagłych, które mogą prowadzić do istotnego uszczerbku zdrowia. Do takich przypadków należą na przykład: utrata przytomności, drgawki, nasiloną duszność, masywny krwotok, porażenie prądem, nagły i ostry ból, zaburzenia rytmu serca, rozległa rana, będąca efektem urazu, podejrzenie zawału serca bądź udaru.

Aby wezwać zespół ratownictwa medycznego zadzwoń pod numer 999 lub 112. Numery te są bezpłatne.

➤ **CZY ZAPŁACĘ ZA WEZWANIE ZESPOŁU RATOWNICTWA MEDYCZNEGO?**

Wezwanie jest bezpłatne, a zadaniem odpowiednio przeszkolonego dyspozytora, z którym się połączysz, jest ocenienie, czy sytuacja, jaką zgłaszasz, wymaga wysłania ambulansu czy skierowania do ambulatorium.

➤ **GDZIE SZUKAĆ POMOCY AMBULATORYJNEJ W NAGŁYCH PRZYPADKACH?**

Aktualny wykaz wszystkich placówek nocnej i świątecznej pomocy medycznej dostępny jest na stronie www.nfz-krakow.pl oraz poprzez Całodobową Telefoniczną Informację Medyczną pod numerem 12 661 22 40.

Dane adresowe placówek nocnej i świątecznej pomocy medycznej znajdziesz na końcu Informatora POMOC MEDYCZNA – str. 89–90.

II.1.4 KOPERTA ŻYCIA SENIORA DLA KRAKOWSKICH SENIORÓW

W listopadzie 2015 roku Gmina Miejska Kraków rozpoczęła realizację pilotażowego projektu „Koperta życia seniora”. Jego celem jest podniesienie bezpieczeństwa seniorów w Krakowie.

W ramach akcji seniorzy otrzymają specjalnie przygotowane koperty, w których zapisane są ich dane osobowe oraz najważniejsze informacje o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach na leki oraz kontakt do najbliższych. Pakiet z tymi informacjami powinien być przechowywany w lodówce, czyli miejscu, które jest w każdym domu i jest łatwo dostępne. Na początek „Kopertę życia seniora” otrzyma 3 tysiące osób.

Dzięki umożliwieniu szybkiego dotarcia do kluczowych informacji o stanie zdrowia w przypadku udzielania pomocy osobom przewlekle chorym, starszym, samotnym przez wszelkie służby pomocowe, krakowscy seniorzy będą mogli czuć się bezpieczniej, a ratownicy medyczni będą mogli skorzystać z pewnej informacji o stanie zdrowia osoby, do której zostali wezwani.

Zestaw „Koperta życia seniora” składa się z następujących elementów:

- Koperty (format A5) odpowiednio zabezpieczonej do trwałego przechowywania w lodówce, oznaczonej naklejką w kolorze niebieskim: „Koperta życia seniora”;
- Karty informacyjnej jednostronnej (format A4);

- 2 naklejek (wymiary naklejek 8 cm x 8 cm) w kolorze niebieskim (do umieszczenia na drzwiach lodówki i drzwiach wejściowych od wewnątrz).

Zakupione w ramach projektu zestawy są dystrybuowane wśród osób powyżej 65 roku życia objętych wsparciem MOPS, w szczególności w formie usług opiekuńczych, a także za pośrednictwem Miejskich Dziennych Domów oraz Centrów Aktywności Seniorów.

W dystrybucji, w wypełnianiu karty informacyjnej oraz w umieszczeniu „Koperty życia seniora” we właściwym miejscu pomagać będą pracownicy socjalni MOPS, osoby wykonujące usługi opiekuńcze oraz pracownicy Miejskich Dziennych Domów oraz Centrów Aktywności Seniorów.

Inicjatorem „Koperty życia seniora” jest Rada Krakowskich Seniorów.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora POMOC SPOŁECZNA – str. 86 oraz CENTRA AKTYWNOŚCI SENIORÓW – str. 83.

II.2 WSPARCIE DLA SENIORA

Podeszły wiek, towarzyszące mu choroby czy dolegliwości zmuszają czasem seniorów do korzystania z różnorodnych form wsparcia. W momencie, gdy z różnych przyczyn osoba starsza przestaje być samowystarczalna lub też osoby opiekujące się nią nie mogą w wystarczającym zakresie pomagać jej i wspierać, warto wiedzieć, że w Polsce istnieje wiele różnych form pomocy – zarówno w postaci usług leczniczych, opiekuńczych (doraźnych, dziennych, całodobowych), jak i pomocy społecznej.

II.2.1 DZIENNA POMOC DLA SENIORA

Z dziennej opieki korzystać mogą seniorzy, którzy nie wymagają opieki całodobowej, ale ze względu na swoje problemy potrzebują asysty w codziennym funkcjonowaniu.

Placówki takie oferują opiekę w ciągu dnia, w tym posiłki, rehabilitację, zajęcia kulturalno-oświatowe, terapię zajęciową grupową i indywidualną dla podtrzymywania kondycji psychofizycznej, psychoterapię i spędzanie wolnego czasu wspólne z innymi osobami starszymi. Wszystkie zajęcia od-

bywają się pod opieką doświadczonych specjalistów – pracowników socjalnych, terapeutów zajęciowych, fizykoterapeutów. Seniorzy otoczeni są również wsparciem psychologów, a także wolontariuszy.

W Krakowie do tego typu ośrodków należą: Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej i ośrodki wsparcia dla osób starszych. Podstawą przyjęcia do Dziennego Domu Pomocy Społecznej jest skierowanie wydane przez MOPS. Aby je uzyskać, skontaktuj się z pracownikiem socjalnym, który pomoże Ci we wszystkich procedurach.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora POMOC SPOŁECZNA – str. 86.

W Krakowie system tego typu opieki tworzą: Dienne Domy Pomocy Społecznej, Kluby Samopomocy oraz Ośrodki Wsparcia.

Dane adresowe placówek znajdziesz na końcu Informatora DZIENNA POMOC DLA SENIORA – str. 87–88

➤ **CO ZROBIĆ, GDY CZUJESZ SIĘ SAMOTNY?**

Codziennie od godziny 16.00 do 21.00 działa telefon zaufania Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Dzwoniąc pod numer 12 413 71 33, możesz porozmawiać z kimś, kto Cię wysłucha i doradzi.

Pod numerem 116 123 działa również utworzona przez Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna dla Osób Przeżywających Kryzys Emocjonalny.

Warto skorzystać w zaciszu swojego domu z tego typu pomocy.

II.2.2 CAŁODOBOWA OPIEKA DLA SENIORA

➤ **OPIEKA HOSPICYJNA I DŁUGOTERMINOWA**

Dla osób chorych, które mają ograniczoną możliwość wykonywania czynności codziennych lub też całkowicie leżących, kompleksową i profesjonalną pielęgnację, specjalistyczną obserwację, całodobową opiekę oraz rehabilitację zapewniają Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze (ZOL). Pacjenci przebywający w ZOL mają zapewnioną całodobową opiekę lekarza, pielęgniarki, opiekuna medycznego. ZOL, zgodnie z wymogami NFZ, powinien również zapewniać rehabilitację pacjenta. Przyjęcie do ZOL następuje na podstawie skierowania wydanego przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego oraz dokumentacji wymaganej przez daną placówkę.

Na terenie Krakowa działa szereg ZOL, których dane adresowe znajdziesz w spisie na końcu Informatora OPIEKA HOSPICYJNA I DŁUGOTERMINOWA – str. 92–94.

Świadczenia gwarantowane w ramach opieki paliatywnej i hospicyjnej są realizowane w warunkach: stacjonarnych (w hospicjum stacjonarnym lub w oddziale medycyny paliatywnej), domowych (w hospicjach domowych) oraz ambulatoryjnych (w poradni medycyny paliatywnej).

Świadczenia gwarantowane w warunkach ambulatoryjnych są przeznaczone dla osób, których stan ogólny jest stabilny oraz którzy mogą przybyć do poradni medycyny paliatywnej sami lub którzy ze względu na ograniczoną możliwość poruszania się wymagają porad lub wizyt w domu.

Porady lub wizyty domowe natomiast są realizowane nie częściej niż dwa razy w tygodniu, zaś osoby, których stan zdrowia wymaga wizyt częstszych lub ciągłej opieki, mogą być kierowani do placówek stacjonarnych.

➤ **CO ZROBIĆ, ABY SKORZYSTAĆ Z OPIEKI HOSPICYJNEJ?**

Osoba, której choroba nie rokuje wyleczenia, aby skorzystać z wymienionych świadczeń musi posiadać skierowanie wydane przez lekarza POZ lub specjalistę. Ważne jest, aby lekarz miał zawartą umowę z NFZ.

➤ **PIELĘGNIARSKA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA DOMOWA**

Do pielęgniarskiej opieki długoterminowej domowej mogą być zakwalifikowane osoby przewlekle chore somatycznie i psychosomatycznie oraz chore psychicznie, z wyłączeniem ostrej fazy choroby psychicznej, oraz takie, które nie korzystają ze świadczeń zakładów opiekuńczo-leczniczych czy hospicjów.

Pielęgniarka, która odwiedza chorego w domu, będzie realizowała zalecenia wskazane przez lekarza POZ. Pomoże osobie chorej oraz jej bliskim nauczyć się zasad radzenia sobie z niesprawnością, jaka wynika z choroby. Nauczy również zasad pielęgnacji oraz pomoże w pozyskaniu sprzętu, który jest niezbędny do pielęgnacji i rehabilitacji chorego.

Dane adresowe placówek hospicyjnych można znaleźć w spisie na końcu Informatora OPIEKA HOSPICYJNA I DŁUGOTERMINOWA – str. 91–92.

Pielęgniarka opieki długoterminowej dostępna jest od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8.00 do 20.00; w soboty i dni wolne od pracy udziela świadczeń tylko wtedy, gdy stan zdrowia pacjenta tego wymaga. Wizyty pielęgniarki odbywają się nie rzadziej niż cztery razy w tygodniu.

To, jak długo osoba chora będzie objęta opieką pielęgniarską, zależy od stanu zdrowia pacjenta.

➤ **JAK SKORZYSTAĆ Z PIELĘGNIARSKIEJ OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ?**

Należy udać się do lekarza prowadzącego, na przykład POZ, który wystawi niezbędne skierowanie do objęcia pielęgniarską opieką długoterminową domową.

➤ **DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ**

Na terenie Krakowa opieka całodobowa pełniona jest również w ramach Domów Pomocy Społecznej (DPS) oraz placówkach zapewniających całodobową opiekę osobom niepełnosprawnym, przewlekle chorym lub osobom w podeszłym wieku.

DPS zapewniają całodobową opiekę oraz zaspokajają niezbędne potrzeby bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne na poziomie obowiązującego standardu. Organizacja takiej placówki, zakres i poziom świadczonych usług ma uwzględniać wolność, intymność, godność i poczucie bezpieczeństwa seniora oraz stopień jego fizycznej i psychicznej sprawności.

➤ **DLACZEGO WŁAŚNIE DPS?**

O miejsce w placówce opiekuńczej senior może się starać z wielu różnych powodów. Często jest to ostateczność, gdy senior nie może mieć już wystarczającej opieki w miejscu, w którym przebywał do tej pory. Dotyczy to części osób z chorobami psychicznymi, upośledzeniem umysłowym czy osób starszych.

Często jednak seniorzy świadomie dokonują takiego wyboru. Na miejsce w DPS oczekują z niecierpliwością i nadzieją, upatrując w nim szansy na radosną, spokojną i zabezpieczoną jesień życia.

Często zasadniczym powodem podjęcia decyzji o zamieszkaniu w DPS jest samotność i nieradzenie sobie z trudami dnia codziennego.

Przy wyborze DPS należy kierować się również własnymi oczekiwaniami, ponieważ konkretne placówki różnią się standardem usług, wystrojem wewnątrz, zakresem oferowanych usług czy mają inne otoczenie. Pierwszym etapem winno więc być zapoznanie się z wybranymi ośrodkami – w tym najlepiej wizyta na miejscu. Ułatwieniem może być skorzystanie z informatorów, które są coraz częściej wydawane przez domy, lub poszukanie

szczególowych informacji na stronach internetowych. Taki informator, strona czy folder pomoże już później porównać dostępne oferty.

Warto pamiętać, że DPS będzie nowym domem, dlatego dobrze wybrać go rozważnie i po zebraniu różnych opinii. Niedobór miejsc w placówkach opiekuńczych powoduje, że w wielu regionach kraju chęć zmiany raz wybranego ośrodka traktowana jest z niechęcią, dlatego tak ważny jest właściwy wybór odpowiedniego domu pomocy.

➤ **JAK ZROBIĆ PIERWSZY KROK W KIERUNKU DPS?**

Pierwszą czynnością, jaką powinien podjąć senior, jest skontaktowanie się z właściwym dla danego rejonu pracownikiem socjalnym.

Dane adresowe filii MOPS można znaleźć w spisie na końcu Informatora POMOC SPOŁECZNA – str. 86.

Pracownik socjalny pomoże w skompletowaniu potrzebnych dokumentów, przeprowadzi również wywiad środowiskowy, który potwierdzić musi niemożliwość zapewnienia opieki w dotychczasowym miejscu zamieszkania.

Konieczna jest też opinia ośrodka pomocy społecznej dotycząca stopnia sprawności osoby starającej się o miejsce w DPS. Dokumenty te opiniuje powiatowy zespół ds. orzekania o stopniu niepełnosprawności. Określa on także typ domu, do którego winno nastąpić skierowanie. Oczywiście, wszystkie te sprawy może załatwiać członek rodziny seniora.

W przypadku osoby samotnej całą procedurę przeprowadza często pracownik socjalny.

Osoby o wysokich dochodach i oczekujące wyższego komfortu lub szerszego zakresu usług powinny zainteresować się ofertą placówek prywatnych. Komercyjne zasady odpłatności powodują, że nie jest konieczne spełnienie aż tak wielu wymogów wstępnych. Można się więc kontaktować bezpośrednio z placówką – oferta ta jest jednak w wielu rejonach kraju bardzo skromna.

➤ **RODZINNE DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ**

W przypadku braku możliwości zapewnienia usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania osoba wymagająca z powodu wieku lub niepełnosprawności pomocy innych osób może korzystać z usług opiekuńczych i bytowych w formie rodzinnego domu pomocy.

Placówka tego typu stanowi formę usług opiekuńczych i bytowych świadczonych całodobowo przez osobę fizyczną lub organizację pożytku

publicznego dla nie mniej niż trzech i nie więcej niż ośmiu zamieszkujących wspólnie osób, wymagających z powodu wieku lub niepełnosprawności wsparcia w tej formie.

Dane adresowe domów pomocy społecznej znajdziesz na końcu Informatora DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ – str. 88–89.

II.2.3 POMOC W MIEJSCU ZAMIESZKANIA

Usługi opiekuńcze lub specjalistyczne usługi opiekuńcze przysługują seniorom, którzy mieszkają samotnie, nie mają małżonka lub osób spokrewnionych w linii prostej.

Usługi opiekuńcze lub specjalistyczne usługi opiekuńcze mogą być przyznane również seniorom, którzy nie są samotni, ale wymagają pomocy, której rodzina ani nikt bliski nie może im zapewnić.

Oznacza to, że MOPS nie może odmówić wsparcia w postaci usług opiekuńczych tylko dlatego, że osoba wymagająca opieki ma rodzinę.

Usługi opiekuńcze obejmują pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz, w miarę możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem.

Specjalistyczne usługi opiekuńcze są dostosowane do potrzeb wynikających z rodzaju choroby lub niepełnosprawności seniora. Usługi opiekuńcze świadczą osoby, które uzyskały właściwe przygotowanie zawodowe, dlatego senior może być spokojny, ponieważ znajduje się w dobrych rękach.

➤ JAK OTRZYMAĆ USŁUGI OPIEKUŃCZE W MOPS?

Przede wszystkim należy zgłosić się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie w swoim miejscu zamieszkania. MOPS na terenie całego Krakowa posiada filie w poszczególnych rejonach miasta.

Dane adresowe filii MOPS można znaleźć w spisie na końcu Informatora POMOC SPOŁECZNA – str. 86.

Często wymagane są zaświadczenia lekarskie o stanie zdrowia, uzasadniające korzystanie z usług opiekuńczych, i zalecona przez lekarza pielęgnacja, a także informacja, jaka pomoc i na ile godzin dziennie jest potrzebna. Takie zaświadczenie uzyskasz u lekarza POZ.

Po zgłoszeniu pracownik socjalny z OPS odwiedzi Cię w mieszkaniu i przeprowadzi tzw. wywiad środowiskowy, którego celem jest ustalenie sy-

tuacji materialnej, w jakiej się znajdujesz. Od wyników wywiadu zależy ustalenie, jaka część opłaty za usługi pokrywana będzie przez OPS, a ile będziesz musiał zapłacić sam. O pomoc może starać się także rodzina seniora wymagającego opieki, jeżeli nie jest w stanie zapewnić mu niezbędnej pomocy.

➤ **OD CZEGO ZALEŻY WYSOKOŚĆ OPŁAT ZA USŁUGI OPIEKUŃCZE?**

Wysokość opłat za usługi, jakie ponosi MOPS, zależy od kilku czynników, między innymi od miejsca zamieszkania – zasady odpłatności ustalają władze gminy, dlatego może zdarzyć się, że dwie osoby mieszkające w różnych gminach mogą zapłacić różne sumy za taką samą usługę.

Wysokość opłat zależy również od dochodu netto – przypadającego na osobę mieszkającą samotnie lub średniego dochodu na jedną osobę w rodzinie. Im większy jest ten dochód, tym MOPS dopłaci mniej do usługi.

PAMIĘTAJ! Jeżeli nie wiesz, jak odnaleźć filię MOPS właściwą dla Twojego miejsca zamieszkania, możesz skorzystać z wyszukiwarki znajdującej się na stronie www.mops.krakow.pl.

➤ **Z JAKICH ŚWIADCZEŃ PIENIĘŻNYCH I NIEPIENIĘŻNYCH MOGĘ KORZYSTAĆ?**

W ramach pomocy finansowej MOPS może udzielić wsparcia w wielu formach, na przykład zasiłek stały i okresowy, zasiłek celowy (przykładowo na zakup opału, leków), pomoc na pokrycie wydatków związanych z nauką polskiego dla osób mających status uchodźcy.

➤ **JAK WNIOSKOWAĆ O ZASIŁEK?**

Udaj się do pracownika socjalnego właściwej filii MOPS; nie zapomnij o zabraniu dowodu osobistego.

Dane adresowe filii MOPS można znaleźć w spisie na końcu Informatora POMOC SPOŁECZNA – str. 86.

Aby otrzymać zasiłek stały, stosuje się procedurę MOPS-24, dla zasiłku okresowego – MOPS-3, zaś dla zasiłku celowego – procedurę MOPS-5.

Sprawa załatwiana jest bez zbędnej zwłoki, nie później niż w ciągu jednego miesiąca od dnia wszczęcia postępowania, a w sprawie szczególnie skomplikowanej – nie później niż w ciągu dwóch miesięcy od dnia wszczęcia postępowania.

W ramach świadczeń uzyskać możesz również zasiłek pielęgnacyjny, który przyznaje się w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia opieki i pomocy innej osoby w sytuacji, gdy senior nie jest w stanie samodzielnie funkcjonować.

➤ **KOMU NALEŻY SIĘ ZASIŁEK PIELĘGNACYJNY?**

Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje osobie niepełnosprawnej, jeżeli legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności lub osobie, która ukończyła 75 lat.

Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje w wysokości 153,00 zł miesięcznie.

PAMIĘTAJ! Jeżeli członek Twojej rodziny przebywający za granicą pobiera tego typu świadczenie, zasiłek pielęgnacyjny w Polsce nie będzie mógł zostać wypłacony. Zasiłek pielęgnacyjny nie przysługuje również seniorowi, który przebywa w instytucji zapewniającej całodobowe utrzymanie oraz osobie uprawnionej do dodatku pielęgnacyjnego.

➤ **GDZIE I JAKIE DOKUMENTY MUSZĘ ZŁOŻYĆ, ABY OTRZYMAĆ ZASIŁEK?**

Dokumenty należy składać w filii MOPS. Niezbędne będzie zaświadczenie z ZUS o niepobieraniu dodatku pielęgnacyjnego (dotyczy seniorów, którzy ukończyli 75 rok życia) lub orzeczenie o niepełnosprawności. Koniecznie należy zabrać ze sobą również dowód osobisty.

➤ **DODATEK PIELĘGNACYJNY**

Dodatek pielęgnacyjny przysługuje osobie uprawnionej do emerytury lub renty, jeżeli osoba ta została uznana za całkowicie niezdolną do pracy oraz do samodzielnej egzystencji albo ukończyła 75 lat życia; z zastrzeżeniem, iż dodatek pielęgnacyjny nie przysługuje, gdy osoba uprawniona do emerytury lub renty przebywa w zakładzie opiekuńczo-leczniczym lub w zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym, chyba że przebywa poza tą placówką dłużej niż dwa tygodnie w miesiącu.

Dodatek pielęgnacyjny wynosi 181,10 zł miesięcznie.

➤ **GDZIE I JAKIE DOKUMENTY MUSZĘ ZŁOŻYĆ, ABY OTRZYMAĆ DODATEK?**

Dokumenty należy złożyć w najbliższym oddziale Zakładu Ubezpieczeń Zdrowotnych. Dane adresowe ZUS można znaleźć w spisie na końcu Informatora ZUS.

Niezbędne będzie zaświadczenie o stanie zdrowia wystawione przez lekarza prowadzącego leczenie oraz dokumentacja medyczna (oraz inne dokumenty), mające znaczenie dla wydania orzeczenia o całkowitej niezdolności do pracy oraz do samodzielnej egzystencji seniora.

➤ **DODATEK MIESZKANIOWY**

Dodatek mieszkaniowy jest świadczeniem pieniężnym wypłacanym przez gminę, mającym na celu dofinansowanie wydatków mieszkaniowych ponoszonych w związku z kosztami utrzymania lokalu.

➤ **KTO MOŻE UZYSKAĆ DODATEK MIESZKANIOWY?**

Dodatek mieszkaniowy przysługuje osobie, która posiada tytuł prawny do lokalu (lub osobie oczekującej na przysługujący lokal zamienny lub socjalny) oraz uzyskującej miesięczny dochód poniżej 175% kwoty najniższej emerytury w gospodarstwie jednoosobowym – tj. 1 540,79 zł i 125% tej kwoty w gospodarstwie wieloosobowym – tj. 1 100,56 zł, a także zamieszkującej w lokalu o odpowiedniej powierzchni.

Niezbędne dokumenty, jakie należy złożyć, znajdziesz na stronie www.mops.krakow.pl lub otrzymasz od pracownika socjalnego w swojej filii MOPS.

W uzasadnionej sytuacji MOPS udziela również pomocy niepieniężnej, takiej jak: bilet kredytowany, składki na ubezpieczenie zdrowotne, składki na ubezpieczenie społeczne, pomoc rzeczowa, sprawienie pogrzebu, poradnictwo specjalistyczne (w szczególności prawne, psychologiczne i rodzinne), interwencja kryzysowa, udzielanie schronienia (w noclegowniach, schroniskach, domach dla bezdomnych), a także posiłek.

II.2.4 NIEPEŁNOSPRAWNY SENIOR

Jednym z udogodnień dla niepełnosprawnych seniorów jest Karta parkingowa, dzięki której mogą pozostawiać swoje pojazdy w miejscach bliskich

punktom, do których się udają, bez potrzeby szukania tradycyjnych miejsc postojowych.

➤ **JAK UZYSKAĆ KARTĘ PARKINGOWĄ?**

Kartę można uzyskać, składając wniosek do przewodniczącego powiatowego zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności, właściwego ze względu na miejsce stałego pobytu osoby niepełnosprawnej w rozumieniu przepisów o ewidencji ludności i dowodach osobistych lub siedzibę placówki. Wydawanie karty reguluje procedura SO-9, a wzór wniosku znajdziesz na stronie www.bip.krakow.pl

Do wniosku należy załączyć jedną fotografię o wymiarach 35 mm x 45 mm (zdjęcie takie jak do dowodu osobistego), dowód uiszczenia opłaty za wydanie karty parkingowej oraz do wglądu przedstawić oryginał prawomocnego orzeczenia o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności.

Wnioskodawcą może być osoba niepełnosprawna lub placówka, w której przebywa.

Sprawy związane z kartą parkingową załatwia Wydział Spraw Społecznych Urzędu Miasta Krakowa – Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności.

Dane adresowe Wydziału znajdziesz na końcu Informatora URZĘDY – str. 86–87.

Niepełnosprawny senior może również, poprzez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, starać się o dofinansowanie innych działań, na przykład uczestnictwo osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych, zakup aparatów słuchowych, pieluchomajtek, cewników, wózków inwalidzkich, protez kończyn, protez powietrznych, obuwia ortopedycznego oraz parapodium. Senior dotknięty niepełnosprawnością może wnioskować o likwidację barier architektonicznych, które utrudniają mu poruszanie się po zajmowanym mieszkaniu.

W ramach dofinansowania można wykonać przykładowo podjazdy, poszerzyć drzwi, zamontować windę lub podnośnik.

➤ **JAKIE DOKUMENTY I GDZIE NALEŻY ZŁOŻYĆ, ABY UZYSKAĆ DOFINANSOWANIE?**

Uzyskanie dofinansowania na likwidację barier architektonicznych reguluje procedura MOPS-37. Wszystkie niezbędne dokumenty jakie należy

złożyć w MOPS, znaleźć można na stronie www.bip.krakow.pl lub uzyskać u pracownika socjalnego swojej filii MOPS.

Natomiast seniorzy z ograniczeniami uniemożliwiającymi lub utrudniającymi swobodne porozumiewanie się lub przekazywanie informacji mogą wnioskować o dofinansowanie między innymi do zakupu zestawów głośnomówiących, telefonów ze specjalistycznym oprogramowaniem dla osób niewidomych oraz programów udźwiękowiających.

Dofinansowanie ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych likwidacji barier w komunikowaniu się na wniosek osób niepełnosprawnych zamieszkałych na terenie Gminy Miejskiej Kraków reguluje procedura MOPS-38, a niezbędne dokumenty znajdziesz na stronie www.bip.krakow.pl lub u pracownika socjalnego MOPS.

Możliwa jest także likwidacja barier technicznych. W ramach zadania najczęściej przyznawane jest dofinansowanie między innymi do zakupu przejezdnych podnośników wannowych i transportowo-kąpielowych, wózków i krzeseł toaletowych, krzeseł prysznicowych, czytników kolorów oraz przenośnych ramp podjazdowych.

➤ **WYPOŻYCZALNIE SPRZĘTU ORTOPEDYCZNEGO**

Osoby, które z powodu schorzeń bądź urazów wymagają zaopatrzenia w sprzęt ortopedyczny lub pomocniczy, mogą skorzystać z możliwości wypożyczenia go.

Zdarza się, że brak odpowiedniego sprzętu może stanowić duży kłopot urastający do rangi problemu życiowego. W Krakowie dostępne są miejsca, w których można wypożyczyć można niezbędny sprzęt.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora WYPOŻYCZALNIE SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO – str. 95.

➤ **BEZPŁATNA WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO CENTRUM AKTYWIZACJI SPOŁECZNEJ I ZAWODOWEJ KLIKA**

Wypożyczalnia dysponuje szeroką gamą sprzętu rehabilitacyjnego, który jest wypożyczany bezpłatnie.

W ofercie wypożyczalni znajdują się wózki inwalidzkie (także aktywne), wózki pielęgnacyjne, kule łokciowe i pachowe, chodziki 3- i 4-kołowe, balkoniki, stoliki do ćwiczeń funkcji ręki oraz bieżnia.

W doborze sprzętu do indywidualnych potrzeb użytkownika pomaga rehabilitant.

➤ **JAKIE DOKUMENTY SĄ WYMAGANE?**

Orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym lub umiarkowanym (dawna I i II grupa inwalidzka) ze względu na upośledzenie funkcji narządu ruchu.

Orzeczenie takie wydaje Powiatowa Komisja ds. Orzekania o Niepełnosprawności lub lekarz orzecznik ZUS.

➤ **FUNDACJA NA RZECZ CHORYCH NA SM IM. BŁ. ANIELI SALAWY – WYPOŻYCZALNIA I NAPRAWA SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO**

W Fundacji wypożyczyć można sprzęt rehabilitacyjny, tj. laskę, kule łokciowe, trojnog, czwornog, balkonik, rower rehabilitacyjny, rotor, wózek inwalidzki, wózek toaletowy, łóżko rehabilitacyjne, materac przeciwodleżynowy, ssak, koncentrator tlenu.

Aby korzystać z wypożyczalni, należy uiścić opłatę miesięczną (jej wysokość zależy od rodzaju wypożyczanego sprzętu) oraz kaucję.

➤ **FUNDACJA POMOC KRAKOWSKIEMU HOSPICIUM – WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO**

Fundacja wypożycza łóżka szpitalne (różnych typów), kule ortopedyczne, łokciowe, pachowe, dla schorzeń reumatycznych, laski typu trójnog, czwornog, wózki inwalidzkie standardowe (różnego rodzaju), leżakowo-odchylane wózki specjalistyczne (sportowe, aktywne i inne), wózki dla dzieci z porażeniem mózgowym, sedesy jezdne, stojaki pod sedesy i nakładki. Wypożyczyć można również balkoniki do chodzenia (kroczące, stałe), chodziki 2-, 3- i 4-kołowe, z siedziskiem i koszykiem, rowery rehabilitacyjne, rotory rehabilitacyjne, drabinki przyłóżkowe oraz materace przeciwodleżynowe (różnych typów).

➤ **JAKIE DOKUMENTY SĄ NIEZBĘDNE?**

Przy wypożyczeniu potrzebny jest dowód osobisty, należy także wnieść kaucję oraz opłatę za każdy kolejny miesiąc użytkowania sprzętu (wysokość

opłaty zależna jest od jego wartości). Fundacja prowadzi także sieć sklepów specjalistycznego zaopatrzenia medycznego „Samarytanka”. Za dodatkową opłatą Fundacja dowozi wypożyczony sprzęt do domu klienta.

➤ **KRAKOWSKIE ZAKŁADY SPRZĘTU ORTOPEDYCZNEGO SP. Z O.O.
WYPOŻYCZALNIA I SKLEP**

W ofercie wypożyczalni są kule łokciowe i pachowe oraz balkoniki i wózki inwalidzkie. Podstawą do wypożyczenia jest przedstawienie dowodu osobistego, wniesienie kaucji oraz uiszczenie opłaty za dwa tygodnie.

➤ **STOWARZYSZENIE FILANTROPÓW IM. BRORA HANSSONA W KRAKOWIE**

W Stowarzyszeniu wypożyczyć można łóżka wieloczynnościowe i z podnoszonym zagłówkiem, kule, balkoniki, wózki inwalidzkie (także dziecięce i młodzieżowe), chodziki, krzesła, rolatory, toalety przenośne i inny sprzęt rehabilitacyjny. Co ważne – wypożyczalnia jest bezpłatna.

➤ **TOWARZYSTWO SOLIDARNEJ POMOCY KRAKÓW – NOWA HUTA**

Punkt prowadzony przez Towarzystwo to jeden z najwcześniej otwartych. Niesie szeroką pomoc mieszkańcom Krakowa – Nowej Huty. Można tu wypożyczyć łóżka, wózki inwalidzkie, materace, balkoniki, kule ortopedyczne i inny sprzęt rehabilitacyjny. Istnieje możliwość wypożyczenia sprzętu na czas nieokreślony. Należy wnieść jednorazową opłatę oraz kaucję (wysokość opłat zależna jest od wartości wypożyczanego sprzętu).



III. Bezpieczny senior



III.1 SENIORZE NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ!

Statystyki policyjne jasno wskazują, że osoby starsze niezwykle często padają ofiarami różnego typu przestępstw. Najczęściej cierpią wskutek oszustw, kradzieży, włamań. Niedostateczna wiedza odnośnie czyhających na seniorów zagrożeń oraz naiwność często skutkują utratą życiowych oszczędności, majątku.

Niestety, liczba sposobów oszustw jest nieograniczona i przestępcy prezentują coraz nowsze pomysły. Obecnie często wykorzystują telefon lub Internet i tą drogą dokonują oszustw czy wyłudzeń. Bezwzględnie wykorzystują łatwowierność i brak czujności szczególnie osób starszych czy zamieszkujących samotnie.

Oszuści sprawnie manipulują emocjami swoich ofiar i dzięki temu z łatwością namawiają je do przekazania pieniędzy, na przykład dla potrzebującego wnuczka. Często obiecują dodatkowe kwoty do renty czy emerytury, jeśli tylko ofiara dokona określonej wpłaty, lub przesyłają pisma, które z łatwością można pomylić z pismem od komornika czy kancelarii prawnej. Pisma zawierają informację o konieczności natychmiastowej zapłaty, często kwoty kilkuset złotych za bezprawne oglądanie czy pobieranie filmów z Internetu. Oczywiście jest to oszustwo mające na celu wyłudzenie środków finansowych.

Często oszuści pukają również do drzwi, obiecując remont mieszkania za unijne pieniądze, lub udając przedstawicieli gazowni czy wodociągów. Kiedy zostaną wpuszczeni do mieszkania przez naiwnego właściciela, odwracają jego uwagę i poszukują cennych przedmiotów i pieniędzy. Często całe zajście odbywa się tak, że okradziona osoba o utracie majątku dowiaduje się dopiero po pewnym czasie, kiedy przykładowo sięga do szafki, w której przechowywała oszczędności.

Zdarzają się również oszuści, którzy pukają do drzwi przebrani za ratowników medycznych, którzy rzekomo muszą skorzystać z telefonu, ponieważ na przykład zdarzył się wypadek, czy udający akwizytorów, którzy chcą zaoferować jakiś towar.

➤ Co ZROBIĆ, GDY KTOŚ OBCY ZAPUKA DO DRZWI?

Przede wszystkim nikogo takiego nie wolno wpuszczać do domu. Z pomocą przychodzi zamontowany w drzwiach wizjer czy łańcuch. Przez drzwi należy spytać o cel wizyty, zażądać okazania legitymacji służbowej i nigdy nie otwierać, nie mając pewności, że jesteście bezpieczni.

Nigdy nie wolno przekazywać pieniędzy nieznanym osobom, nawet gdy powołują się na znajomość z którymś członkiem rodziny.

W przypadku wątpliwości i podejrzeń wobec osób pojawiających się przed naszymi drzwiami czy na przykład na klatce schodowej zawsze można poinformować Policję, dzwoniąc na numer 997.

Jeśli jednak decydujemy się na otwarcie drzwi, warto najpierw poprosić chociażby sąsiada – na przykład telefonicznie – aby nam towarzyszył.

Jeśli musimy przechowywać oszczędności w domu (a nie na przykład na kocie bankowym), schowajmy je w miejscu mniej dostępnym i starajmy się, aby nie leżały przykładowo w kasetce na regale, do której każdy może zajrzeć.

Należy ponadto zawsze stosować zasadę ograniczonego zaufania.

Będąc poza domem, należy unikać miejsc odludnych, rzadko uczęszczanych – różnych skrótów przez park czy słabo oświetlonych miejsc, zwłaszcza gdy zapada zmrok. Większe kwoty pozostawmy na koncie bankowym lub w domu, a przy sobie miejmy jedynie niewielkie sumy. Jeśli potrzebujemy wypłacić z banku większą ilość pieniędzy, warto postarać się o czyjeś towarzystwo.

W autobusie, sklepie czy nawet na ulicy uważaj na tzw. sztuczny tłum, czyli sytuację sprowokowaną przez rabusiów, kiedy wokół ofiary nagle robi się tłoczno. W całym zamieszaniu zdezorientowanej osobie nagle giną na przykład portfel, telefon czy inne przedmioty.

Jeżeli natomiast już dojdzie do napaści, nie warto siłować się czy walczyć z napastnikiem. Najważniejsze jest w takiej sytuacji wyjście z niej cało, bez uszczerbku na zdrowiu.

III.2 PRZEMOC W RODZINIE

Kolejnym przestępstwem, w którym coraz częściej pokrzywdzeni są seniorzy, jest niestety przemoc o charakterze domowym, kiedy sprawcą jest członek najbliższej rodziny.

Przemoc może przejawiać się fizycznie poprzez popychanie, ciągnięcie, szarpanie, bicie, klepanie czy klapsy, kopanie, duszenie, krępowanie ruchów.

Może ona być również psychiczna, kiedy to sprawca narusza naszą godność osobistą – poprzez poniżanie, przymuszanie, obrażanie, wyzwiska, zastraszanie, ocenianie, szantażowanie, grożenie, krzyczenie, krzywdzenie należących do nas zwierząt, deptanie prywatności (na przykład czytanie korespondencji), ujawnianie powierzonych sprawcy tajemnic albo też wyśmiewanie czy lekceważenie. Przemoc dotyczy również sfery seksualnej i przejawia się poprzez naruszenie intymności.

Przemoc ekonomiczna ma miejsce, gdy ktoś narusza czyjąś własność. Jest to działanie celowe, takie jak na przykład pozbawianie środków do życia, niszczenie mienia, zabieranie dokumentów, pieniędzy, kart kredytowych, sprzedawanie wspólnych lub należących do ofiary przedmiotów bez jej wiedzy lub zgody, zmuszanie do spłacania cudzych długów. To także odbieranie jedzenia, leków, zabranianie korzystania na przykład z łazienki, sypialni czy kuchni.

Jeżeli jakaś osoba staje się ofiarą przestępstwa, należy ten fakt zgłosić na najbliższym komisariacie Policji osobiście lub dzwoniąc na numer 997. Warto również skorzystać z pomocy pracownika socjalnego w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej.

Dane adresowe filii MOPS można znaleźć w spisie na końcu Informatora POMOC SPOŁECZNA – str. 86.

Jeśli dotknęła nas przemoc o pomoc możemy prosić też lekarza, pielęgniarkę czy ratownika medycznego, który udzieli wsparcia.

Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie utworzono infolinię 801 12 00 02, która działa od poniedziałku do soboty w godzinach od 8.00 do 22.00, a w niedzielę i święta w godzinach od 8.00 do 16.00.

Równie ważnym miejscem na mapie Krakowa, w którym bezpłatną pomoc uzyskać mogą osoby pokrzywdzone, jest Ośrodek Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Przemocą.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora OŚRODKI WSPARCIA – str. 87.

W sytuacji, gdy potrzebna jest pomoc, można przyjść osobiście od poniedziałku do piątku, zadzwonić pod numer 12 421 22 88 lub napisać na adres pokrzywdzeni.krakow@op.pl.

Z pomocy świadczonej w ramach projektu skorzystać może każda osoba pokrzywdzona przestępstwem, bez względu na wiek, płeć, pochodzenie, rasę, wyznanie itd. Podstawowymi zasadami świadczenia pomocy są:

dostępność, bezpłatny charakter pomocy, profesjonalność, interdyscyplinarność oraz dyskrecja. Ponadto pomoc świadczona jest w sposób profesjonalny, przy zaangażowaniu specjalistów o wieloletnim doświadczeniu, tak aby przyniosła osobom pokrzywdzonym wymierne korzyści.

Pomoc świadczona jest zarówno stacjonarnie, jak i zdalnie (poprzez e-mail oraz telefon).

Osoby pokrzywdzone w ramach Ośrodka mogą korzystać z bezpłatnej pomocy w formie spotkania z osobą pierwszego kontaktu, czyli pracownikiem, który dokona rozeznania w sytuacji pokrzywdzonego seniora i skoordynuje działania pomocowe.

Osoby pokrzywdzone korzystać mogą również z pomocy prawnej, pomocy psychologicznej, psychoterapii, a nawet pomocy materialnej (na przykład bonów żywnościowych, zakupu odzieży, sfinansowania kosztów tymczasowego schronienia i wielu innych).

Ponadto, na początku każdego roku prowadzące Ośrodek Krakowskie Forum Organizacji Społecznych KraFOS organizuje Tydzień Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Przystępstwem. W tym czasie od rana do wieczora skorzystać można bezpłatnie z porad udzielanych przez pracowników socjalnych, psychologów, policjantów, sędziów, prokuratorów, komorników oraz wielu innych specjalistów.

Seniorzy, będący ofiarami przemocy, mogą również szukać pomocy w Ośrodku dla Osób Dotkniętych Przemocą.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora OŚRODKI WSPARCIA – str. 87.

Ośrodek przyjmuje osoby tylko z terenu Gminy Miejskiej Kraków, skierowane przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie lub przywiezione przez krakowską Policję.

Ośrodek zatrudnia specjalistów: psychologa, pedagoga, pracownika socjalnego, prawnika. Udzielana pomoc jest bezpłatna. Osobom, które zostały skierowane lub przywiezione do placówki w celu znalezienia schronienia, zapewniane jest poczucie bezpieczeństwa poprzez pełne życzliwości przyjęcie, zaferowanie schronienia, rozmowy wspierającej, a także żywności interwencyjnej (w dniu przyjęcia).

Od początku pobytu w Ośrodku istnieje możliwość bezpłatnego skorzystania z terapii psychologicznej i pomocy w zakresie wyciszania negatywnych emocji, uczenia się konstruktywnych sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Osobom przebywającym w Ośrodku zapewniane jest również niezbędne poradnictwo prawne. W zaspokajaniu niezbędnych potrzeb so-

cialno-bytowych pomaga pracownik socjalny. Po opuszczeniu ośrodka pracownicy pilotują proces usamodzielnienia się poprzez informację właściwych instytucji, na przykład MOPS. Byli mieszkańcy mogą wciąż liczyć na kontakt z personelem placówki, radę, pomoc i wsparcie.

III.3 TELEFON ZAUFANIA

Codziennie od godziny 16.00 do 21.00 czynny jest Telefon Zaufania krakowskiego MOPS, dostępny pod numerem 12 413 71 33. Każdy kto zadzwoni uzyska profesjonalną pomoc specjalistów dyżurujących przy telefonie. Do wie się również, jakie działania może podjąć, aby wyjść z trudnej sytuacji.

Ponadto dla osób, które znajdują się w sytuacji kryzysowej, z którą nie potrafią sobie samodzielnie poradzić, działa całodobowy numer: 12 421 92 82. Jest to numer Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Krakowie, w którym przez całą dobę, również w weekendy i święta, dyżurują specjaliści gotowi do niesienia pomocy.

Ośrodek odwiedzić można również osobiście.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora OŚRODKI WSPARCIA – str. 87.

W przypadku zagrożenia życia lub zdrowia możliwe jest również tymczasowe schronienie w hostelu Ośrodka.

Dla osób, które doświadczają żałoby po stracie kogoś bliskiego, działa prowadzony przez Fundację „Nagle Sami” bezpłatny telefon wsparcia dostępny pod numerem 800 108 108. Telefon czynny jest codziennie od godziny 14.00 do 20.00.

III.4 POMOC RZECZNIKA

Różnorodnej pomocy udzielają również powołane do tego instytucje, które po informują seniora o prawach i obowiązkach oraz wskażą właściwe rozwiązania.

Dane adresowe poszczególnych instytucji znajdziesz na końcu Informatora RZECZNICY – str. 95–96.

Zadaniem różnego rodzaju instytucji rzeczniczych jest zapewnienie bezpłatnego poradnictwa i informacji prawnej w zakresie ochrony interesów obywateli, składanie w ich imieniu wniosków oraz występowanie w sytuacji naruszenia dóbr. Rzecznicy współdziałają również z innymi delegatami urzędów, organami inspekcji oraz organizacjami.

W sytuacji, gdy zostaną naruszone Twoje dobra, przykładowo poprzez nieuczciwe działania firmy, z której usług korzystasz, masz prawo zwrócić się o pomoc właśnie do odpowiedniej Twojej sprawie instytucji rzeczniczej.

W Krakowie znajdują się delegatury: Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów, Urzędu Komunikacji Elektronicznej, Urzędu Regulacji Energetyki, Urzędu Lotnictwa Cywilnego. Skorzystać możesz również z pomocy instytucji takich jak: Europejskie Centrum Konsumentckie, Federacja Konsumentów, Stowarzyszenie Konsumentów Polskich, Bankowy Arbitraż Konsumentcki, Rzecznik Ubezpieczonych, Rzecznik Praw Dziecka, Rzecznik Praw Obywatelskich, Rzecznik Praw Pacjenta, Małopolski Oddział Wojewódzki NFZ, Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej w Krakowie, Krakowska Izba Turystki, Izba Przemysłowo-Handlowa w Krakowie, Stowarzyszenie Krzewienia Edukacji Finansowej oraz Ośrodek Doradztwa Finansowego i Konsumentckiego w Krakowie.

Dane adresowe poszczególnych instytucji znajdziesz na końcu Informatora RZECZNICY – str. 95–96.

III.5 PORADY PRAWNE

Krakowski senior, który z różnych powodów potrzebuje skorzystać z pomocy prawnej, ma możliwość skonsultowania swojej sprawy całkowicie nieodpłatnie – na terenie miasta funkcjonuje szereg podmiotów świadczących taką pomoc.

Przede wszystkim z pomocy prawnej skorzystać można w filiach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Dane adresowe filii MOPS można znaleźć w spisie na końcu Informatora POMOC SPOŁECZNA – str. 86.

Porady dotyczyć mogą prawa rodzinnego, przemocy w rodzinie, zabezpieczenia społecznego, ochrony praw lokatorów.

Biuro Porad Obywatelskich w Krakowie Stowarzyszenie Dobrej Nadziei udziela natomiast porad w sprawach mieszkaniowych, rodzinnych, świadczeń socjalnych, ubezpieczenia społecznego, zatrudnienia i bezrobocia, imigracji, repatriacji, finansów, niepełnosprawności obywatela, instytucji pozbawienia wolności, spadków, spraw konsumenckich, stosunków międzyludzkich, postępowania sądowego i administracyjnego.

Wymieniony już w rozdziale Przemoc Ośrodek Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Przystępstwem zapewnia pomoc prawną osobom pokrzywdzonym różnego rodzaju przystępstwami.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora OŚRODKI WSPARCIA – str. 87.

Bezpłatną pomoc prawną senior może uzyskać również w Studenckiej Poradni Prawnej UJ oraz Studenckiej Poradni Prawa Medycznego CM UJ oraz w Fundacji Cognosco.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora POMOC PRAWNA – str. 93–94.

Bezpłatnych porad prawnych udziela również Kancelaria Radcowska Mariusz Boruch. Senior może uzyskać poradę w zakresie prawa rodzinnego, cywilnego, administracyjnego, prawa pracy i prawa karnego. Porady są udzielane od poniedziałku do piątku, łączny czas przeznaczony na porady wynosi 4 godziny. Konieczne jest wcześniejsze ustalenie terminu drogą telefoniczną lub e-mailową.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora POMOC PRAWNA – str. 93–94.

III.5.1 NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

Co ważne, od stycznia 2016 roku w Krakowie ruszają punkty nieodpłatnej pomocy prawnej.

➤ KTO BĘDZIE MÓGŁ KORZYSTAĆ Z POMOCY W PUNKTACH?

Każdy senior, który korzysta ze świadczeń pomocy społecznej lub ukończył 65 rok życia lub też posiada status weterana bądź kombatanta. Z pomocy skorzystać będą mogli również seniorzy zagrożeni lub poszkodowani katastrofą naturalną, klęską żywiołową lub awarią techniczną.

➤ CO UZYSKAM DZIĘKI POMOCY PRAWNEJ?

Uzyskasz informację o sytuacji prawnej, w jakiej się znajdujesz oraz informację o Twoich prawach i obowiązkach.

Uzyskasz wskazówkę, jak rozwiązać problem, z którym się zgłazasz.

Uzyskasz pomoc w sporządzeniu wymagającego wiedzy prawniczej projektu pisma, z wyłączeniem pism procesowych w postępowaniach przygotowawczym lub sądowym i pism w postępowaniu sądowno-administracyjnym.

Prawnik pomoże w sporządzeniu projektu pisma o zwolnienie z kosztów sądowych lub o ustanowienie pełnomocnika z urzędu.

➤ **JAKIEGO ZAKRESU PRAWA BĘDĄ DOTYCZYŁY PORADY?**

Nieodpłatna pomoc prawna udzielana będzie w zakresie prawa pracy, przygotowania do rozpoczęcia działalności gospodarczej, prawa cywilnego, spraw karnych, spraw administracyjnych, ubezpieczenia społecznego, spraw rodzinnych, prawa podatkowego, ale z wyłączeniem spraw podatkowych związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej.

Adresy punktów znajdziesz na końcu Informatora POMOC PRAWNA – str. 93–94 oraz na stronie www.darmowapomocprawna.ms.gov.pl.

III.6 STRAŻ MIEJSKA I POLICJA

Do głównych zadań Straży Miejskiej należy poprawa stanu porządku publicznego oraz poczucia bezpieczeństwa obywateli. Strażnicy prowadzą również różne programy profilaktyczne, dotyczące przykładowo bezpieczeństwa w komunikacji publicznej.

➤ **KIEDY ZAWIADOMIĆ STRAŻ MIEJSKĄ?**

Wtedy gdy jesteś świadkiem wybryków chuligańskich, zakłócania spokoju i porządku publicznego, niszczenia mienia oraz różnych przestępstw.

PAMIĘTAJ! Numer alarmowy Straży Miejskiej – 986. Bardzo ważną inicjatywą krakowskiej Straży Miejskiej jest uruchomienie specjalnego numeru 515 251 986, pod którym osoby niesłyszące za pomocą SMS mogą zgłaszać interwencje dyżurnemu Straży Miejskiej. Osoba korzystająca z numeru powinna w treści wiadomości wpisać: rodzaj zauważonej nieprawidłowości, miejsce zdarzenia, imię, nazwisko oraz adres osoby zgłaszającej.

Uwaga! Jeżeli korzystasz z bramki internetowej do wysyłania SMS – operatorem powyższego numeru jest sieć Plus.

Najważniejszym partnerem Straży Miejskiej w realizacji zadań z zakresu poprawy stanu bezpieczeństwa i porządku publicznego jest Policja, która czuwa nad bezpieczeństwem ludzi oraz utrzymaniem porządku publicznego. Komenda Miejska Policji w Krakowie prowadzi również wiele działań profilaktycznych, ukierunkowanych również na seniorów.

➤ **KIEDY WEZWAĆ POLICJĘ?**

Zawsze, kiedy staniesz się świadkiem bądź ofiarą przestępstwa oraz wtedy, gdy istnieje ryzyko popełnienia przestępstwa.

Z najbliższym komisariatem Policji skontaktujesz się zawsze, dzwoniąc na numer 997.

III.7 SENIOR NA DRODZE

Niestety wśród śmiertelnych wypadków z udziałem pieszych największą liczbę ofiar stanowią osoby w wieku powyżej 60 lat. Do wypadków dochodzi najczęściej na przejściach dla pieszych, skrzyżowaniach, chodnikach. W okresie jesienno-zimowym, z racji warunków atmosferycznych oraz szybko zapadającego zmroku, ryzyko wypadku się zwiększa, dlatego gdy poruszasz się pieszo, powinieneś zachować szczególną uwagę oraz przestrzegać określonych zasad:

- Pieszy widzi nadjeżdżający samochód, ale pamiętaj, że kierowca może nie widzieć pieszego.
- Szczególnie przy mokrej nawierzchni nie wchodź gwałtownie na jezdnię, gdyż droga hamowania samochodu w takich warunkach zdecydowanie się wydłuża.
- Przez jezdnię przechodź w miejscach do tego przeznaczonych. Ich lokalizacje zostały wybrane tak, aby zapewnić Ci bezpieczeństwo. Nie przebiegaj kilkanaście metrów od „pasów”, tylko dlatego, że skrócisz sobie drogę na przystanek autobusowy.
- Chcąc przejść przez jezdnię w miejscu pozbawionym sygnalizacji świetlnej, możesz podnieść rękę, sygnalizując kierowcy zamiar wejścia na jezdnię. Na drogę wejdź dopiero wówczas, gdy kierowca zatrzymuje się przed przejściem i jesteś pewien, że chce Cię przepuścić.
- Nie wchodź na jezdnię za dużymi pojazdami. Jest to częsty błąd pasażerów busów czy autobusów. Czasem na poboczu stoi ciężarówka i również zasłania widoczność. W takiej sytuacji kierowca nadjeżdżającego pojazdu nie ma szans, aby cię zauważyć.
- Unikaj również słuchania muzyki czy rozmów przez telefon w momencie przechodzenia przez jezdnię, ponieważ czynności te bardzo rozpraszają uwagę.

- W momencie, gdy przemieszczasz się poboczem drogi, ustąp pierwszeństwa nadjeżdżającemu pojazdowi, jeśli nie masz pewności, iż zdoła on Cię ominąć.
- Poruszając się po jezdni, zawsze należy iść lewą stroną drogi.
- W terenie o ograniczonej widoczności nie zapominaj o odblaskach, które kierowca zobaczy już z daleka.

PAMIĘTAJ! Od września 2014 roku każdy pieszy poruszający się drogą bez chodnika, po zmroku, na obszarze niezabudowanym, ma obowiązek noszenia elementu odblaskowego w miejscu widocznym dla kierowcy.

IV. Obywatel senior



Seniorzy tak jak pozostali mieszkańcy Krakowa mają możliwość nie tylko udziału w życiu miasta, ale także wpływu na kształt wielu wydarzeń czy inicjatyw.

Seniorzy zasiadający w wielu ciałach doradczych, prowadzący organizacje pozarządowe, będący liderami grup nieformalnych mają realny i silny wpływ na kreowanie rzeczywistości.

IV.1 DIALOG OBYWATELSKI

IV.1.1 RADA KRAKOWSKICH SENIORÓW

Rada Krakowskich Seniorów (RKS) jest ciałem o charakterze inicjatywnym, doradczym oraz konsultacyjnym wobec organów Gminy Miejskiej Kraków. Składa się z 25 członków – przedstawicieli podmiotów działających na rzecz osób starszych, w szczególności organizacji pozarządowych oraz podmiotów prowadzących Uniwersytety Trzeciego Wieku. Gwarantuje seniorom możliwość wpływu na sprawy, które dotyczą lokalnej społeczności. Członkowie RKS pracują na zasadzie wolontariatu, nie pobierając żadnego wynagrodzenia za swoją pracę w Radzie. W ramach RKS funkcjonują różnorakie komisje, takie jak:

- Komisja aktywizacji osób starszych, współpracy z instytucjami Seniorów i więzi międzypokoleniowej,
- Komisja profilaktyki, promocji i ochrony zdrowia Seniorów,
- Komisja sportu, turystyki i rekreacji oraz infrastruktury dla Seniorów,
- Komisja ds. ekonomicznych i lokalowych warunków życia oraz zapobiegania wykluczeniu społecznemu Seniorów,
- Komisja edukacji, bezpieczeństwa, kultury i dziedzictwa narodowego.

Osoby chętne do podzielenia się pomysłami, uwagami, osoby z inicjatywą, a także borykające się z różnymi problemami Rada Krakowskich Seniorów zaprasza na dyżury.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora SENIOR OBYWATEL – str. 94.

IV.1.2 KRAKOWSKA RADA DZIAŁALNOŚCI POŻYTKU PUBLICZNEGO

Do zadań Rady należy między innymi opiniowanie projektów strategii i polityk miejskich, projektów uchwał i aktów prawa miejscowego dotyczących sfery zadań publicznych, określonych w ustawie o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. Rada wyraża również opinie w sprawach dotyczących funkcjonowania organizacji pozarządowych oraz odpowiada za promowanie dobrych praktyk współpracy Gminy Miejskiej Kraków z organizacjami pozarządowymi, rekomenduje również przedstawicieli organizacji pozarządowych do komisji konkursowych ds. opiniowania ofert.

Rada prowadzi także współpracę z Komisjami Dialogu Obywatelskiego. W skład Rady wchodzi przedstawiciele organizacji pozarządowych, przedstawiciele Prezydenta Miasta Krakowa oraz przedstawiciele Rady Miasta Krakowa. Informacje na temat działania Rady znajdziesz na stronie: www.ngo.krakow.pl/krdpp.

IV.1.3 KOMISJE DIALOGU OBYWATELSKIEGO

Komisje Dialogu Obywatelskiego to grupy inicjatywno-doradcze tworzone przez organizacje pozarządowe oraz Miasto Kraków. Do ich zadań należy między innymi określanie potrzeb lokalnych społeczności, diagnozowanie problemów oraz zgłaszanie sugestii ich rozwiązania władzom miasta. Komisje mają za cel poprawę stanu rzeczy i jakości życia w Krakowie poprzez polepszenie działań skierowanych do mieszkańców, będących adekwatnymi do ich potrzeb.

Z wnioskiem o utworzenie tematycznej Komisji Dialogu Obywatelskiego może wystąpić nie mniej niż osiem organizacji pozarządowych. Powinien on zawierać zakres tematów, które będą przedmiotem prac Komisji. Przygotowany wniosek kieruje się do Wydziału lub Biura merytorycznie zajmującego się danym tematem za pośrednictwem Wydziału Spraw Społecznych Urzędu Miasta Krakowa, który sprawdzi wniosek pod względem formalnym.

Dane kontaktowe znajdziesz na końcu Informatora URZĘDY – str. 86–87.

W skład Komisji Dialogu Obywatelskiego wchodzi: przedstawiciel zainteresowanych organizacji oraz przedstawiciel lub przedstawiciele właściwej merytorycznie komórki organizacyjnej UMK. W pracach Komisji mogą też uczestniczyć eksperci oraz Radni Miasta i Radni Dzielnicowi, a także na zasadach obserwatora przedstawiciel Wydziału Spraw Społecznych.

Aktualnie w Krakowie działają Komisje Dialogu Obywatelskiego: ds. Rewitalizacji Nowej Huty, ds. Kultury, ds. Środowiska, ds. Zdrowia, ds. Osób Niepełnosprawnych oraz ds. Bezpieczeństwa. Informacje na temat ich aktywności znajdziesz na stronie: www.ngo.krakow.pl/kdo.

IV.2 PARTYCYPACJA SPOŁECZNA SENIORÓW

Partycypacja obywatelska to nic innego jak aktywne uczestniczenie obywateli w różnych dotyczących ich wydarzeniach. Partycypacja przejawia się przez współpracę oraz wzajemne wspieranie władzy oraz obywateli.

IV.2.1 INICJATYWA LOKALNA

W ramach inicjatywy lokalnej mieszkańcy Krakowa, a zatem również seniorzy, mogą wziąć sprawy w swoje ręce.

Jeżeli jesteś zdania, że w Twojej okolicy konieczna jest określona inwestycja bądź działanie, zbierz grupę osób, które myślą podobnie i wystąp z wnioskiem w tej sprawie do jednostki Miasta, przykładowo Wydziału Architektury UMK, jeżeli zależy Ci na rozbudowie jakiegoś obiektu.

Innymi przykładami inicjatywy lokalnej mogą być: postulowanie budowy, rozbudowy lub remontu dróg, kanalizacji, sieci wodociągowej, budynków oraz obiektów architektury, stanowiących własność jednostek samorządu terytorialnego; działalność charytatywna, podtrzymywanie i upowszechnianie tradycji narodowej; pielęgnowanie polskości oraz rozwój świadomości narodowej, obywatelskiej i kulturowej; działalność na rzecz mniejszości narodowych i etnicznych oraz języka regionalnego, kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury i dziedzictwa narodowego; promocja i organizacja wolontariatu; edukacja, oświata i wychowanie; działalność w sferze kultury fizycznej i turystyki, ochrony przyrody, w tym zieleni w miastach i wsiach, porządku i bezpieczeństwa publicznego.

IV.2.2 BUDŻET OBYWATELSKI

Mechanizmem partycypacji obywatelskiej jest Budżet Obywatelski. Dzięki tej inicjatywie obywatele mają możliwość decydowania o działaniach i inwestycjach szczególnie dla nich ważnych i potrzebnych. Do realizacji w ra-

mach Budżetu Obywatelskiego można zgłosić różne inicjatywy, na przykład rewitalizację jakiegoś miejsca, budowę placu zabaw, które następnie podlegają obywatelskiemu głosowaniu.

Na etapie tworzenia wniosków niezbędna może okazać się porada specjalisty z dziedziny, której dotyczy przygotowywany projekt, dlatego też można z tej okazji skorzystać z pomocy urzędników z jednostek adekwatnych do tematyki naszego projektu.

PAMIĘTAJ! Wszelkie aktualne informacje o krakowskim budżecie obywatelskim znajdziesz na stronie www.krakow.pl/budzet.

IV.3 CENTRUM OBYWATELSKIE

W Krakowie od niedawna działa Centrum Obywatelskie. Służy ono organizacjom pozarządowym, grupom nieformalnym, lokalnym liderom i mieszkańcom.

Celem Centrum Obywatelskiego jest wsparcie rozwoju działalności społecznej i obywatelskiej w Krakowie oraz wzmocnienie współpracy wewnątrz- i międzysektorowej w zakresie działań na rzecz mieszkańców. Centrum służy pomocą z zakresu: księgowości, podstaw prawnych, poradnictwa przy pozyskiwaniu środków na działalność, marketingu.

Centrum Obywatelskie prowadzi w partnerstwie trzy organizacje pozarządowe: Stowarzyszenie Pracownia Obywatelska, Stowarzyszenie Regionalne Centrum Wolontariatu w Krakowie oraz Fundacja Biuro Inicjatyw Społecznych w okresie od 3 sierpnia 2015 do 31 grudnia 2016 roku. Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków.

Od 1 września 2015 roku Centrum Obywatelskie jest otwarte 5 dni w tygodniu przez 8 godzin dziennie oraz w każdą pierwszą sobotę miesiąca (z wyłączeniem weekendów, w których na stadionie rozgrywane będą mecze). Siedziba Centrum znajduje się na Stadionie Miejskim im. Henryka Reymana, wejście znajduje się od strony Parku Jordana (ul. Reymonta) i oznaczone jest literami „LE”.

PAMIĘTAJ! Wszelkie aktualne informacje o działalności Centrum znajdują się na stronie www.cokrakow.pl.

Dane adresowe znajdziesz na końcu Informatora SENIOR OBYWATEL – str. 94.

IV.4 JAK WYROBIĆ DOKUMENTY?

➤ **CO ZROBIĆ, GDY DOWÓD OSOBISTY TRACI WAŻNOŚĆ LUB CO GORSZA ZOSTAŁ ZAGUBIONY BĄDŹ SKRADZIONY?**

Aby wyrobić dowód osobisty, należy udać się do Referatu Ewidencji Ludności i Dowodów Osobistych (dane adresowe na końcu informatora URZĘDY) i tam złożyć wymagane przy zmianie dowodu osobistego dokumenty: wniosek o wydanie dowodu osobistego (do pobrania na stronie: www.bip.krakow.pl) oraz dwie aktualne, wyraźne i jednakowe fotografie o wymiarach 35 mm x 45 mm. Fotografia powinna być wykonana nie wcześniej niż 6 miesięcy przed dniem złożenia wniosku. Do dokumentacji trzeba dołączyć odpis skrócony aktu urodzenia lub odpis skrócony aktu małżeństwa (w przypadku zmiany danych, na przykład nazwiska). W przypadku, gdy urzędnik ma wątpliwości co do obywatelstwa, należy dostarczyć poświadczenie obywatelstwa polskiego. Jeżeli dysponujesz starym dowodem osobistym, również należy go przedstawić podczas składania wniosku o wydanie nowego dokumentu.

Wniosek można również złożyć elektronicznie przy użyciu podpisu elektronicznego.

Wniosek w postaci elektronicznej, opatrzony bezpiecznym podpisem elektronicznym weryfikowanym przy pomocy ważnego kwalifikowanego certyfikatu lub podpisem potwierdzonym profilem zaufanym ePUAP, jest wnoszony do organu dowolnej gminy.

Do wniosku składanego w postaci elektronicznej załącza się plik zawierający fotografię o wymiarach co najmniej 492 x 610 pikseli i wielkości nie przekraczającej 2,5 MB.

W przypadku, gdy wniosek jest składany w postaci elektronicznej, tożsamość osoby ubiegającej się o wydanie dowodu osobistego potwierdza się przy odbiorze dowodu osobistego, na podstawie dotychczasowego dowodu osobistego, lub w przypadku utraty dowodu osobistego, ważnego polskiego paszportu.

Na wydanie dowodu osobistego oczekuje się do 30 dni. Wydanie dowodu jest bezpłatne.

Do odbioru nowego dowodu osobistego niezbędne będzie potwierdzenie złożenia wniosku oraz w przypadku wymiany dowodu – przedstawienie starego dowodu osobistego.

➤ **CZY MAM ZGŁOSIĆ KRADZIEŻ LUB ZAGINIĘCIE DOWODU OSOBISTEGO?**

Jeżeli wskutek zagubienia lub kradzieży utracisz dowód osobisty, należy niezwłocznie powiadomić najbliższy organ gminy lub polską placówkę konsularną – organy te wydają zaświadczenie, ważne do czasu wydania nowego dokumentu. Następnie należy złożyć wniosek o wydanie nowego dowodu osobistego.

Należy również udać się do banku, w którym mamy założony rachunek, aby zastrzec utracony dowód osobisty i ustrzec się tym samym przed ewentualnym podszyciem się pod nasze dane. W ten sposób unikniemy późniejszych problemów w wypadku, gdyby ktoś posłużył się utraconym dowodem i przykładowo wyludził z banku pożyczkę. Bank zgłosi nasz dokument w swoim systemie oraz międzybankowej bazie dokumentów zastrzeżonych.

➤ **JAK MOGĘ ZŁOŻYĆ WNIOSEK O PASZPORT?**

Wniosek o wydanie paszportu można złożyć w dowolnym punkcie paszportowym w kraju, a za granicą u konsula, bez względu na miejsce zameldowania. Wydanie paszportu następuje na złożony przez Ciebie i podpisany własnoręcznie wniosek wraz z wymaganymi dokumentami: jedną kolorową fotografią o wymiarach 35 mm x 45 mm, wykonaną w ciągu ostatnich 6 miesięcy oraz dowodem uiszczenia opłaty paszportowej.

Ubiegając się o paszport, musisz przedłożyć ponadto dotychczas posiadany dokument paszportowy, a w przypadku, gdy dokument ten stracił ważność, również ważny dowód osobisty.

Termin oczekiwania na wydanie paszportu wynosi: do miesiąca od dnia złożenia wniosku paszportowego, a w sprawach szczególnie skomplikowanych, wymagających przeprowadzenia postępowania wyjaśniającego – do 2 miesięcy.

Do wydania paszportu niezbędne będzie również pobranie danych biometrycznych.

Złożenie wniosku paszportowego oraz odbiór gotowego dokumentu odbywa się osobiście.

Wniosek o wydanie paszportu dla osoby ubezwłasnowolnionej składa ustanowiony przez sąd opiekun. Obecność osoby ubezwłasnowolnionej jest wymagana przy składaniu wniosku o paszport, natomiast odbioru paszportu dla tej osoby dokonuje opiekun prawny. Obecność osoby ubezwłasnowolnionej nie jest wymagana w trakcie dokonywania dla niej odbioru paszport.

Właściwym dla spraw paszportowych jest Wydział Spraw Obywatelskich i Cudzoziemców Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie.

Dane kontaktowe znajdziesz na końcu Informatora URZĘDY – str. 86–87.

IV.5 SENIOR W KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ

Podróżując krakowskim autobusem lub tramwajem, możesz oczywiście kupować bilety jednorazowe, ale gdy korzystasz z komunikacji miejskiej regularnie, doskonałym rozwiązaniem jest Krakowska Karta Miejska.

Karta wydawana jest bezpłatnie przy pierwszym zakupie biletu okresowego. Bilet okresowy, którego nośnikiem jest Krakowska Karta Miejska, jest natomiast biletem imiennym, dlatego przy jego użyciu możesz podróżować tylko Ty.

W celu dokonania pierwszego zakupu konieczne jest posiadanie dokumentu potwierdzającego tożsamość (w przypadku zakupu biletu okresowego ulgowego konieczne jest również posiadanie ważnego dokumentu uprawniającego do zniżki).

Pierwszy bilet można kupić tylko w jednym z sześciu Punktów Sprzedaży Biletów.

Ich adresy znajdziesz na końcu Informatora KOMUNIKACJA MIEJSKA – str. 93.

W razie wątpliwości możesz skorzystać z informacji telefonicznej: 12 357 20 35 lub +48 608 921 035.

W momencie, gdy zmieniają się dane osobowe w stopniu wymagającym również ich zmiany na karcie KKM (na przykład zmieniasz nazwisko), należy udać się do dowolnego Punktu Sprzedaży Biletów w celu dokonania aktualizacji.

Reklamacje można składać telefonicznie pod numerem telefonu 19150 (telefon jest czynny całą dobę, opłata za połączenie według stawki lokalnego operatora) lub wysyłać na adres: reklamacje@kkm.krakow.pl. Procedura reklamacyjna może w niektórych przypadkach trwać do 10 dni roboczych.

KKM można doładować we wszystkich Punktach Sprzedaży Biletów oraz w Automatach KKM.

➤ KTO JEST UPRAWNIONY DO ULGOWYCH PRZEJAZDÓW?

Do przejazdów ulgowych uprawnieni są seniorzy emeryci, kombatan-ci oraz osoby niepełnosprawne z narządami słuchu.

➤ **KTO JEST UPRAWNIONY DO BEZPŁATNYCH PRZEJAZDÓW?**

Do przejazdów bezpłatnych komunikacją miejską uprawnieni są seniorzy, którzy ukończyli 70 rok życia, osoby niepełnosprawne z orzecznym znacznym stopniem niepełnosprawności lub całkowitą niezdolnością do pracy i samodzielnej egzystencji lub I grupą inwalidzką wraz z opiekunem towarzyszącym w pojeździe. Do bezpłatnych przejazdów mają prawo także seniorzy niewidomi wraz z towarzyszącym im przewodnikiem, niepełnosprawni z narządu ruchu kończyn dolnych z orzecznym umiarkowanym stopniem niepełnosprawności lub całkowitą niezdolnością do pracy lub II grupą inwalidzką oraz dawcy krwi, którzy oddali co najmniej 18 litrów krwi lub jej składników (w przypadku mężczyzn) lub kobiety, które oddały co najmniej 15 litrów krwi lub jej składników. Z ulgi tej korzystają również osoby niepełnosprawne z upośledzeniem umysłowym z orzecznym umiarkowanym stopniem niepełnosprawności oraz seniorzy posiadający status represjonowanych.

IV.6 UPORZĄDKOWANIE WAŻNYCH SPRAW

Pośród wielu poruszonych w niniejszym Informatorze aspektów funkcjonowania seniorów nie można pominąć tak istotnej kwestii jak kres życia.

Warto zapoznać się z kilkoma informacjami, aby w przypadku śmierci bliskiej osoby, łatwiejsze stało się dopełnienie wszelkich formalności.

IV.6.1 WAŻNE DOKUMENTY

Karta zgonu – jest wystawiana przez lekarza w szpitalu, jeśli jednak osoba odeszła w domu, należy wezwać lekarza POZ lub pogotowie (w przypadku, gdy śmierć nastąpiła po godzinie 18.00 lub w dzień wolny od pracy). Karta wydawana jest w jednym egzemplarzu, dlatego warto ją skserować.

Mając Kartę zgonu, należy skontaktować się z wybranym zakładem pogrzebowym, który przewiezie ciało zmarłego do kostnicy (miejskiej albo własnej). Odejście osoby należy zgłosić w ciągu trzech dni od dnia śmierci w Urzędzie Stanu Cywilnego właściwego dla miejsca, w którym nastąpił zgon. Wyjątkowo zgłoszenia można dokonać w urzędzie ostatniego miejsca zamieszkania zmarłego lub miejsca, w którym został pochowany – natomiast w urzędzie należy

wyjaśnić powód, dla którego zgłoszenia dokonuje się właśnie w nim. Uzyskanie Aktu zgonu można również zlecić zakładowi pogrzebowemu.

Do wystawienia Aktu zgonu niezbędne jest przedstawienie Karty zgonu, dowodu osobistego zmarłej osoby oraz w przypadku mężczyzn – ksiądzeczki wojskowej, która zostanie zdezaktualizowana.

IV.6.2 ZASIŁEK POGRZEBOWY

Najczęściej formalności związane z pogrzebem i wypłatą zasiłku pogrzebowego załatwia za rodzinę zakład pogrzebowy. Przy organizacji pogrzebu podpisuje się odpowiedni dokument z upoważnieniem.

Jeśli spraw nie załatwia firma pogrzebowa tylko bliscy osoby zmarłej, konieczne będzie udanie się do zgodnego z meldunkiem osoby zmarłej oddziału ZUS i złożenie w nim dokumentów koniecznych do rozliczenia: wniosku o wypłatę zasiłku pogrzebowego (druk ZUS Z-12 dostępny na stronie www.zus.pl), skróconego odpisu aktu zgonu, oryginałów rachunków poniesionych kosztów pogrzebu (warto je na wszelki wypadek skserować i zachować kopie), dokumentów świadczących o pokrewieństwie lub powinowactwie (skrócone odpisy aktów stanu cywilnego lub dowody osobiste) oraz zaświadczenie płatnika składek (czyli najczęściej pracodawcy osoby zmarłej) o podleganiu ubezpieczeniu rentowemu w dniu śmierci.

Zasiłek pogrzebowy przysługuje osobie, która pokryła koszty pogrzebu. Zasiłek pogrzebowy przysługuje także pracodawcy, Domowi Pomocy Społecznej, gminie, powiatowi, osobie prawnej kościoła lub związku wyznaniowego, jeżeli pokryły koszty pogrzebu.

Od 1 marca 2011 roku zasiłek pogrzebowy przysługuje członkowi rodziny ponoszącemu koszty pogrzebu w wysokości 4 000 zł. Członkami rodziny, którzy mogą być uprawnieni do otrzymania zasiłku, są: małżonek (wdowa i wdowiec), rodzice, ojczym, macocha oraz osoby przysposabiające, dzieci własne, dzieci drugiego małżonka, dzieci przysposobione oraz dzieci umieszczone w rodzinie zastępczej, przyjęte na wychowanie i utrzymanie przed osiągnięciem pełnoletności inne dzieci, rodzeństwo, dziadkowie oraz osoby, nad którymi została ustanowiona opieka prawna.

W razie pokrycia kosztów pogrzebu przez pracodawcę, Dom Pomocy Społecznej, gminę, instytucję zakonną lub diecezjalną, zasiłek przysługuje tym podmiotom w wysokości udokumentowanych kosztów pogrzebu, nie

wyższej jednak niż 4 000 zł. Zasada ta ma także zastosowanie w przypadku pokrycia kosztów pogrzebu przez inną osobę niż członek rodziny.

W razie poniesienia kosztów pogrzebu przez więcej niż jedną osobę lub podmiot, zasiłek pogrzebowy ulega podziałowi między te osoby lub podmioty – proporcjonalnie do poniesionych kosztów pogrzebu.

Jeżeli pogrzeb organizowany był na koszt państwa, organizacji politycznej lub społecznej, lecz członek rodziny poniósł również część jego kosztów, zasiłek pogrzebowy przysługuje temu członkowi rodziny w kwocie 4 000 zł. Zasiłki pogrzebowe wypłacają oddziały ZUS.

Prawo do zasiłku pogrzebowego wygasa w razie niezgłoszenia wniosku o jego przyznanie w okresie 12 miesięcy od dnia śmierci osoby, po której zasiłek przysługuje. Jeżeli zgłoszenie wniosku o zasiłek pogrzebowy w tym terminie nie było możliwe z powodu późniejszego odnalezienia zwłok lub zidentyfikowania osoby zmarłej, albo z innych przyczyn całkowicie niezależnych od osoby uprawnionej, prawo do zasiłku wygasa po upływie 12 miesięcy od dnia pogrzebu.

Dokumentem potwierdzającym te okoliczności lub przyczyny jest zaświadczenie Policji lub Prokuratury, odpis zupełny aktu zgonu lub inny dokument urzędowy, potwierdzający zaistnienie okoliczności lub przyczyn uniemożliwiających zgłoszenie wniosku.

Tożsamość osoby występującej z wnioskiem o zasiłek pogrzebowy jest ustalana na podstawie dokumentu ze zdjęciem.

Jeżeli pogrzeb organizowany był na koszt państwa, organizacji politycznej lub społecznej, wymagane jest zaświadczenie właściwego organu administracji państwowej lub organizacji, stwierdzające pokrycie kosztów pogrzebu oraz rachunki kosztów poniesionych przez osobę występującą z wnioskiem o zasiłek pogrzebowy.

Informacji można również szukać na stronach www.zus.pl (dane adresowe inspektoratów ZUS znajdziesz natomiast na końcu Informatora ZUS – str. 93) oraz www.naglesami.pl.

V. Dane adresowe



V.1 ZDROWIE, SPORT I REKREACJA

Active Woman Studio Promocji Zdrowia i Urody

ul. Józefińska 11, 30-529 Kraków
tel.: 12 296 16 23, 791 776 301
e-mail: studio@uroda.krakow.pl
www.uroda.krakow.pl

Centrum Choy Lee Fut

ul. Królewska 51, 30-081 Kraków
tel.: 12 626 12 38,
e-mail: info.clf@gmail.com, www.clf.pl

Centrum Nordic Walking

ul. Walerego Sławka 25, 30-633 Kraków
tel.: +48 730 043 186
e-mail: info@centrumnordicwalking.pl
www.centrumnordicwalking.pl
www.krakowski.pl

Klub Żeglarski HORN Kraków

ul. Kozia 22, 30-733 Kraków
tel.: 12 653 05 08, www.hornkrakow.pl

MOJE BOISKO ORLIK 2012

ul. Grochowska 20, Kraków

Animatorzy:
Eldar Ałachwerdijew (tel.: 698 071 066)
Arkadiusz Kubik (tel.: 798 985 223)

ul. Pszczelna 13, Kraków

Animator: Piotr Iwanicki (tel.: 513 143 081)

ul. Strąkowa 3A, Kraków

Animatorzy:
Henryk Sokół (tel.: 530 777 876)
Magdalena Syta (tel.: 669 035 231)

ul. Sadowa 1, Kraków

Animatorzy:
Magdalena Grzelak-Gumula (tel.: 732 577 700)
Mateusz Piech (tel.: 732 577 700)

os. Złota Jesień 16, Kraków

Animatorzy:
Łukasz Kostuch, Radosław Dela
Telefon: 668 167 723

ul. Bujaka 15, Kraków

Animator: Adam Łach (tel.: 605 075 508)

ul. Myśliwska 67, Kraków

Animatorzy:
Tomasz Kosiński, Szymon Pręczyk
Telefon: 501 094 964

ul. Na Błonie 15B, Kraków

Animatorzy:
Magdalena Brzuchacz (tel.: 608 539 331)
Rafał Tomasiak (tel.: 660 484 361)

ul. Urzędnicza 65, Kraków

Animatorzy:
Michał Pabian (tel.: 501 710 617)
Piotr Król (tel.: 692 408 672)

ul. Forteczna 75, Kraków

Animatorzy: Jan Iżewski, Marcin Ciepły
Telefon: 506 662 354

ul. E. Jerzmanowskiego 4, Kraków

Animatorzy:
Grzegorz Kmita (tel.: 609 978 712)
Andrzej Basista (tel.: 506 892 428)

os. Na Wzgórzach 13A, Kraków

Animatorzy:
Anna Mrugalska (tel.: 512 861 320)
Stanisław Jamróż (tel.: 602 699 726)

al. Dygasińskiego 15, Kraków

Animatorzy:
Bartłomiej Sadowski (tel.: 664 932 488)
Jan Kojda (tel.: 505 033 207)

ul. Jaskrowa 5, Kraków

Animatorzy:

Rafał Gruchała (tel.: 509 974 635)

Daniel Broda (tel.: 692 087 888)

Polskie Towarzystwo Gimnastyczne

„Sokół” w Krakowie

ul. Marsz. J. Piłsudskiego 27, 31-111 Kraków

tel.: 12 421 80 55, www.sokol.pl

Szkoła Pływania Michał Gawor

ul. Krowoderska 8, 31-142 Kraków

tel.: 605 228 435, www.michalgawor.pl

Stowarzyszenie UNICORN

ul. Kopernika 19 E, 31-501 Kraków

tel.: 12 425 11 02, www.unicorn.org.pl

e-mail: biuro@unicorn.org.pl

YMCA Kraków

ul. Krowoderska 8, 31-142 Kraków

tel.: 12 430 01 75, e-mail: krakow@ymca.pl

V.2 DOMY KULTURY

Centrum Kultury „Dworek Białooprądnicki”

Klub Kultury „Przegorzały”

ul. Kamedulska 70, 30-252 Kraków

tel.: 12 29 90 52,

e-mail: przegorzały@dworek.krakow.pl

www.dworek.krakow.pl/przegorzały

Centrum Kultury „Dworek Białooprądnicki”

ul. Kamedulska 70, 30-252 Kraków

tel.: 12 429 90 52

e-mail: przegorzały@dworek.krakow.pl

www.dworek.krakow.pl/przegorzały

Dom Kultury Spółdzielni

Mieszkańcovej „Nowy Bieżanów”

ul. Aleksandry 11, 30-837 Kraków

(pierwsze piętro w pawilonie handlowo-

-usługowym), tel.: 12 658 56 47

e-mail: biuro@domkultury.net

www.domkultury.net

Dom Kultury Podgórze

ul. Sokolska 13, 30-510 Kraków

tel.: 12 656 45 43, 12 656 18 90

e-mail: podgorze@dkpodgorze.krakow.pl

www.dkpodgorze.krakow.pl

Klub „Kuznia” Ośrodka Kultury

im. C. K. Norwida

os. Złotego Wieku 14, 31-616 Kraków

tel.: 12 648 08 86, e-mail: klub@kuznia.edu.pl

www.kuznia.edu.pl

Katolicki Dom Kultury im. ks. kard. A. S.

Sapiehy

ul. Bobrowskiego 6, 31-552 Kraków,

tel.: 12 417 35 00, www.kdksapieha.vbiz.pl

Klub Kultury „Paleta”

ul. Wrocławska 91, 30-017 Kraków

tel.: 12 623 78 05

e-mail: paleta@dworek.krakow.pl

www.dworek.krakow.pl/paleta

Nowohuckie Centrum Kultury

al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków

tel.: 12 644 02 66 w. 10,

e-mail: nck@nck.krakow.pl

www.nck.krakow.pl

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida w Krakowie

os. Górali 5, 31-95 Kraków

tel.: 12 642 25 94, 12 644 27 65

e-mail: sekretariat@okn.edu.pl

www.okn.edu.pl

Ośrodek Kultury Kraków – Nowa Huta – Klub 303

os. Dywizjonu 303, paw. 1, 31- 871 Kraków

tel.: 12 681 39 78, e-mail: klub303@krakownh.pl

www.krakownh.pl

Śródmiejski Ośrodek Kultury

ul. Mikołajska 2, 31-027 Kraków
tel.: 12 422 19 55 w. 21
e-mail: lamelli@lamelli.com.pl
www.lamelli.com.pl

Sala Tańca Centrum Kultury im. C. K. Norwida

os. Górali 4, 31-959 Kraków
tel.: 12 644 27 65, www.okn.edu.pl

V.3 KULTURA

Filharmonia Krakowska

ul. Zwierzyniecka 1, 31-103 Kraków
tel.: 12 422 94 77,
www.filharmonia.krakow.pl

Kino Pod Baranami

Rynek Główny 27, 33-332 Kraków
tel.: 12 423 07 68, www.kinopodbaranami.pl

Kino Studyjne Sfinks

os. Górali 5, 31-959 Kraków
tel.: 12 644 27 65, www.kinosfinks.pl

Muzeum Historyczne Miasta Krakowa

Rynek Główny 35, 31-011 Kraków
tel.: 12 422 32 64, www.mhk.pl

Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie

al. Jana Pawła II 39, 31-864 Kraków
tel.: 12 643 87 00, www.muzeumlotnictwa.pl

Muzeum Narodowe w Krakowie

al. 3 Maja 1, 30-062 Kraków
tel.: 12 433 55 00, www.mnk.pl

MOCAK Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie

ul. Lipowa 4, 30-702 Kraków
tel.: 12 263 40 00, www.mocak.pl

Stary Teatr im. Heleny Modrzejewskiej

ul. Jagiellońska 1, 31-011 Kraków
tel.: 12 422 40 40

Teatr im. J. Słowackiego

pl. Świętego Ducha 1, 31-023 Kraków
tel.: 12 422-45-75

Teatr Bagatela im. T. Boya-Żeleńskiego

ul. Karmelicka 6, 31-128 Kraków
tel.: 12 422-45-44

TEATR LUDOWY

Duża scena

os. Teatralne 34, 31-948 Kraków
tel.: 12 643 71 01, 644 27 66

Scena Pod Ratuszem

Rynek Główny 1, 31-042 Kraków
tel.: 12 421- 50 -16

Teatr Groteska

ul. Skarbowa 2, 31-121 Kraków
tel.: 12 633 37 62

OF Groteska

ul. Skarbowa 2, 31-121 Kraków
tel.: 12 633 37 62

PWST – scena im. St. Wyspiańskiego

ul. Straszewskiego 22, 31-109 Kraków
tel.: 12 422 18 55 w. 30

Muzeum Sztuki Współczesnej

ul. Lipowa 4, 30-702 Kraków
tel.: 12 263 40 00

Muzeum Armii Krajowej im. Generała Emila Fieldorfa-Niła

ul. Wita Stwosza 12, 31-511 Kraków
tel.: 12 41 00 770

Punkt Informacji Miejskiej

ul. św. Jana 2, 31-018 Kraków
tel.: 12 421 77 87

V.4 BIBLIOTEKI

Nowohucka Biblioteka Publiczna

Filia nr 2

os. Teatralne 25, 31-947 Kraków
tel.: 12 644 40 46, e-mail: nhbpF2@interia.pl

Filia nr 6

os. Na Stoku 1, 31-701 Kraków
tel.: 12 645 29 52, e-mail: nhbpF6@interia.pl
www.biblioteka.krakow.pl

Wojewódzka Biblioteka Publiczna – Regionalne Centrum Integracji Społecznej

ul. Rajska 1, II piętro, p. 238, 31-124 Kraków
tel.: 12 632 20 98, 632 59 07, 634 29 77, 634 36 45 w. 238, e-mail: rcis@wbp.krakow.pl
www.wbp.krakow.pl

Krowoderska Biblioteka Publiczna

ul. Królewska 59, 30-084 Kraków
tel.: 797 301 021,
e-mail: kbp.bg.dor@kbp.krakow.pl
www.kbp.krakow.pl

Podgórska Biblioteka Publiczna

ul. Powroźnicza 2, 30-307 Kraków
tel.: 12 267 28 25,
e-mail: pbp@biblioteka.podgorska.krakow.pl
www.biblioteka.podgorska.krakow.pl

Śródmiejska Biblioteka Publiczna

ul. Masarska 14, 31-539 Kraków
tel.: 12 423 22 15
e-mail: sekretariat@sbpkrakow.pl
www.sbpkrakow.pl

V.5 EDUKACJA

Akademia Twórczej Jesieni Fundacja dla Uniwersytetu Jagiellońskiego

ul. Karmelicka 34, 31-131 Kraków
tel.: 12 632 38 30,
e-mail: senior@fundacja.uj.pl
www.fundacja.uj.pl

Towarzystwo Przyjaźni Polsko-Francuskiej w Krakowie

al. Daszyńskiego 7, 31-537 Kraków
tel.: 12 421 28 23, 12 421 28 23
e-mail: tppf@tppf.krakow.pl
www.tppf.krakow.pl

Stowarzyszenie „Senior Aktywny StoSA”

pl. Kleparski 15, 30-961 Kraków
tel.: 601 958 948, e-mail: biuro@stosa.pl
www.stosa.pl

V.6 UNIwersYTETY III WIEKU

Jagielloński Uniwersytet Trzeciego Wieku

al. Mickiewicza 3, 31-120 Kraków
tel.: 12 633 69 07, e-mail: jutw@uj.edu.pl
www.utw.uj.edu.pl

Nowohucka Akademia Seniora Stowarzyszenie Przyjaciół Nowej Huty

os. Centrum A, bl. 6 A, 31-923 Kraków
tel.: 12 644 68 10 w. 25, e-mail: stowarzyszenie@przyjacielenowejhuty.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku Ignatianum

ul. Kopernika 26, 31-501 Kraków
tel.: 12 399 95 20
e-mail: utw@ignatianum.edu.pl
www.ignatianum.edu.pl/utw

UTW na Uniwersytecie Ekonomicznym

ul. Rakowicka 27, 31-510 Kraków
tel.: 12 293 54 28, 696 103 759
e-mail: utw@uek.krakow.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku Uniwersytet Rolniczy im. Hugona Kołłątaja w Krakowie

al. 29 Listopada 46, 31-425 Kraków, p. 021
tel.: 12 662 52 87, e-mail: utw@ur.krakow.pl

Uniwersytet Otwarty Akademii Górniczo-Hutniczej im. Stanisława Staszica
al. Mickiewicza 30, 30-059 Kraków, paw.
D-11, p. 207, tel.: 12 617 39 55
e-mail: tuo@agh.edu.pl

**Uniwersytetu Trzeciego Wieku na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II
Sekretariat Uniwersytetu Trzeciego Wieku**
ul. Bernardyńska 3, p. 58, 31-069 Kraków
tel.: 12 428 60 30, w. 937, 519 323 340
e-mail: utw@upjp2.edu.pl
www.utw.upjp2.edu.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Wyższej Szkole Europejskiej im. Ks. Józefa Tischnera
ul. św. Filipa 25, 31-150 Kraków, p. F3A
tel.: 12 683 24 75
e-mail: mtondryk@wse.krakow.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Pedagogicznym im. Komisji Edukacji Narodowej
ul. Ingardena 4, 30-060 Kraków, p. 15
tel.: 12 662 74 60,
e-mail: www.utw.up.krakow.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Krakowskiej
ul. Warszawska 24, 31-155 Kraków
tel.: 12 628 25 19, e-mail: utw@pk.edu.pl,
www.cpip.pk.edu.pl

V.7 CENTRA AKTYWNOŚCI SENIORÓW

Biuro Koordynacji i Wspierania Wolontariatu Centrów Aktywności Seniorów
ul. Basztowa 15, 31-143 Kraków
tel.: 737 874 783

CAS Senior w Centrum Kościoł dla Miasta Krakowa
ul. Berka Joselewicza 28, 31-031 Kraków
tel.: 733 131 638

CAS w Dzielnicy I Małopolskie Centrum Edukacji „MEC”
ul. Krupnicza 38, 31-123 Kraków
tel.: 12 430 00 15 w. 243

CAS Dojrzały smak życia!
ul. Rzeźnicza 2a, 31-540 Kraków
tel.: 12 294 81 35

CAS „Toń” w Toniach
ul. Wł. Łokietka 267, 31-263 Kraków
tel.: 693 979 402

CAS Aktywny Senior – Optymista
ul. Sienkiewicza 2a, 30-033 Kraków
tel.: 12 634 51 57

CAS „Źródło”
ul. Bandtkiego 19, 30-129 Kraków

CAS Stowarzyszenia Dobrej Nadziei
ul. Walerego Sławka 27, 30-633 Kraków
tel.: 12 423 48 96

CAS Nowe Centrum Aktywności Seniorów
os. Słoneczne 14, 31-958 Kraków
tel.: 698 138 948

CAS Centrum Senior
os. Na Skarpie 35, 31-910 Kraków
tel.: 12 680 21 56

Krakowskie Centrum Seniora
(budynek Miejskiego Ośrodka Wspierania Inicjatyw Społecznych), os. Centrum C 10,
p. 2, 31-931 Kraków, tel.: 12 616 78 32

Stowarzyszenie Akademia Pełni Życia
ul. Rzeźnicza 2a, 31-540 Kraków
tel.: 12 294 81 35, e-mail: biuro@apz.org.pl
www.apz.org.pl

V.8 KLUBY SENIORA

Klub dr. Jana Deszcza przy Hospicjum im. św. Łazarza

ul. Fatimska 17, 31-831 Kraków
tel.: 12 641 46 58, 12 641 43 30
e-mail: biuro@hospicjum.org
www.hospicjum.krakow.pl

Klub Integracyjny Niewidomego Seniora Filia MDDPS nr 4

ul. Bandtkiego 19, 30-129 Kraków
tel.: 12 637 29 44 w. 298
e-mail: sekretariat@mddps.neostrada.pl

Klub Seniora Filia Miejskiego Dziennego DPS nr 2

ul. Krowoderskich Zuchów 6, 31-272 Kraków
tel.: 12 634 24 74
e-mail: sekretariat@mddps.neostrada.pl

Klub Seniora Filia Miejskiego Dziennego DPS nr 2

ul. Balicka 289, 30-198 Kraków
tel.: 12 425 64 65
e-mail: sekretariat@mddps.neostrada.pl

Klub Seniora Filia Miejskiego Dziennego DPS nr 3

ul. Zapolskiej 15, 30-126 Kraków
tel.: 12 638 31 56
e-mail: sekretariat@mddps.neostrada.pl

Klub Seniora BETANIA w Nowym Bieżanowie

ul. Aleksandry 1, 30-837 Kraków
tel.: 12 658 03 50
e-mail: sanktuarium@najswietszarodzina.pl
www.najswietszarodzina.pl

Klub Seniora Filia Miejskiego Dziennego DPS nr 1

ul. Facimiech 16, 30-667 Kraków
Kontakt przez MDDPS – tel.: 12 430 31 75
e-mail: sekretariat@mddps.neostrada.pl

Klub Seniora Filia Miejskiego Dziennego DPS nr 5

al. Focha 39b, 30-119 Kraków
Kontakt przez MDDPS nr 5 – tel.:
12 415 54 15; Grzecznościowy w godzinach
dyżuru Rady Klubu tel. 12 422 86 68
e-mail: sekretariat@mddps.neostrada.pl

Klub Seniora JUTRZENKA

os. Dywizjonu 303 1, 31-871 Kraków
Kontakt przez Klub 303 – tel.: 12 681 39 78;
Kontakt przez PKPS – tel.: 12 623 78 67
e-mail: klub303@krakownh.pl
www.krakownh.pl

Klub Seniora Mistrzejowice (podm. prow.: PZERiI Kraków – Nowa Huta, Koło Terenowe nr 12)

os. Tysiąclecia 42, 31-610 Kraków
tel.: 12 648 14 70 (kontakt przez Związek
Emerytów), tel kom.: 515 337 555

Klub Seniora (podm. prow.: PZERiI Kraków – Nowa Huta, Koło Terenowe nr 1)

os. Zgody 10, 31-217 Kraków
tel.: 12 648 14 70 (kontakt przez Związek
Emerytów)

Klub Seniora (podm. prow.: PZERiI Kraków – Nowa Huta, Koło Terenowe nr 15)

os. Bohaterów Września 26, 31-621 Kraków
tel.: 12 648 14 70 (kontakt przez Związek
Emerytów)

Klub Seniora (podm. prow.: PZERiI Kraków – Nowa Huta, Koło Terenowe nr 20)

os. Centrum A, bl. 6a, 31-923 Kraków
tel.: 12 648 14 70 (kontakt przez Związek
Emerytów)

Klub Seniora (podm. prow.: PZERiI Kraków – Nowa Huta, Koło Terenowe nr 9)

os. Strusia 18, 31-810 Kraków
tel.: 12 648 14 70 (kontakt przez Związek
Emerytów)

**Klub Seniora „Seniorek” (podm. prow.:
Polski Komitet Pomocy Społecznej
Małopolski Zarząd Wojewódzki)**
os. Górali 5, 31-959 Kraków, tel.: 12 644 27 65

Klub Seniora w Domu Kultury PODGÓRZE
ul. Sokolska 13, 30-510 Kraków
tel.: 12 656 44 41 w. 27
e-mail: dzialimprez@interia.pl
www.dkpodgorze.krakow.pl

Klub Seniora w Dworze Czeczów
ul. ks. J. Popieluszki 36, 30-898 Kraków
tel.: 12 651 39 13
e-mail: dkdworczechow@dworczechow.pl
www.dworczechow.pl

**Klub Seniora w Klubie Kultury
PIASKOWNICA**
ul. Łużycka 55, 30-658 Kraków
tel.: 12 652 10 10
e-mail: klub.piaskownica@gmail.com
www.klubpiaskownica.pl

**Klub Seniora „Ostoja” (podm. prow.: Pol-
ski Komitet Pomocy Społecznej Małopol-
ski Zarząd Wojewódzki)**
os. Na Stoku 50/2, 31-708 Kraków
tel.: 12 645 40 75

**Klub Seniora „Wersalik” (podm. prow.: Pol-
ski Komitet Pomocy Społecznej Małopol-
ski Zarząd Wojewódzki)**
os. Ogrodowe 15, 31-916 Kraków
tel.: 12 644 13 52
e-mail: wersalik@krakownh.pl
www.krakownh.pl/kluby

**Kluby Seniora przy Ośrodku Kultury
Kraków – Nowa Huta**
os. Zgody 1, 31-949 Kraków
tel.: 12 644 24 32, e-mail: biuro@krakownh.pl
www.krakownh.pl

**Kluby Seniora przy Ośrodku Kultury
Kraków – Nowa Huta**
Spotkania w klubach seniora realizują filie
OK Kraków – Nowa Huta:

- Jędrus (os. Centrum A 6a),
- Wersalik (os. Ogrodowe 15),
- Mirage (os. Bohaterów Września 26),
- Krzesławice (os. Krzesławice),
- Pod Kasztanami (os. Kościelniki),
- Herkules (os. Branice),
- Karino (os. Chałupki)
- Klub 303 (os. Dywizjonu 303)
- Klub Ośrodka Kultury Kraków
– Nowa Huta (os. Zgody 1)

**Kluby Seniora w Podgórskich Klubach
Osiedlowych**
ul. Sokolska 13, 30-510 Kraków
tel.: 12 656 36 70, e-mail: dzialimprez@interia.pl
www.dkpodgorze.krakow.pl

V.9 EDUKACJA ZAWODOWA

**Centrum Kształcenia Ustawicznego
im. Jana Matejki w Krakowie**
os. Szkolne 21, 31-977 Kraków
tel.: 12 644 51 66 w. 13, 15, 16 lub 17
e-mail: sekretariat@cku.krakow.pl

Grodzki Urząd Pracy
ul. Wąwozowa 34, 31-752 Kraków
tel.: 12 686 80 00
e-mail: sekretariat@gupkrakow.pl
www.gupkrakow.pl

Wojewódzki Urząd Pracy
Plac na Stawach 1, 30-107 Kraków
tel.: 12 42 87 870
e-mail: kancelaria@wup-krakow.pl
www.wup-krakow.pl

Zakład Doskonalenia Zawodowego
ul. Wybickiego 3A, 31-261 Kraków
tel.: 12 634 54 16

V.10 POMOC SPOŁECZNA

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

ul. Józefińska 14 30-529 Kraków
tel.: 12 616 54 27, Fax: 12 616 54 28
e-mail: do@mops.krakow.pl
www.mops.krakow.pl

Filia nr 1 MOPS

ul. Rzeźnicza 2, 31-540 Kraków
tel.: 12 430 45 46, fax: 12 430 45 49
e-mail: f1@mops.krakow.pl

Filia nr 2 MOPS

ul. Radzikowskiego 37, 31-315 Kraków,
p. 1-23, 24-26, 29
tel.: 12 636 77 98, fax: 12 636 75 24
e-mail: f2@mops.krakow.pl

Filia nr 3 MOPS

ul. Powstańców Wielkopolskich 3, 30-553
Kraków, p. 1-9, 11-17, 23-25
tel.: 12 257 00 07, fax: 12 257 00 08
e-mail: f3@mops.krakow.pl

Filia nr 4 MOPS

os. Szkolne 34, 31-978 Kraków, p. 1-14
tel.: 12 425 75 64, fax: 12 643 72 78
e-mail: f4@mops.krakow.pl

Filia nr 5 MOPS

ul. Praska 52, 30-322 Kraków, piętro II, p. 1-9
tel.: 12 269 05 54, fax: 12 266 82 75
e-mail: f5@mops.krakow.pl

Filia nr 6 MOPS

ul. Dietla 64, 31-054 Kraków, p. 1-3, 5-8,
10-12
tel.: 12 423 23 15, fax: 12 422 17 74
e-mail: f6@mops.krakow.pl

Filia nr 7 MOPS

al. Słowackiego 46, 30-018, Kraków, p. 2,
4-6, 11-13, 15-16, 21
tel.: 12 632 00 22, fax: 12 632 66 20
e-mail: f7@mops.krakow.pl

Filia nr 8 MOPS

ul. Na Kozłowie 27, 30-664 Kraków
tel.: 12 659 12 68, fax: 12 651 21 60
e-mail: f8@mops.krakow.pl

Filia nr 9 MOPS

os. Teatralne 24, 31-946 Kraków, p. 201-213,
215, tel.: 12 644 76 09, fax: 12 644 80 34
e-mail: f9@mops.krakow.pl

Ośrodek wsparcia dla Osób Starszych Caritas Archidiecezji Krakowskiej

ul. Komandosów 18, Kraków
tel.: tel. 12 269-86-12
e-mail: krakow@caritas.pl

V.11 URZĘDY

Wydział Spraw Społecznych Urzędu Miasta Krakowa

ul. Stachowicza 18, 30-103 Kraków, p. 101
tel.: 12 616 50 23, fax: 12 616 50 37.

Referat ds. Świadczeń Opiekuńczych

tel.: 12 616 5101, 12 616 50 48

Referat ds. Dodatków Mieszkaniowych

tel. inf: 12 616 50 21

Pełnomocnik Prezydenta i Referat ds. Pro- blematyki Osób Niepełnosprawnych

tel.: 12 616 50 75, 12 616 50 26,
12 616 51 46

Przewodniczący i Powiatowy Zespół ds.

Orzekania o Niepełnosprawności

tel.: 12 616 52 12, 12 616 52 17

Referat ds. Młodzieży i Seniorów

tel.: 12 616 78 02

Doradca Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej

ul. Wielopole 17A, 31-072 Kraków
tel.: 12 616 8216, 12 616 8217
fax: 12 616 8218
e-mail: anna.okonska-walkowicz@um.
krakow.pl

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych – oddz. w Krakowie

al. 29 Listopada 130, Kraków
tel.: 12 3121 400, www.pfron.org

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie
ul. Piastowska 32, Kraków
tel.: 12 422 06 36, www.rops.krakow.pl

WYDZIAŁ SPRAW ADMINISTRACYJNYCH

Referat Ewidencji Ludności i Dowodów Osobistych dla Dzielnic od I do VII
al. Powstania Warszawskiego 10, 31-549
Kraków, tel.: 12 616 93 33, 12 616 93 32

Referat Ewidencji Ludności i Dowodów Osobistych dla Dzielnic od VIII do XIII
ul. Wielicka 28a, 30-552 Kraków
tel.: 12 616 56 80, 12 616 56 85

Referat Ewidencji Ludności i Dowodów Osobistych dla Dzielnic od XIV do XVIII
os. Zgody 2, 31-949 Kraków
tel.: 12 616 87 23, 12 616 87 34

Wydział Spraw Obywatelskich i Cudzoziemców Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie Oddział Paszportowy
ul. Przy Rondzie 6, 31-547 Kraków, sala obsługi (parter), tel.: 12 39 21 820
e-mail: schm@malopolska.uw.gov.pl

V.12 OŚRODKI WSPARCIA

Ośrodek Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Prześpięstwem
ul. B. Komorowskiego 12, 30-106 Kraków piętro VI, p. 706, tel.: 12 421 22 88
e-mail: pokrzywdzeni.krakow@op.pl

Ośrodek dla Osób Dotkniętych Przemocą
os. Krakowiaków 46, 31-964 Kraków
tel.: 12 425 81 70, fax: 12 644 45 05
E-mail: oodp.krakowiakow@caritas.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej
ul. Radziwiłłowska 8B, 31-026 Kraków
tel.: 12 421 92 82

Ośrodek Wsparcia dla Osób Starszych Caritas Archidiecezji Krakowskiej
ul. Komandosów 18, 30-334 Kraków
tel.: 12 269 86 12, e-mail: krakow@caritas.pl

V.13 DZIENNA POMOC DLA SENIORA

Klub samopomocy dla osób starszych oraz dzieci i młodzieży
ul. Balicka 289, 30-198 Kraków
tel.: 12 357 72 99
e-mail: sekretariat@mddps.internetdsl.pl

Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej
os. Szkolne 20, 31-977 Kraków
tel.: 12 644 20 52
e-mail: sekretariat@mddps.internetdsl.pl
www.mddps.krakow.pl

Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 1 „Socius”
ul. J. Sas-Zubrzyckiego 10, 30-611 Kraków
tel.: 12 655 21 76
e-mail: sekretariat@mddps.internetdsl.pl

Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 2
ul. ks. Gurgacza 5, 31-537 Kraków
tel.: 12 430 31 75, 012 411 00 50
e-mail: sekretariat@mddps.internetdsl.pl

Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 3
ul. Korczaka 4, 31-215 Kraków
tel.: 12 416 15 60
e-mail: sekretariat@mddps.internetdsl.pl

Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 4
ul. Sudolska 7a, 31-423 Kraków
tel.: 12 412 62 34
e-mail: sekretariat@mddps.internetdsl.pl

Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 5

ul. Nad Sudołem 32, 31-423 Kraków
e-mail: sekretariat@mddps.internetdsl.pl

Ośrodek wsparcia dla osób starszych

os. Zielone 7, Kraków
e-mail: gaudium2@interia.pl

Ośrodek wsparcia dla osób starszych

pl. gen. W. Sikorskiego 14/2, 31-115 Kraków
e-mail: owsikorskiego14@gmail.com

Ośrodek wsparcia – klub samopomocy

ul. Lea 55, 30-052 Kraków
tel.: 12 636 12 18

Filia Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej nr 2

ul. Krowoderskich Zuchów 6, 31-272 Kraków
tel.: 12 634 24 74

Filia Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej nr 3

ul. Gabrieli Zapolskiej 15, 31-126 Kraków
tel.: 12 638 31 56

Filia Filia Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej nr 4

ul. Bandtkiego 19, 30-129 Kraków
tel.: 12 412 62 34

V.14 DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ

Dom Pomocy Społecznej

ul. Kluzeka 6, 31-222 Kraków
tel.: 12 415 25 92, fax: 12 444 70 62
e-mail: dpskluzeka@dpskluzeka.pl

Dom Pomocy Społecznej

ul. Praska 25, 31-329 Kraków
tel.: 12 266 03 64, 267 26 40
fax: 12 266 03 64 w. 27
e-mail: bmagiera@dpspraska.pl, sekretariat@dpspraska.pl

Dom Pomocy Społecznej

ul. Helclów 2, 31-148 Kraków
tel.: 12 633 42 55, fax: 12 634 31 51
e-mail: dpshelsekret@poczta.onet.pl

Dom Pomocy Społecznej im. Św. Brata Alberta

ul. A. Nowaczyńskiego 1, 30-336 Kraków
tel.: 12 255 41 61, fax: 12 269-10-57
e-mail: dps@dpsnowaczynskiego.pl

Dom Pomocy Społecznej

ul. Radziwiłłowska 8, 31-026 Kraków
tel.: 12 421 15 16, 422 99 56
fax: 12 43 29 430
e-mail: dpsradziwillowska@wp.pl

Dom Pomocy Społecznej

ul. Łanowa 39, 30-725 Kraków
tel.: 12 659 00 41, 653 22 47, 653 26 48
e-mail: lanowa39@interia.pl

Dom Pomocy Społecznej

ul. Krakowska 55, 31-066 Kraków
tel.: 12 430 63 17, 430 52 74
fax: 12 430 62 12
e-mail: dyrekcja@dpskrakowska.krakow.pl

Dom Pomocy Społecznej

ul. Łanowa 41, 30-725 Kraków
tel.: 12 653 23 35, 650 56 00
e-mail: dpslanowa41@wp.pl

Dom Pomocy Społecznej

os. Szkolne 28, 31-977 Kraków
tel.: 12 644 40 79, 644 26 93
e-mail: dps_szkolne28@op.pl

Dom Pomocy Społecznej

os. Hutnicze 5, 31-917 Kraków
tel.: 12 686 63 77
e-mail: gaudiumetspes@interia.pl

Dom Pomocy Społecznej

ul. Babińskiego 25, 30-393 Kraków
tel.: 12 262-02-72
e-mail: babinski@poczta.onet.pl

Dom Pomocy Społecznej

ul. Rozrywka 1, 31-419 Kraków
tel.: 12 411 94 00
e-mail: sekretariat.dps@mcpu.krakow.pl

**Dom Pomocy Społecznej Sióstr
Służebniczek Starowiejskich**

ul. Podgórkki Tynieckie 96, 30-398 Kraków
tel.: 12 267 50 55
e-mail: dps_ssluzebnicz@post.pl

**Dom Pomocy Społecznej
im. Władysława Godynia**

ul. Sołtysowska 13d, 31-589 Kraków
tel.: 12 684 52 91
e-mail: dps-krakow@wp.pl

Dom Pomocy Społecznej

ul. Ułanów 25, 31-450 Kraków
tel.: 12 417 38 48
e-mail: fundacja@bci.pl

Dom Pomocy Społecznej

Batowice 1, 32-086 Węgrzce k. Krakowa
tel.: 12 285 70 71
e-mail: dpsbatowice@interia.pl

**Dom Opieki dla starszych Zakonny
Zgromadzenia Sióstr Albertynek
Posługujących Ubogim w Krakowie**

ul. Woronicza 10, 31-409 Kraków
tel.: 12 413 55 99 w.121

Rodziny Dom Pomocy

ul. Źródłana 15, 30-734 Kraków
tel.: 12 653 03 41

Rodziny Dom Pomocy dla Kobiet

ul. Dziewiarzy 11, 30-375 Kraków
tel.: 12 267 55 36

V.15 POMOC MEDYCZNA

Całodobowa informacja medyczna

tel.: 12 661 22 40

**NOCNA I ŚWIĄTECZNA POMOC
MEDYCZNA (stan na 19.11.2015 r.)
OPC sp. z o.o. sp.komandytowa**

al. Pokoju 4, 31-548 Kraków
tel.: 12 411 83 96

OPC sp. z o.o. sp.komandytowa

ul. Rusznikarska 17, 31-261 Kraków
tel.: 12 357 50 10

OPC sp. z o.o. sp.komandytowa

ul. Galla 24, 30-053 Kraków
tel.: 12 294 73 83

OPC sp. z o.o. sp.komandytowa

ul. B. Komorowskiego 12, 30-106 Kraków
tel.: 12 357 14 75

OPC sp. z o.o. KRAKÓW sp.komandytowa

os. Na Skarpie 66, 31-913 Kraków
tel.: 12 357 52 48

NZOZ Kraków – Południe

ul. Szwedzka 27, 30-315 Kraków
tel.: 12 266 02 70

NZOZ Kraków – Południe

ul. Białoruska 15, 30-638 Kraków
tel.: 12 655 51 89

NZOZ Kraków – Południe

ul. Kutrzeby 4, 30-515 Kraków
tel.: 12 656 10 07

**Szpital Specjalistyczny im. Ludwika
Rydygiera**

os. Złotej Jesieni 1, 31-826 Kraków
tel.: 12 64 68 792

**SZPITALNE ODDZIAŁY RATUNKOWE
– www.kpr.med.pl****Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką
– Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Krakowie**

ul. Wrocławska 1–3, 30-017 Kraków
tel.: 12 63 08 138 lub 140

Szpital Miejski Specjalistyczny im. G. Narutowicza w Krakowie
ul. Prądnicka 35/37, 31-202 Kraków
tel.: 12 25 78 280 lub 672

Szpital Specjalistyczny im. St. Żeromskiego Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Krakowie
os. Na Skarpie 66, 31-913 Kraków
tel.: 12 62 29 260 lub 488

Szpital Specjalistyczny im. L. Rydygiera w Krakowie
os. Złotej Jesieni 1, 31-826 Kraków
tel.: 12 64 68 680

Szpital Uniwersytecki w Krakowie – Centrum Urazowe Medycyny Ratunkowej i Katastrof
ul. Kopernika 50, 31-501 Kraków
tel.: 12 35 16 601

Szpital Specjalistyczny im. J. Dietla W Krakowie
ul. Skarbowska 4, 31-121 Kraków
tel.: 12 68 76 200 w. 1

Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II
ul. Prądnicka 80, 31-202 Kraków
tel.: 12 61 43 060

Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Krakowie
ul. Galla 25, 30-053 Kraków
tel.: 12 66 23 182

Uniwersytecki Szpital Dzieciątę w Krakowie
ul. Wielicka 265, 30-552 Kraków
tel.: 12 65 82 011 w. 1032, 1129, 1113

Szpital św. Rafała
ul. Bochenka 12, 30-693 Kraków
tel.: 12 65 00 818, 819

Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dzieciątę im. św. L. w Krakowie
ul. Strzelecka 2, 31-503 Kraków
tel.: 12 61 98 613

V.16 OPIEKA GERIATRYCZNA

Szpital Specjalistyczny im. J. Dietla w Krakowie Poradnia Geriatryczna
al. F. Focha 33, 30-119 Kraków – Krowodrza
tel.: 12 68 76 461

Uniwersyteckie Lecznictwo Szpitalne Specjalistyczna Poradnia Geriatryczna
ul. Śniadeckich 10, 31-531 Kraków
– Śródmieście, tel.: 12 42 47 000
www.su.krakow.pl

Centrum Medyczne „Med-All” Poradnia Geriatryczna
Ul. Budziszyska 1, 31-619 Kraków
tel.: 126 410 221, www.med-all.krakow.pl

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Pro Vita Et Spe” Poradnia Geriatryczna
ul. Dietla 64, 31-039 Kraków – Śródmieście
tel.: 124 219 962

Przychodnia „Sana-Med” Poradnia Geriatryczna
os. Dywizjonu 303 2, 31-871 Kraków
– Nowa Huta, tel.: 12 647 01 22

Szpital Specjalistyczny im. Józefa Dietla w Krakowie
ul. Skarbowska 4, 31-121 Kraków
tel.: 12 687 62 00

V.17 OPIEKA HOSPICYJNA I DŁUGOTERMINOWA

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Opiekuńczo-Leczniczy „Czwórka”

Kraków, os. Młodości 9, 31-915
tel.: 12 644 58 29

Zakład Opieki Zdrowotnej „Centrum Medyczne – Nowa Huta”

ul. Ujastek 3, 30-969 Kraków
tel.: 12 683 39 14

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Viva-Med”

ul. Siemaszki 17, 31-202 Kraków
tel.: 12 420 65 00

Towarzystwo Przyjaciół Chorych Hospicjum im. św. Łazarza

Formy działania: Hospicjum Domowe, Oddział
Stacjonarny, Poradnia Medycyny Paliatywnej,
Zespół Opieki długoterminowej
ul. Fatimska 17, 31-831 Kraków
tel.: 12 641 43 30, 641 46 59
e-mail: zarzad@hospicjum.org
www.hospicjum.krakow.pl

Małopolski Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża

Forma działania: Hospicjum Domowe.
ul. Długa 38, 31-116 Kraków – Śródmieście
tel.: 504 140 285
e-mail: zumr.opieka@pck.org.pl

NZOZ MARI-MED. Opieka Długoterminowa i Paliatywna

Forma działania: Hospicjum Domowe
ul. Nad Sudołem 32, 31-228 Kraków
tel.: 12 415 30 90, e-mail: skoluba@interia.eu

Opieka Paliatywna w Zakładzie Opiekuńczo-Leczniczym

Formy działania: Oddział Stacjonarny Me-
dycyny Paliatywnej, Hospicjum Domowe,
Poradnia Medycyny Paliatywnej.

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
tel.: 12 657 05 85, e-mail: paliatywna@op.pl
www.zolkraakow.pl

Stowarzyszenie Hospicjum Maryi Królowej Apostołów w Krakowie

Forma działania: Hospicjum Domowe
ul. Witosa 15/1a, 30-611 Kraków
tel.: 12 664 961 983, 12 654 32 42
e-mail: hospicjum.kurdwanow@gmail.com
www.hospicjum.info.pl

NZOZ Zakład Usług Medyczno-Rehabili- tacyjnych PCK Domowa Opieka Pali- atywna i Oddział Szpitalny w Krakowie

Forma działania: Hospicjum Domowe
ul. Studencka 19, 31-116 Kraków
tel.: 12 646 81 90, 12 422 04 54
e-mail: zumr.opieka@pck.org.pl

Szpital Uniwersytecki w Krakowie

Formy działania: Oddział Leczenia Bólu
i Opieki Paliatywnej
ul. Śniadeckich 10, 31-531 Kraków
tel.: 12 424 88 81, 12 424 88 84
Fax: 12 424 88 54
e-mail: klwewiger@su.krakow.pl,
www.su.krakow.pl, www.interna-geriatria.pl

Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką

Forma działania:
Oddział Medycyny Paliatywnej
ul. Wrocławska 3, 30-901 Kraków
tel.: 12 630 81 24,
e-mail: szpital@5wszk.com.pl
www.5wszk.com.pl

Grupowa Praktyka Pielęgniarek Pielmed

ul. Białoruska 10 c, 30-638 Kraków
tel.: 605 699 888

Centrum Medyczne Sokrates. Pielęgniarska opieka długoterminowa

ul. Wielopole 17/7, 31-072 Kraków
tel.: 793 630 266

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Erkade” (Kraków – Nowa Huta)
os. Szkolne 9, 31-976 Kraków
tel.: 12 357 19 07

Małopolski Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża (Kraków – Śródmieście)
ul. Długa 38, 31-062 Kraków
tel.: 504 140 285

NZOZ MED BIS (Miechów)
ul. Lwowska 17/2, 32-200 Miechów
tel.: 691 252 344

Centrum Medyczne „BETAMED” (Katowice)
ul. Cystersów 16/10, 31-553 Kraków
tel.: 12 294 18 91

Specjalistyczna Praktyka Pielęgniarska Brygida Mazgaj „Homo Homini” (Kraków – Podgórze)
ul. Torfowa 5, 30-384 Kraków
tel.: 601 964 173

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej OPC (Kraków – Krowodrza)
ul. Widok 31, 31-564 Kraków
tel.: 12 356 55 55

IPP – Alicja Krzysztonek (Kraków – Nowa Huta)
os. Złotej Jesieni 7, 31-827 Kraków
tel.: 694 979 654

Centrum Opieki Domowej Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej (Kraków – Krowodrza)
ul. Świętokrzyska 12/4, 30-015 Kraków
tel.: 663 822 322

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej GeoMed (Kraków – Podgórze)
ul. Borkowska 25B/1U, tel.: 12 357 46 01

Aleksandra Wróbel Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „OLMED” – Opieka Pielęgniarska (Kraków – Śródmieście)
ul. Widok 31, 31-564 Kraków
tel.: 606 782 625

Ars-Med (Kraków – Śródmieście)
ul. Nałkowskiego 10, 31-308 Kraków
tel.: 796 922 960

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Anna (Biskupice)
ul. Nowaczyńskiego 1, 32-020 Biskupice
tel.: 12 251 93 04

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Ala-med.” Frajkowska, Sikora (Radziszów)
ul. Wielicka 25, 30-552 Kraków
tel.: 691 766 330

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Pielęgniarka” (Kraków – Nowa Huta)
os. Złotego Wieku 23, 31-620 Kraków
tel.: 648 20 70

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „SALUS” (Kraków – Śródmieście)
ul. Sądziwki 1, 31-465 Kraków
tel.: 606 110 348

Dział Opieki Stacjonarnej Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „DOM-MED”
ul. Helclów 2, 31-148 Kraków
tel.: 12 631 57 20

Krakowska Poradnia Opieki Paliatywnej Zakład Opiekuńczo-Lecznicy w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
tel.: 12 657 05 85

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej – Zakład Usług Medyczno-Rehabilitacyjnych Małopolskiego Zarządu Okręgowego PCK w Krakowie
ul. Studencka 19, 31-116 Kraków
tel.: 12 422 04 54

V.18 KOMUNIKACJA MIEJSKA

Lokalizacje punktów sprzedaży biletów:

- ul. św. Wawrzyńca 13
- ul. Powstańców Wielkopolskich 6
- ul. Podwale 3/5
- ul. Krowoderskich Zuchów 8a
- os. Centrum D bl.7 (Nowa Huta)
- tel. info: 12 357 20 35 lub tel. kom. 608 921 035
- www.mpk.krakow.pl

V.19 ZUS

Zakład Ubezpieczeń Społecznych – Oddział w Krakowie

ul. Pędzichów 27, 31-080 Kraków
Centrum Obsługi Telefonicznej: 22 560 16 00

ZUS Inspektorat Kraków – Łagiewniki

ul. Zakopiańska 33, 30-418 Kraków

ZUS Inspektorat Kraków – Krowodrza

ul. Świętokrzyska 12, 30-015 Kraków

ZUS Inspektorat Kraków – Nowa Huta

os. Teatralne 8, 31-946 Kraków

ZUS Inspektorat Kraków – Podgórze

ul. Zakopiańska 62, 30-450 Kraków

V.20 POMOC PRAWNA

Fundacja „COGNOSCO”

ul. Wrocławska 31 lok. 6, 30-011 Kraków
tel.: 12 307 25 10
e-mail: sekretariatcognosco@gmail.com

Studencka Poradnia Prawna UJ

ul. Krasińskiego 18, 30-101 Kraków
tel.: 12 430 19 97, 506 006 672

Studencka Poradnia Prawa Medycznego CM UJ

ul. Kopernika 19e, 31-501 Kraków
tel.: 12 432 61 01, Fax: 12 432 61 00
e-mail: biuro@poradniaprawna.com
www.poradniaprawna.com

Biuro Porad Obywatelskich w Krakowie Stowarzyszenie Dobrej Nadziei

ul. Batorego 5, 31-135 Kraków
tel.: 12 357 36 91

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej:

Urząd Miasta Krakowa

- pl. Wszystkich Świętych 3-4, p. 7
- pl. Wszystkich Świętych 3-4, p. 27
- al. Powstania Warszawskiego 10, p. 49
- os. Zgody 2, p. 22
- ul. Stachowicza 18, p. 8
- ul. Wielicka 28a, p. 15
- Rynek Podgórski, p. 8
- ul. Grunwaldzka 8, p. 13
- ul. Kasprowicza 29, p. 1
- os. Centrum C 10, p. 4

Zarząd Budynków Komunalnych

ul. Czerwińskiego 16, p. 32, 31-319 Kraków

Miejskie Centrum Profilaktyki

Uzależnień

- ul. Rozrywka 1, p. 8. 31-419 Kraków
- Rynek Podgórski 4/2a, 30-533 Kraków

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie

- ul. Rzeźnicza 2, p. 28,
- ul. Józefińska 14, p. 003,
- os. Na Kozłowie 27, p. 2a
- ul. Powstańców Wielkopolskich 3, p. 18, 22

DPS im. LA Helclów

ul. Helclów 2, pokój nr 8, 31-148 Kraków

Miejski Dzienny DPS

ul. Sas-Zubrzyckiego 10, 30-611 Kraków
dom nr 1 „Socius”

Zarząd Infrastruktury Komunalnej i Transportu

ul. Centralna 53, p. 7, 31-586 Kraków

Zarząd Infrastruktury Sportowej

Stadion Miejski im. H. Reymana
ul. Reymonta 22, p. 0W047, 30-059 Kraków

Rada Dzielnicy XIV

os. Dywizjonu 303 34, 31-874 Kraków
sala dyżurów Radnych

V.21 SENIOR OBYWATEL

Rada Krakowskich Seniorów

Dyżury: al. Daszyńskiego 22, 31-537 Kraków
tel.: 12 431 25 00. Adres do korespondencji –
skrytka: pl. Wszystkich Świętych 3-4, 31-004
Kraków, e-mail: rada.krakowskich.seniorow@
interia.pl lub za pośrednictwem Wydziału
Spraw Społecznych Urzędu Miasta Krakowa

Referat ds. Młodzieży i Seniorów

os. Centrum C10, 31-931 Kraków
tel.: 12 616 78 06, 12 616 78 02

Centrum Obywatelskie

ul. Reymonta 20, 30-059 Kraków (budynek
Stadionu Miejskiego im. H. Reymana),
I piętro, p. 39, tel.: 690 830 180
e-mail: centrum@cokrakow.pl

V.22 TELEFONY ALARMOWE

112 – numer ten jest jednolitym numerem alarmowym obowiązującym na terenie całej Unii Europejskiej. Numer 112 służy do powiadamiania w sytuacjach zagrożenia zdrowia, życia lub mienia. W Polsce połączenia alarmowe 112 są odbierane przez Straż Pożarną i Policję. Więcej informacji na stronie: www.112.gov.pl

Pogotowie Ratunkowe – 999

Straż Pożarna – 998

Policja – 997

Straż Miejska – 986

Pogotowie energetyczne – 991

Pogotowie gazowe – 992

Pogotowie ciepłownicze – 993

Pogotowie wodno-kanalizacyjne – 994

Pogotowie komunikacyjne – 995

Telefony bezpieczeństwa:

(dla cudzoziemców – tylko w sezonie
letnim): 608 599 999, 800 200 300

Infolinia Turystyczna – zapewnia informację turystyczną i pomoc w nagłych przypadkach związanych na przykład z zaginięciem dokumentów, koniecznością znalezienia placówek medycznych, pomocy drogowej itp.: 22 278 77 77, 608 599 999.

**Biuro numerów Telekomunikacji
Polskiej** – 118 913

**Międzynarodowe biuro numerów
Telekomunikacji Polskiej** – 118 912

Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne w Krakowie – telefon interwencyjny – 19 285

Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne w Krakowie – informacja – 19 150

Pogotowie Elektryczne – 12 261 21 11

**Pogotowie Energetyczne
(Kraków – Krowodrza)** – 12 633 06 97

Pogotowie Energetyczne
(Kraków – Nowa Huta) – 12 644 12 10

Pogotowie Energetyczne
(Kraków – Podgórze) – 12 656 21 55

Pogotowie Energetyczne (Kraków
– Śródmieście) – 12 421 27 49, 12 261 24 54

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne
(Kraków – Nowa Huta) – 12 648 28 61

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne
(Kraków – Śródmieście) – 12 422 92 05

Pogotowie Wodociągowe (Kraków
– Podgórze) – 12 655 53 98

V.23 WYPOŻYCZALNIE SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO

**Bezpłatna wypożyczalnia sprzętu
rehabilitacyjnego Centrum Aktywizacji
Społecznej i Zawodowej KLIKA**
ul. Siemaszki 31, 31-207 Kraków
tel.: (012) 416 53 05
e-mail: wypożyczalnia@centrumklika.pl
www.centrum.centrumklika.pl

**Fundacja na Rzecz Chorych na SM im.
bł. Anieli Salawy. Wypożyczalnia
i naprawa sprzętu rehabilitacyjnego.**
ul. Dunajewskiego 5, 31-133 Kraków
tel.: (012) 430 07 58, 422 28 11
e-mail: tewuka@interia.pl
www.fundacja-sm.malopolska.pl

**Krakowskie Zakłady Sprzętu Ortopedycz-
nego Sp. z o.o. Wypożyczalnia i sklep.**
ul. Prądnicka 10, 32-002 Kraków
tel.: (012) 633 20 55, e-mail: kzso@kzso.com.pl
www.kzso.com.pl

**Stowarzyszenie Filantropów im. Brora
Hanssona**
ul. Toruńska 11, 30-056 Kraków;
tel.: 12 633 64 73, 12 636 79 29

Towarzystwo Solidarnej Pomocy Kraków
– Nowa Huta
ul. Ujastek 3, 31-752 Kraków
tel.: 12 644 09 68, e-mail: tsp_kr@onet.pl

V.24 RZECZNIICY

Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów
pl. Szczepański 5, 31-011 Kraków
tel.: (12) 422-96-16, (12) 421-75-79
e-mail: krakow@uokik.gov.pl

Urząd Regulacji Energetyki
ul. Juliusza Lea 114, 30-133 Kraków
tel.: (12) 357-27-01
e-mail: krakow@ure.gov.pl

Federacja Konsumentów
ul. Kapelanka 54, 30-347 Kraków
tel.: (12) 422-64-62
e-mail: krakow@federacja-konsumentow.org.pl

Bankowy Arbitraż Konsumentcki
ul. Kruczkowskiego 8, 00-380 Warszawa
telefon: (22) 486-84-00

Rzecznik Ubezpieczonych
al. Jerozolimskie 87, 02-001 Warszawa
tel.: (22) 333-73-26, e-mail: biuro@rf.gov.pl

Rzecznik Praw Obywatelskich
al. Solidarności 77, 00-090 Warszawa
tel.: (22) 551-77-00
e-mail: biurorzecznika@brpo.gov.pl

Rzecznik Praw Pacjenta

ul. Młynarska 46, 01-171 Warszawa
tel.: (22) 532-82-50
e-mail: sekretariat@bpp.gov.pl

**Małopolski Oddział Wojewódzki NFZ
Punkt Obsługi Ubezpieczonego, Dział
Skarg i Wniosków**

ul. Batorego 24, 31-135 Kraków
tel.: (12) 298-81-00, e-mail: nfz@nfz-krakow.pl

Stowarzyszenie Konsumentów Polskich

ul. M. Kasprzaka 49, 01-234 Warszawa
tel.: 800-889-866
e-mail: sekretariat@konsumenci.org

**Stowarzyszenie Krzewienia Edukacji
Finansowej – Ośrodek Doradztwa Finan-
sowego i Konsumentckiego w Krakowie**

Rynek Dębnicki 13/5, 30-319 Kraków
tel.: (12) 684-35-83
e-mail: odfik-krakow@skef.pl

Urząd Komunikacji Elektronicznej

ul. Świętokrzyska 12, 30-015 Kraków
telefon: (12) 634-00-84
e-mail: krakow@uke.gov.pl

Urząd Lotnictwa Cywilnego

ul. Dzielskiego 2, 31-465 Kraków
telefon: (12) 412-73-66
e-mail: dt_k@ulc.gov.pl

**Wojewódzki Inspektorat Inspekcji
Handlowej w Krakowie**

ul. Ujastek 1, 31-752 Kraków
telefon: (12) 488-10-30
e-mail: sekretariat@krakow.wiih.gov.pl

Krakowska Izba Turystyki

ul. Św. Anny 9, 31-008 Kraków
telefon: (12) 429-44-50
e-mail: Biuro@kit.krakow.pl