



RADA KRAKOWSKICH SENIORÓW
apeluje

- **NIE BĄDŹ OBOJĘTNY WOBEC OSÓB STARSZYCH I SAMOTNYCH**
- **ZAINTERESUJ SIĘ SWOJĄ SĄSIADKĄ LUB SĄSIADEM**
- **PRZEKAŹ INFORMACJE, KTÓRE SĄ NA ODWROCIE**
- **POMÓŻ POZBYĆ SIĘ SAMOTNOŚCI**
- **POMÓŻ ZROBIĆ PIERWSZY KROK**

RADA KRAKOWSKICH SENIORÓW
proponuje

ZMIEŃ SAMOTNOŚĆ NA AKTYWNOŚĆ

WAŻNE TELEFONY

- Telefon alarmowy – **112** (powiadomienia w sytuacjach zagrożenia zdrowia, życia lub mienia)
- Informacja medyczna – **12 661 22 40 (całodobowo)**
- SANEPID – **12 684 40 99**

W obronie przed koronawirusem

- infolinia – 22 505 11 11, 800 190 590
- całodobowa infolinia zdrowia i kwarantanny – 22 250 01 15
- alarmowy – 667 881 188
- Szpital Uniwersytecki w Prokocimiu – 12 424 70 00

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie

- punkt informacyjny – 12 616 54 08
- Zakupy dla Seniora 60+ (od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-13.00) – 695 802 255
- telefon zaufania codziennie w godz. 16.00-21.00 – 12 413 71 33
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej – 12 421 92 82 (całodobowo)
- pomoc w kwarantannie – 887 202 946

Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia

- „Złota Rączka” (nieodpłatna pomoc seniorom 60+) – 12 616 78 14
- „Opieka nad seniorem w miejscu zamieszkania ASYSTENT 85+” – 512 914 645
- Telefon **UJ** do Seniora – 797 905 860
- Centrum Pierwszej Pomocy Psychologicznej (od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-20.200) – 572 882 200
- Informacja o bezpłatnych poradach prawnych – 728 366 319

SENIOR W INTERNECIE

- KRAKÓW DLA SENIORA - dlaseniora.krakow.pl gdzie m. in.:
 - Rada Krakowskich Seniorów
 - Centra Aktywności Seniorów (m. in. pomoc w zakupach)
 - Informator
- Facebook Rada Krakowskich Seniorów
- Telewizja Internetowa Miasta Krakowa – telewizja.krakow.pl

NAUKA DLA SENIORA

- Uniwersytety Trzeciego Wieku
- Szkoła @ktywnego Seniora sas.tpnk.org.pl

RADIO I TELEWIZJA

- Radio Kraków – „Czuję się młodo” – audycja dla Seniorów (każdy czwartek godz. 14.45-15.50)
 - oraz inne ciekawe audycje oraz komunikaty dot. seniorów
- TVP 3 Kraków – „Czas pogodnej jesieni” - (każdy czwartek godz. 18.10)
 - Kronika Krakowska (codziennie, główne wydanie o godz. 18.30, m. in. informacje dot. seniorów)

W każdej sprawie można zatelefonować do **Rady Krakowskich Seniorów**

tel. 12 445 96 66, od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-14.00 lub pisać na e-mail: rks@um.krakow.pl

A także skontaktować się za pośrednictwem:

- Pełnomocnika Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej – Panią dr Anną Okońską-Walkowicz **tel. 12 616 82 16, tel. kom. 797 905 860** lub pisać na e-mail: Anna.Okonska-Walkowicz@um.krakow.pl
- Referatu ds. Seniorów w Wydziale Polityki Społecznej i Zdrowia **tel. 12 616 78 06, 12 616 78 02** od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30

Ponadto wszelkie propozycje i uwagi dot. spraw seniorów można kierować pod adres: dlaseniora@um.krakow.pl