

INFORMATOR KRAKOWSKIEGO SENIORA



Wyjątkowy przewodnik dla osób starszych
na temat:

- pomocy i opieki,
- możliwości aktywnego spędzenia czasu,
- sposobów zaangażowania się w dialog obywatelski,
- porad prawnych.



Szanowni Państwo,

W najnowszym „Informatorze krakowskiego seniora” znajdują Państwo – tradycyjnie już – wszelkie przydatne adresy i numery telefonów, a także pełen katalog usług i świadczeń przygotowanych dla osób starszych przez Miasto oraz funkcjonujące w Krakowie instytucje i organizacje.

Zawarte w informatorze porady i wskazówki podpowiadają czytelnikowi m.in. jak najlepiej zadbać o swoje zdrowie i samopoczucie, gdzie szukać wsparcia i pomocy, jak rozwijać swoje zainteresowania i angażować się w życie społeczne Krakowa.

Niniejsza publikacja jest jednym z czterech miejskich wydawnictw wznawianych rokrocznie po to, by na bieżąco informować Państwa o zmianach zachodzących w życiu Krakowa, o nowościach w jego ofercie kulturalnej, edukacyjnej czy sportowej, o udogodnieniach dostępnych dla rodzin, osób niepełnosprawnych, czy właśnie seniorów.

Gościwie polecam Państwu „Informator krakowskiego seniora” i zapraszam do zapoznania się z pozostałymi wydawnictwami.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'J. Majchrowski'.

Jacek Majchrowski
Prezydent Miasta Krakowa

INFORMATOR DLA SENIORÓW



Wydawca:

Urząd Miasta Krakowa
Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia

30-703 Kraków
ul. Dekerta 24
tel. 12 616 51 19
sz.umk@um.krakow.pl
www.krakow.pl

Redakcja:

Zofia Smęda

Opracowanie graficzne:

STUDIO LEON sp. z o.o.
30-047 Kraków, ul. Chopina 18/3A

Druk:

DRUKARNIA LEYKO sp. z o.o.
30-702 Kraków, ul. Romanowicza 11

Kraków, 2019

Egzemplarz bezpłatny

ISBN: 978-83-66039-37-7

Zapraszamy do zgłaszania spostrzeżeń i propozycji drogą elektroniczną
na adres: dlaseniora@um.krakow.pl

Projekt jest finansowany ze środków Miasta Krakowa.

SPIS TREŚCI

1. SPĘDZAM AKTYWNIIE CZAS	5
1.1. SPORT I REKREACJA	6
1.2. EDUKACJA	13
1.2.1. CENTRA AKTYWNOŚCI SENIORÓW	23
1.2.2. UNIWERSYTETY TRZECIEGO WIEKU	27
1.2.3. EDUKACJA ZAWODOWA	32
1.2.4. KLUBY SENIORA	34
1.2.5. KLUBY SAMOPOMOCY PROWADZONE W RAMACH PROJEKTU „W SILE WIEKU”	39
1.2.6. TELEFON SENIORA	41
1.2.7. KULTURA	41
1.2.8. MIEJSCA PRZYJAZNE SENIORM	60
2. POTRZEBUJĘ POMOCY	61
2.1. ZDROWIE SENIORA	62
2.1.1. PROFILAKTYKA	62
2.1.2. U LEKARZA	64
2.1.3. GDZIE SZUKAĆ POMOCY MEDYCZNEJ?	66
2.2. WSPARCIE DLA SENIORA	68
2.2.1. DZIENNA POMOC DLA SENIORA	68
2.2.2. DZIENNY DOM OPIEKI MEDYCZNEJ W GMINIE MIEJSKIEJ KRAKÓW	70
2.2.3. CAŁODOBOWA OPIEKA DLA SENIORA	70
2.2.4. POMOC W MIEJSCU ZAMIESZKANIA	74
2.2.5. SENIOR Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ	78
2.2.6. DOFINANSOWANIE ZE ŚRODKÓW PAŃSTWOWEGO FUNDUSZU REHABILITACJI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH	79
3. CZUJĘ SIĘ BEZPIECZNIE	84
3.1. SENIORZE, NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ!	85
3.2. PRZEMOC W RODZINIE	86
3.3. TELEFON ZAUFANIA	89
3.4. POMOC RZECZNIKA	90

3.5.	PORADY PRAWNE	91
3.5.1.	NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA	92
3.6.	STRAŻ MIEJSKA I POLICJA	93
3.7.	SENIOR NA DRODZE	94
4.	DECYDUJĘ O MOIM MIEŚCIE – JESTEM OBYWATELEM	96
4.1.	DIALOG OBYWATELSKI	97
4.1.1.	RADA KRAKOWSKICH SENIORÓW	97
4.1.2.	KOMISJE DIALOGU OBYWATELSKIEGO	98
4.2.	PARTYCYPACJA SPOŁECZNA SENIORÓW	99
4.2.1.	INICJATYWA LOKALNA	99
4.2.2.	BUDŻET OBYWATELSKI	99
4.3.	CENTRUM OBYWATELSKIE	100
4.4.	FILANTROP KRAKOWA	101
4.5.	RADA DS. RÓWNEGO TRAKTOWANIA	101
4.6.	OTWARTY KRAKÓW. PUNKT INFORMACYJNY DLA OBCOKRAJOWCÓW	101
5.	PORZĄDKUJĘ SPRAWY ŻYCIA CODZIENNEGO	104
5.1.	JAK WYROBIĆ DOKUMENTY	105
5.2.	SENIOR W KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ	107
5.3.	UPORZĄDKOWANIE WAŻNYCH SPRAW	108
5.3.1.	WAŻNE DOKUMENTY	108
5.3.2.	ZASIŁEK POGRZEBOWY	109
6.	WAŻNE ADRESY I TELEFONY	111



1. SPĘDZAM AKTYWNIIE CZAS

1.1. SPORT I REKREACJA

Starość jest naturalnym etapem życia, jednak wywołuje lęk i rodzi niepewność. Kojarzona jest z chorobami, utratą sił witalnych i kondycji, jaka towarzyszyła osobom do tej pory. Bardzo ważne jest więc uświadomienie sobie, że sama w sobie starość nie jest chorobą, a każdy człowiek ma niezwykle duży wpływ na to, jak będzie wyglądało jego życie w wieku senioralnym.

Na tempo, w jakim zużywa się nasz organizm, wpływa tryb życia, poziom stresu, dieta, aktywność fizyczna, ale również pasje, zainteresowania, kontakt z innymi ludźmi, relacje społeczne. 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.

W nowym rytmie dnia, jaki przychodzi wraz z wiekiem senioralnym, warto znaleźć miejsce na aktywność fizyczną, intelektualną i społeczną. Już 20–30 minut dziennie poświęcone na prostą gimnastykę bądź spacer wpływa na poprawę kondycji fizycznej, co bezpośrednio przekłada się również na stan zdrowia. Jeżeli zapominamy o codziennej aktywności fizycznej, po pewnym czasie spacer do sklepu czy przystanku autobusowego zacznie przysparzać trudności.

Lepiej dotleniony organizm 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 dla seniorów, które odbywają się na terenie Krakowa. Oferta ta przygotowana jest specjalnie z myślą o osobach starszych oraz uwzględnia wszelkie ich schorzenia i dolegliwości. Warto się więc dowiedzieć, gdzie można skorzystać z tego typu zajęć oraz zarezerwować dla nich stałe miejsce w kalendarzu. Zajęcia o charakterze sportowym i rekreacyjnym organizowane są w Krakowie m.in. przez Domy Kultury, kluby, organizacje pozarządowe czy podmioty prywatne. Bogatą ofertę różnych zajęć podajemy poniżej.

► **Klub Żeglarski HORN Kraków** prowadzi zajęcia sportowe dla osób starszych, które chcą aktywnie spędzać swój czas wolny, są otwarte na nowe znajomości i lubią, gdy coś się dzieje. Seniorzy mogą korzystać z zajęć fitness, tai chi oraz ćwiczeń kondycyjnych na siłowni.

Ponadto Klub prowadzi program Sportowa Akademia Trzeciego Wieku, w ramach której na Przystani Klubu Żeglarskiego Horn Kraków trwają specjalne kursy żeglarskie dla seniorów. Wszystkie zajęcia prowadzone



są przez doświadczonych instruktorów, prawdziwych pasjonatów swoich dyscyplin. Seniorzy uczestniczący w zajęciach sportowych mogą dodatkowo korzystać ze specjalnej oferty „Tawerny na Hornie” (każdorazowo po zajęciach zestaw „kawa lub herbata + ciasto” w specjalnej cenie). Ośrodek jest miejscem pozbawionym barier architektonicznych, dzięki czemu seniorzy oraz osoby niepełnosprawne mogą korzystać z pełnej oferty: noclegów, spotkań integracyjnych, rekreacji i wypoczynku.

Dane adresowe znajdziesz na s. 113



► **Polska YMCA. Ognisko w Krakowie** w ramach swojej oferty realizuje szereg zajęć dla seniorów: nauka brydża, turnieje brydżowe, gra rekreacyjna, gimnastyka, gimnastyka ze sprzętem fitness, gimnastyka korekcyjna prowadzona w dwóch grupach: dla osób z nadwagą oraz osób mniej sprawnych.

Można tu również uprawiać gimnastykę w wodzie. Dla miłośników piłki przygotowano koszykówkę oraz siatkówkę, a dla amatorów rekreacji umysłowej – turnieje szachowe.

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

Dane adresowe znajdziesz na s. 113



► **Park Wodny** z myślą o osobach starszych wiekiem, ale młodych duchem i pełnych energii przygotował program Senior. W ramach programu można korzystać z pływalni, sauny, gimnastyki i zajęć z jogi.

Dane adresowe znajdziesz na s. 113



► **Active Woman Studio Promocji Zdrowia i Urody** posiada duże doświadczenie w prowadzeniu zajęć i organizowaniu czasu wolnego dla osób w wieku dojrzałym. To miejsce, które zostało wyróżnione certyfikatem Miejsce Przyjazne Seniorom w latach 2011, 2012, 2013, 2014 i 2015.

Studio posiada ofertę przygotowaną specjalnie dla osób powyżej 55. roku życia. W ofercie znajdują się zajęcia profilaktyczne w kierunku osteoporozy (Pilates Plus 50), gimnastyka ogólnousprawniająca i korekcyjna.



Dane adresowe znajdziesz na s. 113

► **Centrum Choy Lee Fut Chen Family Kraków** proponuje gimnastykę dla seniora. To specjalnie dostosowany do potrzeb i możliwości osób starszych program, który pomaga zadbać o dobrą kondycję fizyczną, wzmacnia ciało i umysł. Zajęcia mają charakter łagodnych ćwiczeń ruchowo-oddechowych.



Dane adresowe znajdziesz na s. 113

► **Centrum Nordic Walking** organizuje zajęcia wskazane dla osób, które nie mogą sobie pozwolić na szybkie tempo marszu, dla osób po kontuzjach i złamaniach, starszych lub tych, którzy mają problemy z osteoporozą, zmianami zwyrodnieniowymi, ze stawami czy kręgosłupem. Oczywiście, jeśli chcesz po prostu poprawić swoją kondycję i miło spędzić czas, to Nordic Walking jest również dla Ciebie. Zajęcia prowadzone są przez doświadczonych instruktorów (fizjoterapeutów) Nordic Walking. Istnieje możliwość wypożyczenia kijów.



Dane adresowe znajdziesz na s. 113

► **Studio Tańca GOSZA** oferuje dla seniorów zajęcia z tańca latino solo.



Dane adresowe znajdziesz na s. 113

► **Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej** organizuje wiele wydarzeń sportowych dla mieszkańców Małopolski. Rozwija

kulturę fizyczną poprzez promowanie różnych dyscyplin: siatkówki, piłki nożnej, pływania, tenisa stołowego i ziemnego.

Dane adresowe znajdziesz na s. 113



► **Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki”** (siedziba główna) realizuje program „Joga dla przepływu”, w ramach którego proponuje ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne i rozciągające pod okiem certyfikowanej nauczycielki. Dobrze wykonane ćwiczenia mogą poprawić przepływ krwi, limfy, tlenu i dodać energii życiowej. Pozwalają poczuć zintegrowane, połączone oddechem lekkie, zadowolone ciało i spokojny, promienny umysł.

W czasie terapii Tao Yin, stosując odpowiedni ruch, usuwamy z ciała toksyny, przywracamy jasność umysłu, wzmacniamy odporność, zyskujemy odprężenie i większą kontrolę nad samym sobą. Tao Yin łączy medytację w ruchu, akupresurę, automasaż, oddech, wizualizację i pracę z uzdrawiającymi dźwiękami.

► **Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki”, Klub Kultury „Przegorzały”** realizuje z kolei program „Gimnastyka aktywne 50+” dla osób mających problemy z kręgosłupem. Ból pleców wcale nie musi oznaczać ograniczenia aktywności ani grozić niesprawnością. Nawet gdy boli nas w krzyżu, należy regularnie ćwiczyć. O kręgosłup trzeba dbać w każdym wieku. Podczas zajęć pod okiem wykwalifikowanej fizjoterapeutki uczestnicy ćwiczeń mają okazję w bezpiecznych warunkach zadbać o ogólną kondycję organizmu i zniwelować skutki wielu schorzeń.

► **Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki”, Klub Kultury „Chełm”** proponuje zajęcia z Tai Chi. Spośród wielu korzyści, które przynosi ta forma rekreacji, do najważniejszych należą: poprawa krążenia, wzmocnienie układu mięśniowego i kostnego, redukcja stresu, spokojniejszy sen.

► **Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki”, Klub Kultury „Mydlniki”** zaprasza na zajęcia z cyklu „Zdrowy kręgosłup”. Przy dźwiękach spokojnej, relaksującej muzyki seniorzy wykonują różnorodne ćwiczenia oddechowe i rozciągające, jak również z zakresu techniki pilates czy rehabilitacji. Zajęcia ukierunkowane są na profilaktykę bólów kręgosłupa. Mają na celu naukę przyjmowania prawidłowej postawy ciała, wzmocnienie mięśni powierzchownych oraz głębokich odpowiedzialnych za stabilizację kręgo-

słupa, zwiększenie ruchomości kręgosłupa we wszystkich płaszczyznach ruchu, uelastycznienie mięśni przykurczonych w wyniku siedzącego trybu życia i naukę prawidłowego oddychania.



Dane adresowe znajdziesz na s. 113-114

► **Centrum Kultury Podgórze** w ofercie dedykowanej seniorom ma m.in. tańce w kręgu, jogę oraz gimnastykę mózgu dla osób dojrzałych (ćwiczenia poprawiające pamięć i koncentrację). W ramach Podgórskiego Klubu Seniora regularnie organizowane są także wycieczki po Krakowie i okolicach. Prężnie działa również Klub Nordic Walking – jego członkowie spacerują wspólnie dwa razy w tygodniu. Kilka razy w roku organizowane są też krajowe i zagraniczne wycieczki autokarowe.



Dane adresowe znajdziesz na s. 114

► **Centrum Kultury Podgórze – Ośrodek Ruczaj** proponuje ćwiczenia ruchowe dla osób w wieku 60+ w ramach programu „Aktywny Senior”. Regularnie organizowany jest tu również pilates dla seniorów. Są to spotkania przeznaczone dla pań i panów, ukierunkowane na poprawę koordynacji ruchów i równowagi, kształtowanie prawidłowej postawy ciała i łagodne wzmacnianie mięśni. Pomagają one zmniejszyć bóle kręgosłupa i stawów, a także pozytywnie wpływają na układ krążeniowo-oddechowy.



Dane adresowe znajdziesz na s. 114

► **Centrum Kultury Podgórze – Klub Iskierka** oferuje seniorom chcącym zadbać o swoją kondycję fizyczną taniec towarzyski, aerobik oraz zajęcia rekreacyjne, których program obejmuje m.in. elementy pilatesu, stretching i ćwiczenia oddechowe.



Dane adresowe znajdziesz na s. 114



► **Centrum Kultury Podgórze – Klub Kostrze** organizuje pilates dla seniorów. Są to zajęcia przeznaczone dla osób w wieku 60+, ukierunkowane na poprawę koordynacji ruchów oraz kształtowanie prawidłowej postawy ciała.

Dane adresowe znajdziesz na s. 115



► **Centrum Kultury Podgórze – Klub Piaskownica** proponuje cyklicznie organizowaną (dwa razy w tygodniu) gimnastykę dla seniorów. Są to zajęcia ruchowe dla osób w wieku 60+ ukierunkowane na zachowanie sprawności fizycznej i przeciwdziałanie osteoporozie oraz innym chorobom, których rozwojowi sprzyja brak ruchu.

Dane adresowe znajdziesz na s. 115



► **Centrum Kultury Podgórze – Klub Pychowice** zaprasza seniorów na pilates. Zajęcia są ukierunkowane na wzmocnienie mięśni, odciążenie kręgosłupa, poprawę postawy, a także obniżenie poziomu stresu.

Dane adresowe znajdziesz na s. 115



► **Dom Kultury Spółdzielni Mieszkaniowej „Nowy Bieżanów”** oferuje gimnastykę rehabilitacyjną dla seniorów, a także indywidualne konsultacje instruktorów. Proponuje też zajęcia z tenisa stołowego, które odbywają się w formie gier rekreacyjnych oraz comiesięcznych turniejów Grand Prix w kategorii open, a także spotkania brydżowe. Dla seniorów organizowane są również zajęcia komputerowe.

Dane adresowe znajdziesz na s. 115



► **Klub Kuźnia Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida** proponuje paniom w wieku dojrzałym gimnastykę, która ma na celu usprawnienie funkcji układu sercowo-naczyniowego i oddechowego, ustabilizowanie sylwetki, wzmocnienie grupy mięśni posturalnych, poprawienie samopoczucia

oraz zapobieganie chorobom naczyniowym i osteoporozie. Zajęcia prowadzi doktor rehabilitacji.

Klub oferuje również zajęcia rekreacyjno-rehabilitacyjne dla osób w wieku 50+. Zawierają one elementy rehabilitacji aparatu ruchu, calaneticsu, pilatesu oraz jogi, a także wzmacniającą i uelastyczniającą Technikę Aleksandra.

Miłośnicy brydża mają możliwość rozwijania swojej pasji podczas otwartych spotkań, które odbywają się dwa razy w tygodniu.



Dane adresowe znajdziesz na s. 116

► **Nowohuckie Centrum Kultury** prowadzi m.in. gimnastykę dla seniorów, która pomaga utrzymać sprawność stawów i elastyczność ciała, ćwiczy też koordynację i równowagę. Prowadzona jest w wolnym tempie, przy odpowiednio dobranej muzyce, a podczas zajęć stosuje się zestaw wyselekcjonowanych ćwiczeń (m.in. izometrycznych, korekcyjnych, kontrlateralnych, ćwiczeń w pozycjach izolowanych).

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

Osoby lubiące muzykę mają możliwość nauki gry na instrumentach: fortepianie, gitarze, skrzypcach, flecie poprzecznym, akordeonie.

Na seniorów, którzy pragną rozwijać swoje pasje artystyczne, czekają z kolei zajęcia w pracowni graficznej NCK, Klub Malarzy Atelier oraz liczne warsztaty kreatywne.



Dane adresowe znajdziesz na s. 116

► **ARTzona Klub Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida** również przygotował ofertę dla seniorów. Mogą oni skorzystać z gimnastyki rehabilitacyjno-zdrowotnej dostosowanej do wieku uczestników. Udział w tego typu zajęciach zdecydowanie poprawia samopoczucie i sprawność fizyczną. Odbywają się one w poniedziałki, środy i piątki w godz. 9.00–10.00.

W godzinach popołudniowych w poniedziałki, środy i piątki (19.00–20.00) w ARTzonie można skorzystać z gimnastyki dla zdrowia, która zapewni skuteczną korektę wad kręgosłupa, postawy i sylwetki zarówno dla pań, jak i panów.



Dane adresowe znajdziesz na s. 116



► **Polskie Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół”** oferuje zajęcia gimnastyczno-rekreacyjne i rehabilitacyjne dla seniorów, a także wspiera klub seniora „Zwarta Brać Sokola” poprzez udzielanie jego członkom pomocy w organizacji spotkań, bali, wycieczek i obozów. Warunkiem przynależności do klubu seniora jest uczestnictwo w zajęciach gimnastycznych.

Dane adresowe znajdziesz na s. 113



Z szerokiej oferty działań sportowych i rekreacyjnych korzystać można również w ramach Centrów Aktywności Seniora oraz Krakowskiego Centrum Seniora opisanych szeroko w części 1.2.1. Informatora.

1.2. EDUKACJA

Osiągnięcie wieku dojrzałego nie musi oznaczać wyłącznie 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 zajęć skierowanych do krakowskich seniorów jest tak bogata, że każdy z pewnością znajdzie tu 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 już sprawiało problemów. Nauka języka obcego ułatwi porozumiewanie się z obcokrajowcami podczas wyjazdu za granicę, a umiejętność udzielania pierwszej pomocy pozwoli odpowiednio reagować, gdy jesteśmy świadkami jakiegoś losowego zdarzenia lub sami doznamy na przykład oparzenia czy złamania. Ponadto istnieje możliwość uczestniczenia w różnych wykładach o charakterze profilaktycznym, dzięki którym uczestnicy uczą się zapobiegać urazom, przeciążeniom lub

takim schorzeniom, jak chociażby udar. Dzięki zajęciom artystycznym można natomiast rozwinąć talenty plastyczne czy muzyczne.

► **Biblioteka Kraków** to samorządowa instytucja kultury, której organizatorem jest Gmina Miejska Kraków. Prowadzi działalność statutową za pośrednictwem Biblioteki Głównej oraz szeregu filii bibliotecznych zlokalizowanych na terenie całego Krakowa, a więc blisko każdego mieszkańca. Oferuje nie tylko możliwość skorzystania z ciekawego, ciągle uzupełnianego o nowości czytelnicze księgozbioru, ale także z książek on-line (www.biblioteka.krakow.pl/legimi/), wypożyczalni gier planszowych (www.biblioteka.krakow.pl/bezplatna-wypożyczalnia-gier-planszowych/) oraz udział w wielu atrakcyjnych wydarzeniach kulturalno-edukacyjnych i czytelniczych (spotkania z autorami, gry i zabawy literackie, konkursy i warsztaty, dyskusje tematyczne). Wiele z tych wydarzeń przygotowuje się z myślą o seniorach, którzy mogą m.in. bezpłatnie uczestniczyć we wszystkich spotkaniach Salonu Literackiego Biblioteki Kraków „Pod Gruszką”, Dyskusyjnych Klubach Książki, warsztatach rękodzieła, kursach komputerowych, prelekcjach i wykładach. Oprócz bogatej tradycyjnej oferty czytelniczej Biblioteka Kraków oferuje również dostęp do audiobooków, książek z dużą czcionką ułatwiającą czytanie oraz codziennej prasy i czasopism. Wiele filii bibliotecznych zostało wyróżnionych certyfikatem Miejsca Przyjaznego Seniorom.

Zakres działania Biblioteki obejmuje prowadzenie działalności kulturalnej, zaspokajanie potrzeb oświatowych, kulturalnych i informacyjnych społeczeństwa oraz uczestniczenie w upowszechnianiu wiedzy i kultury, a także zapewnienie mieszkańcom Krakowa dostępu do materiałów i usług bibliotecznych. Wśród czytelników Biblioteki Kraków znajduje się duży odsetek osób starszych.

Szczegółowe informacje na temat godzin otwarcia oraz programu kulturalno-edukacyjnego znajdują się na stronie internetowej www.biblioteka.krakow.pl.



Dane adresowe znajdziesz na s. 119-122

► **Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” – siedziba główna**

Sentymentalny Świat to cykl kameralnych spotkań i koncertów z legendarnymi postaciami polskiej sceny i świata kultury. Naszymi gośćmi byli m.in. Halina Kunicka, Jacek Wójcicki i Hanna Śleszyńska.



Zajęcia plastyczne dla dorosłych mają w programie m.in. naukę rysunku i malarstwa na poziomie podstawowym i rozszerzonym. Dla chętnych odbywają się zajęcia z grafiki, witrażu i ceramiki.

Sabas – Salon Artystyczny Beaty Anny Symoła – gościł już dziesiątki poetów, pisarzy, krytyków, malarzy, grafików, muzyków, wokalistów i aktorów. Integruje różne środowiska twórcze poprzez dążenie do synkretyzmu prezentowanych utworów i prac. Spotkaniom z autorami towarzyszy muzyka na żywo, recytacje tekstów przez zaproszonych aktorów bądź pokaz fotografii. Spotkania odbywają się raz lub dwa razy w miesiącu.

Dane adresowe znajdziesz na s. 113



► **Centrum Kultury „Dworek Białostrzemiński”, Klub Kultury „Przegorzały”**

Ocalić od zapomnienia to projekt dla seniorów mający na celu zachowanie pamięci i historii Zwierzynca poprzez digitalizację i opracowanie udostępnionych rodzinnych pamiątek oraz dokumentów.

► **Centrum Kultury „Dworek Białostrzemiński”, Klub Kultury „Paleta”**

Ceramika – moje hobby to zajęcia odbywające się na poziomie podstawowym, w czasie których uczestnicy, po poznaniu podstawowych technik modelowania, mają możliwość tworzenia prac według własnych projektów. Swobodny charakter zajęć gwarantuje pielęgnowanie i rozwijanie pasji.

Pracownia malarstwa i rysunku (Pracownia I) proponuje zajęcia dla osób początkujących i średniozaawansowanych, czyli takich, które nie miały styczności z malarstwem, i tych, którzy już malowali, np. w zaciszu domowym. Zajęcia obejmują poznanie m.in. technik malarskich, sposobów nakładania farby, podstaw kompozycji i perspektywy, a także to wszystko, co kryje się pod słowem „kolor”: mieszanie, modyfikacja, wzajemne oddziaływanie, interpretacja. Te swoiste ćwiczenia malarskie i rysunkowe dostosowane są do indywidualnych preferencji uczestników. W czasie spotkań podejmuje się następujące zagadnienia: popularne style, narracja w malarstwie, malarstwo a fotografia, popkultura i komiks, a także painting upgrade, czyli malowanie wspomagane (zdjęcie, projektor, kopiowanie, planowanie obrazu).

► Centrum Kultury Podgórze – siedziba główna

Centrum Kultury Podgórze organizuje warsztaty komputerowe dla seniorów. Kurs jest prowadzony od podstaw. Podczas zajęć uczestnicy zdobywają wiedzę m.in. z podstaw obsługi komputera i elementów zestawu komputerowego, zasad tworzenia dokumentów tekstowych w edytorze tekstu, wyszukiwania i wyboru informacji w Internecie, korzystania z poczty elektronicznej oraz usług internetowych (np. bankowości elektronicznej i komunikatorów), a także porządkowania i chronienia własnych dokumentów. Warsztaty są prowadzone w małych grupach i w tempie dostosowanym do możliwości i oczekiwań uczestników.

W Centrum prowadzony jest również kurs języka angielskiego dla seniorów. Uczestnicy dzieleni są na grupy według stopnia zaawansowania. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu.

Ośrodek zaprasza także do udziału w dedykowanych seniorom warsztatach fotografii cyfrowej, kursie malarstwa i rysunku, a także w warsztatach rękodzieła artystycznego (haft i koronka, koronka klockowa).



Dane adresowe znajdziesz na s. 114

► Centrum Kultury Podgórze – Dwór Czczów

Centrum organizuje warsztaty komputerowe dla seniorów. Kurs prowadzony jest w dwóch wariantach: na poziomie podstawowym i zaawansowanym. Osoby początkujące zdobywają wiedzę m.in. w zakresie: podstaw obsługi komputera i elementów zestawu komputerowego, zasad tworzenia dokumentów tekstowych w edytorze tekstu oraz folderów. Program dla grupy zaawansowanej obejmuje m.in.: wyszukiwanie i wybór informacji w Internecie, korzystanie z poczty elektronicznej oraz usług internetowych (np. bankowości elektronicznej i komunikatorów), a także porządkowanie i ochronę własnych dokumentów. Warsztaty są prowadzone w małych grupach i w tempie dostosowanym do możliwości i oczekiwań uczestników.



Dane adresowe znajdziesz na s. 114



► Centrum Kultury Podgórze – Klub Piaskownica

W ofercie edukacyjnej Klubu Piaskownica adresowanej do seniorów można znaleźć m.in.: kurs komputerowy, kurs języka angielskiego oraz warsztaty rysunku i malarstwa.

Dane adresowe znajdziesz na s. 115



► Centrum Kultury Podgórze – Klub Wróblowice

Klub organizuje szereg warsztatów rękodzieła artystycznego adresowanych do seniorów, w tym: zajęcia z filcowania, ceramiki, wikliny papierowej oraz sztuki użytkowej. Działa tam również zespół artystyczny Klika, w ramach którego seniorzy biorą udział w warsztatach teatralnych z instruktorem, przygotowują i wystawiają spektakle. Planowane są również warsztaty komputerowe dedykowane osobom w wieku 60+.

Dane adresowe znajdziesz na s. 115



► Centrum Kultury Podgórze – Klub Zbydniowice

W Klubie organizowana jest pracownia artystyczna dla dorosłych i seniorów. Są to zajęcia z malarstwa i rysunku, podczas których uczestnicy wykonują m.in. szkice i prace studyjne z postaci, martwej natury i pejzażu na różne zadane tematy oraz czerpiąc z własnych źródeł inspiracji. Działa tu również zespół artystyczny Kołowrotek, w ramach którego seniorzy biorą udział w warsztatach teatralnych z instruktorem, przygotowują i wystawiają spektakle.

Dane adresowe znajdziesz na s. 116



► Klub „Kuznia” Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida

Klub posiada szeroką ofertę zajęć przygotowanych specjalnie z myślą o osobach starszych.

Można w niej znaleźć m.in. warsztaty artystyczne. W ramach Rękodzielni każdy może stworzyć niepowtarzalne dzieło z użyciem różnych technik

rękodzieła. Ponadto seniorzy mogą szkolić swoje umiejętności malarskie pod okiem artysty plastyka. Z kolei dla miłośniczek muzyki i śpiewu ciekawą propozycją jest uczestnictwo w próbach zespołu wokalnego Violino. Regularnie organizowane są również wykłady i spotkania poruszające szeroki wachlarz tematów.

W Klubie spotykają się także seniorzy zainteresowani poszerzaniem kompetencji komputerowych. Zajęcia te odbywają się pod szyldem Mistrzejowickiego Komputerowego Klubu Seniora. W ramach Klubu organizowane są kursy komputerowe na poziomie początkującym i średniozaawansowanym, a także spotkania tematyczne. Aktualizacje to spotkania edukacyjne dla użytkowników smartfonów i tabletów. Seniorzy mogą także skorzystać z indywidualnych konsultacji komputerowych.



Dane adresowe znajdziesz na s. 116

► **Strefa sztuki** to cykliczne spotkania otwarte w Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie MOCAK 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 są spotkania w ramach prób zespołu wokalnego Violino, w których uczestniczą wyłącznie panie. Organizowane są również wykłady i spotkania poruszające szeroki wachlarz tematów.



Dane adresowe znajdziesz na s. 117

► **Nowohuckie Centrum Kultury**

Centrum posiada 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.

Seniorzy chcący rozwijać swoje artystyczne zainteresowania mogą korzystać z warsztatów twórczego pisanie, warsztatów fotograficznych, grafiki użytkowej, kursu pisanie ikon, haftu koralikowego lub nauki gry na

akordeonie. Dla osób, które chcą poznawać języki obce, przygotowano kursy językowe, w tym program obejmujący naukę języka migowego.



Dane adresowe znajdziesz na s. 116



► **Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida w Krakowie**

Ośrodek oferuje seniorom możliwość udziału w warsztatach Chóru Gospel Senior (dla osób 60+) pod kierunkiem Lei Kjeldsen, podczas których grupa senierek i seniorów ćwiczy śpiewanie pieśni gospel w języku polskim i angielskim, oraz w kursach języka angielskiego na wszystkich poziomach.

Dane adresowe znajdziesz na s. 116



► **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 s. 116



► **Ośrodek Kursów Komputerowych e-senior**

„Laboratorium 40” to forma zajęć dla osób wykorzystujących komputer do pracy oraz poszukujących pracy, podczas których uczestnicy poznają podstawy obsługi komputera oraz Internetu. Program jest realizowany przez nauczycieli doświadczonych w pracy z seniorami. Jego zalety to jasność i prostota przekazu, duża ilość ćwiczeń, skrypt do każdego kursu. Kursy prowadzone są grupowo, choć istnieje również możliwość zorganizowania zajęć indywidualnych. Kursy są płatne.

Dane adresowe znajdziesz na s. 123



► Stowarzyszenie Akademia Pełni Życia

W ramach oferty skierowanej do seniorów można skorzystać 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.

Działa tu Klub Seniora Europejczyka, służący celom edukacyjno-towarzystwo-administracyjnym. Klub zaprasza na spotkania wszystkich zainteresowanych, chętnie przyjmuje ich inicjatywy, nie jest wymagane członkostwo w Stowarzyszeniu. Udział w spotkaniach jest nieodpłatny.



Dane adresowe znajdziesz na s. 124

► Krakowskie Forum Kultury oferuje następujące kursy dla seniorów:

● Kurs obsługi smartfona i tabletu dla seniorów

Krakowskie Forum Kultury zaprasza wszystkich seniorów, którzy posiadają telefon typu smartfon (lub tablet) na kurs, który bez pośpiechu i ze spokojem wprowadzi ich w świat tych nowoczesnych urządzeń multimedialnych. Smartfony to dziś już nie tylko dzwonienie i sms-owanie, ale prawie wszystko to, co można zrobić na komputerze. Podczas kursu poznamy się m.in. z takimi zagadnieniami, jak:

- ▶ szczypta teorii, czyli kim jest pan Android?
- ▶ ogólna konfiguracja urządzenia,
- ▶ swobodne poruszanie się po menu telefonu,
- ▶ dzwonienie i sms-owanie,
- ▶ portale społecznościowe: Facebook,
- ▶ komunikatory internetowe (Whatsapp, Messenger, Skype),
- ▶ przeglądanie internetu,
- ▶ poczta w telefonie,
- ▶ i inne tematy zaproponowane przez uczestników.

Kurs trwa 20 godzin: to 10 spotkań raz w tygodniu po 120 minut, w grupie liczącej maksymalnie 8 uczestników. Każdy uczestnik pracuje na swoim urządzeniu (smartfon lub tablet z systemem Android), zajęcia odbywają się we wtorki w godz. 13.00–15.00.

Koszt kursu to 200 zł.

Czas trwania: październik – grudzień 2019 (zapisy od 2 września 2019 r.).

Zapisy: bilety.krakowskieforum.pl lub osobiście w Krakowskim Forum Kultury.

Informacje: piotr.filipowski@krakowskieforum.pl, tel. 503 754 342.

O przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń.

- **Kurs obsługi komputera i Internetu dla seniorów**

Krakowskie Forum startuje z nową inicjatywą, jaką jest kurs obsługi komputera i internetu dla seniorów. W trakcie kursu, podczas indywidualnej pracy z komputerem w małej 4-osobowej grupie, seniorzy będą mieli możliwość zapoznania się z podstawowymi elementami pracy w systemie Windows (szczypta teorii, czyli co to jest komputer, obsługa systemu, praca z edytorem tekstu, nośniki wymienne, drukowanie i inne) oraz różnymi elementami związanymi z Internetem, m.in. przeglądanie stron www, obsługa poczty, komunikatorów (Skype), zakupy w Sieci etc.

Kurs trwa 20 godzin, to 10 spotkań raz w tygodniu po 120 minut, w grupie liczącej maksymalnie 4 uczestników, każdy pracuje indywidualnie z komputerem (można przynieść własnego laptopa).

Koszt kursu to 200 zł.

Czas trwania: październik – grudzień 2019 (zapisy od dnia 2 września 2019 r.).

Zapisy: bilety.krakowskieforum.pl lub osobiście w Krakowskim Forum Kultury.

Informacje: piotr.filipowski@krakowskieforum.pl, tel. 503 754 342.

O przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń.

- **Kurs Rysunku i Malarstwa dla Seniorów**

Już od wielu lat dr hab. Marta Makarczuk (ASP) pomaga adeptom rysunku i malarstwa, zarówno tym mniej jak i bardziej zaawansowanym, rozwijać swój talent i odnajdywać nowe umiejętności. Podstawowym zamierzeniem zajęć jest ćwiczenie studentów-seniorów w rysunku i malarstwie. Celem ćwiczeń jest zaznajomienie z bogactwem technik rysunkowych i malarskich (które będą w sposób szczególny omawiane przy niektórych ćwiczeniach, zwłaszcza z malarstwa) oraz abecadłem form, które pozwolą wyrazić bogactwo wewnętrznych przeżyć i emocji oraz uwrażliwić na piękno i jego kontemplację.

Kurs trwa 20 godzin, tj. 10 spotkań raz w tygodniu (poniedziałek) po 120 minut. Krakowskie Forum Kultury udostępnia sztalugi oraz miejsce do malowania, uczestnicy pracują na swoich materiałach.



Koszt kursu to 200 zł.

Czas trwania: październik – grudzień, dwie grupy (zapisy od 2 września 2019 r.).

Zapisy: bilety.krakowskieforum.pl lub osobiście w Krakowskim Forum Kultury.

Informacje: piotr.filipowski@krakowskieforum.pl, tel. 503 754 342.

O przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń.

- **Spacerzy nie tylko historyczne**

Seniorom proponuje się też cykl spacerów tropem ważnych, a często mało znanych krakowian. W trakcie wspólnej przechadzki prowadzący wraz z uczestnikami odwiedzają miejsca związane z omawianą postacią, np. takie, w których przebywała, pracowała, z którymi była związana. Czasem tematem jest ciekawe miejsce w Krakowie, którego historię i tajemnice wspólnie zgłębiemy.

Czas trwania: cały rok, 1–2 razy w miesiącu.

Zapisy nie obowiązują.

Wstęp: 1 zł.

Informacje: piotr.filipowski@krakowskieforum.pl, tel. 503 754 342.

- **Giochiamo all'italiano! Ruchowy Kurs Włoskiego dla Seniorów**

Przełam się i zacznij mówić w najbardziej melodyjnym języku świata z wykorzystaniem autorskiej metody Wirginii Cristin. Na zajęciach nauka włoskiego połączona jest z prostymi ćwiczeniami, które pozwolą szybko i w przyjemnej atmosferze opanować podstawy języka. Jedną z największych przeszkód w nauce języka jest strach przed popełnieniem błędu. Forma zabawy pomaga pozbyć się barier i lęku przed byciem ocenianym. Zagraj z nami we włoski, a przy tym świetnie się zabaw.

Kurs trwa 28 godzin lekcyjnych (po 45 minut), to jest 14 zajęć (2 x 45 minut).

Czas trwania: wrzesień – grudzień 2019.

Zapisy: bilety.krakowskieforum.pl lub osobiście w Krakowskim Forum Kultury.

Informacje e-mail: magdalena.panus@krakowskieforum.pl,

tel. 515 466 669.

O przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń.



Dane adresowe znajdziesz na s. 116

► Towarzystwo Polsko-Francuskie 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 uczestniczyć również w całorocznych aktywnościach Towarzystwa oraz włączać się w organizowane tu konkursy, koncerty i festiwale.



Dane adresowe znajdziesz na s. 123



► Wojewódzka Biblioteka Publiczna – Regionalne Centrum Integracji Społecznej

Biblioteka przygotowała kursy e-learningowe dla seniorów, czyli takie, które realizowane są za pośrednictwem Internetu, uczestnicy mogą się zatem uczyć, nie wychodząc z domu. Kursy obejmują: usługi Google, g-mail, komunikatory internetowe, podstawy Internetu, planowanie domowego budżetu, tworzenie prezentacji, telewizję w Internecie, edycję tekstów w Word, zakupy przez Internet, blog, tworzenie galerii zdjęć, trening pamięci. 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 nr 6. Wojewódzka Biblioteka Publiczna prowadzi również program Szkoła @ktywnego Seniora, w ramach którego organizowane są wykłady, wystawy i spotkania z ciekawymi osobami.

Więcej informacji na stronie: www.sas.tpnk.org.pl.

W Bibliotece seniorzy mogą uczestniczyć w sekcji artystycznej oraz klubie brydżowym.

Dane adresowe znajdziesz na s. 119



1.2.1. CENTRA AKTYWNOŚCI SENIORÓW

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

W programie znalazła się sieć finansowanych przez Miasto Centrów Aktywności Seniorów (CAS). Docelowo cała sieć ma liczyć 54 CAS-y, po trzy w każdej dzielnicy Krakowa. Prowadzą je wybrane w otwartym konkursie ofert organizacje pozarządowe lub inne instytucje (np. parafie). Zajęcia mogą prowadzić także sami seniorzy na zasadzie wolontariatu. Inicjatywa skierowana jest do osób w wieku 60+ zamieszkałych na terenie Krakowa, którzy chcą uczyć się nowych rzeczy, podnosić kondycję fizyczną i zdrowie psychiczne oraz działać na rzecz dobra wspólnego.

Działające w ramach sieci Centra Aktywności Seniorów stale poszerzają ofertę, z jakiej mogą korzystać osoby starsze. 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 oraz profilaktykę. Biorą również udział w wycieczkach oraz wyjściach do kin, muzeów, teatrów i innych instytucji kultury.

Sieć CAS-ów ciągle się rozwija – powstają nowe miejsca. Informacje o rozwoju tego programu można śledzić na stronie www.dlaseniora.krakow.pl.

Obecnie na terenie Krakowa działają następujące Centra Aktywności Seniorów:

- W Dzielnicy I: Stare Miasto
 - CAS Senior w Centrum – prowadzony przez Kościół dla Miasta Krakowa.
 - CAS Stowarzyszenie Dobrej Nadziei – prowadzony przez Stowarzyszenie Dobrej Nadziei.
 - CAS Krupnicza – prowadzony przez Małopolskie Centrum Edukacji MEC.
 - CAS Nestor Spot Długa – prowadzony przez Stowarzyszenie „Siemacha”.
- W Dzielnicy II: Grzegórzki
 - CAS przy parafii św. Kazimierza – prowadzony przez Stowarzyszenie „Kultura i Edukacja”.
 - CAS Dojrzały Smak Życia – prowadzony przez Stowarzyszenie Akademia Pełni Życia im. J. Boehnert.
 - CAS Aktywni Seniorzy Razem – Udoskonalenie – prowadzony przez Stowarzyszenie Doradców Europejskich PLinEU.



- W Dzielnicy III: Prądnik Czerwony
 - CAS Miechowity – prowadzony przez Fundację im. Heleny i Tadeusza Augustynów.
 - CAS Renesans – prowadzony przez Stowarzyszenie „Ponad Ograniczeniami”.
 - CAS Prądnik Czerwony – prowadzony przez Fundację im. Heleny i Tadeusza Augustynów.
- W Dzielnicy IV: Prądnik Biały
 - CAS Prądnik Biały – prowadzony przez Fundację Nowe Centrum.
 - CAS Uskrzydleni Wiekem – prowadzony przez Fundację „Uskrzydleni Wiekem”.
 - CAS Nie Dzieli Nas Wiek – prowadzony przez Fundację „Nie Dzieli Nas Wiek”.
- W Dzielnicy V: Krowodrza
 - CAS Aktywny Senior – Optymista – prowadzony przez Polski Komitet Pomocy Społecznej Małopolskiego Zarządu Wojewódzkiego.
 - CAS Współpracujmy – prowadzony przez Fundację „Uskrzydleni Wiekem”.
- W Dzielnicy VI: Bronowice
 - CAS Źródło – prowadzony przez Stowarzyszenie „Lajkonik”.
 - CAS Bronowice – prowadzony przez Fundację im. Heleny i Tadeusza Augustynów.
- W Dzielnicy VII: Zwierzyniec
 - CAS w Willi Decjusza – prowadzony przez Stowarzyszenie Willi Decjusza.
- W Dzielnicy VIII: Dębniki
 - CAS Lemon Fitness – prowadzony przez Fundację Heleny i Tadeusza Augustynów.
 - CAS Tekla – prowadzony przez Stowarzyszenie „Lajkonik”.
 - CAS Radosny Senior – prowadzony przez Stowarzyszenie „Radosny Senior”.

- W Dzielnicy IX: Łagiewniki-Borek Fałęcki
 - CAS Borsuczek – prowadzony przez Stowarzyszenie „Lajkonik”.
- W Dzielnicy X: Swoszowice
 - CAS Swoszowice – prowadzony przez Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Lege Artis”.
- W Dzielnicy XI: Podgórze Duchackie
 - CAS Kurdwanów – prowadzony przez Stowarzyszenie Dobrej Nadziei”.
 - CAS Nestor Spot Bonarka – prowadzony przez Stowarzyszenie „Siemacha”.
- W Dzielnicy XII: Bieżanów – Prokocim
 - CAS Złoty Wiek – prowadzony przez Fundację Heleny i Tadeusza Augustynów.
 - CAS Geriatrics – prowadzony przez Fundację „Geriatrics”.
- W Dzielnicy XIII: Podgórze
 - CAS Żeglarz – prowadzony przez Klub Żeglarski Horn Kraków.
 - CAS Pracownia Kulturalna – prowadzony przez Fundację „Plenerownia”.
 - CAS Nestor Spot Kozłówek – prowadzony przez Stowarzyszenie „Siemacha”.
- W Dzielnicy XIII Podgórze/Dzielnicy II Grzegórzki
 - CAS Zabłocie – Grzegórzki – prowadzony przez Fundację Małopolska Izba Samorządowa.
- W Dzielnicy XIV: Czyżyny
 - CAS „Młodzi duchem” – prowadzony przez Fundację Edukacji i Aktywności Seniorów „LokoMotywa”.
- W Dzielnicy XV: Mistrzejowice
 - CAS Siódemka Centrum – prowadzona przez Fundację Edukacji i Aktywności Seniorów „LokoMotywa”.
 - CAS Super Senior – prowadzona przez Fundację Edukacji i Aktywności Seniorów „LokoMotywa”.



- W Dzielnicy XVI: Bieńczyce
 - CAS Bieńczyce – prowadzony przez Fundację „Nowe Centrum”.
- W Dzielnicy XVII: Wzgórza Krzesławickie
 - CAS Uskrzydłone Wzgórza – prowadzony przez Fundację „Uskrzydleni Wiekiem”.
- W Dzielnicy VIII: Nowa Huta
 - CAS Nowe Centrum Aktywności Seniorów – prowadzony przez Fundację „Nowe Centrum”.
 - CAS Fruwająca Ryba – prowadzony przez Fundację „Ukryte Skrzydła”.
 - CAS Seniorzy Nauczycielami Życia – prowadzony przez Stowarzyszenie Pomocy Socjalnej „Gaudium et spes”.
 - CAS Cyfrowe Centrum II – prowadzone przez Stowarzyszenie „Fabryka Inicjatyw”.
 - CAS Nestor Spot Ptaszyckiego – prowadzone przez Stowarzyszenie „Siemacha”.

Dane adresowe wszystkich CAS znajdziesz na s. 124–127



Od 2014 r. działania na rzecz krakowskich seniorów prowadzi również Krakowskie Centrum Seniora (KCS) działające przy Referacie ds. Seniorów Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia. Jest to miejsce skupiające seniorów-wolontariuszy, którzy chcą działać na rzecz aktywizacji środowiska senioralnego.

Dane adresowe KCS znajdziesz na s. 128



1.2.2. 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 rozwoju. 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 kontaktów z instytucjami, takimi jak służba zdrowia, ośrodki kultury, ośrodki rehabilitacyjne i inne, angażowanie słuchaczy w aktywność na rzecz otaczającego ich środowiska, podtrzymywanie więzi społecznych oraz komunikacji wśród seniorów.

► Jagielloński Uniwersytet Trzeciego Wieku

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

Zapisy odbywają się każdego roku poprzez wypełnienie formularza rekrutacyjnego. Formularz można pobrać ze strony internetowej lub z biura Uniwersytetu, które mieści się przy al. Mickiewicza 3. Kandydaci 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 w ciągu roku akademickiego realizuje program jednego kursu. Uzupełnieniem oferty edukacyjnej Uniwersytetu są seminaria fakultatywne oraz zajęcia dodatkowe. Tematyka tych zajęć i ich liczba są zmienne. Uniwersytet organizuje również lektoraty języków obcych oraz zajęcia dodatkowe (malarstwo, nordic walking, warsztaty komputerowe, ćwiczenia ogólnousprawniające). Uczestników obowiązuje opłata semestralna oraz opłata za lektorat. Uczestnictwo w zajęciach uzupełniających i fakultatywnych jest bezpłatne.



Dane adresowe znajdziesz na s. 123

► Uniwersytet Trzeciego Wieku Ignatianum

Studia te trwają sześć semestrów, czyli trzy lata. Realizowane są w formie wykładów. Uczestnicy biorą również udział w wybranych konferencjach organizowanych przez Ignatianum oraz imprezach kulturalno-artystycznych i grupach zainteresowań. W ramach Uniwersytetu działają również zespoły skupione wokół określonych zainteresowań. Obecnie działają 4 zespoły, w ramach których uczestnicy poznają lokalną historię, opracowują i wydają artykuły, broszury, a nawet książki o własnym mieście bądź

dzielnicy czy parafii, tworzą chór oraz rozwijają życie duchowe poprzez udział w szkole modlitwy i uczestnictwo we mszach świętych 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 s. 123



► **Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Krakowskiej**

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

Dane adresowe znajdziesz na s. 123



► **Uniwersytet Trzeciego Wieku na Uniwersytecie Ekonomicznym**

Na Uniwersytet mogą się zapisać wszystkie osoby aktywne powyżej 55. roku życia: emeryci, renciści, posiadający minimum średnie wykształcenie. Zajęcia realizowane są w formie cotygodniowych wykładów i warsztatów o tematyce ekonomicznej, społecznej oraz dotyczącej innych dziedzin, takich jak: medycyna, zdrowe odżywianie, psychologia, a nawet podróże.

Ponadto prowadzone są zajęcia konwersacyjne z języka angielskiego i niemieckiego oraz, opracowane specjalnie z myślą o seniorach, zajęcia ruchowe.

Dane adresowe znajdziesz na s. 123



► **Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Rolniczym 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 walking, jak również korzystać z siłowni. Ponadto realizowane są lektoraty z języków obcych: angielskiego, francuskiego, włoskiego, hiszpańskiego i niemieckiego. W ofercie są również zajęcia komputerowe. Uczestnictwo w zajęciach jest odpłatne.



Dane adresowe znajdziesz na s. 124

► **Uniwersytet Otwarty Akademii Górniczo-Hutniczej**

Uniwersytet prowadzi interdyscyplinarne wykłady połączone z dyskusją, które stwarzają okazję do aktualizacji i poszerzenia wiedzy, szczególnie w zakresie informatyki, fizyki, humanizacji techniki, integracji nauk dla poprawy stanu środowiska i jakości życia człowieka oraz problemów XXI w.

Wykłady, wycieczki naukowe i spotkania z przedstawicielami Studenckich Kół Naukowych są bezpłatne i otwarte. Każdy zainteresowany może wziąć udział w dowolnym wykładzie, ale tylko uczestnictwo w 70% wykładów umożliwia uzyskanie dyplomu po spełnieniu warunków określonych stosownymi przepisami.



Dane adresowe znajdziesz na s. 123

► **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. Zasadniczym celem Uniwersytetu 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 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 s. 123



► **Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Pedagogicznym im. Komisji Edukacji Narodowej**

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

Dane adresowe znajdziesz na s. 123



► **Nowohucka Akademia Seniora**

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, wyjścia do instytucji kultury. Co dwa miesiące przygotowywane są dla słuchaczy propozycje edukacyjno-kulturalne, z których mogą skorzystać wraz z osobą towarzyszącą. Ponadto organizowane są różnorakie kursy, takie jak nauka języków obcych, gimnastyka, joga, rękodzieło, rysunek, kaligrafia japońska, pierwsza pomoc przedmedyczna, samoobrona dla pań czy spotkania z kulturą.

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

Dane adresowe znajdziesz na s. 123



► Krakowska Akademia Seniora

Krakowska Akademia Seniora działająca przy Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego to projekt dofinansowany z Funduszy Europejskich i realizowany w ramach Działania 3.1.: Kompetencje w szkolnictwie wyższym, Oś III: Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju, Program Operacyjny: Wiedza – Edukacja – Rozwój 2014–2020. W ramach projektu seniorzy mogą uczestniczyć w wykładach (m.in. dotyczących zdrowia i rekreacji, historii sztuki oraz problemów współczesnego świata), warsztatach dziennikarskich, teatralnych, artystycznych, treningu umiejętności społecznych, a także w lektoratach języków obcych, zajęciach w pracowni komputerowej i wycieczkach (w tym całonocnych za Kraków). Krakowska Akademia Seniora współpracuje ze Studencką Poradnią Prawną oraz Kołem Naukowym Studentów Psychologii. Udział w projekcie jest bezpłatny i przeznaczony dla seniorów 60+.



Dane adresowe znajdziesz na s. 123

1.2.3. EDUKACJA ZAWODOWA

► Urzędy Pracy

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, a także z zajęć przygotowujących do aktywnego poszukiwania pracy oraz porad grupowych i indywidualnych.



Dane adresowe urzędu znajdziesz na s. 130

Osoby bezrobotne i poszukujące pracy po zarejestrowaniu w Powiatowym lub Grodzkim Urzędzie Pracy mogą korzystać z usług pośrednictwa, 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 mogą korzystać również z finansowania studiów podyplomowych, finansowania kosztów egzaminów. Osoby te mogą otrzymać również pożyczki szkoleniowe lub dotację na otwarcie własnej firmy, a także uczestni-



czyć w stażach zawodowych, za które wypłacane jest stypendium. Również Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie prowadzi różnorakie programy aktywizacyjno-edukacyjne skierowane do osób po 50. roku życia, a zatem również dla seniorów, oraz organizuje szereg wydarzeń i przedsięwzięć związanych z rynkiem pracy. Można tu też skorzystać z profesjonalnego doradztwa zawodowego oraz uzyskać pomoc w bezpiecznym znalezieniu pracy za granicą.

Dane adresowe urzędu znajdziesz na s. 130



► Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Krakowie

Centrum prowadzi liceum ogólnokształcące dla dorosłych, szkołę policealną oraz kwalifikacyjne kursy zawodowe. Seniorzy mogą skorzystać z oferty edukacyjno-zawodowej bezpłatnie. Co ważne, istnieje możliwość wyboru systemu nauczania dopasowanego do swoich potrzeb. 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).

► Centrum Kształcenia Zawodowego nr 1

Centrum, oprócz zajęć praktycznych dla uczniów szkół prowadzących kształcenie zawodowe, prowadzi także dla dorosłych bezpłatne kwalifikacyjne kursy zawodowe i płatne kursy umiejętności zawodowych.

Dane adresowe CKZiU i CKZ nr 1 znajdziesz na s. 129



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

Wojewódzkiego Urzędu Pracy: www.wup-krakow.pl

Grodzkiego Urzędu Pracy: www.gupkrakow.pl

Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego: www.cku.krakow.pl

Centrum Kształcenia Zawodowego nr 1: www.ckp.krakow.pl

www.inwestycjawkadry.info.pl

www.akademiaparp.gov.pl

www.szkozenia.com

www.zdz.krakow.pl



Dane adresowe instytucji rynku pracy znajdziesz na s. 130

1.2.4. KLUBY SENIORA

W ramach Klubów Seniora odbywają się różne działania, takie jak: gimnastyka prowadzona przez wykwalifikowanych specjalistów, spotkania okolicznościowe, warsztaty plastyczne, zajęcia komputerowe, wspólne gotowanie i wypiekanie ciast. Kluby organizują wyjazdy integracyjne do muzeów i sanktuariów w okolicy Krakowa. Niektóre kluby prowadzą działania specjalistyczne, skierowane na przykład do seniorów niewidomych bądź takich, których bliska osoba przebywa w hospicjum. Poniżej znajduje się lista Klubów Seniora działających na terenie Krakowa:

► **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 s. 128

► **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 wyjść do instytucji kultury oraz wycieczek. Biorą również udział w aktywnościach sportowych.



Dane adresowe znajdziesz na s. 128



► **Klub Seniora JUTRZENKA** (podmiot prowadzący: Polski Komitet Pomocy Społecznej Małopolski Zarząd Wojewódzki)

Klub jest filią Ośrodka Kultury Nowa Huta. Organizuje różnorodne zajęcia, spotkania i imprezy okolicznościowe dla seniorów. W Klubie działa skupiający seniorów zespół Aster.

Dane adresowe znajdziesz na s. 128



► **Klub Seniora Mistrzejowice** (podmiot prowadzący: Krakowski Związek Emerytów Rencistów i Osób Niepełnosprawnych)

Klub oferuje swym członkom różnorodne spotkania i imprezy okolicznościowe oraz prelekcje dotyczące zdrowego stylu życia i odżywiania się. Organizuje wycieczki krajoznawcze i zdrowotne (np. do wód termalnych) oraz, 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 dzielnicy, mieście i regionie zespół wokalny „Seniorinki”.

Dane adresowe znajdziesz na s. 128



► **Klub Seniora prowadzony przez PZERiI Kraków-Nowa Huta, Koło Terenowe nr 1**

► **Klub Seniora prowadzony przez PZERiI Kraków-Nowa Huta, Koło Terenowe nr 9**

► **Klub Seniora prowadzony przez PZERiI Kraków-Nowa Huta, Koło Terenowe nr 15**

► **Klub Seniora prowadzony przez PZERiI Kraków-Nowa Huta, Koło Terenowe nr 20**

Kluby prowadzone przez Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Krakowie zapewniają seniorom dostęp do różnorodnych form spędzania czasu wolnego.

Dane adresowe znajdziesz na s. 128



► **Klub Seniora „Seniorek” prowadzony przez Polski Komitet Pomocy Społecznej Małopolski Zarząd Wojewódzki**

Klubowicze czynnie lub biernie uczestniczą w spotkaniach zespołu wokalno-kabaretowego „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 s. 128

► **Klub Seniora w Centrum Kultury Podgórze – siedziba główna**

Podgórski Klub Seniora powstał z myślą o osobach w wieku 60+. W ramach Klubu regularnie organizowane są zajęcia rekreacyjne, integracyjne i kulturalne oraz wycieczki dedykowane tej grupie wiekowej. Przy klubie seniora działa również Klub Czytelniczy, Podgórski Klub Przyjaciół Sztuki (grupa poetycka) oraz Klub Nordic Walking (członkowie spacerują wspólnie dwa razy w tygodniu). Do Podgórskiego Klubu Seniora można dołączyć w każdej chwili.



Dane adresowe znajdziesz na s. 128

► **Klub Seniora w Centrum Kultury Podgórze – Dwór Czeczów**

Klub Seniora w Dworze Czeczów oferuje m.in.: zajęcia gimnastyczne dedykowane osobom w wieku 60+, warsztaty edukacyjno-kulinarne z cyklu „Kulinarne pierwsze czwartki”, tematyczne prelekcje z różnych dziedzin oraz wycieczki krajowe i zagraniczne.



Dane adresowe znajdziesz na s. 128



► Klub Seniora w Centrum Kultury Podgórze – Klubie Piaskownica

Zajęcia w ramach Klubu odbywają się w każdy czwartek, w okresie od września do czerwca. Wśród klubowych propozycji można znaleźć m.in.: terapię dźwiękiem, trening umysłu (ćwiczenia poprawiające pamięć i koncentrację), spotkania poświęcone medycynie naturalnej, wycieczki z przewodnikiem po Krakowie i wiele innych.

Dane adresowe znajdziesz na s. 129



► Klub Seniora w Centrum Kultury Podgórze – Klub Przewóz

W ramach Klubu organizowane są m.in.: koncerty, widowiska, spektakle teatralne, a także wykłady i prezentacje dotyczące zdrowia, warsztaty (np. kulinarne) oraz ćwiczenia poprawiające pamięć i koncentrację („gimnastyka mózgu”).

Dane adresowe znajdziesz na s. 129



► Klub Seniora w Klubie Rybitwy – Centrum Kultury Podgórze

W ofercie Klubu można znaleźć m.in.: imprezy kulturalne i integracyjne, spotkania i wykłady dotyczące zdrowego odżywiania oraz ziołolecznictwa.

Dane adresowe znajdziesz na s. 129



► Klub Seniora w Klubie Wola Duchacka – Centrum Kultury Podgórze

W Klubie Seniora organizowane są spotkania towarzyskie, okolicznościowe koncerty, spektakle oraz zabawy przy muzyce dedykowane osobom w wieku 60+. Klubowicze spotykają się raz w miesiącu. Dodatkowo, raz lub dwa razy w tygodniu, w ramach klubu organizowana jest „Godzina seniora” – wspólne wyjście do kina, teatru, filharmonii, muzeum itp.

Dane adresowe znajdziesz na s. 129



► Klub Seniora w Klubie Wróblowice – Centrum Kultury Podgórze

W Klubie regularnie organizowane są m.in.: gimnastyka relaksacyjna, gimnastyka kręgosłupa, potańcówki, spotkania kulturalne oraz wycieczki.



Dane adresowe znajdziesz na s. 129

► Klub Seniora Ostoja (podmiot prowadzony przez Polski Komitet Pomocy Społecznej Małopolski Zarząd Wojewódzki)

Klub organizuje różnorodne formy zajęć, m.in.: 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 s. 129

► Klub Seniora „Wersalik” – Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta

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



Dane adresowe znajdziesz na s. 129

► Klub Seniora przy Ośrodku Kultury Kraków-Nowa Huta

Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta jest gminną instytucją kultury. Prowadzi działalność w zakresie upowszechniania kultury w swojej siedzibie oraz w 11 klubach środowiskowych, z których większość prowadzi kluby seniora. W ramach tych klubów funkcjonują grupy artystyczne oraz są organizowane różnorodne spotkania, których celem jest przeciwdziałanie izolacji osób starszych. Tematyka spotkań obejmuje m.in. wieczorki poetyckie, spotkania i pokazy różnych firm, rozmowy przy herbacie, wyjścia do kina i teatru, wycieczki krajoznawcze, spotkania pozwalające na zaprezentowanie własnych talentów literackich, muzycznych,



plastycznych, uroczyste spotkania okolicznościowe. Spotkania w klubach seniora realizują następujące filie Ośrodka Kultury 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. Chatupki) i Klub 303 (os. Dywizjonu 303) oraz Klub na os. Zgody 1.

Dane adresowe znajdziesz na s. 129



► Kluby Seniora w klubach osiedlowych w Podgórzu

Kluby oferują zajęcia plastyczne, muzyczne i teatralne, a także konkursy z różnych dziedzin sztuki. Organizowane są również 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 s. 129



1.2.5. KLUBY SAMOPOMOCY PROWADZONE W RAMACH PROJEKTU „W SILE WIEKU”

Od 1.03.2017 do 28.02.2020 r. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej realizuje projekt „W sile wieku”, finansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014–2020. Projekt jest skierowany do mieszkańców Krakowa, którzy ze względu na podeszły wiek (60+), stan zdrowia lub niepełnosprawność wymagają opieki lub wsparcia w związku z trudnościami w wykonywaniu podstawowych czynności dnia codziennego, a także do ich opiekunów faktycznych. W ramach projektu uruchomiono: Klub Samopomocy – Specjalistyczny przeznaczony dla osób po przebytym udarze mózgu, cierpiących na chorobę Alzheimera lub inne choroby otępienne oraz 4 Kluby Samopomocy – Aktywizacyjne.

Kluby otwarte są od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.00 do 17.00 i zapewniają wsparcie w formie usług:

► **opiekuńczo-pielęgnacyjnych:** pomoc w spożywaniu posiłków, w podstawowych czynnościach życiowych, opiekę higieniczną, dowóz dla wybranych uczestników z miejsca zamieszkania do klubu samopomocy i z powrotem;

► **aktywizująco-usprawniających:** organizacja czasu wolnego, zajęcia terapeutyczne podnoszące sprawność i aktywizację w formie indywidualnej lub grupowej; imprezy integracyjne, rekreacyjno-turystyczne, terapie zajęciowe: kulinarna, reminiscencyjna, informatyczna, rozrywkowa, ergoterapia, ruchowa, logopedyczna, arteterapia, muzykoterapia, biblioterapia, choreoterapia etc.;

► **wspomagających:** możliwość uzyskania wsparcia w postaci informacji, edukacji i poradnictwa w formie indywidualnej poprzez bezpośredni kontakt pracownika socjalnego z uczestnikiem projektu (m.in. reprezentowanie interesów, pomoc w umawianiu wizyt u lekarza, pomoc w ustaleniu stopnia niepełnosprawności etc.), a także poprzez wsparcie świadczone dla opiekunów faktycznych (poradnictwo indywidualne, wsparcie psychologiczne, warsztaty tematyczne m.in. z zakresu: dbałości o zdrowie opiekunów osób starszych, higieny psychicznej opiekunów osób starszych etc.).

Pakiet usług jest dobierany indywidualnie po przeprowadzeniu identyfikacji potrzeb i potencjałów osoby, która spełnia warunki formalne i zdecydowanie się na rozpoczęcie udziału w projekcie.

Najbardziej potrzebującym zapewniany jest dowóz z miejsca zamieszkania do Klubu Samopomocy i z powrotem. Aby zostać uczestnikiem Klubu, należy złożyć wniosek wraz z zaświadczeniem lekarskim bezpośrednio w siedzibie MOPS w Krakowie, ul. Józefińska 14, Klubach samopomocy lub w lokalach filii MOPS za pośrednictwem poczty lub pracownika socjalnego. Zasady rekrutacji uwzględniają politykę równych szans.

- Klub Samopomocy – Specjalistyczny, os. Krakowiaków 2
tel. 660 637 847,
- Klub Samopomocy – Aktywizacyjny, ul. Okulickiego 51/279
tel. 668 375 795,
- Klub Samopomocy – Aktywizacyjny, ul. Gdańska 5
tel. 660 637 805,
- Klub Samopomocy – Aktywizacyjny, ul. Grzegórzecka 19/1-2
tel. 668 254 980,
- Klub Samopomocy – Aktywizacyjny, ul. Bronowicka 19/5
tel. 12 626 04 67.

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 związane z opieką medyczną czy pomocą w trudnej sytuacji życiowej.

1.2.7. KULTURA

Istotnym obszarem aktywności seniora jest także strefa szeroko pojętej kultury. Kultura i aktywne uczestnictwo w niej daje możliwość wartościowego wypełniania wolnego czasu, wpływa na jakość życia, jego rozwój, pobudza do działania. Daje poczucie spełnienia, radość, możliwość pokazania siebie, swoich pasji, umiejętności, spełnienia się, satysfakcji.

Tak jak ćwiczenia fizyczne wpływają pozytywnie na nasze ciało, tak aktywność umysłowa wpływa korzystnie na pamięć, myślenie, rozwijając je, a także przeciwdziałając trudnościom pojawiającym się w starszym wieku. Oferta kulturalna skierowana do seniorów umożliwia spotkania w gronie osób, pośród których łatwo o satysfakcjonującą komunikację, zrozumienie, a także wzajemne wsparcie. Umożliwia wykorzystanie zasobów intelektualnych, które rozwijają się wraz z wiekiem, nabywaniem doświadczeń. Poniżej przedstawiono wybrane propozycje aktywności dla seniorów oferowane przez instytucje kultury.

► **Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki”** posiada bogatą ofertę spotkań. 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. Dla 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”. Najnowszym cyklem dedykowanym seniorom jest „Sentymentalny świat”. Seniorzy mają możliwość spotkań znanych artystów, takich jak m.in. Alicja Majewska, Bohdan Łazuka czy Hanna Śleszyńska.

Dane adresowe znajdziesz na s. 113



► Centrum Kultury „Dworek Białooprądnicki” – Klub Kultury „Chełm”

Integracyjny Klub Seniora działający w Klubie organizuje spotkania seniorów w wybrane weekendy, podczas których organizowane są koncerty, występy, wykłady itp. Udział Seniorów w tego typu wydarzeniach rozwija ich intelektualnie i wzmacnia poczucie wspólnoty.



Dane adresowe znajdziesz na s. 114

► Centrum Kultury „Dworek Białooprądnicki” – Klub Kultury „Mydlniki”

Klub zaprasza seniorów na wycieczki do kina, teatru i muzeum oraz oferuje koncerty, a także inne wydarzenia na Sali Teatralnej.



Dane adresowe znajdziesz na s. 114

► Centrum Kultury „Dworek Białooprądnicki” – Klub Kultury „Paleta”

„Nowa Paleta Kultury” zaprasza na cykl imprez, wykładów edukacyjnych, warsztatów i prezentacji przybliżający odbiorcom ciekawe zjawiska z obszaru kultury, sztuki współczesnej oraz sztuki dawnej w nowej odsłonie.



Dane adresowe znajdziesz na s. 114

► Centrum Kultury „Dworek Białooprądnicki” – Klub Kultury „Przegorzały”

W ofercie Klubu są spotkania seniorów w ramach projektu „Ocalić od zapomnienia”, które mają na celu utrwalenie pamięci o historii Przegorzał, ich tradycji, lokalnych zwyczajach, a także o mieszkańcach, którzy wnieśli ważny wkład w historię tego miejsca.



Dane adresowe znajdziesz na s. 114

► **Centrum Kultury „Dworek Białostrzemiński” – Klub Kultury „Wena”**

W Klubie prowadzone są cykliczne interdyscyplinarne spotkania warsztatowe łączące kulturę, folklor i sztukę.

Dane adresowe znajdziesz na s. 114



► **Centrum Kultury „Dworek Białostrzemiński” – Klub Kultury „Wola”**

Klub zaprasza na cieszący się dużą popularnością cykl „Koncertów na Woli”, w ramach których co miesiąc organizowane są koncerty muzyki klasycznej.

Dane adresowe znajdziesz na s. 114



► **Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida** zaprasza seniorów na szereg spotkań, wykładów i koncertów, takich jak: cykl slajdowisk podróżniczych „Nowa Huta na końcu świata”, otwarte spotkania pn. „Podróże po historii i kulturze”, cyklicznie organizowane koncerty operetkowe, wernisaże i wystawy w Galerii Ośrodka, cykl edukacyjny „Poznajemy ogrody”, podczas którego uczestnicy zapoznają się z najpiękniejszymi założeniami parkowymi i ogrodowymi minionych czasów, konkursy „Ogrody sąsiedzkie” i „Pnącza dla Krakowa”, skierowane do osób, które tworzą w przestrzeni miejskiej w swoim najbliższym otoczeniu ogrody, ogródki czy pielęgnują publiczne skwery.

Dane adresowe znajdziesz na s. 116



► **Klub Kuźnia Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida** organizuje różnorodne formy zajęć dla seniorów, w tym zajęcia kulturalne. Strefa sztuki to cykliczne spotkania w krakowskich muzeach, poświęcone aktualnym wystawom czasowym. Z kolei w ramach „Galerii m”, integralnej części Klubu Kuźnia, można brać udział w wernisażach i wystawach artystycznych, na których prezentowane są prace seniorów. Klub Kuźnia, we współpracy z Parafią pw. św. M.M. Kolbego w Mistrzejowicach i Radą Dzielnic XV, organizuje cykl bezpłatnych Koncertów Mistrzejowickich, które propa-

gują muzykę klasyczną i poezję. Odbywają się one raz w miesiącu w kościele pod wezwaniem św. M.M. Kolbego.



Dane adresowe znajdziesz na s. 116

► **Biblioteka Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida** oprócz działalności statutowej, czyli zapewnienia kontaktu z książką, usług bibliotecznych i dostępu do Internetu, zaspokajają potrzeby edukacyjne i kulturalne poprzez prowadzenie Dyskusyjnych Klubów Książki oraz organizację spotkań autorskich z pisarzami.



Dane adresowe znajdziesz na s. 122

► **ARTzona, Klub Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida** organizuje dla seniorów kurs rysunku i malarstwa, w ramach którego uczestnicy zdobywają wiedzę z podstaw rysunku, malarstwa, są zapraszani do wykonania studium martwej natury oraz postaci. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu: w poniedziałki, wtorki, piątki, w godz. 10.00–13.00. Prowadzenie: Ernest Ogórek. W poniedziałki (w godz. 19.15–20.45) można także uczestniczyć w zajęciach z cyklu „Taniec dla Seniora”. To kurs tańca towarzyskiego dla początkujących i średniozaawansowanych prowadzony dwa razy w miesiącu: w niedziele w godz. od 16.30 do 21.30. ARTzona zaprasza też na wieczorki taneczne z muzyką na żywo, w których udział mogą brać seniorzy, zarówno osoby indywidualne jak i pary oraz zorganizowane grupy. Sprzedaż biletów: ARTzona OKN, os. Górali 4, w niedziele od godz. 16.00.



Dane adresowe znajdziesz na s. 113

► **Nowohuckie Centrum Kultury** oferuje szeroki wachlarz zajęć, a wśród nich:

► ZAJĘCIA TANECZNE

- Taneczny Klub Seniora
 - Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 10



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

Instruktor: Ada Wantuch.

- **Kursy tańca towarzyskiego**

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 10

Zajęcia prowadzone są systemem wielostopniowym z możliwością doskonalenia umiejętności tanecznych na kolejnych etapach. Program kursów obejmuje tańce standardowe i latynoamerykańskie. Istnieje duży wybór terminów. Zajęcia prowadzone są na kilku poziomach.

Instruktorzy: Joanna Jania, Dorota Sadowska, Renata Zając, Barbara Bogusławska-Janusz, Joanna Gardyańczyk-Maj, Justyna Nawrot, Marcin Sołtys.

- **Discofox**

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 10

Kurs tańca użytkowego w parach – taniec dyskotekowy, popularnie nazywany „dwa na jeden”. Najbardziej uniwersalny sposób poruszania się na parkiecie, idealny dla osób w każdym wieku. Kroki, figury, połączenia nie wymagają szczególnych umiejętności tanecznych, a pozwalają swobodnie czuć się na parkiecie.

Instruktor: Ada Wantuch.

▶ ZAJĘCIA MUZYCZNE

- **Nauka gry na instrumentach**

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 10

Praca z profesjonalnymi pedagogami gwarantuje szybką naukę i doskonalenie umiejętności gry na gitarze, fortepianie, skrzypcach, akordeonie i ukulele. Daje także możliwość występu przed publicznością.

Instruktorzy: Maciej Chyliński, Kinga Banasik-Janik, Tomasz Kobiela, Katarzyna Wilczyńska, Szczepan Tesarowicz, Marta Brzoza, Bartosz Latus.

- **Śpiew klasyczny**

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 10

Zajęcia dla osób, które zawsze lubiły śpiewać, ale nigdy wcześniej nie miały możliwości rozwijania swojego talentu. Lekcje przeznaczone są dla amatorów, którzy dopiero rozpoczynają naukę śpiewu, jak również dla

osób zaawansowanych. Swoje predyspozycje będzie można doskonalić, ćwicząc pod okiem pedagoga-wokalisty.

Instruktor: Dorota Stefańska.

- **Studio Piosenki**

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 10

Propozycja skierowana jest do osób, które pragną przeżyć przygodę z piosenką i rozwijać swoje zdolności wokalne. Zajęcia realizowane są w oparciu o pracę indywidualną. W programie m.in.: ćwiczenia emisji wokalne, ćwiczenia oddechowe, interpretacja tekstu piosenki, praca z akompaniamentem.

Instruktor: Paweł Bieńkowski.

▶ **ZAJĘCIA TEATRALNE**

- Scena Ab Intra
- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 10

Warsztaty teatralne dla miłośników sztuki zapewniające szerokie pole do gruntownego rozwoju artystycznego. Teatr zaprasza pasjonatów sztuki teatralnej, jak również osoby, które poprzez sztukę pragną zrozumieć i rozwijać swoją sprawność emocjonalno-intelektualną.

Instruktor: Marlena Topolska.

▶ **ZAJĘCIA REKREACYJNE**

- **Hatha Joga**

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 35

Hatha joga to system pracy z ciałem, oddechem i psychiką oparty na wielowiekowej tradycji indyjskiej. Ta uniwersalna sztuka pozwala odnaleźć równowagę, spokój i odprężenie.

Instruktorzy: Ewa Freindorf, Wojciech Komadowski.

- **Tai chi chuan**

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 35

Tai chi chuan to doskonale rozwinięty chiński system pozwalający zharmonizować ciało z energią wewnętrzną. Ćwiczenia wykonywane w spokojnym rytmie – kontrolowany oddech, koncentracja na własnym ciele i odprężenie – równoważą emocje, wzmacniają ciało i umysł. Tai chi chuan to skuteczna profilaktyka zdrowotna dla osób w każdym wieku.

Instruktor: Konrad Dynarowicz.

► ZAJĘCIA PLASTYCZNE

- Klub malarzy amatorów Atelier
- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 26

Uczestnikiem klubu może zostać każdy, kto ma ochotę pracować nad rozwojem własnych plastycznych talentów, lub chce miło spędzić czas – malując i rysując w grupie osób o podobnych zainteresowaniach.

Instruktor: Bożena Szuflika.

● Ceramika i rzeźba

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 26

Uczestnicy zajęć najpierw w teorii poznają techniki sztuki ceramicznej – modelowanie, zdobienie, szkliwienie, a następnie pod okiem instruktora wykonują własne prace ceramiczne. Oferta pracowni obejmuje także zajęcia terapeutyczne.

Instruktor: Bożena Szuflika.

● Rękodzieło

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 26

Zajęcia dla osób z pasją tworzenia pięknych i niepowtarzalnych przedmiotów. Spotkania są okazją do poznania nowych technik, rozwinięcia zdolności manualnych i twórczego spędzenia czasu. Poziom trudności jest dostosowany do umiejętności uczestników.

Instruktor: Bożena Szuflika.

● Kurs witrażu i biżuterii Tiffany

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 26

Warsztaty witrażu są adresowane do osób początkujących. Kurs trwa miesiąc i obejmuje łącznie 12 godzin. Jego celem jest wprowadzenie w technikę witrażu. W trakcie kursu uczestnicy uczą się ciąć szkło, poznają narzędzia, które są do tego niezbędne, uczą się bezpiecznie je użytkować i samodzielnie wykonują witrażowy obraz o średnim stopniu komplikacji (do 25 elementów).

Instruktor: Bożena Szuflika.

● Warsztaty ikony

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 26

Warsztaty są okazją do zapoznania się z techniką powstawania ikony: od przygotowania podobrazia, poprzez malarstwo temperowe na desce, do



połączania. Uczestnicy warsztatów piszą ikony w oparciu o wielowiekowy kanon: poznają bogatą symbolikę, znaczenie koloru, układy kompozycyjne i perspektywę stosowaną w ikonach. Zajęcia prowadzi artystka-malarka, absolwentka ASP w Krakowie.

Instruktor: Bożena Szuflika.

- **Otwarta pracownia grafiki warsztatowej**

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 26

Uczestnicy warsztatów zapoznają się z tematem grafiki warsztatowej oraz rodzajami druku wypukłego i wklęsłego (linoryt, sucha igła, monotypia). Pod opieką wykwalifikowanego artysty grafika samodzielnie wykonają projekt oraz matryce, używając profesjonalnych narzędzi (m.in. prasy drukarskiej). Zajęcia skierowane są do osób początkujących, a także do tych, którzy nigdy nie zajmowali się sztuką.

Instruktor: Marta Wakuła-Mac.

▶ ZAJĘCIA FOTOGRAFICZNE

- **Krakowski Klub Fotograficzny**

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 30

Jeden z najstarszych klubów fotograficznych w Polsce, który zrzesza pasjonatów i miłośników fotografii, zarówno amatorów, jak również zawodowych fotografików. Głównym celem KKF jest rozwijanie fotograficznych pasji poprzez szkolenia, prezentacje, warsztaty, a także wystawy, plenery i konkursy.

Instruktorzy: Anna Bubula, Adam Gryczyński.

- **Warsztaty w studio fotograficznym**

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 30

Zajęcia w studio będą obejmować takie zagadnienia, jak: oświetlenie studyjne, sprzęt cyfrowy w studio fotograficznym, pomiar ekspozycji, regulacja balansu bieli, praca z modelem, fotografia katalogowa i reklamowa, fotografowanie ludzi, zespołów, dzieł sztuki, obróbka cyfrowa fotografii studyjnych itp.

Instruktor: Adam Gryczyński.

▶ ZAJĘCIA REKREACYJNE

- **Aerobik**

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 10

Zajęcia dla pań obejmujące TBC, BPU, Body Toning i Stretching. Zasadni-

czym celem zajęć jest kształtowanie zdrowego, silnego organizmu. Uprawianie gimnastyki rozładowuje i łagodzi napięcia nerwowe oraz sprzyja dobremu samopoczuciu.

Instruktor: Anna Kurzydło.

- **Pilates – zdrowy kręgosłup**

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 10

Pilates jest uznaną na całym świecie niezastąpioną metodą ćwiczeń fizycznych, która pozwala na osiągnięcie długotrwałego efektu silnej, smukłej i szczupłej sylwetki. Zajęcia kierowane są do osób w każdym wieku i poziomie sprawności ruchowej, które profilaktycznie chcą zadbać o swoją postawę. Ćwiczenia wzmacniają mięśnie stabilizujące kręgosłup oraz rozluźniają ramiona, kark i szyję, nie obciążają stawów, bo nie zawierają podskoków ani dynamicznych ruchów.

Instruktor: Anna Kurzydło.

- **Gimnastyka seniorów Program 60+**

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 10

Zajęcia prowadzone są w wolnym tempie, przy odpowiednio dobranej muzyce. Zestaw wybranych ćwiczeń (m.in. izometrycznych, korekcyjnych, kontrlateralnych, ćwiczeń w pozycjach izolowanych) ma za zadanie utrzymać sprawność stawów i elastyczność ciała, wyćwiczyć koordynację i równowagę.

Instruktor: Aneta Zatorowska.

▶ JĘZYKI OBCE

- **Kursy dla seniorów**

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 40

Program kursu przygotowany specjalnie dla osób, które chcą nauczyć się języka od podstaw w miłej, bezstresowej atmosferze, bądź odświeżyć posiadane umiejętności językowe. Kurs języka angielskiego może przynieść dużo satysfakcji, pozwoli rozwijać zainteresowania, a także umożliwi utrzymywanie aktywności umysłowej na wysokim poziomie.

- **Lekcje indywidualne**

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 40

Kursy „jeden na jeden” to oferta dla tych, którzy cenią sobie wygodę, odpowiednio dobrane tempo nauczania i indywidualne podejście lektora do uczestnika kursu.

Języki: angielski, niemiecki, francuski, hiszpański, rosyjski, włoski.



- **Kursy konwersacyjne**

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 40

Kurs przeznaczony jest dla osób, które chcą udoskonalić swoje umiejętności komunikowania się oraz wzbogacić słownictwo. Zajęcia prowadzone są w oparciu o materiały opracowane na podstawie tematów wziętych z życia.

Języki: angielski, hiszpański, francuski, włoski.

▶ **ZAJĘCIA EDUKACYJNE**

- **Warsztaty twórczego pisania**

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 35

Warsztaty dla wszystkich, którzy pragną poszerzyć swoją wiedzę na temat teorii literatury i praktycznych sposobów jej wykorzystania. Pasja tworzenia, słowo jako tworzywo, narracja i narrator, poszukiwanie własnego stylu, metafora jako potrzeba ekspresji, intertekstualność: moda czy konieczność – to tylko drobny wycinek szerokiego zakresu warsztatowych zagadnień. Warsztaty twórczego pisania to fascynująca podróż do świata literatury, wnikliwa analiza i interpretacja tekstów uznanych autorów i tych napisanych przez uczestników zajęć, a przede wszystkim jedyna w swoim rodzaju płaszczyzna wymiany myśli, wrażeń i poglądów.

Instruktor: Magdalena Węgrzynowicz-Plichta.

▶ **CYKLICZNE SPOTKANIA**

- **Spotkania z piosenką**

- Informacje: tel. 12 644 02 66, w. 50

Impreza ta przeznaczona jest dla miłośników polskiej piosenki, którzy chcą przyjemnie i aktywnie spędzić czas, słuchając i śpiewając ulubione przeboje XX wieku. Uczestnicy każdorazowo otrzymują teksty do wspólnego śpiewania, mają także możliwość indywidualnego zaprezentowania własnej interpretacji utworu z profesjonalnym podkładem muzycznym.

Prowadzenie: Wojciech Dąbrowski.

- **Klub Przyjaciół Psychologii**

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 35

Klub organizuje spotkania i warsztaty dla osób interesujących się psychologią, poznaniem samego siebie i innych, rozwojem osobistym i tworzeniem harmonijnych relacji z innymi ludźmi – w rodzinie, wśród znajomych, przyjaciół, w pracy.



- **Klub Podróżników „Nawigator”**

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 35

Klub proponuje cykliczne spotkania z podróżnikami, relacje z wypraw, pokazy zdjęć i filmów, a także wystawy fotograficzne w Galerii Podróżników.

- **Religia, filozofia, kultura**

- Informacje: tel. 12 644 02 66, w. 35

Przygotowany cykl wykładów obejmuje najistotniejsze zagadnienia filozofii starożytnej, chrześcijańskiej, nowożytnej i współczesnej, w tym etyki i kultury. Wykłady pozwalają zrozumieć procesy zachodzące we współczesnym świecie i mechanizmy warunkujące przemiany kulturalne dziejące się we współczesnych cywilizacjach.

- **Zdrowie i medycyna**

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 35

Spotkania z wybitnymi lekarzami różnych specjalizacji to okazja, by zapoznać się z najnowszymi osiągnięciami w profilaktyce i leczeniu wielu schorzeń, a także do prezentacji różnych dziedzin medycyny naturalnej.

- **Biblioteka**

- Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66, w. 39

W ciągle powiększającym się księgozborze Biblioteki NCK można znaleźć: lektury szkolne, literaturę młodzieżową, kobiecą, najnowsze pozycje beletrystyczne, fantastykę i kryminały, a także klasykę historii i teorii literatury, krytyki literackiej oraz opracowania lektur szkolnych. Biblioteka prowadzi również kafejkę internetową, gdzie dodatkowo za niewielką opłatą można wydrukować, skserować i zeskanować dokumenty. Środki pozyskiwane w ten sposób przeznaczane są na zakup nowości książkowych.

Dane adresowe znajdziesz na s. 116



► **Centrum Kultury Podgórze** (siedziba główna) posiada kompleksową ofertę adresowaną do seniorów. Organizuje dla nich zarówno stałe zajęcia i warsztaty, jak również koncerty, wykłady oraz inne okazjonalne wydarzenia i imprezy kulturalne. Dla osób w wieku 60+ Centrum Kultury Podgórze (CKP) przygotowało również specjalny program lojalnościowy – Kartę Seniora. Jej posiadacze zyskują darmowy wstęp lub wysokie

rabaty na wybrane wydarzenia, spektakle, koncerty i inne imprezy kulturalne oraz wycieczki organizowane przez Centrum Kultury Podgórze (centralę przy ul. Sokolskiej 13 i wszystkie podległe filie). Mogą także bezpłatnie uczestniczyć w aktywnościach organizowanych w ramach klubów seniorów działających w CKP.

Przy Centrum Kultury Podgórze (ul. Sokolska 13) od wielu lat działa również Chór i Zespół Muzyczny „Kamea”, który tworzą seniorki i seniorzy. Zespół składa się z chóru i sekcji instrumentalnej. Jego członkowie spotykają się regularnie na cotygodniowych próbach. Można do nich dołączyć w każdej chwili. Panowie mogą się także zapisać do Krakowskiego Towarzystwa Śpiewackiego „Echo”, chóru męskiego, który ćwiczy w Centrum Kultury Podgórze dwa razy w tygodniu.

Miłośnicy szachów spotykają się w Centrum Kultury Podgórze dwa razy w tygodniu. Do grupy można dołączyć w każdej chwili. Mile widziani są zarówno początkujący szachiści jak i bardziej zaawansowani gracze.

Podobnie dwa razy w tygodniu spotykają się osoby grające w brydża. Do grupy można dołączyć w każdej chwili. Seniorzy rozpoczynający swoją przygodę z grami karcianymi mogą doskonalić swoje umiejętności, biorąc udział w kursie brydżowym dla początkujących, organizowanym w ramach Podgórskiego Klubu Seniora.



Dane adresowe znajdziesz na s. 114

► **Centrum Kultury Podgórze – Centrum Sztuki Współczesnej Solvay** organizuje różnorodne imprezy i wydarzenia kulturalne, w tym koncerty, festiwale teatralne oraz wystawy. Osoby w wieku 60+, które posiadają Kartę Seniora (program lojalnościowy Centrum Kultury Podgórze), w wielu z nich mogą brać udział bezpłatnie lub korzystać z wysokich rabatów. W Centrum działa również Artystyczny Zespół Estradowy Emerytów i Rencistów „Pogodna Jesień”. Można do niego dołączyć w każdej chwili, aby wspólnie śpiewać, tańczyć, grać i recytować poezję.



Dane adresowe znajdziesz na s. 114



► **Centrum Kultury Podgórze – Dwór Czczów** odbywają się koncerty, wystawy, wykłady i inne wydarzenia kulturalne oraz imprezy okolicznościowe. W wielu z nich osoby w wieku 60+, które posiadają Kartę Seniora (program lojalnościowy Centrum Kultury Podgórze), mogą brać udział bezpłatnie lub korzystając z wysokich rabatów. Działa tu także tworzony przez seniorki i seniorów zespół kabaretowy Bieżanowskie Trubadurki. Spotkania integracyjne zespołu odbywają się raz w miesiącu. W każdej chwili można do niego dołączyć.

Dane adresowe znajdziesz na s. 114



► **Centrum Kultury Podgórze – Klub Kultury Ruczaj** organizuje m.in. spotkania w ramach Klubu Podróżnika, pokazy filmów, wykłady, wystawy, imprezy okolicznościowe i inne wydarzenia kulturalne. W wielu z nich osoby w wieku 60+, posiadające Kartę Seniora (program lojalnościowy Centrum Kultury Podgórze) – mogą brać udział bezpłatnie lub korzystając z wysokich rabatów.

Dane adresowe znajdziesz na s. 114



► **Centrum Kultury Podgórze – w Klubie Rybitwy** z myślą o seniorach organizowane są m.in. prelekcje oraz imprezy okolicznościowe (np. bal karnawałowy, spotkanie opłatkowe). Osoby, które posiadają Kartę Seniora (program lojalnościowy Centrum Kultury Podgórze), mogą brać w nich udział bezpłatnie lub korzystając z wysokich rabatów. W Klubie Rybitwy działa również Chór Retro – damska grupa wokalna tworzona przez seniorki. Można do niej dołączyć w każdej chwili.

Dane adresowe znajdziesz na s. 115



► **Centrum Kultury Podgórze – w Klubie Tyniec** działa dedykowana seniorom Grupa Folklorystyczna, w ramach której prowadzone są warsztaty tańca oraz muzyki ludowej. W trakcie zajęć uczestnicy uczą się podstawowych kroków, m.in. polki, krakowiaka i chodzonego, oraz przyspiewek ludowych. Raz w miesiącu organizowane są również „Spotkania

przy herbatce”, podczas których odbywają się warsztaty tematyczne (np. rękodzieła) i prelekcje adresowane do osób w wieku 60+.



Dane adresowe znajdziesz na s. 115

► **Krakowskie Forum Kultury, niegdyś znane jako Śródmiejski Ośrodek Kultury**, również dysponuje ofertą kulturalną i artystyczną skierowaną do seniorów. Odbywają się tam spotkania poetyckie, koncerty, wystawy, prelekcje, a także warsztaty.



Dane adresowe znajdziesz na s. 116

► **Klub „Kazimierz” (Krakowskie Forum Kultury)**

„Poprzez Kresy” to kontynuacja zapoczątkowanego przed laty w Śródmiejskim Ośrodku Kultury (obecnie Krakowskie Forum Kultury) cyklu spotkań poświęconych dziejom i kulturze Lwowa oraz Kresów. Autorem pomysłu i całego przedsięwzięcia jest Piotr Korpanty, „lwowianin z wyboru”, który z pasją badacza amatora niestrudzenie „oprowadza” nas po kolejnych obiektach miast i kresowych regionów, ilustrując swój ciekawy wykład bogatą kolekcją przeźroczy.

- Klub Szachowy i Brydżowy

Miłośników gier karcianych zapraszamy codziennie od poniedziałku do piątku w godz. 14.00–18.00. Zapisy nie obowiązują.

- „Czwartek z Seniorem”

Wszystkich mieszkańców Kazimierza zapraszamy na spotkania Stowarzyszenia Emerytów „Kazimierz”, które odbywają się w każdy trzeci czwartek miesiąca. Zapisy nie obowiązują.

- Chór „Hejnał”

Od lat 70. XX w. działa przy Klubie Kazimierz, najpierw w ramach Śródmiejskiego Ośrodka Kultury, a obecnie Krakowskiego Forum Kultury. Dyrygentką chóru jest Karolina Patla, a akompaniorką Krystyna Stala.

► **Integracyjny Klub Kultury Olsza** (filia Krakowskiego Forum Kultury) posiada szeroki wachlarz zajęć dla seniorów. Odbywają się tu zajęcia te-



atralne, ruchowe, można też nauczyć się języka hiszpańskiego (średniozaawansowany A2) i angielskiego (średniozaawansowany A1 – grupa 1), a także spróbować swoich sił w Hand Made (rękodziele).

Dane adresowe znajdziesz na s. 116



► **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 wzbogacane są mini-wykładami, dyskusjami i prezentacjami.

Dane adresowe znajdziesz na s. 116



► **W Kinie Pod Baranami** od lat organizowany jest cykl „Dojrzałe kino”. W ramach tych spotkań odbywają się pokazy filmów z bieżącego repertuaru adresowane do starszej widowni. Każda projekcja poprzedzona jest krótką prelekcją, kończy się zaś dyskusją z udziałem publiczności. To doskonała okazja do spotkania ze znajomymi przy kawie, herbacie i ciasteczku, które funduje widzom Kino Pod Baranami.

Dane adresowe znajdziesz na s. 116



► **Kino Studyjne Sfinks** organizuje spotkania Filmowego Klubu Seniora, w ramach którego prezentowane są szczególnie interesujące filmy z bieżącego repertuaru. Każdy seans poprzedzony jest Nowohucką Kroniką Filmową. Wstęp: 10 zł.

Dane adresowe znajdziesz na s. 117



► **Muzeum Krakowa** organizuje cykl wykładów „Muzealna Akademia 67+/-”, 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 wy-

branych zagadnieniach. Wykłady odbywają się raz w miesiącu (we środę), o godz. 17.00 w Pałacu Krzysztofory.



Dane adresowe znajdziesz na s. 117

► **Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie** oferuje seniorom zajęcia obejmujące zwiedzanie muzeum, ciekawe prezentacje i filmy (środy i soboty). Oprócz zwiedzania uczestnicy mogą w kinie muzealnym obejrzeć przygotowywane prezentacje lub filmy uzupełniające informacje zdobyte w czasie programu. Zajęcia zaczynają się o godz. 15.00 i trwają półtorej godziny. Cena biletu: 7 zł. Grupy są organizowane, kiedy zbierze się min. 10 chętnych. Zgłoszenia przyjmowane są w kasie muzeum od wtorku do niedzieli telefonicznie (12 642 87 00, w. 1 lub 120), a także mailowo: kasa@muzeumlotnictwa.pl.



Dane adresowe znajdziesz na s. 117

► W ofercie **Muzeum Narodowego w Krakowie** są także projekty skierowane do seniorów. Organizatorzy zapraszają do uczestnictwa w cyklu spotkań muzealnych „Rozmowy o literaturze”, „Rozmowy o historii”, „Rozmowy o sztuce”. Ich celem jest stworzenie jak najszerszego kontekstu, potrzebnego, by zrozumieć dzieło, jego autora oraz epokę, w której powstało.



Dane adresowe znajdziesz na s. 117

► **Muzeum Fotografii w Krakowie** co roku włącza się w ogólnopolską akcję MKiDN „60+Kultura” skierowaną do seniorów. W każdą pierwszą sobotę miesiąca organizowane są otwarte oprowadzania kuratorskie po wystawach. Program spotkań i warsztatów jest na bieżąco wzbogacany, także o ofertę dla seniorów, i ogłaszany na stronie www.mhf.krakow.pl.



Dane adresowe znajdziesz na s. 117



► **Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie MOCAK** liczne ze swoich działań adresuje do osób starszych. Każdej zmianie głównych wystaw towarzyszy bezpłatne oprowadzanie dla seniorów (cykl „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 MOCAK-u współpracuje z poszczególnymi organizacjami zrzeszającymi seniorów, prowadząc długofalowe projekty profilowane.

Dane adresowe znajdziesz na s. 117



► **Galeria Sztuki Współczesnej Bunkier Sztuki** to rzadki skarb, który kryje się przy Plantach w Krakowie. Ten śmiały, brutalistyczny budynek został zaprojektowany przez Krystynę Tołłoczko-Różyską i otwarty w 1965 roku. W Bunkrze Sztuki podczas wystaw czasowych pokazywane są dzieła artystów polskich i zagranicznych. Wierny duchowi miejsca, Bunkier prezentuje sztukę odważną i nowoczesną. Program aktualnych ekspozycji uzupełnia bogata oferta organizowanych w galerii wydarzeń towarzyszących: wykładów, spotkań i warsztatów. Ponadto wystawom zawsze towarzyszą oprowadzania. Można zamówić specjalnie przygotowane przez opiekunów wystaw oprowadzania autorskie dla osób dorosłych, które zwykle przybierają formę angażujących dyskusji. Bunkier prowadzi także działalność wydawniczą: publikuje książki i katalogi wystaw. W ofercie znajdują się zarówno nowości, jak i publikacje archiwalne.

Od 1 września 2019 w budynku przy galerii działa Księgarnia Bunkra Sztuki i MOCAK-u. Bunkier Bookstore MOCAK to księgarnia artystyczna powstała we współpracy Galerii Sztuki Współczesnej Bunkier Sztuki i Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie MOCAK.

Księgarnia oraz sklep internetowy oferuje najciekawsze propozycje wydawnicze z zakresu współczesnej humanistyki. Znajdują się tu rozbudowane działy poświęcone polskiej i zagranicznej literaturze pięknej, a także publikacje dotyczące krytyki sztuki, filozofii czy estetyki, wydawnictwa własne Bunkra Sztuki i MOCAK-u, książki dla dzieci oraz komiksy. W ofercie księgarni znajduje się kilkadziesiąt tytułów prasowych. Prowadzona jest też prenumerata czasopism dla zainteresowanych klientów. Na indywidualne zamówienie sprowadzane są książki spoza stałej oferty, wyszukiwane publikacje odpowiadające zapotrzebowaniu czytelników.

Wystawy w Galerii Sztuki Współczesnej Bunkier Sztuki można oglądać od wtorku do niedzieli w godz. 11.00–19.00.

We wtorki wstęp do Galerii jest bezpłatny.



Dane adresowe znajdziesz na s. 117

► **Krakowski Teatr VARIÈTÈ** jest pierwszym teatrem muzycznym w Krakowie. Prezentowane tu wydarzenia są repertuarem lekkim, mającym wywołać uśmiech na twarzach widza. Na scenie goszczą broadwayowskie musicale, farsy muzyczne, koncerty. Teatr prowadzi działalność impresaryjną, angażując do wydarzeń artystycznych najwybitniejszych twórców i aktorów, zarówno młodego pokolenia, jak i legendy polskiego kina i teatru (Anna Polony, Iwona Bielska, Jerzy Trela, Tadeusz Huk). Specjalne bilety dla seniorów można zakupić wyłącznie w kasie teatru. Należy pamiętać, że podczas zakupu biletu dla Seniora kasjer może poprosić o okazanie dokumentu uprawniającego do zniżki. Rezerwacji biletów można dokonać telefonicznie (tel. 12 442 79 02, 12 442 78 00, w. 3).



Dane adresowe znajdziesz na s. 118

► **Krakowski Teatr Scena STU** – w latach 90. XX w. i w pierwszej dekadzie XXI w. olbrzymią popularnością cieszyły się organizowane tu benefisy, prezentujące znanych ludzi kultury, sztuki i nauki (nagrywane i transmitowane przez TVP 2). Obecnie Teatr STU jest teatrem miejskim, sceną repertuarową kontynuującą najlepsze tradycje teatru aktorskiego. Pozostaje niezmiennie otwarty na to, co nowe w dramaturgii, stwarza przyjazne warunki debiutu ciekawym osobowościom reżyserskim i aktorskim. Programowo wprowadza także do repertuaru teksty z kanonu dramaturgii polskiej i światowej. Zainteresowaniem widzów teatru od lat niezmiennie cieszą się spektakle: *Wariat i zakonnica* (1986), *Hamlet* (2000), *Zemsta* (2004), *Biesy* (2007), *Szczęśliwe dni* (2007), *Król Lear* (2010).



Dane adresowe znajdziesz na s. 117

► **Teatr Bagatela im. Tadeusza Boya-Żeleńskiego** ma w ofercie dla seniorów bilety ulgowe na wszystkie przedstawienia oraz dedykowa-



ne tylko seniorom specjalne oferty cenowe na wybrane spektakle. Dla lubiących wieczory spędzone w domu scena proponuje przedstawienia popołudniowe (o godz. 16.00, 16.30 lub 17.00). Teatr Bagatela współpracuje także z Centrami Aktywności Seniorów oraz Parafialnymi Klubami Seniorów, które wyrażą zainteresowanie jego ofertą. Po uprzednim uzgodnieniu terminu Teatr proponuje też oprowadzanie przybliżające sekrety kulis i proces powstawania spektakli. Zainteresowanych zapraszamy do kontaktu z Działem Marketingu (tel. 12 424 52 00, w. 232).

Dane adresowe znajdziesz na s. 117



► **Teatr Ludowy** oferuje bilety ulgowe dla seniorów na wszystkie spektakle Dużej Sceny, Sceny Pod Ratuszem oraz Sceny Stolarski. Teatr prowadzi również projekt teatralno-edukacyjny „Spółdzielnia teatralna”. Są to wspólne spotkania, warsztaty, zdarzenia teatralne i nie tylko. Celem projektu jest stworzenie stałych grup działających przy teatrze i współuczestniczących we wszystkich jego wydarzeniach. Liczy się przede wszystkim wrażliwość, talent, doświadczenie życiowe. Każda motywacja, którą uczestnicy w sobie odnajdą – ciekawość, chęć przełamania nieśmiałości, odkrycia nowej pasji, zdobycie niecodziennych umiejętności, nawiązanie nowych przyjaźni, przełamanie stereotypów w myśleniu o sobie, twórcze spędzanie wolnego czasu – jest doskonałym powodem, aby dołączyć do projektu. Zajęcia prowadzi Maciej Namysto, aktor Teatru Ludowego. Wstęp wolny.

Dane adresowe znajdziesz na s. 118



► **Capella Cracoviensis** również posiada ofertę dla seniorów. W ramach cyklu Matinée – Koncerty dla juniorów i seniorów oferuje bezpośrednie spotkania z najciekawszymi artystami pracującymi z Capellą Cracoviensis w połączeniu z muzyką. Bilety w cenie 5 zł od osoby są dostępne w miejscu wydarzenia na godzinę przed rozpoczęciem koncertu. Informacje dotyczące programów na stronie: www.capellacracoviensis.pl.

Dane kontaktowe do Capelli Cracoviensis znajdują się na s. 118



► **Orkiestra Stołecznego Królewskiego Miasta Krakowa „Sinfonietta Cracovia”** systematycznie organizuje koncerty na terenie miasta, zapraszając do współpracy najwybitniejszych artystów z całego świata, wielokrotnie w premierowych wykonaniach. Koncerty realizowane są w różnych przestrzeniach miejskich, czasem najmniej oczekiwanych. Warto śledzić stronę internetową zespołu: www.sinfonietta.pl.

Chcesz wiedzieć więcej o aktualnych wydarzeniach kulturalnych w Krakowie? – Zajrzyj na poniższe strony:



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.

1.2.8. MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM

AKCJA MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM jest organizowana wspólnie z Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej w Krakowie. Certyfikat „Miejsce przyjazne seniorom” otrzymują lokalne instytucje i podmioty prywatne, które w swojej działalności uwzględniają potrzeby osób starszych. Są wśród nich kawiarnie, sklepy, obiekty kulturalne, edukacyjne, rekreacyjne, użyteczności publicznej i in.

Celem akcji jest promowanie takich miejsc i zachęcanie innych podmiotów do działań pro senioralnych, np. do dostosowania architektury czy oferowania produktów, usług i zniżek specjalnie skierowanych do tej grupy, a wszystko po to, by osoby starsze czuły się miło i swobodnie, godnie traktowane i obsługiwane. Laureaci wszystkich edycji publikowani są na stronie internetowej www.dlaseniora.krakow.pl.



2. POTRZEBUJĘ POMOCY

Ponieważ osoby starsze stanowią coraz liczniejszą grupę w społeczności Krakowa, również system ochrony zdrowia działa tak, by sprostać dużemu wyzwaniu, jakim jest kompleksowa i interdyscyplinarna opieka zdrowotna nad seniorami. Aby potrzeby seniorów zostały w pełni zabezpieczone, musi zostać zapewniona wysokiej jakości podstawowa opieka zdrowotna, a także opieka długoterminowa związana z chorobami przewlekłymi, opieka geriatryczna oraz paliatywna i hospicyjna.

2.1. ZDROWIE SENIORA

2.1.1. PROFILAKTYKA

Regularna aktywność ruchowa ma podstawowe znaczenie, gdyż może poprzez profilaktykę chorób związanych z wiekiem (choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze krwi, otyłość, hipercholesterolemia, cukrzyca, osteoporoza) zmniejszyć ryzyko niepełnosprawności i poprawić jakość życia seniorów. Regularne podejmowanie aktywności ruchowej u osób starszych wiąże się z lepszą kondycją, mniejszym prawdopodobieństwem wystąpienia depresji, infekcji oraz z rzadszym odczuwaniem bólu. Zdrowie psychiczne ma zasadnicze znaczenie dla ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia, dlatego zwłaszcza wśród osób starszych ważne jest wykonywanie badań przesiewowych w kierunku depresji i ewentualne jej leczenie.

Jeżeli czujesz, że na twoje codzienne funkcjonowanie wpływa twoja kondycja psychiczna, tracisz siły i nie masz na nic ochoty, zwróć się po pomoc do lekarza POZ.

Badania profilaktyczne powinny być wykonywane systematycznie, aby jak najwcześniej rozpoznać problemy zdrowotne, co z kolei umożliwi podjęcie bardziej skutecznego leczenia. Ponieważ wraz z wiekiem wzrasta ryzyko różnych groźnych chorób, warto korzystać z badań profilaktycznych, co zwiększa szanse na powodzenie leczenia.

W ramach Miejskiego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2019–2021 istnieje też możliwość skorzystania z nieodpłatnego programu polityki zdrowotnej skierowanego do mieszkańców Miasta Krakowa i realizowanego pod nazwą: „Pomoc w powrocie do zdrowego funkcjonowania psychicznego”. Program profilaktyki głębokich, nawracających zaburzeń psychicznych (GZP).

W ramach Miejskiego Programu Ochrony Zdrowia „Zdrowy Kraków 2019–2021” istnieje możliwość skorzystania m.in. z następujących bezpłatnych programów polityki zdrowotnej skierowanych do mieszkańców Miasta Krakowa:

1. Program prewencji otyłości, cukrzycy typu 2, nadciśnienia i miażdżycy.
2. Program zdrowotny w zakresie prewencji i wykrywania chorób układu krążenia w populacji mieszkańców województwa małopolskiego.
3. Program szczepień ochronnych przeciw grypie po 65. roku życia.

Szczegółowe informacje na temat realizatorów i miejsc realizacji ww. programów są dostępne:

- na stronie **Biuletynu Informacji Publicznej Miasta Krakowa**,
- pod numerem **Całodobowego Telefonu Informacji Medycznej**, tel. 12 661 22 40,
- w **Wydziale Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa**, ul. Jana Dekerta 24, 30–703 Kraków, tel. 12 616 51 19.
- Informacji o dodatkowych 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 w Małopolsce oraz wyszukiwarka, dzięki której znajdziemy programy realizowane na terenie województwa małopolskiego (w tym na terenie Miasta Krakowa) oraz właściwe dla wieku oraz płci.

Centra aktywności seniora i kluby seniorów w ramach swojej codziennej działalności również często zapewniają dostęp do programów polityki zdrowotnej.



2.1.2. U LEKARZA

Podstawową formę opieki medycznej zapewnia lekarz POZ, zwany lekarzem rodzinnym. 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 seniorowi niezbędnej opieki.

Jak zgłosić się do lekarza POZ?

Aby móc udać się na wizytę do lekarza POZ i nie zostać obciążonym kosztami, trzeba mieć ważne ubezpieczenie zdrowotne. Pacjent posiadający 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 w wybranym ośrodku zdrowia lub przychodni. Co ważne, w przypadku wyboru lekarza pierwszego kontaktu nie obowiązuje rejonizacja, dlatego senior może wybrać lekarza POZ poza miejscem zamieszkania. W ramach składanej deklaracji pacjent dokonuje również wyboru pielęgniarki środowiskowej. Każdy pacjent ma prawo do bezpłatnego wyboru lekarza i pielęgniarki POZ, nie częściej jednak niż dwa razy w roku kalendarzowym. W przypadku każdej kolejnej zmiany musi wnieść opłatę 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, trzeba pamiętać o przekazaniu swojej dokumentacji medycznej do nowej przychodni. Pacjent ma prawo do otrzymania kserokopii lub odpisu swojej dokumentacji medycznej, ale za każdą jej stronę musi zapłacić.

W jakich godzinach działa POZ?

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

Wizyty odbywają się w gabinecie lekarskim zgodnie z grafiką pracy wybranego przez ciebie lekarza, ale jeśli stan zdrowia nie pozwala na przyjazd do przychodni, można skorzystać z wizyty domowej. Aby zarejestrować się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, trzeba przyjść osobiście do rejestracji lub zgłosić się telefonicznie. Można poprosić też kogoś innego o dokonanie rejestracji.

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

W czym może pomóc POZ?

W POZ pacjent przede wszystkim może liczyć na badanie i poradę lekarską. Otrzyma również recepty na leki, jeśli lekarz uzna, że musi je stosować.

Jeżeli lekarz stwierdzi, że potrzebne są dodatkowe badania, otrzyma od niego skierowanie. Co ważne, nieodpłatnie można skorzystać tylko z tego laboratorium, które wskaże lekarz. Jeżeli pacjent dostanie skierowanie na badanie na leczenie w ramach specjalistycznej opieki ambulatoryjnej lub szpitalnej, może wybrać dowolną placówkę, która takie badanie wykonuje, pod warunkiem że posiada umowę z NFZ.

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

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. Wymaga ono potwierdzenia w oddziale wojewódzkim NFZ. Lekarz POZ wydaje również orzeczenia i zaświadczenia zgodnie z zapotrzebowaniem, jakie mu zgłosisz. W ten sposób możesz otrzymać na przykład zaświadczenie o niezdolności do pracy lub inne, których potrzebować możesz 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, ponieważ choroba wcześniej wykryta daje większe szanse na jej wyleczenie.

Jeżeli twój stan zdrowia wymaga opieki pielęgniarskiej 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 (np. krew) do badań.



Gdzie szukać informacji medycznej?

Mieszkańcy Krakowa mogą skorzystać z **Całodobowego Telefonu Informacji Medycznej: 12 661 22 40**. Uzyskają tam wiadomości o bezpłatnych badaniach oraz o usługach świadczonych przez placówki medyczne. Ponadto pracownicy infolinii udzielają informacji na temat numerów telefonów do krakowskich szpitali, pod którymi można uzyskać wiedzę o ewentualnym pobycie osoby poszukiwanej w placówce.

Numer działa we wszystkie dni w roku, a informacje są na bieżąco aktualizowane. Szczegółowe dane na temat zasad korzystania z podstawowej opieki zdrowotnej oraz zasad i miejsc udzielania pomocy medycznej w nocy, weekendy i święta dostępne są także pod numerem **Telefonicznej Informacji Pacjenta: 800 190 590** (infolinia funkcjonuje w dni robocze od 8.00 do 16.00).

W ramach NFZ seniorzy mogą również korzystać ze specjalistycznej opieki geriatrycznej. Ta znakomita forma opieki łączy w sobie zagadnienia związane ze schorzeniami wieku podeszłego, czerpiąc m.in. z medycyny rodzinnej, neurologii i psychiatrii.



Dane adresowe do placówek świadczących taką pomoc zamieszczamy na końcu informatora:
OPIEKA GERIATRYCZNA, s. 136

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. Oczywiście można skorzystać z numeru **Całodobowego Telefonu Informacji Medycznej (12 661 22 40)**, gdzie również uzyskamy pełną informację.

2.1.3. GDZIE SZUKAĆ POMOCY MEDYCZNEJ?

W przypadku nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia podczas pobytu poza miejscem zamieszkania (np. na urlopie lub podczas wizyty u rodziny) masz prawo do bezpłatnych świadczeń w innej placówce niż wybrany przez siebie 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 godz. 18.00–8.00 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.

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

Kiedy dzwonić po karetkę?

Wezwać zespół ratownictwa medycznego możesz wyłącznie w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub stanach nagłych, które mogą prowadzić do istotnego uszczerbku zdrowia. Do takich przypadków należą: utrata przytomności, drgawki, nasilona duszność, masywny krwotok, porażenie prądem, nagły, 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 opieki zdrowotnej dostępny jest na stronie www.nfz-krakow.pl oraz pod numerem **Całodobowego Telefonu Informacji Medycznej: tel. 12 661 22 40**.

Dane adresowe placówek nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej zamieszczamy na końcu informatora:
POMOC MEDYCZNA, s. 135



2.2. WSPARCIE DLA SENIORA

Osobom starszym oferowane jest różnorodne wsparcie i pomoc w funkcjonowaniu codziennym, a także proponowane zajęcia aktywizujące i edukacyjne w placówkach dziennych i całodobowych, w zależności od ich potrzeb i stanu zdrowia.



2.2.1. DZIENNA POMOC DLA SENIORA

Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej (MDDPS)

Jest to placówka dziennego wsparcia przeznaczona dla seniorów. Miejski Dzienny Dom Pomocy zlokalizowany jest w kilku filiach. Placówki te zapewniają uczestnikom możliwość skorzystania z ciepłego posiłku, rehabilitacji, zajęć kulturalno-oświatowych, terapii zajęciowej grupowej i indywidualnej dla podtrzymywania kondycji psychofizycznej, psychoterapii, wspólnego spędzania wolnego czasu. Zajęcia odbywają się pod opieką doświadczonych specjalistów: pracowników socjalnych, terapeutów zajęciowych, fizjoterapeutów. Seniorzy otoczeni są również wsparciem psychologów i wolontariuszy. Skierowanie do placówki wiąże się z przeprowadzeniem wywiadu środowiskowego i wydaniem decyzji administracyjnej. Wszystkie placówki czynne są od poniedziałku do piątku, przez 8 godzin dziennie. Pobyty w placówce są odpłatne.



Wykaz domów zamieszczamy na końcu informatora:
DZIENNA POMOC DLA SENIORA, s. 132

Kluby Samopomocy

Kluby tego typu oferują osobom starszym możliwość skorzystania z różnorodnych zajęć: gimnastyki prowadzonej przez wykwalifikowanych specjalistów, warsztatów plastycznych, zajęć komputerowych, wspólnego gotowania i spotkań okolicznościowych. Kluby organizują wyjazdy integracyjne do muzeów i sanktuariów w okolicy Krakowa. W ramach Klubów odbywają się zajęcia z terapii zajęciowej, podczas których seniorzy wykonują różne prace manualne, artystyczne. W ramach zajęć kulturalno-rekreacyjnych propagowane jest wspólne czytanie książek i prasy, gry towarzyskie, organizowane wyjścia do kin i teatrów, wypoczynek i rekreacja, działanie na rzecz uprawiania amatorskiej działalności artystycznej, organizowanie wystaw, wernisaży prac uczestników. W Klubach organizowane są również pogadanki i dyskusje na temat zdrowia, higieny, ekologii, prawa, bezpieczeństwa, a także okolicznościowe spotkania towarzyskie, spotkania literackie.

Kluby czynne są od poniedziałku do piątku przez 6 godzin dziennie. W Krakowie funkcjonuje obecnie 11 Klubów Samopomocy, w tym Klub Niestężącego Seniora oraz Klub Niewidomego Seniora.

Wykaz Klubów Samopomocy zamieszczamy na końcu informatora: **DZIENNA POMOC DLA SENIORA**, s. 132-133



Środowiskowy Dom Samopomocy jest placówką zapewniającą codzienne wsparcie osobom z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnością intelektualną. Są tu prowadzone działania mające na celu nabycie umiejętności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania. Placówka otwarta jest od poniedziałku do piątku, przez 8 godzin dziennie.

W Krakowie funkcjonują dwa Środowiskowe Domy Samopomocy, w których z zajęć mogą skorzystać osoby starsze z chorobą Alzheimera. Pobyt w placówce wiąże się z przeprowadzeniem wywiadu środowiskowego i wydaniem decyzji administracyjnej. Pobyt w placówce jest odpłatny.



Wykaz Środowiskowych Domów Samopomocy zamieszczamy na końcu informatora: **DZIENNA POMOC DLA SENIORA**, s. 132-133



Co zrobić, gdy czujesz się samotny?

Jeżeli nie czujesz się dobrze w pustym mieszkaniu, zadzwoń na numer Telefonu Zaufania dla Seniorów, który jest prowadzony przez Ośrodek Interwencji Kryzysowej od poniedziałku do piątku w godz. 13.00-16.00: tel. 12 413 71 33.

Z kolei pod numerem 116 123 działa utworzony przez Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego Kryzysowy Telefon Zaufania. Warto skorzystać z tego typu pomocy.

2.2.2. DZIENNY DOM OPIEKI MEDYCZNEJ W GMINIE MIEJSKIEJ KRAKÓW

Program pod nazwą Dzienny Dom Opieki Medycznej jest prowadzony w ramach Miejskiego Programu Ochrony Zdrowia „Zdrowy Kraków 2019-2021” przez Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielných w Krakowie przy ul. Wielickiej 267.

Wsparcie w Dziennym Domu Opieki Medycznej skierowane jest do osób niesamodzielných, w szczególności powyżej 65. roku życia, których stan zdrowia nie pozwala na pozostawanie wyłącznie pod opieką podstawowej

opieki zdrowotnej i ambulatoryjnej opieki specjalistycznej, a jednocześnie nie wymagają one całodobowego nadzoru lekarskiego i pielęgniarskiego realizowanego w trybie stacjonarnym.

Pacjenci Dziennego Domu Opieki Medycznej mają dostęp do: opieki pielęgniarskiej, w tym edukacji dotyczącej samoopieki i samopielęgnacji, doradztwa w wyborze wyrobów medycznych, usprawniania ruchowego, stymulacji procesów poznawczych, terapii zajęciowej, a także przygotowania rodziny i opiekunów pacjenta do kontynuacji opieki. Pacjentom Dziennego Domu Opieki Medycznej są zapewnione świadczenia zdrowotne realizowane przez wyspecjalizowany personel medyczny, tj.: lekarzy specjalistów, pielęgniarkę, fizjoterapeutów, opiekunów medycznych, terapeutów zajęciowych, psychologów, dietetyków oraz logopedów. Pacjenci Dziennego Domu Opieki Medycznej mają zapewnione wyżywienie obejmujące: śniadanie, napoje i dwudaniowy obiad (zupa, drugie danie oraz napój). Zagwarantowany jest również zwrot kosztów przejazdu publicznymi środkami transportu na terenie aglomeracji krakowskiej.



Szczegółowe informacje dotyczące sposobu rekrutacji pacjentów dostępne są na stronie: www.mco.krakow.pl.

2.2.3. CAŁODOBOWA OPIEKA DLA SENIORA

Domy Pomocy Społecznej

Na terenie Krakowa opieka całodobowa pełniona jest również w ramach Domów Pomocy Społecznej oraz placówek zapewniających całodobową opiekę osobom niepełnosprawnym, przewlekle chorym lub osobom w podeszłym wieku. Domy te zaspokajają niezbędne potrzeby bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne na poziomie obowiązującego standardu.

Dlaczego DPS?

O skierowanie do Domu Pomocy Społecznej mogą ubiegać się osoby wymagające całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogące samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, którym nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych.

Pierwszą czynnością, jaką powinien zrobić senior ubiegający się o pobyt w takim domu, jest skontaktowanie się z właściwym ze względu na swoje miejsce zamieszkania pracownikiem socjalnym.

Dane adresowe filii MOPS można znaleźć w spisie na końcu Informatora: POMOC SPOŁECZNA, s. 130



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

Konieczna jest też opinia ośrodka pomocy społecznej o stopniu sprawności osoby starającej się o miejsce. Ośrodek określa także typ domu, do którego winno być wypisane skierowanie. Wszystkie te sprawy może załatwiać członek rodziny seniora. W przypadku osoby samotnej całą procedurę przeprowadza często pracownik socjalny. Skierowanie i umieszczenie w domu pomocy społecznej odbywa się na podstawie wydanej decyzji administracyjnej. Pobyt w placówce jest odpłatny.

Osoby ubiegające się o pobyt w DPS mogą skorzystać z oferty placówek prywatnych.

Komercyjne zasady odpłatności powodują, że nie jest konieczne spełnienie aż tak wielu wymogów wstępnych.

Rodzinne Domy Pomocy

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.

Rodzinny dom pomocy 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. Skierowanie i umieszczenie w rodzinnym domu pomocy odbywa się na podstawie wydanej decyzji administracyjnej. Pobyt w rodzinnym domu pomocy jest odpłatny.

Dane adresowe domów pomocy społecznej zamieszczamy na końcu informatora: DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ, s. 133-134



Mieszkania chronione

Mieszkanie chronione wspierane przeznaczone jest m.in. dla osób w podeszłym wieku. Ta forma całodobowej pomocy dla seniorów w ich codziennym funkcjonowaniu odbywa się pod opieką specjalistów. Skierowanie do placówki wiąże się z koniecznością przeprowadzenia wywiadu środowiskowego i wydania decyzji administracyjnej. Pobyt w mieszkaniu chronionym jest odpłatny.

Opieka hospicyjna i długoterminowa

Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze (ZOL) zapewniają osobom chorym, które mają ograniczone możliwości wykonywania czynności codziennych lub też są całkowicie leżące, kompleksową i profesjonalną pielęgnację, specjalistyczną obserwację, całodobową opiekę oraz rehabilitację. Pacjenci przebywający w ZOL mają zapewnioną całodobową opiekę lekarza, pielęgniarki, opiekuna medycznego. Zgodnie z wymogami NFZ zakłady takie powinny również zabezpieczać 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 zamieszczamy na końcu informatora: OPIEKA HOSPICYJNA I DŁUGOTERMINOWA, s. 137

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 tych, 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 są natomiast 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 stan zdrowie nie rokuje wyleczenia, aby skorzystać z wymienionych świadczeń, musi posiadać skierowanie wydane przez lekarza POZ lub specjalistę. Ważne, aby lekarz miał zawartą umowę z NFZ.

Długoterminowa pielęgnarska opieka domowa

Do długoterminowej pielęgnarskiej opieki 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 będzie odwiedzała chorego w domu, realizuje zalecenia wskazane przez lekarza POZ. Pomoże osobie chorej oraz jej bliskim nauczyć się zasad radzenia sobie z niesprawnością, która wynika z choroby. Nauczy również zasad pielęgnacji oraz pomoże w pozyskaniu sprzętu, który jest niezbędny do pielęgnacji i rehabilitacji chorego.



Dane adresowe placówek hospicyjnych zamieszczamy na końcu informatora: OPIEKA HOSPICYJNA I DŁUGOTERMINOWA, s. 139



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 wymaga tego stan zdrowia pacjenta. Wizyty pielęgniarki odbywają się nie rzadziej niż 4 razy w tygodniu. To, jak długo osoba chora będzie objęta opieką pielęgnarską, zależy od stanu zdrowia pacjenta.

Jak skorzystać z pielęgnarskiej opieki długoterminowej?

Należy udać się do lekarza prowadzącego, np. POZ, który wystawi niezbędne skierowanie do objęcia długoterminową pielęgnarską opieką domową.

2.2.4. POMOC W MIEJSCU ZAMIESZKANIA

Usługi opiekuńcze przysługują mieszkańcom Gminy Miejskiej Kraków, którzy z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymagają pomocy drugich osób, a są jej pozbawieni. Osobom w rodzinie pomoc w zakresie usług gospodarczych może być przyznana tylko w przypadku, gdy rodzina wspólnie zamieszkała z osobą objętą usługami nie jest w stanie zabezpieczyć pomocy w tym zakresie. 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 dla osób z zaburzeniami psychicznymi przysługują mieszkańcom Gminy Miejskiej Kraków. Usługi te dostosowa-

ne są do potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności. W ramach specjalistycznych usług opiekuńczych wykonywane są następujące czynności: uczenie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia oraz pielęgnacja będąca wsparciem procesu leczenia.

Specjalistyczne usługi opiekuńcze świadczą osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym.

Jak otrzymać usługi opiekuńcze w MOPS?

Przed wszystkim należy zgłosić się do właściwej ze względu na miejsce zamieszkania filii Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie.



Dane adresowe filii MOPS zamieszczamy na końcu informatora: POMOC SPOŁECZNA, s. 130

Jeżeli nie wiesz, jak odnaleźć filię MOPS właściwą dla twojego miejsca zamieszkania, możesz skorzystać z wyszukiwarki na stronie:

www.mops.krakow.pl (zakładka: Znajdź filię).

Wniosek o pomoc można zgłosić osobiście, ale może to zrobić także rodzina seniora wymagającego opieki lub inne osoby ze środowiska, np. sąsiedzi, pielęgniarz środowiskowy. Po zgłoszeniu pracownik socjalny MOPS odwiedza osobę potrzebującą w mieszkaniu i przeprowadza tzw. wywiad środowiskowy, którego celem jest ustalenie sytuacji, w jakiej się ona znajduje. Od wyników wywiadu zależy ustalenie zakresu świadczonych usług oraz to, jaka część opłaty za usługi pokrywana będzie przez MOPS, a ile osoba będzie musiała zapłacić sama. O pomoc może się starać także rodzina seniora wymagającego opieki, jeżeli nie jest w stanie zapewnić mu niezbędnej pomocy.

Od czego zależy wysokość opłat za usługi opiekuńcze?

Wysokość opłat zależy od dochodu netto przypadającego na osobę mieszkającą samotnie lub średniego dochodu na osobę w rodzinie. Im większy jest ten dochód, tym więcej trzeba dopłacić do usługi.

Z jakich świadczeń pieniężnych i niepieniężnych mogą korzystać?

W ramach pomocy finansowej, MOPS może udzielić wielu form wsparcia, takich jak zasiłek stały i okresowy czy zasiłek celowy (np. na zakup żywności, leków).

W uzasadnionej sytuacji MOPS udziela również osobom 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.

Jak ubiegać się o pomoc z MOPS?

Zgłoś się osobiście we właściwej filii MOPS lub zadzwoń. Jeśli przyjdiesz osobiście, zabierz ze sobą dokument tożsamości.



Dane adresowe filii MOPS zamieszczamy na końcu informatora: POMOC SPOŁECZNA, s. 130 lub na stronie www.mops.krakow.pl (zakładka: Znajdź filię).



Komu należy się zasiłek pielęgnacyjny?

Zasiłek pielęgnacyjny przyznaje się w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji. Wysokość zasiłku pielęgnacyjnego wynosi: do 31 października 2019 r. – 184,42 zł miesięcznie, a od 1 listopada 2019 r. – 215,84 zł miesięcznie.

Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje osobie niepełnosprawnej, jeżeli legitymuje się ona orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności lub orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, jeżeli niepełnosprawność powstała w wieku do ukończenia 21. roku życia, oraz osobie, która ukończyła 75 lat.

Zasiłek pielęgnacyjny nie przysługuje osobie uprawnionej do dodatku pielęgnacyjnego, osobie umieszczonej w instytucji zapewniającej nieodpłatne całodobowe utrzymanie oraz jeżeli członkowi rodziny przysługuje za granicą świadczenie na pokrycie wydatków związanych z pielęgnacją tej osoby, chyba że przepisy o koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego lub dwustronne umowy o zabezpieczeniu społecznym stanowią inaczej.

Gdzie i jakie dokumenty muszą złożyć, aby otrzymać zasiłek?

Wnioski o przyznanie prawa do zasiłku pielęgnacyjnego można składać w Krakowskim Centrum Świadczeń Urzędu Miasta Krakowa, Referat ds. Świadczeń Opiekuńczych, ul. Stachowicza 18, 30-103 Kraków, po-

niedziątek – piątek, godz. 7.40–18.00, tel. 12 616 50 09. Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie: www.sprawyspoleczne.krakow.pl. Koniecznie należy zabrać ze sobą orzeczenie o niepełnosprawności oraz dowód osobisty.

Komu należy się specjalny zasiłek opiekuńczy?

Świadczenie to jest przyznawane osobom, które rezygnują z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej, aby sprawować stałą opiekę nad seniorem legitymującym się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności. Od 1 listopada 2018 r. wynosi 620 zł miesięcznie.

Przysługuje, jeżeli łączny dochód rodziny osoby sprawującej opiekę oraz rodziny osoby wymagającej opieki w przeliczeniu na osobę nie przekracza kwoty kryterium dochodowego wynoszącego 764 zł netto (na podstawie dochodów z roku poprzedzającego okres zasiłkowy z uwzględnieniem utraty i uzyskania dochodu).

O specjalny zasiłek opiekuńczy mogą występować osoby, na których zgodnie z przepisami ustawy z dnia 25 lutego 1964 r. – Kodeks rodzinny i opiekuńczy ciąży obowiązek alimentacyjny (dzieci, wnuki lub rodzeństwo), a także małżonkowie, jeżeli nie podejmują zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej lub rezygnują z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej – w celu sprawowania stałej opieki nad seniorem legitymującym się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Specjalny zasiłek pielęgnacyjny nie przysługuje, jeżeli osoba sprawująca opiekę:

- ma ustalone prawo do emerytury, renty rodzinnej z tytułu śmierci małżonka przyznanej w przypadku zbiegu prawa do renty rodzinnej i innego świadczenia emerytalno-rentowego, renty socjalnej, zasiłku stałego, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego, zasiłku przedemerytalnego, świadczenia przedemerytalnego lub rodzicielskiego świadczenia uzupełniającego, o którym mowa w ustawie z dnia 31 stycznia 2019 r. o ustaleniu i wypłacie zasiłków dla opiekunów,
- ma ustalone prawo do specjalnego zasiłku opiekuńczego, świadczenia pielęgnacyjnego lub zasiłku dla opiekuna, o którym mowa w ustawie z dnia 4 kwietnia 2014 r. o ustaleniu i wypłacie zasiłków dla opiekunów,
- legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności,
- osoba wymagająca opieki została umieszczona w rodzinie zastępczej

czej, z wyjątkiem rodziny zastępczej spokrewnionej, w rodzinnym domu dziecka albo, w związku z koniecznością kształcenia, rewalidacji lub rehabilitacji, w placówce zapewniającej całodobową opiekę, w tym w specjalnym ośrodku szkolno-wychowawczym, z wyjątkiem podmiotu wykonującego działalność leczniczą, i korzysta w niej z całodobowej opieki na więcej niż 5 dni w tygodniu,

- na osobę wymagającą opieki inna osoba ma ustalone prawo do wcześniejszej emerytury,
- na osobę wymagającą opieki jest ustalone prawo do dodatku do zasiłku rodzinnego, o którym mowa w art. 10, prawo do specjalnego zasiłku opiekuńczego, prawo do świadczenia pielęgnacyjnego, prawo do zasiłku dla opiekuna, o którym mowa w ustawie z dnia 4 kwietnia 2014 r. o ustaleniu i wypłacie zasiłków dla opiekunów,
- na osobę wymagającą opieki inna osoba jest uprawniona za granicą do pokrycia wydatków związanych z opieką, chyba że przepisy o koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego lub dwustronne umowy o zabezpieczeniu społecznym stanowią inaczej.



Osoby zainteresowane opieką mogą składać wnioski w Krakowskim Centrum Świadczeń Urzędu Miasta Krakowa, Referat ds. Świadczeń Opiekuńczych, ul. Stachowicza 18, 30-103 Kraków, poniedziałek – piątek, godz. 7.40–18.00, tel. 12 616 50 09. Szczegółowe informacje na stronie www.sprawyspoleczne.krakow.pl.

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, z zastrzeżeniem, że 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 2 tygodnie w miesiącu.

Gdzie i jakie dokumenty trzeba złożyć, aby otrzymać dodatek?

Dokumenty należy złożyć w najbliższym oddziale Zakładu Ubezpieczeń Zdrowotnych.

Dane adresowe ZUS zamieszczamy na końcu informatora:
ZUS, s. 140



Niezbędne będzie zaświadczenie o stanie zdrowia wystawione przez lekarza prowadzącego leczenie oraz dokumentacja medyczna, a także 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 do 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 najem socjalny lokalu) oraz uzyskującej miesięczny dochód poniżej 175% kwoty najniższej emerytury w gospodarstwie jednoosobowym i 125% tej kwoty w gospodarstwie wieloosobowym, a także zamieszkującej w lokalu o odpowiedniej powierzchni. Niezbędne druki, jakie należy złożyć, znajdziesz na stronie www.sprawypoleczne.krakow.pl lub otrzymasz w Referacie ds. Obsługi Mieszkańców Krakowskiego Centrum Świadczeń Urzędu Miasta Krakowa, ul. Stachowicza 18 i na os. Zgody 2.

2.2.5. SENIOR Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Osoba z niepełnosprawnością, a także kierowca przewożący taką osobę, mogą uzyskać kartę parkingową uprawniającą do parkowania na tzw. kopercie, oraz m.in. zezwalającą na niestosowanie się do niektórych znaków drogowych.

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 SZ-06, 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 ona przebywa. Sprawy związane z Kartą Parkingową załatwia Miejski Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności.

Dane adresowe wydziału zamieszczamy na końcu informatora: URZĘDY, s. 130



2.2.6. DOFINANSOWANIE ZE ŚRODKÓW PAŃSTWOWEGO FUNDUSZU REHABILITACJI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH



Senior posiadający orzeczenie o stopniu niepełnosprawności lub orzeczenie równoważne może się ubiegać za pośrednictwem Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej o dofinansowanie do:

- **Uczestnictwa osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych (procedura MOPS – 40)**

Czym różnią się turnusy rehabilitacyjne od sanatorium?

Turnusy rehabilitacyjne są zorganizowaną formą aktywnej rehabilitacji społecznej połączonej z elementami wypoczynku. Natomiast pobyt w sanatorium jest leczeniem uzdrowiskowym finansowanym przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

- **Zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny (procedura MOPS – 34)**

Dofinansowanie do sprzętu rehabilitacyjnego mogą otrzymać osoby niepełnosprawne wymagające prowadzenia rehabilitacji w warunkach domowych przy użyciu wnioskowanego sprzętu rehabilitacyjnego. Przykładowe sprzęty rehabilitacyjne, o jakie można się ubiegać, to: łóżko rehabilitacyjne, rotor, orbitrek, rower rehabilitacyjny, piłki, wałki rehabilitacyjne.

- **Zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze (procedura MOPS – 36)**

Dofinansowywane mogą być tylko te przedmioty i środki pomocnicze, które są objęte refundacją Narodowego Funduszu Zdrowia na podstawie zlecenia na zaopatrzenie w wyroby medyczne tj. pieluchomajtki, cewniki, aparaty słuchowe, wózki inwalidzkie, protezy kończyn, ortezy, obuwie ortopedyczne, balkoniki, aparaty do leczenia bezdechu sennego.

Dofinansowanie do **sprzętu rehabilitacyjnego** oraz zaopatrzenia w **przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze** mogą otrzymać osoby z niepełnosprawnością, jeśli ich miesięczny dochód na osobę nie przekracza odpowiednio kwot:

- a. 50% przeciętnego wynagrodzenia na osobę we wspólnym gospodarstwie domowym,

b. 65% przeciętnego wynagrodzenia w przypadku osoby samotnej. Senior z niepełnosprawnością może również wnioskować o dofinansowanie do:

- **Likwidacji barier architektonicznych (procedura MOPS – 37)**

O dofinansowanie do likwidacji barier architektonicznych mogą się ubiegać osoby z niepełnosprawnością, które mają trudności z poruszaniem się, jeżeli są właścicielami nieruchomości lub użytkownikami wieczystymi albo uzyskały zgodę właściciela budynku, w którym stale zamieszkują na wykonanie prac związanych z likwidacją barier architektonicznych. Przykładowe urządzenia, roboty lub inne czynności, jakie mogą być objęte dofinansowaniem, to: budowa indywidualnej pochylni dla osób z niepełnosprawnością; zakup i montaż: podnośników, platform schodowych, wind przyściennych i innych urządzeń do transportu pionowego, dostosowanie łazienki do potrzeb osoby z niepełnosprawnością, doświetlenie pomieszczeń, oznakowanie lokalu i ciągów komunikacyjnych dla osób z dysfunkcją wzroku.

- **Likwidacji barier w komunikowaniu się (procedura MOPS – 38)**

Dofinansowanie do likwidacji barier w komunikowaniu się przysługuje osobom z niepełnosprawnościami, posiadającym ograniczenia uniemożliwiające lub utrudniające swobodne porozumiewanie się z otoczeniem lub przekazywanie informacji, np. urządzenia umożliwiające porozumiewanie się przy pomocy piktogramów.

- **Likwidacji barier technicznych (procedura MOPS – 39)**

Sprzęt objęty dofinansowaniem do likwidacji barier technicznych winien cechować się indywidualnym przeznaczeniem oraz być urządzeniem specjalistycznym, tj. wspomagającym samodzielne funkcjonowanie osoby z niepełnosprawnością. Przykładowe sprzęty, jakie mogą zostać objęte dofinansowaniem, to: krzesło toaletowe, schodołaz, podnośnik wannowy, kąpielowy, przenośne rampy podjazdowe, uchwyty wspomagające, czytnik kolorów itp.

W ramach likwidacji barier technicznych nie ma możliwości dofinansowania sprzętu medycznego (np. ciśnieniomierza, koncentratora tlenu, ssaków) ani sprzętów AGD (np. lodówki, kuchenki, pralki, odkurzacza).

Jakie dokumenty i gdzie należy złożyć, aby uzyskać dofinansowanie?

Wszystkie niezbędne dokumenty, jakie należy złożyć w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Krakowie, znaleźć można na stronie:

www.bip.krakow.pl lub uzyskać u pracowników Działu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych, ul. Józefińska 14 (parter).

Wypożyczalnia sprzętu ortopedycznego

Osoby, które wskutek 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 niezbędny sprzęt.



Dane adresowe zamieszczamy na końcu informatora:
WYPOŻYCZALNIE SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO, s. 143



► Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego Centrum Aktywizacji Społecznej i Zawodowej KLIKA

Wypożyczalnia dysponuje szeroką gamą sprzętu rehabilitacyjnego. Są to: łóżka wielofunkcyjne elektryczne i rehabilitacyjne, schodołazy gąsienicowe, wózki inwalidzkie zwykłe i dziecięce wózki aktywne i specjalne, skutery elektryczne, chodziki 3 i 4-kołowe, balkoniki kroczące, krzyżaki ćw. stawu skokowego, kule pachowe i łokciowe, materace przeciwoleżynowe i rehabilitacyjne, podnośniki wannowe oraz transportowe, podpórki 2-kołowe dla dzieci, stoliki manualne do ćwiczeń funkcji ręki. Rehabilitant pomaga w doborze sprzętu do indywidualnych potrzeb użytkownika. Do wypożyczenia sprzętu wymagane jest orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym lub umiarkowanym (dawna I i II grupa inwalidzka) ze względu na upośledzenie funkcji narządu ruchu.

Orzeczenie takie wydaje Powiatowy/Miejski Zespół 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 można wypożyczyć następujący sprzęt rehabilitacyjny: laski, kule łokciowe, trójnogi, czworonogi, balkoniki, rowery rehabilitacyjne, rotory, wózki inwalidzkie, wózki toaletowe, łóżka rehabilitacyjne, materace przeciwoleżynowe, ssaki, koncentratory tlenu. Aby korzystać z wypożyczalni, należy uiścić opłatę miesięczną (jej wysokość zależy od rodzaju wypożyczanego sprzętu) oraz kaucję.

► Fundacja Pomoc Krakowskiemu Hospicjum. Wypożyczalnia sprzętu medycznego

Fundacja wypożycza łóżka szpitalne (różnych typów), kule ortopedyczne, łokciowe, pachowe, dla schorzeń reumatycznych, laski typu trójnóg, czwór-nóg, wózki inwalidzkie standardowe (różnego rodzaju), leżakowo-odchyla-ne wózki specjalistyczne (np. sportowe, aktywne i inne), wózki dla dzieci z porażeniem mózgowym, sedesy jezdne, stojaki pod sedes 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 przeciwoślizgowe (różnych typów).

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 znajdują się kule łokciowe i pachowe oraz balkoniki i wózki inwalidzkie. Aby wypożyczyć sprzęt, należy przedstawić dowód osobisty, wnieść kaucję oraz uiścić opłatę za 2 tygodnie.

► Towarzystwo Solidarnej Pomocy Kraków-Nowa Huta

Punkt prowadzony przez Towarzystwo to jeden z najwcześniej otwartych i niosący pomoc mieszkańcom Krakowa-Nowej Huty. Można 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).

► Caritas

Wypożyczalnia Sprzętu Medycznego. Wypożyczalnia mieści się przy ul. Komandosów 18 w Krakowie, obok Stacji Opieki Caritas, w podziemiach Kościoła Matki Bożej Fatimskiej na os. Podwawelskim. W swojej ofercie posiada łóżka rehabilitacyjne, koncentratory tlenu, odsysacze wydzielin, wózki inwalidzkie, chodziki, balkoniki, wózki inwalidzkie oraz fotele toaletowe. Prowadzi również sprzedaż środków do pielęgnacji osób chorych leżących w postaci pieluchomajtek, oliwek, specjalistycznych szamponów i odżywek.

Szczegółowe informacje dotyczące wsparcia dla osób z niepełnosprawnością zamieszkujących na terenie Krakowa można znaleźć w Krakowskim Informatorze dla Osób Niepełnosprawnych lub na stronie: www.krakow.pl/bezbarier.

i



3. CZUJĘ SIĘ BEZPIECZNIE

3.1. SENIORZE, NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ!

Statystyki policyjne pokazują, że osoby starsze często są ofiarami różnego typu przestępstw. Najczęściej cierpią wskutek oszustw, kradzieży, włamań. Niedostateczna wiedza o czyhających na seniorów zagrożeniach często skutkuje utratą życiowych oszczędności.

Metody oszustów są niestety bardzo różne, prezentują oni wciąż nowe pomysły wyłudzeń. Coraz częściej wykorzystują telefon lub Internet. Osoby te bezwzględnie wykorzystują czyjąś łatwowierność, a także brak czujności, szczególnie u osób starszych i mieszkających samotnie. Oszuści sprawnie manipulują emocjami swoich ofiar i dzięki temu z łatwością namawiają je do przekazania pieniędzy, np. 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. Zawierają one informację o konieczności natychmiastowej zapłaty, często w kwocie kilkuset złotych za bezprawne oglądanie czy pobierania filmów z Internetu. Oczywiście, jest to oszustwo mające na celu wyłudzenie środków finansowych.

Oszuści pukają również do drzwi, obiecując remont mieszkania za unijne pieniądze lub udając przedstawicieli gazowni czy wodociągów. Kiedy zostaną wpuszczeni do mieszkania, odwracają uwagę właściciela i poszukują cennych przedmiotów oraz pieniędzy. Wszystko to dzieje się tak, że okradzona osoba o utracie majątku dowiaduje się dopiero po czasie, na przykład kiedy sięga do szafki, w której przechowywała oszczędności.

Zdarzają się również oszuści, którzy udają ratowników medycznych lub akwizytorów i pod różnym pretekstem chcą wejść do mieszkania.

Co zrobić, gdy ktoś obcy zapuka do drzwi?

Przed wszystkim nikogo takiego nie wolno wpuszczać do domu. Pomocny jest tu zamontowany w drzwiach wizjer czy łańcuch. Przez drzwi należy zapytać o cel wizyty, zażądać okazania legitymacji służbowej i nigdy nie otwierać, nie mając pewności, że jesteście bezpieczni.

- Nigdy nie wolno przekazywać pieniędzy nieznanemu osobom, nawet gdy powołują się na znajomość z członkiem kogoś z rodziny.
- W przypadku wątpliwości i podejrzeń wobec osób pojawiających się przed naszymi drzwiami czy np. na klatce schodowej zawsze można poinformować Policję, dzwoniąc na numer **997**.



- Jeśli otwieramy jednak drzwi, warto poprosić najpierw (np. telefonicznie) chociażby sąsiada, aby nam towarzyszył.
- Jeśli musimy przechowywać majątek w domu (a nie np. na koncie bankowym), schowajmy go w miejscu mniej dostępnym i starajmy się, aby oszczędności życia nie leżały 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 kwoty. Jeśli potrzebujemy wypłacić z banku większą sumę, warto postarać się o czyjeś towarzystwo.

W autobusie, sklepie czy nawet na ulicy uważaj na tak zwany „sztuczny tłum”. To sytuacja sprowokowana przez kieszonkowców, kiedy wokół ofiary nagle robi się tłoczno. W całym zamieszaniu i dezorientacji nagle ginie portfel, telefon czy inne przedmioty.

Jeżeli już dojdzie do napaści, nie warto się siłować ani walczyć z napastnikiem. Najważniejsze to wyjść z takiej sytuacji cało, bez uszczerbku na zdrowiu.

3.2. PRZEMOC W RODZINIE

Kolejnym przestępstwem, które dotyka seniorów, jest przemoc w rodzinie. Niestety są też i takie sytuacje, kiedy sprawcą okazuje się osoba z najbliższej rodziny. Przemoc ma różne formy. I tak przemoc fizyczna to zachowania mające na celu wywarcie fizycznej przewagi z użyciem siły: popychanie, ciągnięcie, szarpanie, bicie, klepanie czy klapsy, kopanie, duszenie, krępowanie ruchów, a przez to zmuszanie osoby do oczekiwanych zachowań i podporządkowania się sprawcy.

Inną formą jest przemoc psychiczna, kiedy to sprawca narusza godność osobistą drugiej osoby, poniżając ją, obrażając, używając wyzwisk, strasząc, szantażując, grożąc, zabraniając kontaktów z innymi osobami, krzycząc, łamiąc prawa do prywatności (np. zakazując zamykania drzwi do pokoju lub łazienki, czytając korespondencję), ujawniając tajemnice powierzone sprawcy, jak też wyśmiewając czy lekceważąc drugą osobę. To także zaniedbania polegające na odbieraniu lub niepodawaniu jedzenia, leków, zabranianie korzystania ze wspólnych części mieszkania,

np. z łazienki, sypialni czy kuchni, odmawianie możliwości kontaktu z lekarzem, niewykupywanie niezbędnych leków przepisanych przez lekarza.

Przemoc ekonomiczna z kolei ma miejsce wówczas, gdy osoba najbliższa ogranicza dysponowanie posiadanymi zasobami finansowymi, zabiera pieniądze lub wartościowe przedmioty, pozbawia środków do życia, niszczy dobytek drugiej osoby, zabiera karty kredytowe, sprzedaje wspólne lub należące do ofiary przedmioty bez jej wiedzy czy zgody, zmusza do spłacania cudzych długów lub zaciągania pożyczek/kredytów, których dana osoba nie potrzebuje. To także sytuacje, kiedy senior jest zmuszany rozporządzać swoim mieniem w sposób, którego nie akceptuje, np. przepisując posiadane dobra, nieruchomości w darowiźnie potomkom lub innym osobom.

Jeżeli osoba staje się ofiarą przestępstwa, należy ten fakt zgłosić na najbliższym komisariacie Policji osobiście lub dzwoniąc na numer 997 lub 112.

Jeśli przemoc w rodzinie dotyczy nas bezpośrednio lub doświadcza jej znajoma osoba, należy o pomoc poprosić policjanta, pracownika socjalnego w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, można też zwrócić się do lekarza, pielęgniarki czy ratownika medycznego. Każda z tych osób ma obowiązek zareagować w taki sposób, aby przerwać przemoc, a osobie, która jej doświadcza, umożliwić uzyskanie stosownej pomocy. W tym celu powinna zostać wszczęta procedura Niebieskiej Karty, w ramach której specjaliści pomagają osobie dotkniętej przemocą, jednocześnie pracując z osobą stosującą przemoc, aby w przyszłości nie dochodziło do kolejnych aktów krzywdzenia.

Sprawę przemocy w rodzinie **na terenie Krakowa** można zgłosić, dzwoniąc do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie: **tel. 12 616 54 08** lub **na Policję: tel. 112** lub **997**. Szczegółowe dane adresowe poszczególnych filii MOPS zamieszczamy na końcu informatora:
POMOC SPOŁECZNA, s. 130



Dla osób doświadczających przemocy w rodzinie działa całodobowa bezpłatna infolinia **Niebieska Linia: tel. 800 12 00 02**.

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





Dane adresowe zamieszczamy na końcu informatora:
**ORGANIZACJE I INSTYTUCJE POMAGAJĄCE OSOBOM
W TRUDNEJ SYTUACJI, s. 131**

W sytuacji gdy potrzebna jest pomoc, można się zgłosić do Ośrodka osobiście (od poniedziałku do piątku) albo zadzwonić pod numer 12 421 22 88, albo napisać na adres: pokrzywdzeni@krafos.pl. Z pomocy może skorzystać każda osoba pokrzywdzona przestępstwem, bez względu na wiek, płeć, pochodzenie, rasę, wyznanie etc. Podstawowymi zasadami świadczenia pomocy są: dostępność, bezpłatny charakter, profesjonalizm, interdyscyplinarność oraz dyskrecja. Pomoc świadczona jest przez specjalistów o wieloletnim doświadczeniu, tak aby przyniosła osobom pokrzywdzonym wymierne korzyści.

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

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

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

Seniorzy będący ofiarami przemocy mogą szukać pomocy również w Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie oraz w Ośrodku Interwencji Kryzysowej.



Dane adresowe zamieszczamy na końcu informatora:
**ORGANIZACJE I INSTYTUCJE POMAGAJĄCE OSOBOM
W TRUDNEJ SYTUACJI, s. 131**

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie udziela pomocy osobom doświadczającym przemocy w rodzinie z całego kraju. Ośrodek zatrudnia specjalistów: psychologa, pedagoga, pracownika socjalnego, prawnika. Pomoc jest bezpłatna. Osoby korzystające z pomocy Ośrodka mogą również otrzymać bezpłatne schronienie na okres do 3 miesięcy. Mają zapewnione poczucie bezpieczeństwa poprzez peł-

ne życzliwości przyjęcie, pomoc specjalistów, a także, jeśli zachodzi taka potrzeba w dniu przyjęcia, interwencyjnie otrzymują żywność.

Od samego początku pobytu w Ośrodku można skorzystać z bezpłatnej pomocy psychologicznej, nauczyć się konstruktywnego radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Pomocy w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb socjalno-bytowych udziela pracownik socjalny. Po opuszczeniu ośrodka jego byli mieszkańcy wciąż mogą liczyć na kontakt z personelem placówki, otrzymać od nich radę, pomoc i wsparcie.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej – osoby będące w sytuacji kryzysowej mogą skorzystać z całodobowego dyżuru specjalistów, którzy pomagają m.in. w sytuacjach: kryzysu rodzinnego, kryzysu małżeńskiego, przemocy w rodzinie, utraty, żałoby, zagrożenia samobójstwem, wypadków i katastrof, przestępstwa. Dla mieszkańców Krakowa i gmin powiatu krakowskiego pomoc udzielana jest bezpłatnie.

Całodobowo działa telefon Ośrodka Interwencji Kryzysowej (12 421 92 82), pod którym – również w weekendy i święta – dyżurują specjaliści gotowi do niesienia osobom potrzebującym natychmiastowej pomocy psychologicznej.

Do Ośrodka można zgłaszać się osobiście przez całą dobę.

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

3.3. TELEFON ZAUFANIA

Telefon Zaufania dla Seniorów jest czynny od poniedziałku do piątku w godz. 13.00–16.00 (tel. 12 413 71 33). Prowadzony jest przez Ośrodek Interwencji Kryzysowej.

Codziennie w godz. 16.00–21.00 pomoc można uzyskać w Krakowskim Telefonie Zaufania (tel. 12 413 71 33).

Osoby będące w kryzysie mogą skorzystać z bezpłatnej infolinii w Telefonicznym Centrum Wsparcia (tel. 800 70 22 22), która działa 24 godziny przez 7 dni w tygodniu.

Każdy, kto zadzwoni, uzyska profesjonalną pomoc specjalistów. Dowie się również, jakie działania może podjąć, aby wyjść z trudnej sytuacji.

Adres zamieszczamy na końcu informatora: ORGANIZACJE I INSTYTUCJE POMAGAJĄCE OSOBOM W TRUDNEJ SYTUACJI, s. 131



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

3.4. POMOC RZECZNIKA

Wszechstronnej pomocy udzielają również powołane do tego instytucje, które poinformują seniora o prawach i obowiązkach oraz wskażą właściwe rozwiązania.



Dane adresowe poszczególnych instytucji zamieszczamy na końcu informatora: RZECZNICZY, s. 143-144

Zadaniem tego typu instytucji 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 delegaturami Urzędów, organami inspekcji oraz organizacjami.

W sytuacji gdy zostaną naruszone twoje dobra, na przykład poprzez nieuczciwe działania firmy, z której usług korzystasz, masz prawo zwrócić się o pomoc do odpowiedniej w twojej sprawie instytucji rzeczniczej. W Krakowie znajdują się Delegatury: Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów, Urzędu Komunikacji Elektronicznej, Urzędu Regulacji Energetyki, Urzędu Lotnictwa Cywilnego. Możesz również skorzystać z pomocy takich instytucji, 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 Turystyki, Izba Przemysłowo-Handlowa w Krakowie, Stowarzyszenie Krzewienia Edukacji Finansowej oraz Ośrodek Doradztwa Finansowego i Konsumentckiego w Krakowie.



Dane adresowe poszczególnych instytucji zamieszczamy na końcu informatora: RZECZNICZY, s. 143-144

Miejski Rzecznik Konsumentów w Krakowie przyjmuje w budynku Urzędu Miasta Krakowa przy al. Powstania Warszawskiego 10. Na parterze budynku Centrum Administracyjnego w boksie 49 (parter) jest zlokalizowany Punkt Konsultacji Prawnych MRK w Krakowie. Można w nim uzyskać poradę prawną, ale w tym celu należy zabrać dokumenty potrzebne do kwerendy sprawy – umowę wraz ze wszystkimi załącznikami do niej, zgłoszenia reklamacyjne, rachunki, faktury kopię korespondencji do i od przedsiębiorcy. Na spotkanie z prawnikiem Biura nie trzeba się umawiać, ale należy liczyć się z koniecznością odczekania w kolejce, gdyby w danym czasie zgłosiło się więcej osób.

Bezpłatną poradę mieszkańcy powiatu krakowskiego mogą także uzyskać pod numerem telefonu 12 616 92 32 lub drogą elektroniczną: Servo e-PUAP, ale po uprzednim uzyskaniu i potwierdzeniu przez wnioskodawcę profilu zaufanego. Szczegółowe informacje znajdują się pod linkiem: www.bip.krakow.pl/?dok id=44927.

Dodatkowo Rzecznik pełni dyżury prawne: 2 razy w roku w siedzibach wszystkich Dzielnic Miasta Krakowa i 6 razy w Starostwie Powiatowym w Krakowie. Szczegółowe informacje na temat harmonogramu dyżurów można uzyskać w Biurach Rad Dzielnic oraz Starostwie Powiatowym w Krakowie na al. Słowackiego 20.

Dane adresowe Miejskiego Rzecznika Konsumentów w Krakowie zamieszczamy na końcu informatora: RZECZNICY, s. 143-144



3.5. PORADY PRAWNE

Krakowski senior, który z różnych powodów potrzebuje skorzystać z pomocy prawnej, ma możliwość skonsultowania swojej sprawy zupełnie nieodpłatnie, na terenie miasta bowiem znajduje się szereg podmiotów świadczących taką pomoc.

Z pomocy prawnej można skorzystać w niektórych filiach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Dane na ten temat zamieszczamy na końcu informatora: POMOC SPOŁECZNA, s. 140-142



Bezpłatną pomoc prawną senior może uzyskać również w Studenckiej Poradni Prawnej UJ.



Dane adresowe zamieszczamy na końcu informatora:
POMOC PRAWNA, s. 140–142

3.5.1. NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

Dla kogo?

Od stycznia 2019 r. nieodpłatna pomoc prawna lub nieodpłatne poradnictwo obywatelskie przysługuje osobie, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej i złożyła pisemne oświadczenie na potwierdzenie powyższego faktu. Dla osób ze znaczną niepełnosprawnością ruchową z terenu Krakowa, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście, istnieje możliwość udzielenia nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego telefonicznie lub w miejscu zamieszkania po uprzednim telefonicznym umówieniu wizyty.

Osoba udzielająca pomocy prawnej w ramach nieodpłatnej pomocy prawnej w zależności od potrzeby:

- poinformuje o obowiązującym stanie prawnym oraz przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach, w tym w związku z toczącym się postępowaniem przygotowawczym, administracyjnym, sądowym lub sądowno-administracyjnym, lub
- wskaże rozwiązanie przedstawionego problemu prawnego, lub
- sporządzi projekt pisma w zakresie niezbędnym do udzielenia pomocy z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sądowno-administracyjnym, lub
- sporządzi projekt pisma o zwolnienie z kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sądowno-administracyjnym, lub
- poinformuje o kosztach postępowania i ryzyku finansowym związanym ze skierowaniem sprawy na drogę sądową.

Osoba uprawniona otrzyma pomoc prawną w każdej dziedzinie prawa.

Nieodpłatna pomoc prawna nie obejmuje spraw związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, z wyjątkiem przygotowania do rozpoczęcia tej działalności.

Osoba świadcząca nieodpłatne poradnictwo obywatelskie:

- podjęcie działania dostosowane do indywidualnej sytuacji osoby uprawnionej, zmierzające do podniesienia świadomości tej osoby o przysługujących jej uprawnieniach lub spoczywających na niej obowiązkach,
- udzieli wsparcia w samodzielnym rozwiązywaniu problemu, w tym, w razie potrzeby, sporządzeniu wspólnie z osobą uprawnioną planu działania i pomocy w jego realizacji.

Jak się przygotować?

Starając się o poradę w wybranym punkcie, należy przede wszystkim pamiętać o tym, żeby dostarczyć prawnikowi wszystkie dokumenty dotyczące sprawy, w szczególności umowy, akty notarialne i pisma urzędowe.

Jak uzyskać poradę?

- Ustal termin wizyty, dzwoniąc pod numer telefonu: 796 420 474 (telefon czynny jest w godzinach 9.30–17.00),
- Zgłoś się w wyznaczonym terminie do punktu podanego podczas rejestracji,
- Wypełnij oświadczenie,
- Uzyskaj poradę,
- Anonimowo przekaż swoją opinię na temat udzielonej porady.

Adresy punktów można uzyskać na stronie:

www.bip.krakow.pl/?bip_id=1&mmi=213,

www.krakow.pl/pomocprawna

oraz na końcu informatora: POMOC PRAWNA, s. 140–142



3.6. STRAŻ MIEJSKA I POLICJA

Głównym zadaniem Straży Miejskiej jest ochrona porządku publicznego w celu poprawy poczucia bezpieczeństwa mieszkańców. Strażnicy prowadzą różne programy profilaktyczne, które są skierowane również do



seniorów. Pośród wielu tematów można wyróżnić omówienie zasad bezpiecznego poruszania się komunikacją miejską oraz unikanie zagrożeń.

Kiedy zawiadomić Straż Miejską?

Zadzwoń po Straż Miejską, gdy jesteś świadkiem chuligańskich wybryków, zakłócania spokoju i porządku publicznego, niszczenia mienia oraz innych wykroczeń.

Zapamiętaj numer alarmowy Straży Miejskiej – 986.

Z inicjatywy krakowskiej Straży Miejskiej uruchomiono specjalny numer: **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.



Więcej informacji zamieszczamy na stronie:

www.strazmiejska.krakow.pl

lub www.facebook.com/strazmiejskakrakow.

Najważniejszym partnerem dla Straży 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 wiele działań profilaktycznych ukierunkowanych na seniorów.

Kiedy wezwać Policję?

Kiedy jesteś świadkiem bądź ofiarą przestępstwa albo gdy istnieje ryzyko popełnienia przestępstwa, skontaktuj się z najbliższym komisariatem Policji – tel. **997**.

3.7. SENIOR NA DRODZE

Wśród ofiar śmiertelnych wypadków z udziałem pieszych największą liczbę stanowią osoby w wieku powyżej 60 lat. Do tragedii dochodzi najczęściej na przejściach dla pieszych, skrzyżowaniach, chodnikach. W okresie jesienno-zimowym z racji warunków atmosferycznych oraz szybko zapadającego zmroku ryzyko wypadku się powiększa, 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 wtedy, gdy kierowca zatrzymuje się przed przejściem i jesteś pewien, że chce cię przepuścić.
- Nie wchodź na jezdnię za dużymi pojazdami. To częsty błąd pasażerów busów i 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; czynności te bardzo rozpraszają uwagę.
- Jeżeli przemieszczasz się poboczem drogi, ustąp pierwszeństwa nadjeżdżającemu pojazdowi, gdy nie masz pewności, że on zdoła cię ominąć.
- Poruszając się po jezdni, zawsze należy iść lewą stroną drogi.
- W terenie o ograniczonej widoczności nie zapominaj o odbłaskach, które kierowca zobaczy już z daleka.

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.





4. DECYDUJĘ O MOIM MIEŚCIE – JESTEM OBYWATELEM

Seniorzy tak samo jak pozostali mieszkańcy Krakowa mają możliwość udziału w życiu miasta, a także wpływu na kształt wielu wydarzeń czy inicjatyw. Dzięki swojemu życiowemu doświadczeniu wnoszą wyjątkową wartość w życie społeczne Krakowa.

Wiek nie jest ograniczeniem ani czynnikiem dyskryminującym, dlatego osoby starsze powinny aktywnie angażować się w różne formy działań. Seniorzy zasiadający w ciałach doradczych, prowadzący organizacje pozarządowe, będący liderami grup nieformalnych mają realny i silny wpływ na kreowanie rzeczywistości.

4.1. DIALOG OBYWATELSKI

4.1.1. RADA KRAKOWSKICH SENIORÓW

Rada Krakowskich Seniorów jest ciałem o charakterze inicjatywnym, doradczym oraz konsultacyjnym wobec organów Gminy Miejskiej Kraków. Składa się z 25 członków. Są to przedstawiciele 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 Rady Krakowskich Seniorów funkcjonują następujące komisje:

1. Komisja ds. Współpracy z Władzami Miasta, Samorządami i Instytucjami i Więzi Międzypokoleniowej.
2. Komisja ds. Profilaktyki, Promocji i Ochrony Zdrowia.
3. Komisja Aktywizacji Osób Starszych, Sportu, Turystyki i Rekreacji.
4. Komisja ds. Ekonomicznych, Lokalowych, Warunków Życia i Bezpieczeństwa oraz Infrastruktury dla Seniorów.
5. Komisja Edukacji, Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Zapobiegania Wykluczeniu Społecznemu Seniorów.

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 zamieszczamy na końcu informatora:
SENIOR OBYWATEL, s. 143



4.1.2. KOMISJE DIALOGU OBYWATELSKIEGO

Komisje Dialogu Obywatelskiego są gremiami inicjatywno-doradczymi stworzonymi przez organizacje pozarządowe oraz Miasto Kraków. Prace Komisji odbywają się na zasadach samorządności i równości stron.

Organizacje pozarządowe oraz inne podmioty, o których mowa w art. 3 ust 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i wolontariacie (Dz.U. z 2019 r., poz. 688), zwane dalej organizacjami, których cele statutowe są zgodne z problematyką danej tematycznej Komisji Dialogu Obywatelskiego (KDO), mogą wystąpić z wnioskiem o utworzenie takiej Komisji. Wniosek powinien zawierać zakres tematów, które będą przedmiotem prac KDO.

Liczba organizacji nie może być mniejsza niż 8; w szczególnie uzasadnionych przypadkach liczba ta może być mniejsza niż 8, jednak nie mniejsza niż 5. Wówczas wnioskodawcy do wniosku dołączają uzasadnienie.

Przedmiotowy wniosek kierowany jest do merytorycznego wydziału, biura, miejskiej jednostki organizacyjnej, za pośrednictwem Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa, który sprawdza wniosek pod względem formalnym, z zastrzeżeniem, że jeśli zakres tematów powoływanej KDO obejmuje jednocześnie działania podejmowane przez różne merytorycznie wydziały, biura, miejskie jednostki organizacyjne, to wniosek kieruje się do Prezydenta Miasta Krakowa, który wskazuje właściwego pełnomocnika lub zastępcę prezydenta Miasta Krakowa, przy którym KDO zostanie utworzone.

W posiedzeniach KDO uczestniczą przedstawiciele zainteresowanych organizacji, delegowani przez organizację i posiadający upoważnienie do reprezentowania organizacji (po jednej osobie), a także przedstawiciel lub przedstawiciele właściwego wydziału, biura, miejskiej jednostki organizacyjnej, delegowani przez kierującego tym wydziałem, biurem, miejską jednostką organizacyjną, zastępcę prezydenta Miasta Krakowa lub pełnomocnika prezydenta Miasta Krakowa. Mogą w nich uczestniczyć także zaproszeni przez przewodniczącego KDO eksperci oraz radni Miasta Krakowa i radni dzielnicowi. W pracach KDO może brać udział przedstawiciel Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa na zasadach obserwatora.

Aktualnie w Krakowie funkcjonuje 8 Komisji Dialogu Obywatelskiego: ds. Rewitalizacji Nowej Huty, ds. Kultury, ds. Środowiska, ds. Zdrowia, ds. Osób Niepełnosprawnych, ds. Bezpieczeństwa, ds. Młodzieży, ds. Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Informacje na temat Komisji Dialogu Obywatelskiego, ich aktywności oraz dane kontaktowe znajdziesz na stronie: www.ngo.krakow.pl/kdo.



4.2. PARTYCYPACJA SPOŁECZNA SENIORÓW

Partycypacja obywatelska jest formą aktywnego uczestniczenia obywateli w życiu społecznym. Przejawia się przez współpracę oraz wzajemne wspieranie się władzy i obywateli. Często mieszkańcy mają duże doświadczenie i wiedzę na temat ich najbliższego środowiska, dlatego dobrze wiedzą, jakie są potrzeby ich społeczności.

4.2.1. INICJATYWA LOKALNA

W ramach Inicjatywy Lokalnej mieszkańcy Krakowa, a zatem również seniorzy, mogą wziąć sprawy w swoje ręce i zamiast oczekiwać biernie, aż miasto zrealizuje wszelkie ich potrzeby, przejąć inicjatywę i wystąpić z propozycją konkretnych działań. Jeżeli uważasz, że w Twojej okolicy konieczna jest określona inwestycja bądź działanie, zbierz grupę osób, które myślą podobnie i wystąp z wnioskiem w tej sprawie do Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia UMK.

Przykładami inicjatywy lokalnej mogą być: 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.



Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie: www.dialogspoleczny.krakow.pl/inicjatywa-lokalna



4.2.2. BUDŻET OBYWATELSKI

Budżet Obywatelski jest mechanizmem partycypacji obywatelskiej, narzędziem umożliwiającym mieszkańcom faktyczne współdecydowanie o wy-

datkowaniu części środków z lokalnego budżetu na konkretne, wybrane przez nich działania, przedsięwzięcia, akcje. Mogą być one realizowane na poziomie dzielnicy lub całego miasta. Propozycje zadań, które dotyczą dowolnego aspektu funkcjonowania miasta, może składać każdy mieszkaniec Krakowa. Jeśli widzisz w swojej dzielnicy lub w mieście jakiś problem lub uważasz, że brakuje konkretnych wydarzeń czy działań, możesz zgłosić swój pomysł do Budżetu Obywatelskiego. Projekty, które zdobędą najwięcej głosów, otrzymują dofinansowanie, niemniej jednak czasami projekt, który otrzymał niewielką liczbę głosów, również jest realizowany, ponieważ cała kwota przeznaczona na budżet musi zostać wydana. Dlatego nie można się zniechęcać niskim zainteresowaniem naszym projektem, ponieważ ma on również szanse na finansowanie. Uczestnictwo w projekcie jest niezwykle proste.



Wszelkie aktualne informacje o nim znajdziesz na stronie:
www.budzet.krakow.pl

4.3. CENTRUM OBYWATELSKIE

W Krakowie aktywnie działa Centrum Obywatelskie. Służy ono organizacjom pozarządowym, grupom nieformalnym, lokalnym liderom i mieszkańcom. Senior może tu skorzystać zarówno z przestrzeni na zorganizowanie wydarzenia, jak i z profesjonalnych szkoleń czy doradztwa, m.in. z podstaw prawnych, księgowości, pozyskiwania środków na działalność, współpracy z administracją publiczną i biznesem, rozwoju kompetencji menedżerskich, rzecznictwa, marketingu. Celem Centrum Obywatelskiego jest wsparcie rozwoju działalności społecznej i obywatelskiej w Krakowie oraz wzmocnienie współpracy wewnątrz- i międzysektorowej w zakresie działań na rzecz mieszkańców. Projekt jest finansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków, a realizuje go wybrana przez miasto organizacja pozarządowa. Siedziba Centrum znajduje się w budynku Stadionu Miejskiego im. Henryka Reymonta (wejście od strony parku Jordana, ulicy Reymonta, oznaczone jest literami „LE”). Godziny otwarcia: poniedziałek: 13.00–20.00, wtorek: 9.00–16.00, środa: 13.00–20.00, czwartek: 13.00–20.00, piątek: 9.00–16.00, a także druga sobota każdego miesiąca w godz. 9.00–16.00.



Wszelkie aktualne informacje o działalności Centrum znajdują się na stronie: www.co.krakow.pl

Dane adresowe zamieszczamy na końcu informatora:
SENIOR OBYWATEL, s. 143



4.4. FILANTROP KRAKOWA

Tytuł „Filantrop Krakowa” otrzymują każdego roku osoby, instytucje, organizacje i firmy, które bezinteresownie pomagają najbardziej potrzebującym mieszkańcom Krakowa. Tytuł przyznawany jest w dwóch kategoriach:

- za wkład finansowy w pomoc udzielaną osobom lub podmiotom,
- za najciekawszą formę i efektywność filantropii.

Każdy może zgłosić swojego kandydata do tego tytułu. Wszelkich informacji związanych z konkursem udziela w godzinach pracy Urzędu Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia, Referat ds. Wielokulturowości i Projektów Społecznych, ul. Dekerta 24, 30-703 Kraków, tel. 12 616 78 04.



4.5. RADA DS. RÓWNEGO TRAKTOWANIA

Prezydent Miasta Krakowa 17 maja 2019 r. powołał Radę ds. Równego Traktowania. W jej skład wchodzi 25 osób, w tym przedstawicielki i przedstawiciele organizacji pozarządowych, wyższych uczelni, Urzędu oraz miejskich jednostek organizacyjnych.

Celem działania Rady jest wypracowanie koncepcji, pomysłów i rozwiązań na rzecz opracowania strategii równego traktowania i przeciwdziałania dyskryminacji na poziomie lokalnym, we współpracy z komórkami organizacyjnymi Urzędu Miasta Krakowa i miejskimi jednostkami organizacyjnymi, instytucjami kulturalno-oświatowymi, wyższymi uczelniami, organizacjami pozarządowymi oraz innymi instytucjami i służbami działającymi na terenie Gminy Miejskiej Kraków.

Kontakt z Radą: rrt@um.krakow.pl.

4.6. OTWARTY KRAKÓW. PUNKT INFORMACYJNY DLA OBCOKRAJOWCÓW

W ramach realizacji Programu „Otwarty Kraków” stworzono dla cudzoziemców Punkt Informacyjny dla Obcokrajowców, który działa przy ul. Batorego 2/28.

Jego zadaniem jest realizacja następujących celów: zwiększenie wiedzy cudzoziemców na temat ich praw i obowiązków oraz kwestii związanych z życiem w mieście, wzrost zaangażowania obywatelskiego cudzoziemców mieszkających w Krakowie oraz ich integracja z mieszkańcami miasta, wzmocnienie działań informacyjno-promocyjnych w obszarze integracji cudzoziemców w Krakowie.

Obsługa odbywa się tu w 4 językach: polskim, angielskim, ukraińskim, rosyjskim, a po uprzednim uzgodnieniu także w innych (hiszpański, arabski).

Punkt oferuje konsultacje:

- prawne,
- psychologiczne,
- edukacyjne,
- z doradcą zawodowym,
- z Państwową Inspekcją Pracy (PIP),
- z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych (ZUS).

Konsultanci udzielają również informacji w zakresie:

- przepisów prawa (legalizacji pobytu, zakupu i najmu nieruchomości i inne),
- sposobu funkcjonowania systemu ubezpieczeń społecznych i dostępu do służby zdrowia,
- dostępu do rynku pracy, podniesienia kwalifikacji zawodowych,
- uzyskania pomocy społecznej, mieszkaniowej i świadczeń socjalnych,
- edukacji dzieci i dorosłych, w tym nauki języka polskiego,
- dostępu do kultury,
- procedur administracyjnych związanych z bieżącym funkcjonowaniem w środowisku lokalnym (np. prawo jazdy, rejestracja samochodu, meldunek, PESEL, e-PUAP itp.),
- praw konsumentów.



www.otwarty.krakow.pl
www.facebook.com/OtwaryKrakow
www.facebook.com/PIO.KRK
info@migrant.krakow.pl
tel. 12 312 06 46

poniedziałek: 8.00–15.00

wtorek: 14.00–19.00

środa: 8.00–13.00

czwartek: 14.00–19.00

piątek: 8.00–13.00

sobota: 10.00–14.00 (druga oraz trzecia sobota miesiąca)

niedziela: 10.00–14.00 (trzecia niedziela miesiąca)

Przydatne telefony:

Informacja w sprawach legalizacji pobytu cudzoziemców:

tel. 12 39 21 804, faks 12 422 30 19

Informacja sprawach pobytu obywateli Unii Europejskiej:

i członków ich rodzin: tel. 12 39 21 815, faks 12 422 30 19

Informacja w sprawach zaproszeń:

tel. 12 39 21 807, faks 12 422 30 19

Informacja w sprawach wiz:

tel. 12 39 21 579, faks 12 422 30 19

Informacja w sprawach udzielania zezwoleń
na wykonywanie pracy przez cudzoziemców:

tel. 12 39 21 579, 12 39 21 837

Godziny obsługi:

poniedziałek: godz. 9.00–17.00

wtorek – piątek: godz. 8.00–15.00

www.muw.pl/default.aspx?page=cudzoziemcy

i

Pamiętaj! Jeżeli masz emeryturę wypłacaną przez inny kraj niż Polska, warto sprawdzić, czy jest od niej odprowadzany podatek do Urzędu Skarbowego.



dowód osobisty	✓
paszport	✓
kfm	✓
wniosek	✓



5. PORZĄDKUJĘ SPRAWY ŻYCIA CODZIENNEGO

5.1. JAK WYROBIĆ DOKUMENTY

Co zrobić, gdy dowód osobisty traci ważność lub, co gorsza, został zagubiony bądź skradziony? W powyżej opisanych przypadkach należy udać się do Referatu Ewidencji Ludności i Dowodów Osobistych i tam złożyć wymagane przy zmianie dowodu osobistego dokumenty: wniosek o wydanie dowodu osobistego (do pobrania na stronie www.bip.krakow.pl) oraz aktualną, wyraźną fotografię o wymiarach 35x45 mm. Fotografia powinna być wykonana nie wcześniej niż 6 miesięcy przed dniem złożenia wniosku. 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.

Dane adresowe zamieszczamy na końcu informatora:
URZĘDY, s. 130



Wniosek można również złożyć elektronicznie przy użyciu podpisu osobistego lub podpisu zaufanego.

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



Do wniosku składanego w postaci elektronicznej załącza się plik zawierający fotografię o wymiarach co najmniej 492x610 pikseli i wielkości nieprzekraczającej 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 dokumentu jest bezpłatne.

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

Czy mam zgłosić kradzież lub zaginięcie dowodu osobistego?

Jeżeli utracisz dowód osobisty wskutek zagubienia lub kradzieży, należy niezwłocznie powiadomić najbliższy organ gminy lub polską placówkę konsularną. Organy te wydają zaświadczenie o utracie dowodu osobistego ważne do czasu wydania nowego dokumentu, jednak nie dłużej niż dwa miesiące. 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 na przykład wyłudził 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 mocy złożonego przez siebie i podpisanego własnoręcznie wniosku, do którego należy dołączyć: jedną kolorową fotografię o wymiarach 35x45 mm wykonaną w ciągu ostatnich 6 miesięcy oraz dowód uiszczenia opłaty paszportowej.

Ubiegając się o paszport, musisz przedłożyć dotychczas posiadany dokument paszportowy, a w przypadku gdy stracił on 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 adresowe zamieszczamy na końcu informatora:
URZĘDY, s. 130



5.2. 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, to bilet imienny, 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 zamieszczamy na końcu informatora: KOMUNIKACJA MIEJSKA, s. 140



W razie wątpliwości możesz skorzystać z informacji telefonicznej: tel. 12 357 20 35 lub 608 921 035. W sytuacji gdy zmieniają się dane osobowe w stopniu wymagającym również ich zmiany na karcie KKM (np. gdy zmieniasz nazwisko), należy udać się do dowolnego Punktu Sprzedaży Biletów w celu dokonania aktualizacji.

Reklamacje można składać telefonicznie pod numerem telefonu 191 50 (telefon czynny całą dobę, opłata za połączenie według stawki lokalnego operatora) lub wysłać na adres: reklamacje@kkm.krakow.pl. Procedura reklamacyjna w niektórych przypadkach może trwać do 10 dni roboczych. Kartę KKM doładowuje się we wszystkich Punktach Sprzedaży Biletów oraz w Automatach KKM.

Kto jest uprawniony do ulgowych przejazdów?

Do przejazdów ulgowych uprawnieni są seniorzy emeryci, kombatanci oraz osoby niepełnosprawne z narządów słuchu.

Kto jest uprawniony do bezpłatnych przejazdów?

Do przejazdów bezpłatnych komunikacją miejską uprawnieni są seniorzy, którzy ukończyli 70. rok życia, osoby niepełnosprawne z orzeczoną 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 orzeczoną umiarkowaną stopniem niepełnosprawności lub całkowitą niezdolnością do pracy lub II grupą inwalidzką wraz z zaświadczeniem lekarskim potwierdzającym niepełnosprawność z narządu ruchu kończyn dolnych 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 orzeczoną umiarkowaną stopniem niepełnosprawności oraz seniorzy posiadający status represjonowanego.

5.3. UPORZĄDKOWANIE WAŻNYCH SPRAW

Pośród wielu kwestii poruszonych w niniejszym informatorze, w tym także tych dotyczących funkcjonowania seniorów, nie można pominąć spraw tak istotnych, jak kres życia. Zwracanie uwagi na to, że śmierć jest częścią życia człowieka, że istnieją różne sposoby przeżywania straty i nie ma jednego odpowiedniego, pozwala choć trochę oswoić się ze świadomością tego, co może nas czekać w przypadku odejścia bliskiej osoby. Poza oczywistym przeżywaniem żałoby, pojawiają się również istotne sprawy formalne, jakich rodzina musi dopełnić w związku ze śmiercią najbliższej osoby.

Warto zapoznać się z podstawowymi informacjami na ten temat, aby w przypadku gdy konieczne stanie się ich wykorzystanie, nie działać po omacku.

5.3.1. 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 lub 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; należy wówczas w urzędzie 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 – książeczki wojskowej, która zostanie zdezaktualizowana.

5.3.2. 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 związanych z kosztami 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, a także pracodawcy, domowi pomocy społecznej, gminie, powiatowi, osobie prawnej kościoła lub związku wyznaniowego, jeżeli pokryły koszty pogrzebu.

Od 1 marca 2011 roku zasiłek pogrzebowy w wysokości 4000 zł przysługuje członkowi rodziny ponoszącemu koszty pogrzebu. 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 pełnoletniości 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 4000 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 4000 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 zamieszczamy na końcu informatora: ZUS, s.) oraz na stronie: www.naglesami.org.pl



6. WAŻNE ADRESY I TELEFONY

DANE ADRESOWE

Telefon: 112

To jednolity numer alarmowy obowiązujący na terenie całej Unii Europejskiej. Służy do powiadamiania w sytuacjach zagrożenia zdrowia, życia lub mienia. 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 z np. zaginięciem dokumentów, koniecznością znalezienia placówek medycznych, pomocy drogowej itp. – 22 278 77 77, 608 599 999.

Ogólnokrajowe Biuro Numerów – 118 913

Międzynarodowe Biuro Numerów Telekomunikacji Polskiej – 118 912

Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne w Krakowie – tel. interwencyjny – 19285

Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne w Krakowie – informacja – 19150

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

DANE ADRESOWE

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 Chen

Family Kraków

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

Centrum Nordic Walking

ul. Walerego Sławka 25/LU3
30-633 Kraków
tel. 12 26 94 024, 730 043 186
e-mail: info@centrumnordicwalking.pl
www.centrumnordicwalking.pl

Klub Żeglarski HORN Kraków

ul. Kozia 22, 30-733 Kraków
tel. 12 653 05 08, 603 740 356, 601
436 147
www.hornkrakow.pl

Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej w Krakowie

ul. Teofila Lenartowicza 14,
31-138 Kraków
tel. 12 633 26 62
e-mail: tkkf@tkkf.com
www.tkkf.com

Park Wodny

ul. Dobrego Pasterza 126,
31-416 Kraków
tel. 12 616 31 90
e-mail: biuro@parkwodny.pl
www.parkwodny.pl

Polskie Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół” w Krakowie

ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 27,
31-111 Kraków
tel. 12 421 80 55
www.sokol.pl

Polska YMCA Kraków

ul. Krowoderska 8, 31-142 Kraków
tel. 12 430 01 75
e-mail: krakow@ymca.pl
www.krakow.ymca.pl

Stowarzyszenie UNICORN

ul. Kopernika 19E, 31-501 Kraków
tel. 12 425 11 02
e-mail: biuro@unicorn.org.pl
www.unicorn.org.pl

Studio Tańca GOSZA

tel. 604 473 666, 695 827 332
e-mail: info@gosza.pl
www.gosza.pl



CENTRA I OŚRODKI KULTURY

Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida - Klub ARTzona

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

Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki”

ul. Papiernicza 2, 31-221 Kraków
tel. 12 420 49 50
e-mail: sekretariat@dworek.eu
www.dworek.eu

Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” – Klub Kultury „Chełm”
ul. Chełmska 16, 30–238 Kraków
tel. 12 425 24 93, 533 356 006
e-mail: chelm@dworek.krakow.pls
www.chelm.dworek.krakow.pl

Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” – Klub Kultury „Łokietek”
ul. Wł. Łokietka 267, 31–263 Kraków
tel. 533 383 300
e-mail: lokietek@dworek.eu
www.lokietek.dworek.krakow.pl

Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” – Klub Kultury „Mydlniki”
ul. Balicka 289, 30–198 Kraków
tel. 12 637 97 12; 533 356 008
e-mail: mydlniki@dworek.krakow.pl
www.mydlniki.dworek.krakow.pl

Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” – Klub Kultury „Paleta”
ul. Wrocławska 91, 30–017 Kraków
tel. 12 623 78 05, 533 356 011
e-mail: paleta@dworek.eu
www.mydlniki.dworek.krakow.pl

Klub Kultury „Paleta”
ul. Wrocławska 91, 30–017 Kraków
tel. 12 623 78 05
e-mail: paleta@dworek.eu
www.dworek.krakow.pl/paleta

Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” – Klub Kultury „Przegorzały”
ul. Kamedulska 70, 30–252 Kraków
tel. 429 90 52, 533 35 60 07;
e-mail: przegorzaly@dworek.krakow.pl
www.przegorzaly.dworek.krakow.pl

Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” – Klub Kultury „Wena”
ul. ks. Meiera 11, 31–236 Kraków
tel. 12 533 356 094
e-mail: wena@dworek.krakow.pl
www.wena.dworek.krakow.pl

Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” – Klub Kultury „Wola”
ul. Królowej Jadwigi 215,
30–218 Kraków
tel. 12 425 14 01, 533 356 009
e-mail: wola@dworek.eu
www.wola.dworek.krakow.pl

Dom Kultury Spółdzielni Mieszkaniowej „Nowy Bieżanów”
ul. Aleksandry 11, 30–837 Kraków
(1. piętro w pawilonie handlowo-usługowym)
tel. 12 658 56 47
e-mail: biuro@dknowybiezanow.pl
www.domkultury.net,
www.dknowybiezanow.pl

Centrum Kultury Podgórze – siedziba główna
ul. Sokolska 13, 30–510 Kraków
tel. 12 656 36 70
e-mail: sekretariat@ckpodgorza.pl
www.ckpodgorza.pl

Centrum Kultury Podgórze – Centrum Sztuki Współczesnej Solvay
ul. Zakopiańska 62, 30–418 Kraków
tel. 12 266 98 12, 509 297 918
e-mail: solvay@ckpodgorza.pl
www.solvay.krakow.pl

Centrum Kultury Podgórze – Dwór Czczów
ul. Księża Jerzego Popiełuszki 36,
30–898 Kraków
tel. 12 651 39 13, 509 590 322
e-mail: czeczow@ckpodgorza.pl
www.dworzczeczow.pl

Centrum Kultury Podgórze – Ośrodek Ruczaj
ul. Rostworowskiego 13,
30–358 Kraków
tel. 12 266 09 73, 519 309 356
e-mail: ruczaj@ckpodgorza.pl
www.ckruczaj.pl

Teatr Praska 52 (działa w strukturach Centrum Kultury Podgórze)
ul. Praska 52, 30-322 Kraków
tel. 12 266 90 80, 519 309 358
e-mail: teatrpraska@ckpodgorza.pl
www.teatrpraska52.pl

Centrum Kultury Podgórze – Klub Iskierka
ul. Żywiecka 44, 30-427 Kraków
tel. 12 266 03 45, 519 309 350
e-mail: iskierka@ckpodgorza.pl
www.ckpodgorza.pl/iskierka.html

Centrum Kultury Podgórze – Klub Kliny
ul. Biskupa Albina Małysiaka 1, 30-389 Kraków
tel. 530 510 168
e-mail: kliny@ckpodgorza.pl
www.kkkliny.krakow.pl

Centrum Kultury Podgórze – Klub Kostrze
ul. Dąbrowa 3, 30-381 Kraków
tel. 12 267 56 29, 519 309 345
e-mail: kostrze@ckpodgorza.pl
www.ckpodgorza.pl/kostrze.html

Centrum Kultury Podgórze – Klub Piaskownica
ul. Łużycka 55 (pawilon handlowy I piętro), 30-658 Kraków
tel. 505 244 274, 12 652 10 10
e-mail: piaskownica@ckpodgorza.pl
www.klubpiaskownica.pl

Centrum Kultury Podgórze – Klub Przewóz
ul. Łutnia 1, 30-799 Kraków
tel. 12 653 22 59, 519 309 346
e-mail: przewoz@ckpodgorza.pl
www.ckpodgorza.pl/przewoz

Centrum Kultury Podgórze – Klub Pychowice
ul. Ćwikłowa 1 (budynek Szkoły Podstawowej nr 62), 30-377 Kraków
tel. 519 309 345

e-mail: pychowice@ckpodgorza.pl
www.ckpodgorza.pl/pychowice.html

Centrum Kultury Podgórze – Klub Rybitwy
ul. Rybitwy 61, 30-722 Kraków
tel. 12 653 11 31, 519 309 347
e-mail: rybitwy@ckpodgorza.pl
www.ckpodgorza.pl/rybitwy.html

Centrum Kultury Podgórze – Klub Skotniki
ul. Batalionów Chłopskich 6, 30-394 Kraków
tel. 12 262 51 06, 519 309 349
e-mail: skotniki@ckpodgorza.pl
www.ckpodgorza.pl/skotniki.html

Centrum Kultury Podgórze – Klub Soboniowice
ul. Kuryłowicza 115, 30-698 Kraków
tel. 12 451 83 44, 519 309 348
e-mail: soboniowice@ckpodgorza.pl
www.klubsoboniowice.pl

Centrum Kultury Podgórze – Klub Tyniec
ul. Dziewiarzy 7, 30-398 Kraków
tel. 12 267 51 24, 519 309 354
e-mail: tyniec@ckpodgorza.pl
www.ckpodgorza.pl/tyniec.html

Centrum Kultury Podgórze – Klub Wola Duchacka
ul. Malborska 98, 30-624 Kraków
tel. 12 655 91 77, 519 309 357
e-mail: wola@ckpodgorza.pl

Centrum Kultury Podgórze – Klub Wróblowice
ul. Niewodniczańskiego 74, 30-698 Kraków
tel. 12 654 95 63, 519 309 351
e-mail: wroblowice@ckpodgorza.pl
www.okkwroblowice.pl



Centrum Kultury Podgórze – Klub Zbydniowice
 ul. Matematyków Krakowskich 102,
 30–398 Kraków
 tel. 12 659 71 20, 519 309 351
 e-mail: zbydniowice@ckpodgorza.pl
 www.ckpodgorza.pl/zbydniowice.html

Klub Kuźnia Ośrodka Kultur 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. kard. A.S. Sapieha
 ul. Bobrowskiego 6,
 31–552 Kraków
 tel. 12 417 35 00
 e-mail: kdksapieha@vbiz.pl
 www.kdksapieha.vbiz.pl

Nowohuckie Centrum Kultury
 al. Jana Pawła II 232,
 31–913 Kraków
 tel. 12 644 02 66
 e-mail: nck@nck.krakow.pl
 www.nck.krakow.pl

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida w Krakowie
 os. Górali 5, 31–959 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

Krakowskie Forum Kultury
 ul. Mikołajska 2, 31–027 Kraków
 tel. 12 422 19 55, w. 21
 e-mail: kfk@krakowskieforum.pl
 www.krakowskieforum.pl/

Integracyjny Klub Kultury Olsza (Krakowskie Forum Kultury)
 ul. Stanisława ze Skalbmierza 7
 tel. 518 267 587
 e-mail: klub.olsza@krakowskieforum.pl
 www.krakowskieforum.pl/kluby/integracyjny-klub-kultury-olsza

Klub Kazimierz (Krakowskie Forum Kultury)
 ul. Krakowska 13, 31–062 Kraków
 tel. 12 421 57 86
 e-mail: klub.kazimierz@krakowskieforum.pl
 www.krakowskieforum.pl/klub-kazimierz

Ośrodek Kultury Biblioteka Polskiej Piosenki (organizator popularnych „Lekcji Śpiewania”)
 ul. Krakusa 7
 30–535 Kraków
 tel. 12 430 43 00
 biblioteka@bibliotekapiosenki.pl
 www.bibliotekapiosenki.pl

KULTURA

Filharmonia Krakowska im. Karola Szymanowskiego
 ul. Zwierzyniecka 1, 31–103 Kraków
 tel. 12 422 94 77
 www.filharmonia.krakow.pl

Kino Pod Baranami
 Rynek Główny 27, 31–010 Kraków
 tel. 12 423 07 68
 www.kinopodbaranami.pl

Kino Studyjne Sfinks Ośrodka Kultury im. C.K. Norwida

os. Górali 5, 31-959 Kraków
tel. 12 642 25 94, 12 644 27 65
e-mail:sfinks@okne.edu.pl
www.kinosfinks.pl

Muzeum Krakowa

Rynek Główny 35, 31-011 Kraków
Siedziba tymczasowa w czasie remontu Pałacu Krzysztofory:
ul. Pawia 5 (Galeria Krakowska, wejście nr 5, II piętro), 31-154 Kraków
tel. 12 422 32 64
www.mhk.pl

Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie

al. Jana Pawła II 39, 31-864 Kraków
tel. 12 640 99 60
www.muzeumlotnictwa.pl

Muzeum Narodowe w Krakowie

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

Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie MOCAK

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

Muzeum Armii Krajowej im. gen. Emila Fieldorfa „Nila” w Krakowie

ul. Wita Stwosza 12, 31-511 Kraków
tel. 12 41 00 770
www.muzeum-ak.pl

Muzeum Fotografii w Krakowie

Strzelnica, ul. Królowej Jadwigi 220
www.mhf.krakow.pl

Muzeum Inżynierii Miejskiej (MIM)

ul. Św. Wawrzyńca 15, 31-060 Kraków
Ogród Doświadczeń im. Stanisława Lema (Oddział MIM)
Al. Pokoju 68, Kraków
www.bilety.mim.krakow.pl

Galeria Sztuki Współczesnej Bunkier Sztuki

pl. Szczepański 3a, 31-011 Kraków
tel. 12 423 12 43
www.bunkier.art.pl

Narodowy Stary Teatr im. Heleny Modrzejewskiej

Duża Scena i Nowa Scena
ul. Jagiellońska 5, 31-010 Kraków
tel. 12 422 40 40 (Biuro Obsługi Widza)
tel. 12 422 90 80 (Kasa)

Scena Kameralna

ul. Starowiślna 21
tel. 12 428 47 00 (Kasa)
e-mail: rezerwacja@stary.pl
www.stary.pl

Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie

pl. Św. Ducha 1, 31-023 Kraków
tel. 12 422 45 75
www.slowacki.krakow.pl

Teatr Bagatela im. Tadeusza Boya-Żeleńskiego,

ul. Karmelicka 6, 31-128 Kraków

Scena na Sarego 7, ul. Józefa Sarego 7,
31-047 Kraków

Strefa K-805

al. Jerzego Waszyngtona 1,
30-204 Kraków
centrala: tel. 12 424 52 00
Biuro Rezerwacji Biletów:
tel. 12 422 66 77
www.bagatela.pl

Krakowski Teatr Scena STU

al. Krasińskiego 16-18, 30-101 Kraków
Bilety:
tel./faks 12 422 27 44
organizacja.widowni@scenastu.pl
Sekretariat:
tel./fax 12 422 22 63
sekretariat@scenastu.pl
www.scenastu.pl



Teatr Ludowy – Duża Scena
Nowa Huta, os. Teatralne 34,
31–948 Kraków
tel. 12 68 02 112, 12 68 02 116

Scena Pod Ratuszem
Rynek Główny 1, 31–042 Kraków
tel. 12 421 50 16
www.ludowy.pl

Teatr Groteska
ul. Skarbowa 2, 31–121 Kraków
tel. 12 623 79 59
www.groteska.pl

Krakowski Teatr VARIÉTÉ
ul. Grzegórzecka 71, 31–559 Kraków
tel. 12 442 78 00, 12 224 78 02
www.teatrvariete.pl

Balet Dworski „Cracovia Danza”
pl. Na Groblach 7, 31–101 Kraków
tel. 12 421 08 36, 12 429 58 80
www.cracoviadanza.pl

TEATR KTO
ul. Krowoderska 74, 31–158 Kraków
(biuro teatru)
tel. 12 633 8947
www.teatrkto.pl

Teatr Łaznia Nowa
os. Szkolne 25, 31–977 Kraków
www.laznianowa.pl
www.facebook.com/laznianowa
tel. 12 425 03 20
e-mail: biuro@laznianowa.pl

Teatr Nowy Proxima
ul. Krakowska 41, 31–066 Kraków
www.teatrnowy.com.pl
www.facebook.com/teatrnowy
tel. 12 426 45 06
e-mail: biuro@teatrnowy.com.pl

Teatr Barakah
ul. Paulińska 28, 31–065 Kraków
www.teatrbarakah.com
www.facebook.com/TeatrBARAKAH
e-mail: barakah@teatrbarakah.com

Teatr Figur Kraków
www.teatrfigur.pl
e-mail: dagmara@teatrfigur.pl

Teatr Loch Camelot
ul. Św. Tomasza 17
31–022 Kraków
www.lochcamelot.art.pl
www.facebook.com/lochcamelot
e-mail: teatr@lochcamelot.art.pl

**Akademia Sztuk Teatralnych
im. S. Wyspiańskiego –
Scena im. St. Wyspiańskiego**
ul. Straszewskiego 22,
31–109 Kraków
tel. 12 422 18 55, w. 30
www.ast.krakow.pl

Teatr Szczęście
ul. Karmelicka 3, 31–133 Kraków
www.teatrszczescie.pl
www.facebook.com/teatrszczescie
tel. 570 252 555
e-mail: kontakt@teatrszczescie.pl

Capella Cracoviensis
ul. św. Marka 7 – 9/9
31–012 Kraków
tel. 602 620 698
info@capellacracoviensis
www.capellacracoviensis.pl

**Orkiestra Stołecznego Królewskiego
Miasta Krakowa
„Sinfonietta Cracovia”**
Papiernicza 2, 31–221 Kraków
tel. 12 416 70 78, 12 346 35 28
office@sinfoniettacracovia.com
www.sinfonietta.pl

PUNKTY INFOKRAKÓW

ul. Szpitalna 25
tel. 12 354 27 20
e-mail: zpitalna@infokrakow.pl

ul. kpt. Medweckiego 1
tel. 12 354 27 18
e-mail: balice@infokrakow.pl

ul. Powiśle 11
tel. 12 354 27 10, 12 354 27 12
e-mail: powisle@infokrakow.pl

ul. Józefa 7
tel. 12 354 27 28
e-mail: jozefa@infokrakow.pl
www.infokrakow.pl

Punkt jest dostosowany do potrzeb turystów z niepełnosprawnością ruchową. Przed wejściem, w widocznym i osiągalnym z poziomu wózka miejscu, jest zamontowany dzwonek w celu wezwania osoby, która rozłoży szyny najazdowe.

ul. Konopnickiej 17
tel. 12 354 27 38
e-mail: icekrakow@infokrakow.pl

Sukiennice, Rynek Główny 1/3
tel. 12 354 27 16
e-mail: sukiennice@infokrakow.pl

ul. św. Jana 2
tel. 12 354 27 25
e-mail: jana@infokrakow.pl

osiedle Zgody 7,
tel. 12 354 27 14
e-mail: zgody7@infokrakow.pl

pl. Wszystkich Świętych 2
tel. 12 354 27 23
e-mail: wyspianski@infokrakow.pl

BIBLIOTEKI

Wojewódzka Biblioteka Publiczna

ul. Rajska 1– II piętro, p. 238, 31–124 Kraków
tel. 12 375 22 00, 12 634 36 45 w. 238
e-mail: sekretariat@biblioteka.krakow.pl, rcis@wbp.pl
www.wbp.krakow.pl

BIBLIOTEKA KRAKÓW

Dyrekcja i administracja Biblioteki

pl. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 3,
31–154 Kraków
tel. 12 618 91 00,
sekretariat@biblioteka.krakow.pl
www.biblioteka.krakow.pl

Biblioteka Główna

ul. Powroźnicza 2, 30–307 Kraków
tel. 797 024 013
biblioteka_glowna@biblioteka.
krakow.pl

Filia nr 1

ul. J. Dietla 80/82, 31–073 Kraków
tel. 12 429 34 30
filia_1@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 2

ul. Krakowska 29, 31–062 Kraków
tel. 12 422 92 43
filia_2@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 3

pl. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 3,
31–154 Kraków, tel. 12 618 91 00
filia_3@biblioteka.krakow.pl



Filia nr 4

ul. S. Bobrowskiego 11,
31-552 Kraków
tel. 12 412 76 91
filia_4@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 5

ul. A. Lubomirskiego 7a,
31-509 Kraków
tel. 12 430 37 39
filia_5@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 6

al. I. Daszyńskiego 22,
31-534 Kraków
tel. 12 423 24 26
filia_6@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 7

al. Pokoju 33, 31-564 Kraków
tel. 12 414 26 01
filia_7@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 8

ul. J. Brodowicza 1, 31-525 Kraków
tel. 12 412 49 55
filia_8@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 9

ul. Dobrego Pasterza 6,
31-416 Kraków
tel. 12 411 04 00
filia_9@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 10

al. 29. Listopada 59, 31-425 Kraków
tel. 12 411 80 96
filia_10@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 11

ul. Bosaków 11, 31-476 Kraków
tel. 12 411 96 03
filia_11@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 12

ul. Łąkowa 27, 31-443 Kraków
tel. 12 417 26 37
filia_12@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 13

ul. M. Dzielskiego 2, 31-465 Kraków
tel. 12 412 30 00
filia_13@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 14

ul. Ugorek 14, 31-456 Kraków
tel. 12 417 17 15
filia_14@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 15

ul. Dobrego Pasterza 100,
31-416 Kraków
tel. 12 417 22 73
filia_15@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 16

ul. W.E. Radzikowskiego 29,
1-315 Kraków
tel. 797 301 005
filia_16@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 17

ul. Ojcowska 27, 31-344 Kraków
tel. 797 301 011
filia_17@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 18

ul. ks. K. Siemaszki 31,
31-207 Kraków
tel. 797 301 014
filia_18@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 19

ul. W. Łokietka 267, 31-263 Kraków
(Tonie)
tel. 797 301 017
filia_19@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 20

ul. Opolska 37, 31-277 Kraków
tel. 797 301 026
filia_20@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 21

ul. Królewska 59, 30-084 Kraków
tel. 797 301 021
filia_21@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 22

ul. H. Sienkiewicza 2, 30-033 Kraków
tel. 797 301 004
filia_22@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 23

ul. Balicka 297, 30-198 Kraków
(Mydlniki), tel. 797 301 007
filia_23@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 24

ul. Na Błonie 13 d, 30-147 Kraków
tel. 797 301 009
filia_24@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 25

ul. J. Fafata 2, 30-110 Kraków
tel. 797 301 002
filia_25@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 26

ul. B. Komorowskiego 11,
30-106 Kraków
tel. 797 301 003
filia_26@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 27

ul. Królowej Jadwigi 37 b,
30-209 Kraków
tel. 12 411 92 74, 797 301 016
filia_27@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 28

ul. Komandosów 1, 30-334 Kraków
tel. 797 024 003
filia_28@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 29

ul. Praska 52, 30-322 Kraków
tel. 797 024 006
filia_29@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 30

ul. Dziewiarzy 7, 30-398 Kraków
(Tyniec)
tel. 797 024 008
filia_30@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 31

ul. Zachodnia 7/3 a, 30-350 Kraków
tel. 797 024 021
filia_31@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 32

ul. Żywiecka 32, 30-427 Kraków
tel. 12 266 15 01
filia_32@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 33

ul. Zakopiańska 103, 30-418 Kraków
tel. 797 024 012
filia_33@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 34

ul. Borsucza 12, 30-408 Kraków
tel. 797 024 020
filia_34@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 35

ul. T. Chałubińskiego 47,
30-689 Kraków (Swoszowice)
tel. 797 024 005
filia_35@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 36

ul. H. Niewodniczańskiego 123,
30-698 Kraków (Wróblowice)
tel. 797 024 007
filia_36@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 37

ul. J.I. Sztudyngera 5, 30-692 Kraków
(Kosocice)
tel. 797 024 018
filia_37@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 38

ul. W. Sławka 10, 30-633 Kraków
tel. 797 024 004
filia_38@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 39

ul. por. Halszki 1, 30-611 Kraków
tel. 797 024 009
filia_39@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 40

ul. Łużycka 55, 30-658 Kraków
tel. 797 024 017
filia_40@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 41

ul. Gofańska 13/1, 30-619 Kraków
tel. 797 024 022
filia_41@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 42

ul. Telimeny 9, 30-837 Kraków
tel. 797 024 001
filia_42@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 43

ul. gen. J. Jasińskiego 32,
30-815 Kraków
tel. 797 024 002
filia_43@biblioteka.krakow.pl



Filia nr 44

ul. Spółdzielców 3, 30–682 Kraków
tel. 797 024 014
filia_44@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 45

ul. Teligi 24, 30–835 Kraków
tel. 797 024 016
filia_45@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 46

ul. Limanowskiego 4, 30–534 Kraków
tel. 797 024 011
filia_46@biblioteka.krakow.pl

(od IV kwartału 2018 r. pod tym adresem będzie nowa lokalizacja)

Filia nr 47

os. Dywizjonu 303/1, 31–871 Kraków
tel. 12 647 28 85
filia_47@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 48

os. Boh. Września 26, 31–621 Kraków
tel. 12 645 95 27
filia_48@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 49

os. Tysiąclecia 42, 31–610 Kraków
tel. 12 648 50 69
filia_49@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 50

os. Kościuszkowskie 5,
31–812 Kraków
tel. 12 648 79 46
filia_50@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 51

os. Kalinowe 4, 31–812 Kraków
tel. 12 648 52 68
filia_51@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 52

os. Na Stoku 1, 31–701 Kraków
tel. 12 645 29 52
filia_52@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 53

os. Stalowe 12, 31–921 Kraków
tel. 12 644 23 52, 12 643 41 80
filia_53@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 54

os. Młodości 8, 31–908 Kraków
tel. 12 644 13 22
filia_54@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 55

os. Teatralne 25, 31–946 Kraków
tel. 12 644 40 46
filia_55@biblioteka.krakow.pl

Filia nr 56

os. Zgody 7, 31–949 Kraków
tel. 12 644 40 72
filia_56@biblioteka.krakow.pl

Klub Dziennikarzy Pod Gruszką

ul. Szczepańska 1, 31–011 Kraków
tel. 512 455 260

Magazyn

ul. Masarska 14, 31–539 Kraków
tel. 12 431 00 68

Pedagogiczna Biblioteka**Wojewódzka im. Hugona Kołłątaja**

al. F. Focha 39, 30–119 Kraków
tel. 12 421 10 98
e-mail: sekretariat@pbw.edu.pl
www.pbw.edu.pl

Biblioteka Ośrodka Kultury**im. C.K. Norwida w Krakowie**

os. Górali 5, 31–959 Kraków
tel. 12 12 644 27 65, w. 30, 42 lub 46
e-mail: biblioteka@okn.edu.pl
www.okn.edu.pl

EDUKACJA

Ośrodek Kursów Komputerowych e-senior

ul. Brodzińskiego 8/3, 30–506 Kraków
tel. 88 937 59 62
e-mail: biuro.okk@gmail.com

Stowarzyszenie Pełni Życia

ul. Rzeźnicza 2A, 31–540 Kraków
tel. 12 294 81 35, 12 431 36 00
e-mail: biuro@apz.org.pl
www.apz.org.pl

Towarzystwo Przyjaźni Polsko-Francuskiej w Krakowie

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

UNIwersYTETY TRZECIEGO WIEKU

Jagielloński Uniwersytet Trzeciego Wieku

al. Mickiewicza 3, 31-007 Kraków
tel. 12 633 69 07
e-mail: jutw@uj.edu.pl
www.utw.uj.edu.pl/aktualnosci

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@przyjaciele-nowejhuty.pl
www.przyjacielenowejhuty.pl/stowarzyszenie_przyjaciol_nowej_huty

Uniwersytet Otwarty AGH

al. Mickiewicza 30, 30–059 Kraków,
paw. D-11, pok. 207
tel. 12 617 39 55
e-mail: tuo@agh.edu.pl
www.tuo.agh.edu.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Akademii Ignatianum

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

UTW w Uniwersytecie Ekonomicznym

ul. Rakowicka 27, 31–510 Kraków
tel. 12 293 55 69, 696 103 759
e-mail: u3w@uek.krakow.pl
www.uek.krakow.pl/pl/uniwersytet-iii-wieku

Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II Sekretariat Uniwersytetu Trzeciego Wieku

ul. Bernardyńska 3, pok. 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 w Uniwersytecie Pedagogicznym im. Komisji Edukacji Narodowej

ul. Ingardena 4, p. 15
tel. 12 662 74 60
e-mail: utw@up.krakow.pl
www.utw.up.krakow.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Krakowskiej

Warszawska 24, 31–155 Kraków
tel. 12 374 25 18
e-mail: utw@pk.edu.pl
www.cpip.pk.edu.pl



**Uniwersytet Trzeciego Wieku,
Uniwersytet Rolniczy im. Hugona
KoŃtąja w Krakowie**
al. 29 Listopada 46,
31-425 Kraków, pok. 021
tel. 12 662 52 87
e-mail: utw@ur.krakow.pl
www.utw.ur.krakow.pl

**Uniwersytet Trzeciego Wieku,
Krakowska Akademia Seniora przy
Krakowskiej Akademii im. Frycza
Modrzewskiego**
ul. Gustawa Herlinga-Grudzińskiego 1,
30-705 Kraków, budynek A pok.103
tel. 12 252 45 11
www.ka.edu.pl/kas

CENTRA AKTYWNOŚCI SENIORÓW

Krakowskie Centrum Seniorów

os. Centrum C 10, 31-931 Kraków, pokój nr 2
www.dlaseniora.krakow.pl (zakładka: Krakowskie Centrum Seniora)

I Stare Miasto

CAS Senior w Centrum

Kościół dla Miasta Krakowa
ul. Berka Joselewicza 28
31-031 Kraków
tel. 12 265 65 53, 733 131 638

CAS Krupnicza

Małopolskie Centrum Edukacji
"MEC"
ul. Krupnicza 38, 31-123 Kraków
tel. 12 430 00 15, w. 243

CAS Stowarzyszenia Dobrej Nadziei

Stowarzyszenie Dobrej Nadziei
ul. Batorego 3/5, 31-135 Kraków
tel. 662 383 382

CAS Nestor Spot Długa

Stowarzyszenie SIEMACHA
ul. Długa 42, 31-146 Kraków
tel. 882 053 561

II Grzegórzki

CAS przy parafii św. Kazimierza

Stowarzyszenie "Kultura i Edukacja"
ul. Bobrowskiego 6, 31-552 Kraków
tel. 12 417 35 00

CAS Aktywni Seniorzy Razem – Udoskonalenie

Stowarzyszenie Doradców
Europejskich PLinEU
ul. Kasprowicza 9a/1, 31-523 Kraków
tel. 12 411 05 24

CAS Dojrzały smak życia!

Stowarzyszenie AKADEMIA PEŁNI
ŻYCIA im. J. Boehnert
ul. Rzeźnicza 2a, 31-540 Kraków
tel. 12 294 81 35

III Prądnik Czerwony

CAS Miechowity

Fundacja im. Heleny i Tadeusza
Augustyn
ul. Miechowity 6, 31-469 Kraków
tel. 518 329 888

CAS Renesans

Stowarzyszenie Ponad Ograniczeniami
ul. Młyńska Boczna 7, 31-470 Kraków
tel. 660 065 729

CAS Prądnik Czerwony

Fundacja im. Heleny i Tadeusza
Augustyn
ul. Strzelców 5 a, 31-422 Kraków
tel. 518 329 303

IV Prądnik Biały

CAS Prądnik Biały

Fundacja Nowe Centrum
ul. Pachosńskiego 8, 31-223 Kraków
tel. 578 775 119

CAS „Nie Dzieli Nas Wiek”

Fundacja „Nie Dzieli Nas Wiek”
ul. Weissa 8/21, 31-339 Kraków
tel. 501 529 993, 727 430 999

CAS Uskrzydleni Wiekem

Fundacja Uskrzydleni Wiekem
ul. Rusznikarska 14, lok. 16
31-261 Kraków
tel. 511 200 011

V Krowodrza

CAS Aktywny Senior – Optymista

Polski Komitet Pomocy Społecznej
Małopolski Zarząd Wojewódzki
ul. Sienkiewicza 2a, 30-033 Kraków
tel. 12 634 51 57

CAS Współpracujmy

Fundacja Uskrzydleni Wiekem
ul. Litewska 34, 30-014 Kraków
tel. 506 497 108

VI Bronowice

CAS Źródło

Stowarzyszenie "LAJKONIK"
ul. Podchorążych 3
30-084 Kraków, tel. 535 538 450

Fundacja im. Heleny i Tadeusza

Augustyn
ul. Na Błonie 15 B
30-147 Kraków, tel. 605 261 515

CAS Bronowice**VII Zwierzyniec**

CAS w Willi Decjusza

Stowarzyszenie Willa Decjusza
ul. 28 lipca 1943 17a
30-233 Kraków
tel. 12 425 36 38, w. 153
tel. 508 688 474

VIII Dębniki

CAS Lemon Fitness

Fundacja im. Heleny i Tadeusza
Augustyn
ul. Ludwinowska 11, 30-331 Kraków
tel. 733 999 785

CAS Tekla

Stowarzyszenie "LAJKONIK"
ul. St. Działkowskiego 1
30-399 Kraków
tel. 535 538 450



CAS Radosny Senior

Stowarzyszenie RADOSNY SENIOR
ul. Rostworowskiego 13
30-358 Kraków
tel. 882 825 767, 518 810 724

IX Łagiewniki-Borek Fałęcki

CAS Borsuczek

Stowarzyszenie "LAJKONIK"
ul. Borsucza 12, 30-408 Kraków
tel. 535 538 450

X Swoszowice

CAS Swoszowice

Stowarzyszenie Inicjatyw Społecz-
nych LEGE ARTIS
ul. Tuchowska 113, 30-698 Kraków
tel. 508 660 299

XI Podgórze Duchackie

CAS Kurdwanów

Stowarzyszenie Dobrej Nadziei
ul. Witosa 39, 30-647 Kraków
tel. 510 789 340

CAS Nestor Spot Bonarka

Stowarzyszenie SIEMACHA
ul. Kamińskiego 11, 30-644 Kraków
tel. 607 552 425

XII Bieżanów-Prokocim

CAS Złoty Wiek

Fundacja im. Heleny i Tadeusza
Augustyn
ul. Kurczaba 25, 30-868 Kraków
tel. 799 070 616

CAS Geriatrics

Fundacja Geriatrics
ul. Drżdżowa 2, 30-892 Kraków
tel. 798 921 638

XIII Podgórze

CAS Żeglarski

Klub Żeglarski Horn Kraków
ul. Kozia 22, 30-507 Kraków
tel. 12 653 05 08, 501 411 416

XIII Podgórze /II Grzegórzki

CAS Zabłocie - Grzegórzki

Fundacja Małopolska
Izba Samorządowa
al. Daszyńskiego 16, 31-534 Kraków
tel. 12 200 29 26

XIII Podgórze

CAS Pracownia Kulturalna
Fundacja Plenerownia
ul. Bagrowa 80/43, 30-733 Kraków
tel. 784 545 453

CAS Nestor Spot Kozłówek
Stowarzyszenie SIEMACHA
ul. Na Kozłowce 25, 30-644 Kraków
tel. 882 069 407

XIV Czyżyny

CAS Młodzi Duchem
Fundacja Edukacji i Aktywności Seniorów LokoMotywa
s. Dywizjonu 303, bl. 66
31-873 Kraków
tel. 722 102 173

XV Mistrzejowice

CAS Siódemka Centrum
Fundacja Edukacji i Aktywności Seniorów LokoMotywa
os. Oświecenia 7/1A, 31-635 Kraków
tel. 722 102 173

CAS Super Senior
Fundacja Edukacji i Aktywności Seniorów LokoMotywa
os. Tysiąclecia 42, 31-610 Kraków
tel. 722 102 173

XVI Bieńczyce

CAS Bieńczyce
Fundacja Nowe Centrum
os. Złotej Jesieni 16, 31-828 Kraków
tel. 575 361 492

XVII Wzgórze Krzesławickie

CAS Uskrzydłone Wzgórze
Fundacja Uskrzydleni Wiekiem
os. Na Stoku 1, 31-705 Kraków
tel. 519 649 567

XVIII Nowa Huta

CAS Nowe Centrum Aktywności Seniorów
Fundacja Nowe Centrum
os. Zielone 22, 31-971 Kraków
tel. 733 956 640

CAS Fruwająca Ryba
Fundacja Ukryte Skrzydła
os. Na Skarpie 35, 31-910 Kraków
tel. 794 387 527, 660 569 100

CAS Seniorzy nauczycielami życia
Stowarzyszenie Pomocy Socjalnej

Gaudium et spes
os. Górali 23, 31-961 Kraków
tel. 662 191 024

CAS Cyfrowe Centrum II
Stowarzyszenie Fabryka Inicjatyw
os. Centrum E 18, 31-934 Kraków
tel. 506 303 304, 501 148 630

CAS Nestor Spot Ptaszyckiego
Stowarzyszenie SIEMACHA
ul. Ptaszyckiego 6, 31-979 Kraków
tel. 601 619 428



KLUBY SENIORA

Klub doktora 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 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 przy Stowarzyszeniu Rodzina Kolpinga
w Nowym Bieżanowie
ul. Aleksandry 1, 30-837 Kraków
e-mail: nbkrakow@kolping.pl

Klub Seniora w Ośrodku Wsparcia dla Osób Starszych Caritas
ul. Komandosów 18, 30-334 Kraków
tel. 12 269 86 12
e-mail: krakow@caritas.pl
www.krakowcaritas.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 (prowadzony przez Krakowski Związek Emerytów Rencistów i Osób Niepełnosprawnych)
os. Tysiąclecia 42, 31-610 Kraków
tel. 515 337 555

Klub Seniora (prowadzony przez 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 (prowadzony przez 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 (prowadzony przez PZERiI Kraków-Nowa Huta, Koło Terenowe nr 20)
os. Centrum A blok 6a,
31-923 Kraków
tel. 12 648 14 70
(kontakt przez Związek Emerytów)

Klub Seniora (prowadzony przez 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” (prowadzony przez Polski Komitet Pomocy Społ. Małopolski Zarząd Wojewódzki)
os. Górali 5, 31-959 Kraków
tel. 12 644 27 65

Klub Seniora w Centrum Kultury Podgórze – siedziba głównej
ul. Sokolska 13, 30-510 Kraków
tel. 12 656 36 70
e-mail: sekretariat@ckpodgorza.pl
www.ckpodgorza.pl

Klub Seniora w Dworze Cieczów – Centrum Kultury Podgórze
ul. Księdza Jerzego Popiełuszki 36,
30-898 Kraków
tel. 12 651 39 13, 509 590 322
e-mail: cieczow@ckpodgorza.pl
www.dworieczow.pl

Klub Seniora w Klubie Piaskownica – Centrum Kultury Podgórze

ul. Łużycka 55 (pawilon handlowy I piętro), 30–658 Kraków
tel. 505 244 274, 12 652 10 10
e-mail: piaskownica@ckpodgorza.pl
www.klubpiaskownica.pl

Klub Seniora w Klubie Przewóz – Centrum Kultury Podgórze

ul. Łutnia 1, 30–799 Kraków
tel. 12 653 22 59, 519 309 346
e-mail: przewoz@ckpodgorza.pl

Klub Seniora w Klubie Rybitwy – Centrum Kultury Podgórze

ul. Rybitwy 61, 30–722 Kraków
tel. 12 653 11 31, 519 309 347
e-mail: rybitwy@ckpodgorza.pl

Klub Seniora w Klubie Wola Duchacka – Centrum Kultury Podgórze

ul. Malborska 98, 30–624 Kraków
tel. 12 655 91 77, 519 309 357
e-mail: wola@ckpodgorza.pl

Klub Seniora w Klubie Wróblowice – Centrum Kultury Podgórze

ul. Niewodniczańskiego 74,
30–698 Kraków
tel. 12 654 95 63, 519 309 351
e-mail: wroblowice@ckpodgorza.pl

Klub Seniora „Ostoja” (prowadzony przez Polski Komitet Pomocy Społecznej Małopolski Zarząd Wojewódzki)
os. Na Stoku 50/2, 31–708 Kraków
tel. 12 645 40 75

Klub Seniora „Wersalik” (prowadzony przez Polski Komitet Pomocy Społecznej Małopolski Zarząd Wojewódzki)
os. Ogrodowe 15, 31–916 Kraków
tel. 12 644 13 52
e-mail: wersalik@krakownh.pl

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

Kluby seniora przy Ośrodku Kultury Kraków-Nowa Huta

Spotkania w klubach seniora realizują następujące 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)

EDUKACJA ZAWODOWA**Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego 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
www.cku.krakow.pl

Centrum Kształcenia Zawodowego nr 1 w Krakowie

ul. Krupnicza 42a, 31–123 Kraków
tel. 12 422 32 18
e-mail: ckpkrakow@interia.pl
www.ckp.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

pl. Na Stawach 1, 30-107 Kraków
tel. 12 42 87 870
e-mail: kancelaria@wup-krakow.pl
www.wup-krakow.pl

POMOC SPOŁECZNA**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**

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

Filia nr 5 MOPS

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

Filia nr 1 MOPS

os. Teatralne 24, 31-946 Kraków
tel. 12 430 45 46, faks 12 643 07 06
e-mail: f1@mops.krakow.pl

Filia nr 6 MOPS

ul. Mazowiecka 21, 30-019 Kraków,
piętro VI i VII
tel. 12 423 23 15, faks 12 422 17 74
e-mail: f6@mops.krakow.pl

Filia nr 2 MOPS

ul. Radzikowskiego 39
31-315 Kraków,
pokoje 1-23, 24-26, 29
tel. 12 636 77 98, faks 12 636 75 24
e-mail: f2@mops.krakow.pl

Filia nr 7 MOPS

ul. Mazowiecka 4-6, 30-036 Kraków,
tel. 12 632 00 22, faks 12 632 66 20
e-mail: f7@mops.krakow.pl

Filia nr 3 MOPS

ul. Rzeźnicza 2, 31-540 Kraków
parter
tel. 12 257 00 07, faks 12 257 00 08
e-mail: f3@mops.krakow.pl

Filia nr 8 MOPS

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

Filia nr 4 MOPS

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

Filia nr 9 MOPS

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

URZĘDY**Państwowy Fundusz Rehabilitacji
Osób Niepełnosprawnych – Oddział
Małopolski**

ul. Na Zjeździe 11, 30-527 Kraków
tel. 12 312 14 00
e-mail: krakow@pfron.org.pl
www.pfron.org.pl

**Krakowskie Centrum Świadczeń
Urzędu Miasta Krakowa**

ul. Stachowicza 18, 30-103 Kraków
tel. 12 616 50 23
faks 12 616 50 37
www.sprawyspoleczne.krakow.pl

Referat Organizacyjno-Finansowy
tel. 12 616 50 46

Referat ds. Obsługi Mieszkańców
tel. 12 616 50 50

Referat ds. Zasiłków Rodzinnych
tel. 12 616 50 09

Referat ds. Świadczeń Opiekuńczych
tel. 12 616 51 01, 12 616 50 48

Referat ds. Świadczeń z Funduszu Alimentacyjnego
tel. 12 616 51 08

Referat ds. Nienależnych Świadczeń
tel. 12 616 50 72, 12 616 50 14

Referat ds. Sprawozdawczości i Rozliczeń Świadczeń
tel. 12 616 50 78, 12 616 50 79

Referat ds. Świadczeń Wychowawczych
tel. 12 616 50 00

Referat ds. Dodatków Mieszkaniaowych
tel. 12 616 50 21

Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Osób z Niepełnosprawnościami
tel. 12 616 13 10, 12 616 50 07

Referat ds. Problematyki Osób z Niepełnosprawnościami
tel. 12 616 51 18, 12 616 51 91, 12 616 50 26, 12 616 50 75, 12 616 50 76, 12 616 52 78, 12 616 52 83.

Przewodniczący i Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności
tel. 12 616 52 12, 12 616 52 17

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. św. Sebastiana 11, 33-332 Kraków
tel. 12 392 18 12
e-mail: schm@malopolska.uw.gov.pl

ORGANIZACJE I INSTYTUCJE POMAGAJĄCE OSOBOM W TRUDNEJ SYTUACJI

Ośrodek Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem
ul. Kapelanka 60, 30-347 Kraków
(w budynku Ośrodka Receptyjno-Szkoleniowego Szpitala Specjalistycznego im. J. Dietla)
parter, lok. 08
tel. 12 421 22 88
e-mail: pokrzywdzeni@krafos.pl

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
os. Krakowiaków 46, 31-964 Kraków
tel. 12 425 81 70, faks 12 644 45 05
e-mail: oodp.krakowiakow@caritas.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej
ul. Radziwiłłowska 8B, 31-026 Kraków
Całodobowy numer interwencyjny:
12 421 92 82
www.oik.krakow.pl



DZIENNA POMOC DLA SENIORA

Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej

os. Szkolne 20, 31-977 Kraków

tel. 12 425 64 65

e-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl

www.mddps.krakow.pl

Placówki Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej

Nazwa placówki	Adres	Telefon, mail
Dom Nr 1	ul. Jana Sas-Zubrzyckiego 10	12 655 21 76 e-mail: d1@mddps.krakow.pl
Dom Nr 2	ul. ks. Władysława Gurgacza 5	12 411 00 50 e-mail: d2@mddps.krakow.pl
Dom Nr 3	ul. Korczaka 4	12 416 15 60 e-mail: d3@mddps.krakow.pl
Dom Nr 4	ul. Sudolska 7a	12 412 62 34 e-mail: d4@mddps.krakow.pl
Dom Nr 5	ul. Nad Sudołem 32	12 415 54 14 e-mail: d5@mddps.krakow.pl
Dom Nr 6	os. Szkolne 20	12 644 20 52 w. 27 e-mail: centrum@mddps.krakow.pl

Klub Samopomocy

Filia Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej nr 1

ul. Facimiech 16., 30-667 Kraków

Kontakt przez MDDPS

tel. 12 430 31 75

e-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl

Klub Samopomocy

Filia Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej nr 3

ul. Zapolskiej 15,

30-126 Kraków

tel. 12 638 31 56

e-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl

Klub Samopomocy

Filia Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej Nr 5

al. Focha 39b, 30-119 Kraków

tel. 12 415 54 15

e-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl

Klub Samopomocy Niewidomego Seniora

ul. Podchorążych 3, 30-084 Kraków

e-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl

Klub Samopomocy Niestyszającego Seniora

ul. św. Jana 18, 31-017 Kraków

e-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl

Klub Samopomocy

ul. Komandosów 18, 30-334 Kraków
tel. 12 269 86 12
e-mail: krakow@caritas.pl

Klub Samopomocy

pl. Gen. Władysława Sikorskiego 14/2,
31-115 Kraków
tel. 12 421 52 17
e-mail: owsikorskiego14@gmail.com

Klub Samopomocy

os. Zielone 7, 31-234 Kraków
tel. 12 644 85 52
e-mail: gaudium2@interia.pl

Klub Samopomocy

ul. Zielony Dół 4, 30-228 Kraków
tel. 12 425 11 02
e-mail: unicorn@unicorn.org.pl

Klub Samopomocy

ul. Balicka 289, 30-198 Kraków
tel. 12 425 6465
e-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl

Klub Samopomocy

ul. Krowoderskich Zuchów 6,
31-272 Kraków
tel. 12 425 6465
e-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl

Klub Samopomocy – Aktywizacyjny

ul. Grzegórzecka 19/1-2,
33-332 Kraków, tel. 668 254 980

Klub Samopomocy – Aktywizacyjny

ul. Gdańska 5, 33-332 Kraków
tel. 660 637 805

Klub Samopomocy – Aktywizacyjny

ul. Okulickiego 51/279,
31-643 Kraków
tel. 668 375 795

Klub Samopomocy – Aktywizacyjny

ul. Bronowicka 19/5, 30-084 Kraków
tel. 12 626 04 67

Klub Samopomocy – Specjalistyczny

os. Krakowiaków 2 31-962 Kraków
tel. 660 637 847

Środowiskowy Dom Samopomocy

ul. Kurczaba 5, 30-868 Kraków
tel. 12 341 48 51
e-mail: sds.kurczaba@caritas.pl

Środowiskowy Dom Samopomocy

os. Słoneczne 15, 31-958 Kraków
tel. 12 410 54 20
e-mail: fundacja@alzheimer-krakow.pl

DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ

Dom Pomocy Społecznej

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

Dom Pomocy Społecznej

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

Dom Pomocy Społecznej

ul. Helclów 2, 31-148 Kraków
tel. 12 633 42 55
e-mail: sekretariat@dpschelclow.pl
www.dpschelclow.pl

Dom Pomocy Społecznej

im. św. Brata Alberta
ul. Adolfa Nowaczyńskiego 1,
30-336 Kraków
tel. 12 255 41 61
e-mail: dps@dpsnowaczyńskiego.pl



Dom Pomocy Społecznej

ul. Radziwiłłowska 8, 31-026 Kraków
tel. 12 421 15 16, 422 99 56
e-mail: sekretariat@dpsradziwillowska.krakow.pl

Dom Pomocy Społecznej

ul. Łanowa 39, 30-725 Kraków
tel. 12 659 00 41, 653 22 47,
653 26 48
e-mail: sekretariat@dpslanowa39.pl

Dom Pomocy Społecznej

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

Dom Pomocy Społecznej

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

Dom Pomocy Społecznej

os. Szkolne 28, 31-977 Kraków
tel. 12 644 40 79, 644 26 93
e-mail: dps.szkolne28@gmail.com

Dom Pomocy Społecznej

ul. Babińskiego 25, 30-393 Kraków
tel. 12 262 02 72
e-mail: dpsbab@gmail.com

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. Podgórk Tynieckie 96,
30-398 Kraków
tel. 12 267 50 55
e-mail: dps.krakow.podgorki@sluzebniczkirk.pl

Dom Pomocy Społecznej

im. Władysława Godynia
ul. Sołtysowska 13d, 31-589 Kraków
tel. 12 684 52 91
e-mail: dps@dps-soltysowska.pl

Dom Pomocy Społecznej

ul. Ułanów 25, 31-450 Kraków
tel. 12 417 38 48
e-mail: fundacja@bci.pl

Dom Pomocy Społecznej

(placówka prywatna)
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**
(placówka prywatna)
ul. Woronicza 10, 31-409 Kraków
tel. 12 413 55 99, w. 121

Rodzinny Dom Pomocy

ul. Źródłana 15, 30-734 Kraków
tel. 12 653 03 41

**Mieszkanie chronione wspierane
dla osób w podeszłym wieku**

ul. Rydygiera
tel. 12 415 25 92

**Mieszkanie chronione wspierane dla
osób w podeszłym wieku**

os. Sportowe 9
tel. 12 644 40 79, 12 644 26 93

**Mieszkanie chronione wspierane dla
osób w podeszłym wieku**

ul. Praska 25
tel. 12 266 03 64, 12 267 26 40

POMOC MEDYCZNA

Całodobowy Telefon Informacji Medycznej: **tel. 12 661 22 40**

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna. Podmioty lecznicze realizujące świadczenia w zakresie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej:

1. **Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika w Krakowie**, ul. Strzelecka 2a (Dzielnica II, III), tel. 12 619 86 87, 12 619 86 61;
2. **Specjalistyczny Szpital im. J. Dietla w Krakowie**, Kraków, al. Marsz. Ferdynanda Focha 33 (Dzielnica I, VII), tel. 12 687 64 00, 12 687 64 42;
3. **Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Krakowie**, Kraków, os. Na Skarpie 66 (Dzielnica XVII, XVIII + Igołomia-Wawrzeńczyce), tel. 12 622 95 76, 12 622 95 45;
4. **Szpital Specjalistyczny im. Ludwika Rydygiera w Krakowie Sp. z o.o.**, Kraków, os. Złotej Jesieni 1 (Dzielnica XIV, XV, XVI), tel. 12 64 68 792;
5. **Szpital św. Rafała w Krakowie**, Kraków, ul. Armii Krajowej 5 (Dzielnica V, VI + Zabierzów), tel. 12 370 27 35;
6. **Szpital św. Rafała w Krakowie**, Kraków, ul. Bochenka 12 (Dzielnica IX, X, XI), tel. 12 385 58 05;
7. **NZOZ Kraków – Południe Kraków**, ul. Kutrzeby 4 (Dzielnica XII, XIII), tel. 12 656 10 07;
8. **NZOZ Kraków – Południe Kraków**, ul. Szwedzka 27 (Dzielnica VIII), tel. 12 266 02 70;
9. **Szpital Miejski Specjalistyczny im. Gabriela Narutowicza w Krakowie**, Kraków, ul. Prądnicka 35 (Dzielnica IV + Zielonki), tel. 12 257 82 24, 12 257 83 24;
10. **Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II w Krakowie**, Kraków, ul. Prądnicka 80 Pawilon M-V, wejście C (Dzielnica IV + Zielonki), tel. 12 614 28 88.



Dane adresowe Szpitalnych Oddziałów Ratunkowych na terenie Miasta Krakowa:

1. **5. Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką – Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej**, Kraków, ul. Wrocławska 1-3, tel. 12 63 08 068, 12 63 08 140;
2. **Szpital Miejski Specjalistyczny im. Gabriela Narutowicza**, Kraków, ul. Prądnicka 35-37, tel. 12 25 78 672;
3. **Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego, Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej**, Kraków, os. Na Skarpie 66, tel. 12 62 29 260;
4. **Szpital Specjalistyczny im. Ludwika Rydygiera**, Kraków, Os. Złotej Jesieni 1, tel. 12 64 68 324, 12 64 68 680;
5. **Szpital Uniwersytecki w Krakowie – Centrum Urazowe Medycyny Ratunkowej i Katastrof**, Kraków, ul. Kopernika 50, tel. 12 35 16 601;
6. **Uniwersytecki Szpital Dziecięcy w Krakowie**, Kraków, ul. Wielicka 265, tel. 12 65 81 384.

Dane adresowe Izb Przyjęć na terenie Krakowa:

- **Szpital Specjalistyczny im. J. Dietla**, Kraków, ul. Skarbowa 4, tel. 12 687 62 05;
- **Krakowski Szpital Specjalistyczny Im. Jana Pawła II**, Kraków, ul. Prądnicka 80, tel. 12 614 30 57;
- **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych**, Kraków, ul. Galla 25, tel. 12 637 42 05;
- **Szpital św. Rafała w Krakowie, Scanmed Spółka Akcyjna**, Kraków, ul. Bochenka 12, tel. 12 650 08 19;
- **Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika**, Kraków, ul. Strzelecka 2, tel. 12 619 86 13.

OPIEKA GERIATRYCZNA

1. **Szpital Specjalistyczny im. J. Dietla w Krakowie Poradnia Geriatryczna** al. F. Focha 33, 30-119 Kraków-Krowodrza, tel. 12 687 64 60;
2. **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Szpital Uniwersytecki w Krakowie, Poradnia Geriatryczna** ul. Śniadeckich 10, 31-531 Kraków-Śródmieście, tel. 12 424 88 45, www.su.krakow.pl;

3. **Centrum Medyczne „Med-All” Poradnia Geriatryczna**
ul. Budziszynska 1, 31-619 Kraków-Nowa Huta, tel. 12 641 02 21;
www.med-all.krakow.pl;
4. **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Pro Vita Et Spe” Poradnia Geriatryczna**
ul. Dietla 64, 31-039 Kraków-Śródmieście, tel. 12 421 99 62;
5. **Przychodnia „Sana-Med” Sp. z o.o. Poradnia Geriatryczna**
os. Dywizjonu 303 2, 31-871 Kraków-Nowa Huta, tel. 12 647 01 22;
6. **Małopolski Zespół Przychodni Specjalistycznych Batorego 3 Sp. z o.o.**
ul. Batorego 3, tel. 12 632 80 39;
7. **Nowa Rehabilitacja Sp. z o.o.**, ul. Komuny Paryskiej 24, tel. 783 444 444;
8. **SPZOZ Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji**
ul. Kronikarza Galla 25, tel. 12 662 31 50;
9. **BONI FRATRES CRACOVENSIS Sp. z o.o.**
ul. Trynatarska 11, tel. 12 379 73 00;
10. **Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne Kraków- Południe**
ul. Komuny Paryskiej 24, tel. 783 444 444.

OPIEKA HOSPICYJNA I DŁUGOTERMINOWA

1. **N.Z.O.Z. „MARI-MED” Opieka Długoterminowa i Paliatywna, świadczenia w hospicjum domowym Kraków-Krowodrza**, ul. Nad Sudołem 32, tel. 12 415 30 90;
2. **Ośrodek Opieki Hospicyjnej Towarzystwa Przyjaciół Chorych „Hospicjum im. św. Łazarza” świadczenia w hospicjum domowym**, Kraków-Nowa Huta, ul. Fatimska 17, tel. 12 641 46 59;
3. **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie, świadczenia w hospicjum domowym Kraków-Podgórze**, ul. Wielicka 267, tel. 12 658 43 24;
4. **Polski Czerwony Krzyż, świadczenia w hospicjum domowym**, Kraków-Śródmieście, ul. Olszańska 5, tel. 504 1402 85;
5. **Ośrodek Opieki Hospicyjnej Towarzystwa Przyjaciół Chorych „Hospicjum im. św. Łazarza”, medycyna paliatywna**, Kraków-Nowa Huta, ul. Fatimska 17, tel. 12 641 46 55, 12 64146 59;
6. **MARI MED Opieka długoterminowa i paliatywna, medycyna paliatywna**, Kraków-Krowodrza, ul. Nad Sudołem 32, tel. 12 415 30 90;
7. **NZOZ Siloe, medycyna paliatywna**, Kraków- Śródmieście, ul. Bosaków 11, tel. 792 300 007;
8. **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie, medycyna paliatywna**, Kraków-Podgórze, ul. Wielicka 267, tel. 12 657 05 85, 12 658 43 24;
9. **Ośrodek Opieki Hospicyjnej Towarzystwa Przyjaciół Chorych „Hospicjum im. św. Łazarza”, porada w poradni medycyny paliatywnej**, Kraków-Nowa Huta, ul. Fatimska 17, tel. 12 641 46 59;



10. **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie, porada w poradni medycyny paliatywnej,**
Kraków-Podgórze ul. Wielicka 267, tel. 12 658 43 24/25;
11. **Szpital Uniwersytecki paliatywnej, porada w poradni medycyny paliatywnej,**
Kraków-Śródmieście, Śniadeckich 10, tel. 12 424 88 45

ŚWIADCZENIA W ZAKŁADZIE PIELĘGNACYJNO- -OPIEKUŃCZYM/OPIEKUŃCZO-LECZNICZYM

1. **Zakład Opiekuńczo-Leczniczy Serdeczna Troska Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej; Świadczenia w ZOL dla pacjentów wentylowanych mechanicznie,**
Kraków Nowa Huta, ul. Rzepakowa 7, tel. 12 640 80 80
2. **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej – Zakład Opiekuńczo-Leczniczy nr 1,**
Kraków-Krowodrza, ul. Prądnicka 36, tel. 12 423 30 33
3. **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Usług Medyczno-Rehabilitacyjnych Małopolskiego Zarządu,**
Kraków-Śródmieście, ul. Olszańska 5, tel. 12 418 07 79
4. **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakła Opiekuńczo-Leczniczy „Czwórka”,**
Kraków-Nowa Huta, ul. Młodości 9, tel. 12 644 58 29
5. **Zakład Opiekuńczo-Leczniczy Serdeczna Troska – Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej,**
Kraków-Nowa Huta, ul. Ujastek 3, tel. 12 685 52 41
6. **Zakład Opiekuńczo-Leczniczy Serdeczna Troska – Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej,**
Kraków-Nowa Huta, ul. Rzepakowa 7, tel. 12 640 80 80
7. **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie,**
ul. Wielicka 267, tel. 12 658 43 24
8. **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „DOM-MED”,**
Kraków-Śródmieście, ul. Helclów 2, tel. 12 634 42 55, w. 268
9. **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej BONA-MED Spółka z o.o.,**
Kraków-Śródmieście, ul. Siemaszki 17, tel. 12 416 55 66
10. **Zakład Opiekuńczo-Leczniczy prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Felicjanek,**
Kraków-Śródmieście ul. Kołłątaja 7, tel. 12 421 39 02
11. **Zakład Opiekuńczo-Leczniczy Serdeczna Troska,**
Kraków-Nowa Huta, os. Złotej Jesieni 5, tel. 12 350 69 71/72

ŚWIADCZENIA W PIEŁĘGNIARSKIEJ OPIECE DŁUGOTERMINOWEJ

1. **Świadczenia Zespołu Długoterminowej Opieki domowej dla pacjentów wentylowanych mechanicznie – Zakład Opiekuńczo-Lecniczy Serdeczna Troska Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej,**
Kraków-Nowa Huta, ul. Ujastek 3, tel. 12 643 02 49
2. **Zakład Środowiskowych Usług Położniczych S.C Danuta Zaręba,**
Kraków-Krowodrza, ul. Na Błonie 1, tel. 606 839 961
3. **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Erkade”,**
Kraków-Nowa Huta, Os. Szkolne 9, tel. 12 357 19 07
4. **IPP Alicja Krzysztoń,**
Kraków-Nowa Huta, os. Złotej Jesieni 7, tel. 694 979 654
5. **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Pielęgniarka” s.c.,**
Kraków-Nowa Huta, os. Złotego Wieku 23, tel. 12 648 20 70
6. **Przychodnia Lekarska DIAMED,**
Kraków-Podgórze, ul. Schweitzera 7, tel. 12 371 19 00
7. **NZOZ MEDBIS S.C.,**
Kraków Podgórze, ul. Lwowska 17/2, tel. 691 252 344
8. **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej GeoMed,**
Kraków-Podgórze, ul. Borkowska 25b/1, tel. 12 357 46 01
9. **NZOZ ALA MED S.C.,**
Kraków-Podgórze, ul. Wielicka 25, tel. 691 766 330
10. **Grupowa Praktyka Pielęgniarek „PIELMED” s.c.,**
Kraków-Podgórze, ul. Białoruska 10c, tel. 605 699 888
11. **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „ANNA”,**
Kraków-Podgórze, ul. Nowaczyńskiego 1, tel. 12 251 93 04
12. **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Medyczne „BetaMed” Beata Drzazga,**
Kraków-Śródmieście, ul. Cystersów 16/10, tel. 12 294 18 91
13. **Centrum Opieki Domowej Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej s.c.,** Kraków-Śródmieście, ul. Prądnicza 10, tel. 663 822 322
14. **Polski Czerwony Krzyż,**
Kraków- Śródmieście, ul. Olszańska 5, tel. 504 140 285
15. **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „SALUS” s.c.,**
Kraków-Śródmieście, ul. Sadzawki 1, tel. 606 110 348
16. **NZOZ OLMED,**
Kraków-Śródmieście, ul. Widok 31, tel. 606 782 625
17. **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej OPC**
Kraków Śródmieście, ul. Widok 31, tel. 12 356 55 55
18. **NZOZ Opieka w DPS**
Kraków-Śródmieście, ul. Radziwiłowska 8 , tel. 605 086 354.



KOMUNIKACJA MIEJSKA

Lokalizacje punktów sprzedaży biletów:

ul. Podwałe 3/5,
33-332 Kraków
czynne pon. – pt.
w godz. 9.00–19.00

ul. św. Wawrzyńca 13,
31-060 Kraków
czynne pon. – pt.
w godz. 8.00–16.00

os. Centrum D bl. 7,
31-933 Kraków
czynne pon. – pt.
w godz. 9.00–19.00

Pętla autobusowa MPK S.A.
przy Dworcu Głównym Wschód
czynne pon. – pt.
w godz. 9.00–19.00,
soboty 8.00–16.00.
tel. informacyjny: 12 357 20 35 lub
tel. 608 921 035

ul. Krowoderskich Zuchów 8a,
31-272 Kraków
czynne od pon. – pt.
w godz. 9.00–19.00

Strona internetowa:
www.mpk.krakow.pl

ul. Powstańców Wielkopolskich 6,
30-553 Kraków
czynne pon. – pt.
w godz. 9.00–17.00

ZUS

**Zakład Ubezpieczeń Społecznych –
Oddział w Krakowie**
ul. Pędzichów 27, 31-080 Kraków
Centrum Obsługi Telefonicznej:
22 560 16 00

ZUS Inspektorat Kraków – Krowodrza
ul. Świętokrzyska 12, 30-015 Kraków

ZUS Inspektorat Kraków – Nowa Huta
os. Teatralne 8, 31-946 Kraków

ZUS Inspektorat Kraków – Łagiewniki
ul. Zakopiańska 33,
30-418 Kraków-Łagiewniki

ZUS Inspektorat Kraków – Podgórze
ul. Zakopiańska 62, 30-450 Kraków

POMOC PRAWNA

Studencka Poradnia Prawna UJ
ul. Krasieńskiego 18/3, 30-101 Kraków
tel. 12 430 19 97, 506 006 672
e-mail: poradnia.prawna@uj.edu.pl

Lokalizacja Punktów oraz harmonogram udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego w roku 2019

*NPP – nieodpłatna pomoc prawna

NPO – nieodpłatne poradnictwo obywatelskie

Punkt nr	Adres	Godziny działania punktu od poniedziałku do piątku*/	Rodzaj punktu
1.	os. Centrum C 10 (pokój nr 4)	godz. 7.30–11.30	NPP
2.		godz. 12.00–16.00	
3.		godz. 16.30–20.30	
4.	ul. Rzeźnicza 2 (pokój nr 28)	godz. 15.30–19.30	NPO
5.	ul. Józefińska 14 (pokój nr 003)	godz. 16.00–20.00	
6.	ul. Krakowska 55 (wejście od ul. Krakowskiej 53, parter)	godz. 15.30–19.30	
7.	ul. Helclów 2 (pokój nr 10)	godz. 16.00–20.00	
8.	ul. Sas-Zubrzyckiego 10 (dom nr 1 „Socius”)	godz. 11.00–15.00	
9.	ul. Białoprądnicka 3	godz. 11.00–15.00	NPP
10.	ul. Grunwaldzka 8 (pokój nr 13)	godz. 12.00–16.00	
11.		godz. 16.00–20.00	
12.	ul. Ks. Jerzego Popiełuszki (pokój 17)	godz. 10.00–14.00	NPO
13.		godz. 14.00–18.00	
14.	Plac Wszystkich Świętych 3–4 (pokój nr 6)	godz. 16.00–20.00	NPP
15.	os. Dywizjonu 303 nr 34 (sala dyżurów Radnych)	godz. 9.00–13.00	NPO
		godz. 13.00–17.00	
		godz. 12.00–16.00	
		godz. 12.00–16.00	
		godz. 8.00–12.00	



16.	pl. Wszystkich Świętych 3-4 (pokój nr 27)	godz.7.30-11.30	NPP
17.		godz. 12.00-16.00	
18.		godz. 16.00-20.00	
19.	ul. Wielopole 17a(pokój nr 5, POM)	godz. 16.00-20.00	
20.	os. Zgody 2(pokój nr 25)	godz. 16.00-20.00	
21.	pl. Na Stawach 1 (sala konferencyjna)	godz. 16.00-20.00	NPP
22.	ul. Wielicka 28a (pokój nr 15)	godz. 16.00-20.00	
23.	Rynek Podgórski 1(pokój nr 8)	godz. 16.00-20.00	
24.	ul. Grunwaldzka 8 (pokój nr 13)	godz. 7.30-11.30	
25.	Al. Powstania Warszawskiego 10 (pokój nr 49)	godz. 16.00-20.00	
26.	ul. Czerwieńskiego 16 (pokój nr 32)	godz. 10.00-14.00	
27.	ul. Czerwieńskiego 16 (pokój nr 32)	godz. 14.30-18.30	
28.	Rynek Podgórski 4/2a	godz. 7.30-11.30	
29.		godz. 12.00-16.00	
30.	Os. Na Kozłowie 27 (pokój nr 2 a)	godz. 15.30-19.30	
31.	os. Zgody 2 (pokój nr 22)	godz. 16.00-20.00	

SENIOR OBYWATEL

Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia Referat ds. Seniorów
ul. Dekerta 24, 30-703 Kraków
tel. 12 616 78 06

Centrum Obywatelskie
ul. Reymonta 20, 30-059 Kraków
(budynek Stadionu Miejskiego im. Henryka ul. Reymonta 20) I piętro, pokój 39
tel. 669 528 381
e-mail: centrum@krafos.pl

WYPOŻYCZALNIE SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO

**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
REHABILITACYJNEGO CENTRUM
Aktywizacji Społecznej i Zawodowej
KLIKA**
ul. Siemaszki 31, 31-207 Kraków
tel. 12 416 53 05
e-mail: info@wypozyczalnia-klika.pl
www.wypozyczalnia-klika.pl

**Fundacja na Rzecz Chorych na SM
im. bł. Anieli Salawy. Wypożyczalnia
i naprawa sprzętu rehabilitacyjnego**
ul. Dunajewskiego 5, 31-133 Kraków
tel. 12 430 07 58, 422 28 11
e-mail: biuro@fundacja-sm.org
www.fundacja-sm.org

**Krakowskie Zakłady Sprzętu Ortope-
dycznego Sp. z o.o. Wypożyczalnia
i sklep**
ul. Prądnicka 10, 32-002 Kraków
tel. 12 633 20 55
e-mail: kzso@kzso.com.pl
www.kzso.com.pl

**Towarzystwo Solidarnej Pomocy
Kraków-Nowa Huta**
ul. Ujastek 3, 31-752 Kraków
tel. 12 644 09 68
e-mail: tsp_kr@onet.pl

**Caritas – Wypożyczalnia Sprzętu
Medycznego**
ul. Komandosów 18, 30-334 Kraków
tel. 12 269 86 11
e-mail: wypozyczalnia.krakow@caritas.pl

RZECZNICY

**Miejski Rzecznik Konsumentów
w Krakowie**
al. Powstania Warszawskiego 10,
30-001 Kraków
tel. 12 61 69 348

**Urząd Ochrony Konkurencji i Konsu-
mentów**
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
tel. 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@bpps.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
Finansowego 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
tel. 12 634 00 84
e-mail: krakow@uke.gov.pl

Urząd Lotnictwa Cywilnego

ul. Dzielskiego 2, 31-465 Kraków
tel. 12 412 73 66
e-mail: dt_k@ulc.gov.pl

**Wojewódzki Inspektorat Inspekcji
Handlowej w Krakowie**

ul. Ujastek 1, 31-752 Kraków
tel. 12 488 10 30
e-mail: sekretariat@krakow.wiih.gov.pl

Krakowska Izba Turystyki

ul. Św. Anny 9, 31-008 Kraków
tel. 12 429 44 50
e-mail: izba@kit.krakow.pl

Urząd Miasta Krakowa
WYDZIAŁ POLITYKI SPOŁECZNEJ I ZDROWIA

ul. Jana Dekerta 24
30-703 Kraków

tel. +48 12 616 78 00
dlaseniора@um.krakow.pl
www.dlaseniора.krakow.pl

Przydatne dla Ciebie mogą okazać się także:



Publikacja została sfinansowana
ze środków Miasta Krakowa.
Egzemplarz bezpłatny.

 **Kraków**

Patronat medialny:

 **krakow.pl**



ISBN 978-83-66039-37-7



9 788366 039377