Wydawca:
Urząd Miasta Krakowa,
BIURO MOWIS,
Rerferat ds Młodzieży i Seniorów
os. Centrum C10, 31-931 Kraków

Redakcja:
Anna Bednarczyk

Opracowanie graficzne:
Dual s.c., Kraków

Druk:
Drukarniakolumb.pl
Chorzów, ul. Kaliny 7

ISBN: 978-83-65529-74-9

Wydanie II
Zebrane dane, stan prawny na dzień 30.09.2017
Kraków 2017
Zapraszamy do zgłaszania spostrzeżeń i propozycji
drogą elektroniczną na adres:
dlaseniora@um.krakow.pl

Publikacja sfinansowana ze środków Miasta Krakowa.

SPIS TREŚCI

I. SPĘDZAM AKTYWNIE CZAS 4

I.1. SPORT I REKREACJA 4
I.2. EDUKACJA 12
I.2.1. UNIWERSYTETY TRZECIEGO WIEKU 17
I.2.2. EDUKACJA ZAWODOWA 23
I.2.3. CENTRA AKTYWNOŚCI SENIORÓW 25
I.2.4. KLUBY SENIORA 30
I.2.5. KLUBY SAMOPOMOCY PROWADZONE W RAMACH PROJEKTU „W SILE WIEKU" 38
I.2.6. DZIENNY DOM SENIOR-WIGOR 40
I.2.7. TELEFON SENIORA 40
I.2.8. KULTURA 41

II. POTRZEBUJĘ POMOCY 47

II.1. ZDROWIE SENIORA 47
II.1.1. U LEKARZA 47
II.1.2. PROFILAKTYKA 51
II.1.3. GDZIE SZUKAĆ POMOCY MEDYCZNEJ? 52
II.2. WSPARCIE DLA SENIORA 53
II.2.1. DZIENNA POMOC DLA SENIORA 53
II.2.2. CAŁODOBOWA OPIEKA DLA SENIORA 55
II.2.3. POMOC W MIEJSCU ZAMIESZKANIA 59
II.2.4. NIEPEŁNOSPRAWNY SENIOR 64

III. CZUJĘ SIĘ BEZPIECZNIE 69

III.1. SENIORZE NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ! 69
III.2. PRZEMOC W RODZINIE 71
III.3. TELEFON ZAUFANIA 74
III.4. POMOC RZECZNIKA 74
III.5. PORADY PRAWNE 75
III.5.1. NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA 77
III.6. STRAŻ MIEJSKA I POLICJA 78
III.7. SENIOR NA DRODZE 79

IV. DECYDUJĘ O MOIM MIEŚCIE – JESTEM OBYWATELEM 81

IV.1. DIALOG OBYWATELSKI 81

IV.1.1. RADA KRAKOWSKICH SENIORÓW 81
IV.1.2. KRAKOWSKA RADA DZIAŁALNOŚCI POŻYTKU PUBLICZNEGO 82
IV.1.3. KOMISJE DIALOGU OBYWATELSKIEGO 83
IV.2. PARTYCYPACJA SPOŁECZNA SENIORÓW 84
IV.2.1. INICJATYWA LOKALNA 84
IV.2.2. BUDŻET OBYWATELSKI 85
IV.3. CENTRUM OBYWATELSKIE 86

V. PORZĄDKUJĘ SPRAWY ŻYCIA CODZIENNEGO 87

V.1. JAK WYROBIĆ DOKUMENTY 87
V.2. SENIOR W KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ 89
V.3. UPORZĄDKOWANIE WAŻNYCH SPRAW 91
V.3.1. WAŻNE DOKUMENTY 91
V.3.2. ZASIŁEK POGRZEBOWY 92

VI. DANE ADRESOWE 95

VI.1. ZDROWIE, SPORT I REKREAKCJA 95
VI.2. DOMY KULTURY 96
VI.3. KULTURA 97
VI.4. BIBLIOTEKI 98
VI.5. EDUKACJA 98
VI.6. UNIWERSYTETY III WIEKU 98
VI.7. CENTRA AKTYWNOŚCI SENIORÓW 99
VI.8. KLUBY SENIORA 101
VI.9. EDUKACJA ZAWODOWA 103
VI.10. POMOC SPOŁECZNA 103
VI.11. URZĘDY 104
VI.12. OŚRODKI WSPARCIA 104
VI.13. DZIENNA POMOC DLA SENIORA 105
VI.14. DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ 106
VI.15. POMOC MEDYCZNA 107
VI.16. OPIEKA GERIATRYCZNA 108
VI.17. OPIEKA HOSPICYJNA I DŁUGOTERMINOWA 108
VI.18. KOMUNIKACJA MIEJSKA 110
VI.19. ZUS 110
VI.20. POMOC PRAWNA 110
VI.21. SENIOR OBYWATEL 112
VI.22. TELEFONY ALARMOWE 112
VI.23. WYPOZYCZALNIE SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO 113
VI.24. RZECZNICY 113

SPĘDZAM AKTYWNIE CZAS

I.1. SPORT I REKREACJA

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

Na tempo w jakim zużywa się nasz organizm ogromny wpływ ma tryb życia, poziom stresu, dieta, aktywność fizyczna, ale również pasje, zainteresowania, kontakt z innymi ludźmi, relacje społeczne. Zdecydowanie zdrowy tryb życia i wyrobienie już w młodości dobrych nawyków, będą procentowały w jesieni życia, kiedy organizm staje się mniej odporny i podatniejszy na różne choroby.

Warto w nowym rytmie dnia znaleźć miejsce na aktywność fizyczną, intelektualną czy społeczną. Już 20–30 minut dziennie, które poświęcisz na prostą gimnastykę bądź spacer wpłynie 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 również wolniej się starzeje. Kiedy czujemy, że nasze ciało jest sprawne i możemy podołać codziennemu wysiłkowi, łatwiej też o samoakceptację i chęć do działania, dlatego warto skorzystać z bogatej oferty zajęć rekreacyjnych i sportowych jakie dostępne są dla seniorów na terenie Krakowa. Oferta

ta przygotowana jest specjalnie z myślą o osobach starszych oraz uwzględnia wszelkie ich schorzenia i dolegliwości. Dlatego też warto dowiedzieć się gdzie możesz skorzystać z tego typu zajęć oraz zarezerwować dla nich stałe miejsce w kalendarzu. Zajęcia o charakterze sportowym i rekreacyjnym organizowane są w Krakowie między innymi przez Domy Kultury, kluby, organizacje pozarządowe czy podmioty prywatne.

Z bogatą ofertą różnych zajęć możesz zapoznać się poniżej.

Kraków biega, Kraków spaceruje

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

Każdy senior, który lubi aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu może spróbować swoich sił w tego typu formach rekreacji.

Szczegółowy harmonogram zajęć znajdziesz w Wydziale Sportu UMK – telefon: 12 616 93 96 oraz na stronie: **www.krakow.pl/sport**

Animator – Moje Boisko Orlik 2012

W Krakowie działa czternaście Orlików z przeznaczoną specjalnie dla seniorów ofertą rekreacyjną. Skorzystać możesz w nich z gier i ćwiczeń ogólnousprawniających oraz rekreacji na świeżym powietrzu. Animatorzy, prowadzący zajęcia w Orlikach otwarci są na

inicjatywy uczestników. Jeśli masz pomysł na wydarzenie, przemyśl na czym miałoby polegać i w jakim terminie może się odbyć, a później odwiedź wybrany Orlik i porozmawiaj z Animatorem. Orlik zostanie Ci udostępniony bezpłatnie, do Twojej dyspozycji będzie też sprzęt sportowy. Zastanów się jak Animatorzy Orlika mogą pomóc Ci w organizacji wydarzenia i kto jeszcze mógłby pomóc.

Zajęcia na Orlikach są bezpłatne.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ ZDROWIE, SPORT i REKREACJA, str. 95

Klub Żeglarski HORN Kraków

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

Ponadto Klub prowadzi program Sportowa Akademia III 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. Dodatkowo, seniorzy uczestniczący w zajęciach sportowych, mogą korzystać ze specjalnej oferty „Tawerny na Hornie" – każdorazowo po zajęciach zestaw „kawa lub herbata + ciasto" w specjalnej cenie. Ośrodek Szkoleniowo-Żeglarski Horn jest miejscem pozbawionym barier architektonicznych i dzięki temu seniorzy oraz osoby niepełnosprawne mogą korzystać z wszystkich dostępnych tu możliwości: noclegów, spotkań integracyjnych, rekreacji czy wypoczynku.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ ZDROWIE, SPORT i REKREACJA, str. 95

Polska YMCA – Ognisko w Krakowie

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

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

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ ZDROWIE, SPORT i REKREACJA, str. 95

Park Wodny

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ ZDROWIE, SPORT i REKREACJA, str. 95

Active Woman Studio Promocji Zdrowia i Urody

Active Woman Studio Promocji Zdrowia i Urody jest posiadającym duże doświadczenie w prowadzeniu zajęć i organizowaniu czasu

wolnego dla osób w wieku dojrzałym (m.in. gimnastyka, Nordic Walking, Dni Otwarte 55+, Aktywne Wakacje 55+ i wiele innych atrakcji). Studio jest również miejscem, 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 końcu informatora ⇨ ZDROWIE, SPORT i REKREACJA, str. 95

Centrum Choy Lee Fut Chen Family Kraków

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ ZDROWIE, SPORT i REKREACJA, str. 95

Centrum Nordic Walking

Zajęcia wskazane są dla osób które nie mogą pozwolić sobie na szybkie tempo marszu, dla osób po kontuzjach i złamaniach, osób starszych lub tych, którzy mają problemy z osteoporozą, zmianami zwyrodnieniowymi, stawami czy kręgosłupem. Oczywiście jeśli chcesz po prostu poprawić swoja kondycje i miło spędzić czas, to nordic walking również jest dla Ciebie. Zajęcia prowadzone są przez doświadczonych instruktorów (fizjoterapeutów) Nordic Walking. Na każdych zajęciach jest możliwość wypożyczenia kijów.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ ZDROWIE, SPORT i REKREACJA, str. 95

Studio Tańca GOSZa

Studio oferuje dopołudniowe zajęcia z tańca latino solo dla Seniorów.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ ZDROWIE, SPORT i REKREACJA, str. 95

Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

Towarzystwo 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 końcu informatora ⇨ ZDROWIE, SPORT i REKREACJA, str. 95

Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki" Klub Kultury „Przegorzały"

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ DOMY KULTURY, str. 96

Centrum Kultury Podgórza

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ DOMY KULTURY, str. 96

Dom Kultury Spółdzielni Mieszkaniowej „Nowy Bieżanów”

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ DOMY KULTURY, str. 96

Klub „Kuźnia” Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida

Panie w wieku dojrzałym, skorzystać mogą z gimnastyki pod kierunkiem osoby posiadającej tytuł magistra rehabilitacji. Treningi mają na celu usprawnienie funkcji układu sercowo-naczyniowego i oddechowego, stabilizację sylwetki, wzmocnienie grup mięśni posturalnych, poprawę samopoczucia oraz profilaktykę w zapobieganiu chorób naczyniowych i osteoporozy.

Klub oferuje również zajęcia rekreacyjno-rehabilitacyjne dla osób w wieku 50+. Zawierają elementy rehabilitacji aparatu ruchu, calaneticsu, pilatesu, jogi oraz techniki Aleksandra wzmacniające i uelastyczniające. Uwaga: zapisy u trenera – tel: **503 743 386**, e-mail: **poczta@annapilates.pl**

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ DOMY KULTURY, str. 96

Nowohuckie Centrum Kultury

Jeśli chcesz utrzymać sprawność stawów i elastyczność ciała, ćwiczyć koordynację i równowagę to skorzystaj z gimnastyki dla

seniorów prowadzonej w wolnym tempie, przy odpowiednio dobranej muzyce. Podczas zajęć stosowany jest zestaw wyselekcjonowanych ćwiczeń (m.in. izometrycznych, korekcyjnych, kontrlateralnych, ćwiczeń w pozycjach izolowanych).

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

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ DOMY KULTURY, str. 96

Polskie Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół" w Krakowie

Towarzystwo oferuje zajęcia gimnastyczno-rekreacyjne i zajęcia rehabilitacyjne dla seniorów, wspiera klub seniora „Zwarta Brać Sokoła", poprzez udzielanie jego członkom pomocy w organizacji spotkań, bali, wycieczek, obozów. Warunkiem przynależności do klubu seniora jest uczestnictwo z zajęciach gimnastycznych.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ ZDROWIE, SPORT i REKREACJA, str. 95

Stowarzyszenie Unicorn

W ramach projektu „Pora na Super Seniora" skorzystać można z zajęć gimnastycznych, pilates, tanecznych oraz nordic walking.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ ZDROWIE, SPORT i REKREACJA, str. 95

Z szerokiej oferty działań sportowych i rekreacyjnych korzystać można również w ramach Centrów Aktywności Seniora oraz Krakowskiego Centrum Seniora opisanych szeroko w części I.2.3. Informatora.

I.2. EDUKACJA

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

Zajęcia skierowane do krakowskich seniorów mają tak szeroki zakres, że każdy z pewnością znajdzie coś dla siebie.

Wolny czas będzie można zatem wykorzystać, na przykład, na poznanie tajników obsługi komputera czy Internetu dzięki czemu surfowanie w sieci nie będzie sprawiało już problemów. Nauka języka obcego pozwoli na porozumiewanie się z obcokrajowcami podczas wyjazdu za granicę a umiejętność udzielania pierwszej pomocy pozwoli odpowiednio reagować gdy jesteśmy świadkami jakiegoś losowego zdarzenia, lub sami doznamy przykładowo oparzenia lub złamania. Ponadto istnieje możliwość uczestniczenia w różnych wykładach o charakterze profilaktycznym, dzięki którym uczestnicy uczą się jak zapobiegać urazom, przeciążeniom lub różnym schorzeniom jak chociażby udar. Dzięki zajęciom artystycznym rozwinąć można natomiast talenty plastyczne, muzyczne czy inne.

Akademia Twórczej Jesieni.
Fundacja dla Uniwersytetu Jagiellońskiego

Akademia oferuje kursy językowe, komputerowe oraz wielotematyczne wykłady.
Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ EDUKACJA, str. 98

Biblioteka Kraków

Biblioteka Kraków powstała w wyniku połączenia czterech samodzielnych dzielnicowych sieci bibliotek: Krowoderskiej Biblioteki Publicznej w Krakowie, Nowohuckiej Biblioteki Publicznej w Krakowie, Podgórskiej Biblioteki Publicznej w Krakowie, Śródmiejskiej Biblioteki Publicznej w Krakowie. Wymienione Biblioteki decyzją Rady Miasta Krakowa od 1 stycznia 2017 roku stanowią jedną samorządową jednostkę organizacyjną Gminy Miejskiej Kraków. Nowa instytucja prowadzi działalność statutową za pośrednictwem 57 bibliotek filialnych, funkcjonujących pod dotychczasowymi adresami. Zakres działania Biblioteki Kraków obejmuje wykonywanie zadań własnych Gminy Miejskiej Kraków, w szczególności prowadzenie działalności kulturalnej, zaspokajanie potrzeb oświatowych, kulturalnych i informacyjnych ogółu społeczeństwa oraz uczestniczenie w upowszechnianiu wiedzy i kultury, a także zapewnienie mieszkańcom Krakowa dostępu do materiałów i usług bibliotecznych.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ BIBLIOTEKI, str. 98

Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki", Klub Kultury Przegorzały

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ DOMY KULTURY, str. 96

Klub „Kuźnia" Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida

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

Strefa sztuki to cykliczne otwarte spotkania w Muzeum Sztuki Współczesnej MOCAK w Krakowie poświęcone aktualnym wystawom czasowym. Klub organizuje również kursy komputerowe dla początkujących i zaawansowanych seniorów oraz warsztaty artystyczne, w tym malarstwa sztalugowego. Dla miłośników muzyki ciekawą propozycją jest zespół wokalny Violino, w którym uczestniczą wyłącznie Panie.

Organizowane są również wykłady i spotkania poruszające szeroki wachlarz tematów.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ DOMY KULTURY, str. 96

Klub Kultury „Paleta”

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ DOMY KULTURY, str. 96

Nowohuckie Centrum Kultury

Centrum posiada bardzo bogatą ofertę działań skierowanych do osób starszych.

Seniorzy korzystać mogą z warsztatów rozwoju osobistego, kursów pierwszej pomocy przedmedycznej, wykładów i warsztatów prozdrowotnych, zajęć artystyczno-scenicznych, nauki tańca.

Seniorzy chcący rozwijać swoje artystyczne zainteresowania korzystać mogą z warsztatów twórczego pisania, warsztatów fotograficznych, grafiki użytkowej, kursu ikonopisania, haftu koralikowego lub nauki gry na akordeonie.

Dla osób, które chcą poznawać tajniki komunikacji w innym języku

przygotowano kursy językowe, w tym nawet program obejmujący naukę języka migowego.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ DOMY KULTURY, str. 96

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida w Krakowie

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ DOMY KULTURY, str. 96

Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta – Klub 303

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ DOMY KULTURY, str. 96

Ośrodek Kursów Komputerowych e-senior

Laboratorium 40 są to zajęcia 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. Zaletą zajęć jest 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 końcu informatora ⇨ EDUKACJA, str. 98

Stowarzyszenie Akademia Pełni Życia

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

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ EDUKACJA, str. 98

Śródmiejski Ośrodek Kultury

Ośrodek posiada szeroką ofertę zajęć artystycznych takich jak warsztaty rysunku i malarstwa, warsztaty taneczne oraz cykl „Sztuki oswajanie" czyli cykliczne wykłady i spotkania przybliżające historię sztuki oraz twórczość współczesną.

Seniorzy uczestniczyć mogą również w kursach komputerowych.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ EDUKACJA, str. 98

Towarzystwo Przyjaźni Polsko-Francuskiej w Krakowie

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ EDUKACJA, str. 98

- **Wojewódzka Biblioteka Publiczna – Regionalne Centrum Integracji Społecznej**

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

Kursy obejmują tematykę taką jak usługi Google, Gmail, komunikatory internetowe, podstawy Internetu, planowanie domowego budżetu, tworzenie prezentacji, telewizja w Internecie, edycja 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: **http://www.sas.tpnk.org.pl/**

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ BIBLIOTEKI, str. 98

I.2.1. UNIWERSYTETY TRZECIEGO WIEKU

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

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 międzyludzkiej wśród seniorów.

Jagielloński Uniwersytet Trzeciego Wieku

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

Zapisy odbywają się corocznie poprzez wypełnienie formularza rekrutacyjnego. Formularz można pobrać ze strony internetowej lub z biura JUTW, które mieści się przy al. Mickiewicza 3. Kandydaci na studentów JUTW proszeni są o przyniesienie (do wglądu) dowodu osobistego oraz dyplomu ukończenia studiów lub szkoły średniej, a także jednego zdjęcia legitymacyjnego niezbędnego do przygotowania identyfikatora.

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ UNIWERSYTETY III WIEKU, str. 98

Uniwersytet Trzeciego Wieku Ignatianum

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

W ramach UTW działają również zespoły skupione wokół określonych zainteresowań. Obecnie działają 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 szkołę 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 końcu informatora ⇨ UNIWERSYTETY III WIEKU, str. 98

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 końcu informatora ⇨ UNIWERSYTETY III WIEKU, str. 98

UTW na Uniwersytecie Ekonomicznym

W UTW udział mogą brać wszystkie aktywne osoby powyżej 55 roku życia – emeryci, renciści, posiadający minimum średnie wykształcenie.

Zajęcia realizowane są poprzez cotygodniowe wykłady i warsztaty o tematyce ekonomicznej, społecznej oraz dotyczącej innych dziedzin takich jak: medycyna, zdrowe odżywianie, psychologia, czy 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 końcu informatora ⇨ UNIWERSYTETY III WIEKU, str. 98

Uniwersytet Trzeciego Wieku – Uniwersytet Rolniczy im. Hugona Kołłątaja w Krakowie

W ramach wykładów realizowane są tematy: „W moim ogrodzie", „Bliżej natury" oraz „Zdrowa, bezpieczna żywność". Studenci mogą również uczestniczyć w zajęciach dodatkowych o charakterze sportowym – gimnastyce, nordic walking jak również korzystać z siłowni. Ponadto realizowane są lektoraty z języków obcych: angielskiego, francuskiego, włoskiego, hiszpańskiego oraz niemieckiego. W ofercie UTW są również zajęcia komputerowe.
Ciekawym elementem uczestnictwa jest także możliwość udziału w wycieczkach pod hasłem „Nauka-Kultura-Przyroda", które obejmują wycieczki po Krakowie z przewodnikiem, wycieczki do Ogrodu Botanicznego i Zoologicznego oraz wyjazdy poza Kraków, również za granicę.
Studenci biorą udział w zawodach sportowych podczas Olimpiad Uniwersytetów Trzeciego Wieku i Organizacji Senioralnych, a także w spotkaniach „Muzycy Seniorom", które odbywają się w Klubie Muzyki Współczesnej „Malwa".
Uczestnictwo w UTW jest odpłatne.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ UNIWERSYTETY III WIEKU, str. 98

Uniwersytet Otwarty AGH

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

Udział w wykładach, wycieczkach naukowych i spotkaniach z przedstawicielami Studenckich Kół Naukowych jest bezpłatny i otwarty.

Każdy zainteresowany może wziąć udział w dowolnym wykładzie, ale uczestnictwo w 70% wykładów umożliwia uzyskanie dyplomu po spełnieniu warunków określonych stosownymi przepisami.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ UNIWERSYTETY III WIEKU, str. 98

Uniwersytet Trzeciego Wieku na Uniwersytecie Papieskim Jana Pawła II

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

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

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

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

Studenci mają również dostęp do kursów komputerowych, które odbywają się w bibliotece UPJPII.
Uczestnicy ponoszą opłatę semestralną.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ UNIWERSYTETY III WIEKU, str. 98

Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Wyższej Szkole Europejskiej im. Ks. Józefa Tischnera

Kształcenie słuchaczy odbywa się przez dwa semestry w ramach wykładów i seminariów podzielonych na trzy moduły tematyczne, odbywające się co dwa tygodnie.

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

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

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

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ UNIWERSYTETY III WIEKU, str. 98

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Pedagogicznym im. Komisji Edukacji Narodowej

Zajęcia w Uniwersytecie Trzeciego Wieku realizowane są w formie 2-godzinnych, wielotematycznych wykładów oraz zajęć dodatko-

wych takich jak nauka języków obcych, warsztaty psychologiczne, stymulacja pamięci czy warsztaty ruchowe.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ UNIWERSYTETY III WIEKU, str. 98

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 Huta, 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 **NAS** należy zapoznać się z regulaminem Akademii, wypełnić deklarację słuchacza, następnie uiścić opłatę wpisową.

Osobiste zapisy przyjmowane są w biurze Akademii przez cały rok, w miarę wolnych miejsc.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ UNIWERSYTETY III WIEKU, str. 98

I.2.2. 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.

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

Dane adresowe urzędu znajdziesz na końcu informatora ⇨ EDUKACJA ZAWODOWA, str. 103

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

Zarejestrowani w urzędzie pracy bezrobotni i niektóre grupy osób poszukujących pracy korzystać mogą również z finansowania studiów podyplomowych, finansowania kosztów egzaminów. Osoby te otrzymać mogą również pożyczki szkoleniowe lub dotację na otworzenie własnej firmy. Mogą uczestniczyć także 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. W WUP możesz skorzystać również z profesjonalnego doradztwa zawodowego oraz uzyskać pomoc w bezpiecznym znalezieniu pracy za granicą.

Dane adresowe urzędu znajdziesz na końcu informatora ⇨ EDUKACJA ZAWODOWA, str. 103

Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Jana Matejki w Krakowie
Centrum prowadzi liceum ogólnokształcące dla dorosłych, szkołę policealną oraz kwalifikacyjne kursy zawodowe, a także ośrodek dokształcania i doskonalenia zawodowego.

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

Dane adresowe urzędu znajdziesz na końcu informatora ⇨ EDUKACJA ZAWODOWA, str. 103

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

Wojewódzkiego Urzędu Pracy: **www.wup-krakow.pl**

Grodzkiego Urzędu Pracy: **www.gupkrakow.pl**

Centrum Kształcenia Ustawicznego: **www.cku.krakow.pl**

www.inwestycjawkadry.info.pl

www.akademiaparp.gov.pl

www.szkolenia.com

www.zdz.krakow.pl

Dane adresowe instytucji rynku pracy znajdziesz na końcu informatora ⇨ EDUKACJA ZAWODOWA, str. 103

I.2.3. 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 roku.

W programie znalazła się sieć finansowanych przez Miasto **Centrów Aktywności Seniorów (CAS)**. Cała sieć ma liczyć 54 CASy –

po trzy w każdej dzielnicy Krakowa. Prowadzą je wybrane w otwartym konkursie ofert krakowskie organizacje pozarządowe lub inne instytucje (na przykład 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 psychiczną i fizyczną oraz działać na rzecz dobra wspólnego.

Działające w ramach sieci Centra Aktywności Seniorów stale poszerzają ofertę z jakiej korzystać mogą osoby starsze. W ramach oferty dla seniorów, znalazły się zajęcia rekreacyjne, gimnastyczne, artystyczne i językowe. Seniorzy mają możliwość uczestniczenia w wykładach, warsztatach, seminaria z zakresu wiedzy obywatelskiej, wydarzeniach edukacyjnych i promujących zdrowy tryb życia i profilaktykę. Biorą również udział w wycieczkach oraz wyjściach do kin, muzeów, teatrów i innych instytucji kultury.

Sieć CASów ciągle się rozwija – powstają nowe miejsca, dlatego można śledzić informacje o rozwoju tego programu na stronie internetowej. Obecnie na terenie Krakowa działają następujące CASy (stan na wrześnień 2017):

W Dzielnicy I: Stare Miasto

CAS Senior w Centrum – prowadzony przez Kościół dla Miasta Krakowa.

CAS w Dzielnicy I – prowadzony przez Małopolskie Centrum Edukacji „MEC".

CAS Stowarzyszenie Dobrej Nadziei – prowadzony przez Stowarzyszenie Dobrej Nadziei.

W Dzielnicy II: Grzegórzki

CAS Dojrzały smak życia – prowadzony przez Stowarzyszenie Akademia Pełni Życia im. J. Boehnert.

CAS przy parafii św. Kazimierza – prowadzony przez Stowarzyszenie Kultura i Edukacja.

W Dzielnicy III: Prądnik Czerwony

CAS Miechowity – prowadzony przez Fundację Heleny i Tadeusza Augustyn.

W Dzielnicy IV: Prądnik Biały

CAS Uskrzydlone Centrum – prowadzony przez Fundację Uskrzydleni Wiekiem.

CAS Toń – prowadzony przez parafię pw. Św. Stanisława Biskupa i Męczennika.

CAS Nie Dzieli Nas Wiek – prowadzony przez Fundację „Nie Dzieli nas Wiek".

CAS Prądnik Biały – prowadzony przez Fundację Nowe Centrum.

W Dzielnicy V: Krowodrza

CAS Aktywny Senior - Optymista – prowadzony jest przez Polski Komitet Pomocy Społecznej Małopolski Zarząd Wojewódzki.

W Dzielnicy VI: Bronowice

CAS Źródło – prowadzony przez Stowarzyszenie „LAJKONIK".

CAS Seniorzy Razem – prowadzony przez Stowarzyszenie Seniorzy Razem.

W Dzielnicy VII: Zwierzyniec

CAS w Willi Decjusza – prowadzony przez Stowarzyszenie Wilii Decjusza.

W Dzielnicy VIII: Dębniki

CAS Lemon Fitness – prowadzony przez Fundację Heleny i Tadeusza Augustyn.

CAS Kolna – prowadzony przez Krakowski Klub Kajakowy Kolna.

CAS Radosny Senior – prowadzony przez Stowarzyszenie Radosny Senior.

W Dzielnicy X: Swoszowice

CAS Rajsko – prowadzony przez Krakowską Fundację Pomocy Potrzebującym „Nasz Dom" im. Św. Brata Alberta.

W Dzielnicy XII: Bieżanów – Prokocim

CAS „117” – prowadzony przez Fundację im. Heleny i Tadeusza Augustyn.

W Dzielnicy XIV: Czyżyny

CAS „Młodzi duchem”. Dzielnica XIV Czyżyny. CAS prowadzony przez Fundację Edukacji i Aktywności Seniorów LokoMotywa

W Dzielnicy XV: Mistrzejowice

CAS Siódemka Centrum – prowadzona przez Fundację Edukacji i Aktywności Seniorów LokoMotywa.

W Dzielnicy XVI: Bieńczyce

CAS Bieńczyce – prowadzony przez Fundację Nowe Centrum.

W Dzielnicy XVIII: 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”.

Dane adresowe wszystkich CAS znajdziesz na końcu informatora ⇨ CENTRA AKTYWNOŚCI SENIORA, str. 99

Informacje na temat działalności CASów można również uzyskać od Koordynatora ds. CASów telefonicznie, od poniedziałku do piątku, w godz. 10.00–13.00, tel. **663 805 204** lub osobiście we czwartki, w godz. 10.00–13.00, os. Centrum C10, pok. 2.

Działania na rzecz krakowskich seniorów prowadzi również, od 2014 roku, Krakowskie Centrum Seniora.

Krakowskie Centrum Seniora (KCS), działające przy Referacie ds. Młodzieży i Seniorów Biura MOWIS, jest miejscem skupiającym

seniorów wolontariuszy, którzy chcą działać na rzecz aktywizacji senioralnego środowiska.

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

W KCS wolontariusze pełnią dyżury, w czasie których przekazują zainteresowanym informacje związane z działaniami dla seniorów, prowadzonymi przez różne instytucje i organizacje pozarządowe.

W ramach KCS wolontariusze zorganizowali również szereg bezpłatnych zajęć dla seniorów takich jak:

- Klub Sprawnego Seniora oferujący gimnastykę,
- Klub E-Senior prowadzący zajęcia komputerowe,
- Klub Nowe Technologie,
- Grupa „Do Koloru" w ramach, którego seniorzy uczestniczą w zajęciach plastycznych,
- Klub Dialogu "AGORA", w którym można prowadzić debaty
- Klub Fotograficzny,
- Klub „Sprawne Ręce", który uczy robótek na drutach, szydełka i haftu,
- Klub Filmików Animowanych,
- Klub Taneczny,
- Klub z Wizytą w Teatrze.

Ponieważ KCS jest strukturą dynamiczną, rodzaj i ilość zajęć jest zmienna. Miesięczne plany działania są opracowywane na otwartych spotkaniach, które odbywają się w siedzibie KCS w każdy ostatni poniedziałek miesiąca o godz. 13.00–15.00.

W KCS prowadzona jest również akcja „uwalniania książek" oraz Letnia Akademia Seniora.

Z Koordynatorem KCS można skontaktować się dzwoniąc pod numer telefonu 12 616 78 32 lub wysyłając wiadomość na adres: **dlaseniora@um.krakow.pl**

Dane adresowe wszystkich CAS znajdziesz na końcu informatora ⇨CENTRA AKTYWNOŚCI SENIORA, str. 99

I.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 Seniora Filia Miejskiego Dziennego DPS nr 1

W ramach Klubu funkcjonują zajęcia z zakresu terapii zajęciowej, podczas których seniorzy wykonują różne prace manualne, artystyczne. W ramach zajęć kulturalno-rekreacyjnych propagowane jest czytelnictwo, wspólne czytanie książek i prasy, gry towarzyskie, organizowanie wypoczynku i rekreacji, wyjścia do kin i teatrów, działanie na rzecz uprawiania amatorskiej działalności artystycznej, twórczej, organizowanie wystaw, wernisaży uczestników.

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ KLUBY SENIORA, str. 101

Klub Seniora Filia Miejskiego Dziennego DPS nr 2

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

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

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

Najbardziej aktywni uczestnicy placówki zrzeszają się w zespołach artystycznych oraz kółkach zainteresowań. Dzięki temu rozwijają własne uzdolnienia twórcze i intelektualne, biorąc udział w wernisażach, występach publicznych, konkursach.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ KLUBY SENIORA, str. 101

Klub Seniora Filia Miejskiego Dziennego DPS nr 3

Klub oferuje zajęcia kulturalno-rekreacyjnych, organizuje wyjścia do kin i teatrów, działa na rzecz uprawiania amatorskiej działalności artystycznej, twórczej, organizuje wystawy i wernisaże prac uczestników. W ramach klubu organizowane są pogadanki

i dyskusje na tematu ważne i ciekawe dla seniorów, którzy mają również wpływ na układanie programu i oferty zajęć.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ KLUBY SENIORA, str. 101

Klub Seniora Filia Miejskiego Dziennego DPS Nr 5

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ KLUBY SENIORA, str. 101

Klub Integracyjny Niewidomego Seniora Filia Miejskiego DziennegoDPS nr 4

Klub obejmuje swoją działalnością seniorów niedowidzących i niewidomych. Realizuje różnorodne formy zajęć artystycznych, turystycznych i sportowych mających na celu ich aktywizację i integrację. Jest prowadzony we współpracy pomiędzy Miejskim Dziennym Domem Pomocy Społecznej i Stowarzyszeniem „LAJKONIK". Członkowie biorą czynny udział w imprezach organizowanych przez stowarzyszenie, tj. Krakowski wieczór szachowy, Krakowski wodewil, Ogólnopolski Turniej Tańca Sportowego Osób Niewidomych i Słabowidzących „Złoty Róg", „Weekend na Bielanach", czy Zlot Turystyczny „Biała laska w górach". Mogą się poszczycić wieloma sukcesami na forum miasta, województwa i kraju.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ KLUBY SENIORA, str. 101

Klub doktora Jana Deszcza przy Hospicjum im. Św. Łazarza

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

W ramach spotkań odbywają się: gimnastyka prowadzona przez rehabilitanta, spotkania okolicznościowe, warsztaty plastyczne, zajęcia komputerowe, przygotowanie przepisów kulinarnych i wspólne wypiekanie ciast, zwiedzanie muzeów. Klub organizuje wyjazdy integracyjne do muzeów i sanktuariów w okolicy Krakowa, pomaga również w organizowaniu comiesięcznych spotkań dla rodzin chorych przebywających w hospicjum.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ➪ KLUBY SENIORA, str. 101

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 końcu informatora ➪ KLUBY SENIORA, str. 101

Klub Seniora JUTRZENKA (podm. prow.: PKPS Małopolski Zarząd Wojewódzki)

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ➪ KLUBY SENIORA, str. 101

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

Klub oferuje swym członkom różnorodne spotkania i imprezy okolicznościowe oraz prelekcje dotyczące zdrowego stylu życia i odżywiania się. Organizuje także wycieczki krajoznawcze i zdrowotne (np. do wód termalnych) 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 końcu informatora ⇨ KLUBY SENIORA, str. 101

- **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 końcu informatora ⇨ KLUBY SENIORA, str. 101

- **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 końcu informatora ⇨ KLUBY SENIORA, str. 101

- **Klub Seniora w Centrum Kultury Podgórza**

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ KLUBY SENIORA, str. 101

- **Klub Seniora w Dworze Czeczów**

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ KLUBY SENIORA, str. 101

Klub Seniora w Klubie Kultury PIASKOWNICA

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ KLUBY SENIORA, str. 101

Klub Seniora „Ostoja" podmiot prowadzony przez Polski Komitet Pomocy Społecznej Małopolski Zarząd Wojewódzki

Klub organizuje różnorodne formy zajęć, obejmujące, 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 końcu informatora ⇨ KLUBY SENIORA, str. 101

Klub Seniora „Wersalik" podmiot prowadzony przez Polski Komitet Pomocy Społecznej Małopolski Zarząd Wojewódzki

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ KLUBY SENIORA, str. 101

Kluby 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 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 zdolności i umiejętności literackich, muzycznych, plastycznych, uroczyste spotkania okolicznościowe. Spotkania w klubach seniora realizują następujące filie OK Kraków-Nowa Huta: Jędruś (os. Centrum A 6a), Wersalik (os. Ogrodowe 15), Mirage (os. Bohaterów Września 26), Krzesławice (os. Krzesławice), Pod Kasztanami (os. Kościelniki), Herkules (os. Branice), Karino (os. Chałupki) i Klub 303 (os. Dywizjonu 303) oraz Klub Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta (os. Zgody 1).

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ KLUBY SENIORA, str. 101

Kluby Seniora w Podgórskich Klubach osiedlowych

Kluby oferują plastyczne, muzyczne i teatralne, 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 końcu informatora ⇨ KLUBY SENIORA, str. 101

I.2.5. KLUBY SAMOPOMOCY PROWADZONE W RAMACH PROJEKTU „W SILE WIEKU"

W okresie od 1.03.2017 r. do 28.02.2020 r. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej realizuje projekt pn.: „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 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 i z klubu samopomocy;
- **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 zdecyduje się na rozpoczęcie udziału w projekcie.

Najbardziej potrzebującym zapewniany jest dowóz z miejsca zamieszkania do i z Klubu Samopomocy.

W celu zostania 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

I.2.6. DZIENNY DOM SENIOR-WIGOR

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

Znajdują się tam pomieszczenia m.in. do: wspólnych spotkań, gotowania, ćwiczeń i relaksu (z biblioteką, sprzętem RTV oraz komputerem z dostępem do Internetu).

Seniorom oferowane są zajęcia ruchowe, kinezyterapia, treningi rehabilitacyjne, terapia zajęciowa, zajęcia sportowo-rekreacyjne oraz inne działania o charakterze prozdrowotnym. Uczestnicy mogą zaangażować się w działania na rzecz społeczności lokalnej, na przykład w wolontariat międzypokoleniowy, integrację międzypokoleniową. Ponadto program zajęć dostosowywany jest do potrzeb zgłaszanych przez uczestników. Zapewnione są także ciepłe posiłki. Osoby, które mają problem z poruszaniem się mogą skorzystać z dowozu na zajęcia. Aby zostać uczestnikiem, należy zgłosić się do pracownika socjalnego Filii Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie, właściwej ze względu na miejsce zamieszkania.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ POMOC SPOŁECZNA, str. 103

I.2.7. 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.

I.2.8. KULTURA

Istotnym obszarem aktywności seniora jest także strefa szeroko pojętej kultury.

Kultura i aktywne uczestnictwo w niej daje możliwość wartościowego wypełnienia wolnego czasu, wpływa na jakość życia, jego rozwój, pobudza do działania. Daje poczucie spełnienia, radość, możliwość pokazania siebie, swoich pasji, umiejętności, spełnienia się, satysfakcji.

Tak jak ćwiczenia fizycznie wpływają pozytywnie na nasze ciało, tak aktywność umysłowa, wpływa pozytywnie na pamięć, myślenie, rozwijając je, a także przeciwdziałając trudnościom, pojawiającym się w starszym wieku.

Oferta kulturalna skierowana do seniorów umożliwia spotkania w gronie osób, w którym łatwo o satysfakcjonującą komunikację, zrozumienie, a także wzajemne wsparcie. Umożliwia wykorzystanie zasobów intelektualnych, które rozwijają się w raz z wiekiem, nabywaniem doświadczeń.
Poniżej przedstawiono wybrane propozycje aktywności kulturalnej dla seniorów oferowane przez instytucje miasta Krakowa.

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

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ DOMY KULTURY, str. 96

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

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ DOMY KULTURY, str. 96

Nowohuckie Centrum Kultury organizuje cykle spotkań skierowane dla seniorów. Cykl „Spotkania z piosenką" jest skierowany do wszystkich, którzy chcą (bez względu na wiek) miło spędzić czas słuchając starych niezapomnianych przebojów. Uczestnicy spotkań mogą nauczyć się teksów piosenek z „Antologii Polskiej Piosenki XX wieku" i zaśpiewać wybraną piosenkę z profesjonalnym podkładem muzycznym.

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

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ DOMY KULTURY, str. 96

ArtZona – Sala Tańca Centrum Kultury im. C.K. Norwida organizuje natomiast wieczorki taneczne, w których udział mogą brać seniorzy, zarówno osoby indywidualne jak i pary oraz zorganizowane grupy. Rezerwacje i sprzedaż biletów (12 złotych od osoby): Sala Tańca os. Górali 4, w niedziele – od godz.16.00 oraz od poniedziałku do piątku – 10.00–18.00

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ DOMY KULTURY, str. 96

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ DOMY KULTURY, str. 96

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ KULTURA, str. 97

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 o mini-wykłady, dyskusje czy prezentacje.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ DOMY KULTURY, str. 96

W **Kinie Pod Baranami** organizowany jest od lat cykl „Dojrzałe kino". W ramach cyklu organizowane są pokazy filmów z bieżącego repertuaru, adresowane do starszej widowni. Każda projekcja poprzedzona jest krótką prelekcją, kończy się zaś dyskusją z udziałem publiczności. Jest to także okazja do spotkania ze znajomymi przy kawie, herbacie i ciasteczku, które funduje widzom Kino Pod Baranami.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ KULTURA, str. 97

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ KULTURA, str. 97

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ KULTURA, str. 97

Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie oferuje seniorom zajęcia obejmujące zwiedzanie muzeum połączone z ciekawymi prezentacjami i filmami (środy i soboty). Oprócz zwiedzania

Uczestnicy będą mogli w Kinie Muzealnym obejrzeć przygotowywane prezentacje lub film dopełniające zdobycie w czasie programu informacje. Start zajęć: 15.00. Czas trwania: 1 godzina 30 min. Cena biletu: 7 zł. Grupy organizowane będą w momencie zebrania min. 10 chętnych. Zgłoszenia przyjmowane są w Kasie Muzeum od wtorku do niedzieli telefonicznie (**12 642 87 00** wew. 1 lub 120) lub mailowo: **kasa@muzeumlotnictwa.pl** lub **katarzyna.zielinska@muzeumlotnictwa.pl**

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ KULTURA, str. 97

Również w ramach oferty **Muzeum Narodowego w Krakowie** nie brakuje projektów skierowanych dla seniorów. Organizatorzy zapraszają do uczestnictwa w cyklu spotkań muzealnych „Rozmowy o literaturze", „Rozmowy o historii", „Rozmowy o sztuce". Celem spotkań jest stworzenie jak najszerszego kontekstu, potrzebnego by zrozumieć dzieło, jego autora oraz epokę, w której powstało.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ KULTURA, str. 97

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

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ KULTURA, str. 97

Chcesz wiedzieć więcej o aktualnych wydarzeniach kulturalnych w Krakowie? Zajrzyj tutaj:

Strona poświęcona krakowskim seniorom – **dlaseniora.krakow.pl**

Krakowskie Biuro Promocji Kultury – **www.kultura.krakow.pl**

Małopolski Instytut Kultury – **www.mik.krakow.pl**

Punkt Informacji Miejskiej, ul. Św. Jana 2, tel. **12 421 77 87**.

II. POTRZEBUJĘ POMOCY

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

II.1. ZDROWIE SENIORA

II.1.1. U LEKARZA

Podstawową formą opieki medycznej jest lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (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 pacjentowi – seniorowi niezbędnej opieki.

Jak zgłosić się do opieki POZ?

Aby móc udać się na wizytę do lekarza POZ i nie zostać obciążonym kosztami, należy posiadać przede wszystkim ważne ubezpieczenie zdrowotne. Pacjent 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 – przychodni, przy czym nie obowiązuje rejonizacja, dlatego senior może wybrać lekarza POZ poza miejscem zamieszkania. W ramach składanej deklaracji pacjent dokonuje również wyboru pielęgniarki środowiskowej.

Pamiętaj

Wybór lekarza czy pielęgniarki POZ może mieć miejsce nie częściej niż trzy razy w ciągu roku kalendarzowego. W przypadku każdej kolejnej zmiany zobowiązany będziesz do dokonania opłaty w wysokości 80 zł. Nie poniesiesz opłaty tylko wtedy, gdy zmiana wymuszona jest sytuacją losową i niezależną od ciebie.

!

Co zrobić gdy zmieniam lekarza?

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

W jakich godzinach działa POZ?

Wszystkie POZ działają od poniedziałku do piątku w godzinach 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 grafikiem pracy wybranego przez ciebie lekarza, ale jeśli stan zdrowia nie pozwala na przyjechanie do przychodni, możesz skorzystać z wizyty domowej.

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

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

W czym może mi pomóc POZ?

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

Jeżeli lekarz stwierdzi, że potrzebne są dodatkowe badania, otrzymasz od niego skierowanie. Pamiętaj, że nieodpłatnie możesz skorzystać tylko z tego laboratorium, które wskaże ci lekarz. Jeżeli dostaniesz natomiast skierowanie na badanie takie jak gastroskopia czy kolonoskopia, możesz wybrać dowolną placówkę, która takie badanie wykonuje, pod warunkiem, że posiada umowę z NFZ.

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

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

Pamiętaj

Jeśli na skutek choroby lub wypadku potrzebujesz zakupić przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze, lekarz POZ wyda zlecenie na ich zakup. Takie zlecenie wymaga potwierdzenia w oddziale wojewódzkim NFZ.

Lekarz POZ wydaje również orzeczenia i zaświadczenia zgodnie z zapotrzebowaniem jakie mu zgłosisz. W ten sposób możesz otrzymać przykładowo zaświadczenie o niezdolności do pracy lub inne, których 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, bowiem choroba wcześnie 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?

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

Numer działa we wszystkie dni w roku, a wszystkie informacje są codziennie aktualizowane.

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

Dane adresowe do placówek świadczących taką pomoc znajdziesz na końcu informatora ⇨ OPIEKA GERIATRYCZNA str. 108

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

II.1.2. PROFILAKTYKA

Regularna aktywność ruchowa ma podstawowe znaczenie, gdyż może poprzez profilaktykę chorób związanych z wiekiem (choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, 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, wśród osób starszych, ważne jest wykonywanie badań przesiewowych w kierunku depresji i ewentualne jej leczenie.

Pamiętaj

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

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

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

Natomiast na stronie **www.profilaktykawmalopolsce.pl** znajduje się obszerna baza informacji o aktualnych programach profilaktycznych oraz wyszukiwarka dzięki, której znajdziemy programy realizowane na terenie Krakowa oraz właściwe dla wieku oraz płci. Ponadto opisane w poprzednim dziale Centra Aktywności Seniora,

Kluby Seniorów w ramach swojej codziennej działalności również częstokroć zapewniają dostęp do programów profilaktycznych.

II.1.3. GDZIE SZUKAĆ POMOCY MEDYCZNEJ?

W przypadku nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia podczas pobytu poza miejscem zamieszkania (np. na urlopie, w delegacji lub podczas wizyty u rodziny), masz prawo do bezpłatnych świadczeń w innej niż wybrany przez ciebie POZ placówce, 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.

Pamiętaj

Aby potwierdzić, ze 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 mogę 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 np. 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 pomocy medycznej dostępny jest na stronie **www.nfz-krakow.pl** oraz poprzez **Całodobową Telefoniczną Informację Medyczną** pod numerem **12 661 22 40**.

Dane adresowe placówek nocnej i świątecznej pomocy medycznej znajdziesz na końcu informatora ⇨ POMOC MEDYCZNA, str. 107

II.2. WSPARCIE DLA SENIORA

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

II.2.1. DZIENNA POMOC DLA SENIORA

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

Placówki takie oferują opiekę w ciągu dnia, w tym posiłki, rehabilitację, zajęcia kulturalno-oświatowe, terapię zajęciową grupową

i indywidualną dla podtrzymywania kondycji psychofizycznej, psychoterapię i wspólne z innymi osobami starszymi spędzanie wolnego czasu. Wszystkie zajęcia odbywają się pod opieką doświadczonych specjalistów – pracowników socjalnych, terapeutów zajęciowych, fizykoterapeutów. Seniorzy otoczeni są również wsparciem psychologów, a nawet wolontariuszy.
W Krakowie do tego typu ośrodków zaliczamy miejski dzienny dom pomocy społecznej i ośrodki wsparcia dla osób starszych. Podstawą przyjęcia do Dziennego Domu Pomocy Społecznej jest skierowanie wydane przez MOPS. Aby je uzyskać, skontaktuj się z pracownikiem socjalnym, który pomoże Ci we wszystkich procedurach.

Patrz na końcu informatora ⇨ POMOC SPOŁECZNA, str. 103

Ośrodki Wsparcia dla Osób Starszych umożliwiają uczestnictwo w zajęciach kulturalnych takich jak wspólne wyjścia do teatrów, kin, muzeów galerii. Organizowane są także różnorakie spotkania tematyczne (podróżnicze, z autorami książek, popołudnia z książką, spotkania z piosenką) oraz okolicznościowe. Warunkiem uczestnictwa jest przynależność do Ośrodka.

Ośrodki Wsparcia – Kluby Samopomocy dla osób starszych, dzieci i młodzieży adresowane do osób, które ukończyły 60. rok życia i nie pracują oraz dla dzieci i młodzieży uczącej się. W Klubach seniorzy mogą spędzić co najmniej 8 godzin dziennie od poniedziałku do piątku. Placówki oferują zajęcia relaksacyjne, gimnastyczne, kulinarne, kulturalne, umożliwiają korzystanie z bibliotek, sprzętu RTV, komputera z dostępem do Internetu, organizują wycieczki, spotkania okolicznościowe, prelekcje. Uczestnicy mogą zaangażować się w działania na rzecz społeczności lokalnej, w tym w wolontariat międzypokoleniowy, integrację międzypokoleniową z młodzieżą.

Na system dziennej pomocy dla seniora w Krakowie składają się Dzienne Domy Pomocy Społecznej, Kluby samopomocy oraz Ośrodki wsparcia.

Dane adresowe placówek znajdziesz na końcu informatora
⇨ DZIENNA POMOC DLA SENIORA, str. 105

Co zrobić gdy czujesz się samotny?
Codziennie od godziny 16.00 do 21.00 działa telefon zaufania Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Dzwoniąc pod numer **12 413 71 33** możesz porozmawiać z kimś, kto Cię wysłucha i doradzi.

Pod numerem **116 123** działa również utworzona przez Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna dla Osób Przeżywających Kryzys Emocjonalny.
Warto skorzystać w zaciszu swojego domu z tego typu pomocy.

II.2.2. CAŁODOBOWA OPIEKA DLA SENIORA

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. Zapewniają one całodobową opiekę oraz zaspokajają niezbędne potrzeby bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne na poziomie obowiązującego standardu. Organizacja domu pomocy społecznej, zakres i poziom usług świadczonych przez placówkę ma uwzględniać wolność, intymność, godność i poczucie bezpieczeństwa seniora oraz stopień jego fizycznej i psychicznej sprawności.

Dlaczego właśnie DPS?

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

Przy wyborze DPS należy kierować się własnymi oczekiwaniami, ponieważ konkretne placówki różnią się standardem usług, zakresem oferowanych usług czy otoczeniem. Pierwszym etapem winno więc być zapoznanie się z wybranymi ośrodkami – w tym najlepiej wizyta na miejscu. Ułatwieniem może być skorzystanie z informacji na stronach internetowych.

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

Jak zrobić pierwszy krok w kierunku DPS?

Pierwszą czynnością, jaką powinien zrobić senior to 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, str. 103

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

Konieczna jest też opinia ośrodka pomocy społecznej, dotycząca stopnia sprawności osoby starającej się o miejsce w DPS. Pracownik socjalny na podstawie zgromadzonych dokumentów oraz w porozumieniu z osobą zainteresowaną lub upoważnionymi członkami rodziny określa także typ domu, do którego winno nastąpić skierowanie. Wszystkie te sprawy może załatwiać członek rodziny seniora. W przypadku osoby samotnej, całą procedurę przeprowadza często pracownik socjalny.

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

Rodzinne Domy Pomocy Społecznej

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

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.

Dane adresowe domów pomocy społecznej znajdziesz na końcu informatora ⇨ DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ, str. 106

Opieka hospicyjna i długoterminowa

Dla osób chorych, które mają ograniczoną możliwość wykonywania czynności codziennych lub też całkowicie leżącym, kompleksową i profesjonalną pielęgnację, specjalistyczną obserwację, całodobową opiekę oraz rehabilitację zapewniają Zakłady Opiekuńczo Lecznicze (ZOL). Pacjenci przebywający w ZOL, zapewnioną mają całodobową opiekę lekarza, pielęgniarki, opiekuna medycznego. ZOL zgodnie z wymogami NFZ powinien 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 znajdziesz w spisie na końcu Informatora ⇨ OPIEKA HOSPICYJNA I DŁUGOTERMINOWA, str. 108

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

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

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

Co zrobić aby skorzystać z opieki hospicyjnej?

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

Pielęgniarska opieka długoterminowa domowa

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

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

Dane adresowe placówek hospicyjnych można znaleźć w spisie na końcu Informatora ⇨ OPIEKA HOSPICYJNA I DŁUGOTERMINOWA, str. 108

Pielęgniarka opieki długoterminowej dostępna jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 20.00, w soboty i dni wolne od pracy udziela świadczeń tylko wtedy, gdy stan zdrowia pacjenta tego wymaga. Wizyty pielęgniarki odbywają się nie rzadziej niż 4 razy w tygodniu. To jak długo osoba chora będzie objęta opieką pielęgniarską, zależy od stanu zdrowia pacjenta.

Jak skorzystać z pielęgniarskiej opieki długoterminowej?
Należy udać się do lekarza prowadzącego, np. POZ, który wystawi niezbędne skierowanie do objęcia pielęgniarską opieką długoterminową domową.

II.2.3. POMOC W MIEJSCU ZAMIESZKANIA

Usługi opiekuńcze lub specjalistyczne usługi opiekuńcze przysługują seniorom, którzy mieszkają samotnie, nie posiadają małżonka lub osób spokrewnionych w linii prostej.
Usługi opiekuńcze lub specjalistyczne usługi opiekuńcze, mogą być przyznane również seniorom, którzy nie są samotni, ale wymagają pomocy, której rodzina ani nikt bliski nie może im zapewnić.

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

Usługi opiekuńcze obejmują pomoc w zaspokajaniu codziennych

potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz, w miarę możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem.

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

Jak otrzymać usługi opiekuńcze w MOPS?

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

Dane adresowe filii MOPS można znaleźć w spisie na końcu Informatora ➪ POMOC SPOŁECZNA, ZUS, str. 103, 110

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

Po zgłoszeniu pracownik socjalny z OPS odwiedzi cię w mieszkaniu i przeprowadzi tzw. wywiad środowiskowy, którego celem jest ustalenie sytuacji materialnej w jakiej się znajdujesz. Od wyników wywiadu zależy ustalenie, jaka część opłaty za usługi pokrywana będzie przez OPS, a ile będziesz musiał zapłacić sam. O pomoc może starać się także rodzina seniora wymagającego opieki, jeżeli nie jest w stanie zapewnić mu niezbędnej pomocy.

Od czego zależy wysokość opłat za usługi opiekuńcze?

Wysokość opłat za usługi, jakie ponosi MOPS zależy od kilku czynników, między innymi od miejsca zamieszkania – zasady odpłatności ustalają władze gminy, dlatego może zdarzyć się, że dwie osoby

mieszkające w różnych gminach mogą zapłacić różne sumy za taką samą usługę.

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

Pamiętaj

Jeżeli nie wiesz jak odnaleźć filię MOPS właściwą dla twojego miejsca zamieszkania, możesz skorzystać z wyszukiwarki jaka znajduje się na stronie **www.mops.krakow.pl** w zakładce Jednostki Pomocy.

Z jakich świadczeń pieniężnych i niepieniężnych mogę korzystać?

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

Jak wnioskować o zasiłek?

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

Dane adresowe filii MOPS można znaleźć w spisie na końcu Informatora ⇨ POMOC SPOŁECZNA, str. 103

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

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

W ramach świadczeń uzyskać możesz również zasiłek pielęgnacyjny, który przyznaje się w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia opieki i pomocy innej

osoby w sytuacji, gdy senior nie jest w stanie samodzielnie funkcjonować.

Komu należy się zasiłek pielęgnacyjny?

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

Pamiętaj

Jeżeli członek twojej rodziny przebywający za granicą pobiera tego typu świadczenie, zasiłek pielęgnacyjny w Polsce nie będzie mógł zostać wypłacony.

Zasiłek pielęgnacyjny nie przysługuje również seniorowi, który przebywa w instytucji zapewniającej całodobowe utrzymanie oraz osobie uprawnionej do dodatku pielęgnacyjnego.

Gdzie i jakie dokumenty muszę złożyć aby otrzymać zasiłek?

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

Dodatek pielęgnacyjny

Dodatek pielęgnacyjny przysługuje osobie uprawnionej do emerytury lub renty, jeżeli osoba ta została uznana za całkowicie niezdolną do pracy oraz do samodzielnej egzystencji albo ukończyła 75 lat życia, z zastrzeżeniem, iż dodatek pielęgnacyjny nie przysługuje gdy osoba uprawniona do emerytury lub renty przebywa w zakładzie opiekuńczo- leczniczym lub w zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym, chyba że przebywa poza tą placówką dłużej niż 2 tygodnie w miesiącu.

Gdzie i jakie dokumenty muszę złożyć aby otrzymać dodatek?
Dokumenty należy złożyć w najbliższym oddziale Zakładu Ubezpieczeń Zdrowotnych.

Dane adresowe ZUS można znaleźć w spisie na końcu Informatora ➪ ZUS, str. 110

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

Dodatek mieszkaniowy
Dodatek mieszkaniowy jest świadczeniem pieniężnym wypłacanym przez gminę, mającym na celu dofinansowanie 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 socjalny) 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 dokumenty jakie należy złożyć, znajdziesz na stronie **www.mops.krakow.pl** lub otrzymasz u pracownika socjalnego w swojej filii MOPS.

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.

II.2.4. NIEPEŁNOSPRAWNY SENIOR

Jednym z udogodnień dla niepełnosprawnych seniorów jest Karta parkingowa, dzięki której mogą pozostawiać swoje pojazdy w miejscach bliskich punktom, do których się udają, bez potrzeby szukania tradycyjnych miejsc postojowych.

Jak uzyskać kartę parkingową?

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

www.bip.krakow.pl

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

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

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

Dane adresowe Wydziału znajdziesz na końcu informatora
⇨ URZĘDY, str 104

Niepełnosprawny senior może również poprzez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej starać o dofinansowanie innych działań takich jak uczestnictwo osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych, zakup aparatów słuchowych, pielucho-

majtek, cewników, wózków inwalidzkich, protez kończyn, protez powietrznych, obuwia ortopedycznego oraz parapodium.

Senior dotknięty niepełnosprawnością może również wnioskować o likwidację barier architektonicznych, które utrudniają mu poruszanie się po mieszkaniu jakie zajmuje. W ramach dofinansowania można wykonać przykładowo podjazdy, poszerzyć drzwi, zamontować windę lub podnośnik.

Jakie dokumenty i gdzie należy złożyć aby uzyskać dofinansowanie?

Uzyskanie dofinansowania na likwidację barier architektonicznych reguluje procedura MOPS-37. Wszystkie niezbędne dokumenty jakie należy złożyć w MOPS znaleźć można na stronie: **www.bip.krakow.pl** lub uzyskać u pracownika socjalnego swojej filii MOPS.

Seniorzy posiadający ograniczenia uniemożliwiające lub utrudniające swobodne porozumiewanie się lub przekazywanie informacji mogą wnioskować o dofinansowanie między innymi do zakupu zestawów głośnomówiących, telefonów ze specjalistycznym oprogramowaniem dla osób niewidomych oraz programów udźwiękawiających.

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

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

Wypożyczalnie sprzętu ortopedycznego.

Osoby, które 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 znajdziesz na końcu informatora ➪ WYPOŻYCZALNIE SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO, str. 113

Bezpłatna wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego Centrum Aktywizacji Społecznej i Zawodowej KLIKA

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

W ofercie wypożyczalni znajdują się wózki inwalidzkie (także aktywne), wózki pielęgnacyjne, kule łokciowe i pachowe, chodziki 3 i 4 kołowe, balkoniki, stoliki do ćwiczeń funkcji ręki oraz bieżnia. 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 Powiatowa Komisja ds. Orzekania o Niepełnosprawności lub lekarz – orzecznik ZUS.

- **Fundacja na Rzecz Chorych na SM im. bł. Anieli Salawy – Wypożyczalnia i naprawa sprzętu rehabilitacyjnego**

W Fundacji wypożyczyć można sprzęt rehabilitacyjny tj: laska, kule łokciowe, trójnóg, czwórnóg, balkonik, rower rehabilitacyjny, rotor, wózek inwalidzki, wózek toaletowy, łóżko rehabilitacyjne, materac przeciwodleżynowy, ssak, koncentrator tlenu.

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

- **Fundacja Pomoc Krakowskiemu Hospicjum. Wypożyczalnia sprzętu medycznego**

Fundacja wypożycza łóżka szpitalne (różnych typów), kule ortopedyczne, łokciowe, pachowe, dla schorzeń reumatycznych, laski typu trójnóg, czwórnóg, wózki inwalidzkie standardowe (różnego rodzaju), leżakowo-odchylane 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 przeciwodleżynowe (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. Podstawą do wypożyczenia jest przedstawienie dowodu osobistego, wniesienie kaucji oraz uiszczenie opłaty za 2 tygodnie.

- **Stowarzyszenie Filantropów im. Brora Hanssona w Krakowie**

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

- **Towarzystwo Solidarnej Pomocy Kraków-Nowa Huta**

Punkt prowadzony przez Towarzystwo to jeden z najwcześniej otwartych i szeroko niosący pomoc mieszkańcom Krakowa-Nowej

Huty. Można wypożyczyć w nim 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 osiedlu Podwawelskim.

W swojej ofercie posiada łóżka rehabilitacyjne, koncentratory tlenu, odsysacze wydzielin, wózki inwalidzkie, chodziki, balkoniki, wózki inwalidzkie czy 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 niepełnosprawnych zamieszkujących
na terenie Krakowa można znaleźć
w „Krakowskim Informatorze dla Osób Niepełnosprawnych”
lub na stronie:

http://www.krakow.pl/bezbarier

III. CZUJĘ SIĘ BEZPIECZNIE

III.1. SENIORZE NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ!

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

Liczba sposobów oszustw jest niestety nieograniczona, a przestępcy prezentują nowe pomysły. Coraz częściej wykorzystują telefon lub Internet i tą drogą dokonują oszustw czy wyłudzeń. Osoby te bezwzględnie wykorzystują łatwowierność i brak czujności szczególnie osób starszych czy zamieszkujących samotnie.

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

Często oszuści pukają również do drzwi obiecując remont mieszkania za unijne pieniądze, lub udając przedstawicieli gazowni czy wodociągów. Kiedy zostaną wpuszczeni do mieszkania, odwracają uwagę właściciela i poszukują cennych przedmiotów i pieniędzy. Często całe zajście odbywa się tak, że okradziona osoba o utracie

majątku dowiaduje się dopiero po czasie, kiedy przykładowo sięga do szafki, w której przechowywała oszczędności.

Zdarzają się również oszuści, którzy pukają do drzwi pod przybraniem ratowników medycznych, którzy muszą skorzystać z telefonu ponieważ zdarzył się wypadek czy akwizytorów, którzy chcą zaoferować jakiś towar.

Co zrobić gdy ktoś obcy zapuka do drzwi?

- Przede wszystkim nikogo takiego nie wolno wpuszczać do domu. Z pomocą przychodzi zamontowany w drzwiach wizjer czy łańcuch. Przez drzwi należy spytać o cel wizyty, zażądać okazania legitymacji służbowej i nigdy nie otwierać nie mając pewności, że jesteśmy bezpieczni.
- Nigdy nie przekazywać pieniędzy nieznajomym 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 na przykład 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 natomiast już dojdzie do napaści, nie warto siłować się czy walczyć z napastnikiem. Najważniejsze jest w takiej sytuacji wyjście cało, bez uszczerbku na zdrowiu.

III.2. PRZEMOC W RODZINIE

Kolejnym przestępstwem, którym coraz częściej pokrzywdzeni są seniorzy jest przemoc i to niestety bardzo często przemoc o charakterze domowym, kiedy sprawcą jest osoba z najbliższej rodziny.

Przemoc może przejawiać się fizycznie poprzez popychanie, ciągnięcie, szarpanie, bicie, klepanie czy klapsy, kopanie, duszenie, krępowanie ruchów. Przemoc może być również psychiczna, kiedy to sprawca narusza naszą godność osobistą. Może to być poniżanie, przymuszanie, obrażanie, wyzwiska, zastraszanie, ocenianie, szantażowanie, grożenie, krzyczenie, krzywdzenie zwierząt należących do ofiary, deptanie prywatności (np. czytanie korespondencji), ujawnianie powierzonych sprawcy tajemnic jak też wyśmiewanie czy lekceważenie. Przemoc dotyczy również sfery seksualnej i przejawia się poprzez naruszenie intymności.

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

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ MOPS, str. 103

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

Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie utworzono infolinię 801 12 00 02, która działa całą dobę.

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ OŚRODKI WSPARCIA, str. 104

W sytuacji gdy potrzebna jest pomoc, można tam przyjść osobiście od poniedziałku do piątku, zadzwonić pod numer **12 421 22 88** lub napisać na adres **pokrzywdzeni.krakow@op.pl**. Z pomocy świadczonej w ramach projektu skorzystać może każda osoba pokrzywdzona przestępstwem, bez względu na wiek, płeć, pochodzenie, rasę, wyznanie etc. Podstawowymi zasadami świadczenia pomocy są: dostępność, bezpłatny charakter pomocy, profesjonalność, interdyscyplinarność oraz dyskrecja. Ponadto pomoc świadczona jest w sposób profesjonalny, przy zaangażowaniu specjalistów o wieloletnim doświadczeniu, tak aby przyniosła osobom pokrzywdzonym wymierne korzyści.

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

Osoby pokrzywdzone w ramach ośrodka mogą korzystać z bezpłatnej pomocy w formie spotkania z osobą pierwszego kontaktu,

czyli pracownikiem, który dokona rozeznania w sytuacji seniora i skoordynuje działania pomocowe.

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

Ponadto początkiem każdego roku prowadzące ośrodek Krakowskie Forum Organizacji Społecznych KraFOS organizuje Tydzień Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem, kiedy to od rana do wieczora skorzystać można bezpłatnie z porad udzielanych przez pracowników socjalnych, psychologów, policjantów, sędziów, prokuratorów, komorników oraz wielu innych specjalistów.

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ OŚRODKI WSPARCIA, str. 104

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

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

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

poradnictwo prawne. Pomoc w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb socjalno-bytowych pełni pracownik socjalny. Po opuszczeniu ośrodka pracownicy pilotują proces usamodzielnienia się poprzez informację właściwych instytucji np. MOPS. Byli mieszkańcy mogą wciąż liczyć na kontakt z personelem placówki, radę, pomoc i wsparcie.

III.3. TELEFON ZAUFANIA

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

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

Ośrodek odwiedzić można również osobiście – adres znajdziesz na końcu informatora: ⇨ OŚRODKI WSPARCIA, str. 104

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

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

III.4. POMOC RZECZNIKA

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

Dane adresowe poszczególnych instytucji znajdziesz na końcu informatora ⇨ RZECZNICY, str. 113

Zadaniem różnego rodzaju instytucji rzeczniczych jest zapewnienie bezpłatnego poradnictwa i informacji prawnej w zakresie ochrony interesów obywateli, składanie w ich imieniu wniosków oraz występowanie w sytuacji naruszenia dóbr. Rzecznicy współdziałają również z innymi 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 właśnie 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. Skorzystać możesz również z pomocy instytucji takich jak Europejskie Centrum Konsumenckie, Federacja Konsumentów, Stowarzyszenie Konsumentów Polskich, Bankowy Arbitraż Konsumencki, Rzecznik Ubezpieczonych, Rzecznik Praw Dziecka, Rzecznik Praw Obywatelskich, Rzecznik Praw Pacjenta, Małopolski Oddział Wojewódzki NFZ, Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej w Krakowie, Krakowska Izba Turystki, Izba Przemysłowo – Handlowa w Krakowie, Stowarzyszenie Krzewienia Edukacji Finansowej oraz Ośrodek Doradztwa Finansowego i Konsumenckiego w Krakowie.

Dane adresowe poszczególnych instytucji znajdziesz na końcu informatora ⇨ RZECZNICY, str. 113

III.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.

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

Patrz na końcu informatora ⇨ MOPS, str. 103

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

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

Wymieniony już w rozdziale „Przemoc" **Ośrodek Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem** zapewnia pomoc prawną osobom pokrzywdzonym różnego rodzaju przestępstwami.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ OŚRODKI WSPARCIA, str 104

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ POMOC PRAWNA, str. 110

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ POMOC PRAWNA, str. 110

III.5.1. NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

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

Kto może korzystać z pomocy w punktach?

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

Co uzyskam dzięki pomocy prawnej?

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

Uzyskasz wskazówkę jak rozwiązać problem, z którym się zgłaszasz.

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

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

Jakiego zakresu prawa dotyczą porady?

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

Adresy punktów znajdziesz na końcu informatora ⇨ POMOC PRAWNA, str. 110 oraz na stronie: **www.darmowapomocprawna.ms.gov.pl**

III.6. STRAŻ MIEJSKA I POLICJA

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

Kiedy zawiadomić Straż Miejską?

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

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

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

Dane adresowe jednostek Straży Miejskiej w Krakowie znajdziesz na końcu informatora ⇨ STRAŻ MIEJSKA, str. 112

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 również wiele działań profilaktycznych, ukierunkowanych również na seniorów.

Kiedy wezwać Policję?
Zawsze kiedy staniesz się świadkiem bądź ofiarą przestępstwa oraz wtedy gdy istnieje ryzyko popełnienia przestępstwa.

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

Dane adresowe jednostek Policji w Krakowie znajdziesz na końcu informatora ⇨ POLICJA, str. 112

III.7. SENIOR NA DRODZE

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

- Pieszy widzi nadjeżdżający samochód, ale pamiętaj, że kierowca może nie widzieć pieszego.
- Szczególnie przy mokrej nawierzchni nie wchodź gwałtownie na jezdnię, gdyż droga hamowania samochodu w takich warunkach zdecydowanie się wydłuża.
- Przez jezdnię przechodź w miejscach do tego przeznaczonych. Ich lokalizacje zostały wybrane tak, aby zapewnić ci bezpieczeństwo. Nie przebiegaj kilkanaście metrów od „pasów", tylko dlatego, że skrócisz sobie drogę na przystanek autobusowy.
- Chcąc przejść przez jezdnię w miejscu pozbawionym sygnalizacji świetlnej, możesz podnieść rękę, sygnalizując kierowcy zamiar wejścia na jezdnię. Na drogę wejdź dopiero, gdy

kierowca zatrzymuje się przed przejściem i jesteś pewien, że chce cię przepuścić.

- Nie wchodź na jezdnię za dużymi pojazdami. Jest to częsty błąd pasażerów busów, autobusów. Czasem na poboczu stoi ciężarówka i również zasłania widoczność. W takiej sytuacji kierowca nadjeżdżającego pojazdu nie ma szans, aby cię zauważyć.
- Unikaj również słuchania muzyki czy rozmów przez telefon w momencie przechodzenia przez jezdnię, ponieważ czynności te bardzo rozpraszają uwagę.
- W momencie, gdy przemieszczasz się poboczem drogi, ustąp pierwszeństwa nadjeżdżającemu pojazdowi w momencie gdy nie masz pewności iż zdoła on cię ominąć.
- Poruszając się po jezdni zawsze należy iść lewą stroną drogi.
- W terenie o ograniczonej widoczności nie zapominaj o odblaskach, które kierowca zobaczy już z daleka.

Pamiętaj

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

!

IV. DECYDUJĘ O MOIM MIEŚCIE – JESTEM OBYWATELEM

Seniorzy tak samo jak wszyscy pozostali mieszkańcy Krakowa mają możliwość nie tylko udziału w życiu miasta, ale także wpływu na kształt wielu wydarzeń czy inicjatyw. W odróżnieniu natomiast od młodszych sąsiadów, seniorzy dzięki swojemu życiowemu doświadczeniu stanowią niezwykle dużą wartość w życiu społecznym Krakowa.

Wiek nie staje się przecież ograniczeniem, czynnikiem dyskryminującym, dlatego powinni aktywnie angażować się w różne formy działań. Seniorzy zasiadający w różnych ciałach doradczych, prowadzący organizacje pozarządowe, będący liderami grup nieformalnych mają realny i silny wpływ na kreowanie rzeczywistości.

IV.1. DIALOG OBYWATELSKI

IV.1.1. RADA KRAKOWSKICH SENIORÓW

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

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 znajdziesz na końcu informatora ⇨ SENIOR OBYWATEL, str. 112

IV.1.2. KRAKOWSKA RADA DZIAŁALNOŚCI POŻYTKU PUBLICZNEGO

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

Rada prowadzi także współpracę z Komisjami Dialogu Obywatelskiego.

W skład Rady wchodzą przedstawiciele organizacji pozarządowych, przedstawiciele Prezydenta Miasta Krakowa oraz przedstawiciele Rady Miasta Krakowa. Informacje na temat działania Rady znajdziesz na stronie: **www.ngo.krakow.pl/krdpp**

IV.1.3. KOMISJE DIALOGU OBYWATELSKIEGO

Komisje Dialogu Obywatelskiego to grupy inicjatywno-doradcze, tworzone przez organizacje pozarządowe oraz Miasto Kraków. Do ich zadań należy m.in. określanie potrzeb lokalnych społeczności, diagnozowanie problemów oraz zgłaszanie sugestii ich rozwiązania władzom miasta. Komisje mają za cel poprawę stanu rzeczy i jakości życia w Krakowie poprzez polepszenie działań skierowanych do mieszkańców, będących adekwatnymi do ich potrzeb.
Z wnioskiem o utworzenie tematycznej Komisji Dialogu Obywatelskiego może wystąpić nie mniej niż 8 organizacji pozarządowych. Wniosek powinien zawierać zakres tematów, które będą przedmiotem prac Komisji. Przygotowany wniosek kieruje się do Wydziału lub Biura merytorycznie zajmującego się danym tematem za pośrednictwem Biura Miejski Ośrodek Wspierania Inicjatyw Społecznych Urzędu Miasta Krakowa, który sprawdzi wniosek pod względem formalnym.

Dane kontaktowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ URZĄD MIASTA KRAKOWA, str. 104

W skład Komisji Dialogu Obywatelskiego wchodzą: przedstawiciel zainteresowanych organizacji oraz przedstawiciel lub przedstawiciele właściwej merytorycznie komórki organizacyjnej UMK.

W pracach Komisji mogą też uczestniczyć eksperci oraz Radni Miasta i Radni Dzielnicowi. W pracach Komisji może uczestniczyć na zasadach obserwatora przedstawiciel Biura Miejski Ośrodek Wspierania Inicjatyw Społecznych.
Aktualnie w Krakowie działają następujące Komisje Dialogu Obywatelskiego: **ds. Kultury, ds. Środowiska, ds. Zdrowia, ds. Osób Niepełnosprawnych, ds. Bezpieczeństwa, ds. Młodzieży, ds. poprawy aktywności społecznej w promowaniu zdrowego stylu życia i rekreacji rowerowej, ds. Przeciwdziałania Uzależnieniom** (stan na wrzesień 2017). Informacje na temat ich aktywności znajdziesz na stronie: **www.ngo.krakow.pl/kdo**

IV.2. PARTYCYPACJA SPOŁECZNA SENIORÓW

Partycypacja obywatelska jest niczym innym jak aktywnym uczestniczeniem obywateli w różnych dotyczących ich wydarzeniach. Partycypacja przejawia się przez współpracę oraz wzajemne wspieranie władzy oraz obywateli. Często mieszkańcy mają duże doświadczenie i wiedzę na temat ich najbliższego środowiska, dlatego dobrze wiedzą jakie są potrzeby ich społeczności.

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

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

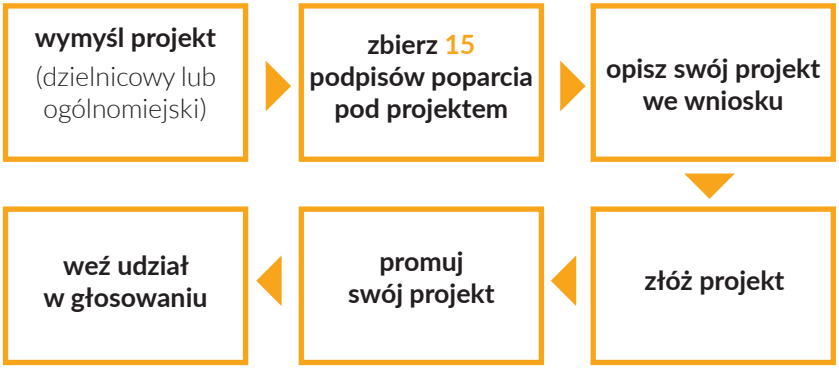
IV.2.2. BUDŻET OBYWATELSKI

Budżet obywatelski jest mechanizmem partycypacji obywatelskiej – narzędziem umożliwiającym mieszkańcom faktyczne współdecydowanie o wydatkowaniu 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 budżecie obywatelskim jest niezwykle proste.

Pamiętaj

Wszelkie aktualne informacje o krakowskim budżecie obywatelskim znajdziesz na stronie **https://budzet.krakow.pl/**



IV.3. CENTRUM OBYWATELSKIE

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

Senior skorzystać tu może zarówno z przestrzeni na zorganizowanie wydarzenia jak i profesjonalnych szkoleń czy doradztwa m.in. w zakresach takich jak: podstawy prawne, księgowość, pozyskiwanie środków na działalność, współpraca z administracją publiczną i biznesem, rozwój kompetencji menedżerskich, rzecznictwo, marketing.

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 współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków, a realizuje go wybrana przez miasto organizacja pozarządowa.

Siedziba Centrum znajduje się na Stadionie Miejskim im. Henryka Reymana, wejście znajduje się od strony parku Jordana (ulicy Reymana), oznaczone jest literami „LE".

Godziny otwarcia: poniedziałek: 13.00–20.00, wtorek: 09.00-16.00, środa: 13.00–20.00, czwartek: 13.00–20.00, piątek: 09.00–16.00 oraz druga sobota każdego miesiąca: 09.00–16.00

Pamiętaj

Wszelkie aktualne informacje o działalności Centrum znajdują się na stronie **http://ngo.krakow.pl** w zakładce Centrum Obywatelskie

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ SENIOR OBYWATEL, str. 112

V. PORZĄDKUJĘ SPRAWY ŻYCIA CODZIENNEGO

V.1. JAK WYROBIĆ DOKUMENTY

Co zrobić gdy dowód osobisty traci ważność lub co gorsza, ulega zagubieniu bądź kradzieży?

W przypadku dowodu osobistego 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 na końcu informatora ⇨ URZĘDY, str. 104

Wniosek można również złożyć elektronicznie przy użyciu podpisu elektronicznego.

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

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

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

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

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

Czy mam zgłosić kradzież lub zaginięcie dowodu osobistego?

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

Należy również udać się do banku, w którym mamy założony rachunek, aby zastrzec utracony dowód osobisty i ustrzec się tym samym przed ewentualnym podszyciem się pod nasze dane. W ten sposób unikniemy późniejszych problemów w wypadku gdyby ktoś posłużył się utraconym dowodem i przykładowo 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 złożony przez ciebie i podpisany własnoręcznie wniosek wraz z wymaganymi dokumentami: jedną kolorową fotografią o wymiarach 35 x 45 mm, wykonaną w ciągu

ostatnich 6 miesięcy oraz dowodem uiszczenia opłaty paszportowej.

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

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

Do wydania paszportu niezbędne będzie również pobranie danych biometrycznych.

Złożenie wniosku paszportowego oraz odbiór gotowego dokumentu odbywa się osobiście.

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

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora ⇨ URZĘDY, str. 104

V.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, jest natomiast biletem imiennym, dlatego przy jego użyciu możesz podróżować tylko ty.

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

Pierwszy bilet można kupić tylko w jednym z sześciu Punktów Sprzedaży Biletów – ich adresu znajdziesz na końcu informatora ⇨ KOMUNIKACJA MIEJSKA, str. 110

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

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

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

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

Kto jest uprawniony do ulgowych przejazdów?

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

Kto jest uprawniony do bezpłatnych przejazdów?

Do przejazdów bezpłatnych komunikacją miejską uprawnieni są seniorzy, którzy ukończyli 70 rok życia, osoby niepełnosprawne z orzeczonym 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 orzeczonym umiarkowanym stopniem niepełnosprawności lub całkowitą niezdolnością do pracy lub II grupą inwalidzką oraz dawcy krwi, którzy oddali co najmniej 18 litrów krwi lub jej składników (w przypadku mężczyzn) lub kobiety, które oddały co najmniej 15 litrów krwi lub jej składników. Z ulgi tej korzystają również osoby niepełnosprawne z upośledzeniem umysłowym z orzeczonym umiarkowanym stopniem niepełnosprawności raz seniorzy posiadający status represjonowanego.

V.3. UPORZĄDKOWANIE WAŻNYCH SPRAW

Pośród wielu poruszonych w niniejszym informatorze aspektów funkcjonowania seniorów, nie można pominąć tak istotnych kwestii jak kres życia. Zwracanie uwagi na to, że śmierć jest częścią życia człowieka, że są 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 formalności jakie dopełnić musi rodzina w związku ze śmiercią najbliższej osoby.

Warto zapoznać się z kilkoma informacjami, aby w przypadku gdy konieczne stanie się ich wykorzystanie, nie działać po omacku.

V.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 lub w dzień wolny od pracy). Karta wydawana jest w jednym egzemplarzu dlatego warto ją skserować.

Mając Kartę zgonu należy skontaktować się z wybranym zakładem pogrzebowym, który przewiezie ciało zmarłego do kostnicy (miejskiej albo własnej).

Odejście osoby należy zgłosić w ciągu trzech dni od dnia śmierci w Urzędzie Stanu Cywilnego właściwego dla miejsca, w którym nastąpił zgon. Wyjątkowo zgłoszenia można dokonać w urzędzie ostatniego miejsca zamieszkania zmarłego lub miejsca, w którym został pochowany – natomiast należy 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.

V.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. Zasiłek pogrzebowy przysługuje także pracodawcy, domowi pomocy społecznej, gminie, powiatowi, osobie prawnej kościoła lub związku wyznaniowego, jeżeli pokryły koszty pogrzebu.

Od 1 marca 2011 r. zasiłek pogrzebowy przysługuje członkowi rodziny ponoszącemu koszty pogrzebu w wysokości **4000 zł**. Członkami rodziny, którzy mogą być uprawnieni do otrzymania zasiłku są: małżonek (wdowa i wdowiec), rodzice, ojczym, macocha oraz osoby przysposabiające, dzieci własne, dzieci drugiego małżonka, dzieci przysposobione oraz dzieci umieszczone w rodzinie zastępczej, przyjęte na wychowanie i utrzymanie przed osiągnięciem pełnoletności inne dzieci, rodzeństwo, dziadkowie oraz osoby, nad którymi została ustanowiona opieka prawna.

W razie pokrycia kosztów pogrzebu przez pracodawcę, dom pomocy społecznej, gminę, instytucję zakonną lub diecezjalną, zasiłek przysługuje tym podmiotom w wysokości udokumentowanych kosztów pogrzebu, nie wyższej jednak niż 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 znajdziesz natomiast na końcu informatora ⇨ ZUS, str. 110) oraz na stronie: **www.naglesami.pl**

VI. DANE ADRESOWE

VI.1. ZDROWIE, SPORT I REKREAKCJA

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: recepcja.clf@gmail.com
www.clf.pl

Centrum Nordic Walking
ul. Kobierzyńska 63/24a,
30-363 Kraków
Tel: 12 26 94 024, 506 163 837
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

Moje Boisko Orlik 2012 w Krakowie:

ul. Grochowska 20
Animatorzy:
Eldar Ałłachwerdijew, tel: 698 071 066
Arkadiusz Kubik, tel: 798 985 223

ul. Pszczelna 13
Animator: Piotr Iwanicki, tel: 513 143 081

ul. Strąkowa 3A
Animatorzy:
Henryk Sokół, tel: 530 777 876
Magdalena Syta, tel: 669 035 231

os. Złotej Jesieni 16
Animator: Łukasz Kostuch,
tel: 570 433 444

ul. Sadzawki 1
Animatorzy:
Magdalena Grzelak-Gumula,
tel: 732 577 700
Mateusz Piech, tel: 733 186 259

ul. Bujaka 15
Animatorzy:Mariola Łucka, tel: 604 468 445, Teresa Półtorak, tel: 503 307 896

ul. Myśliwska 67
Animatorzy:
Tomasz Kosiński, tel: 501 094 964,
Eldar Ałłachwerdijew, tel: 698 071 066

ul. Na Błonie 15B
Animator: Agnieszka Róg, tel: 507 492 812

ul. Urzędnicza 65
Animatorzy: Michał Pabian, tel: 501 710 617, Piotr Król, tel: 692 408 672

ul. Forteczna 75
Animatorzy:Damian Kubera, tel: 698 071 125, Jan Iżewski, tel: 691 350 352

ul. Jerzmanowskiego Erazma 4,
Animatorzy:
Tomasz Kalicki, tel: 504 971 444,
Karolina Kowal, tel: 530 814 612

os. Na Wzgórzach 13A
Animatorzy:
Mariusz Bylica, tel: 608 609 889,
Stanisław Jamróz, tel: 602 699 726

al. Dygasińskiego 15
Animatorzy: Wojciech Czarnik, tel: 503 414 890, Bartłomiej Sadowski, tel: 664 932 488

ul. Jaskrowa 5
Animatorzy: Rafał Gruchała, tel: 509 974 635

Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej w Krakowie
ul. Teofila Lenartowicza 14,
31-138 Kraków; Tel: 12 633 26 62
E-mail: tkkf@tkkf.com

Park Wodny
ul. Dobrego Pasterza 126,
31-416 Kraków; Tel: 12 616 31 90
E-mail: biuro@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
email: 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
ul. Kazimierza Wielkiego 117,
30-074 Kraków
Tel: 604 473 666, 695 827 332
E-mail: info@gosza.pl

VI.2. DOMY KULTURY

ArtZona – Sala Tańca Centrum Kultury im. C.K. Norwida
os. Górali 4, 31-959 Kraków
Tel: 12 644 27 65
E-mail: sekretariat@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

Klub Kultury „Przegorzały"
ul. Kamedulska 70, 30-252 Kraków
Tel: 12 29 90 52; E-mail:
przegorzaly@dworek.krakow.pl
www.dworek.krakow.pl/przegorzaly

Dom Kultury Spółdzielni Mieszkaniowej „Nowy Bieżanów"
ul. Aleksandry 11, 30-837 Kraków /pierwsze piętro w pawilonie handlowo-usługowym/; Tel: 12 658 56 47
E-mail: biuro@domkultury.net
www.domkultury.net

Centrum Kultury Podgórza
ul. Sokolska 13, 30-510 Kraków
Tel: 12 656 45 43, 12 656 18 90
E-mail: sekretariat@ckpodgorza.pl
http://www.ckpodgorza.pl/

Klub „Kuźnia" Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida
os. Złotego Wieku 14, 31-616 Kraków
Tel: 12 648 08 86; E-mail: klub@kuznia.edu.pl
www.kuznia.edu.pl

Katolicki Dom Kultury im. ks. kard. A. S. Sapiehy
ul. Bobrowskiego 6, 31-552 Kraków
Tel: 12 417 35 00; E-mail: kdksapieha@vbiz.pl
www.kdksapieha.vbiz.pl

Klub Kultury „Paleta"
ul. Wrocławska 91, 30-017 Kraków
Tel: 12 623 78 05; E-mail: paleta@dworek.kraków.pl; www.dworek.krakow.pl/paleta

Nowohuckie Centrum Kultury
Aleja Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków
Tel: 12 644 02 66 wew. 10
E-mail: nck@nck.krakow.pl
www.nck.krakow.pl

Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida w Krakowie
os. Górali 5, 31-95 Kraków
Tel: 12 642 25 94, 12 644 27 65
E-mail: sekretariat@okn.edu.pl
www.okn.edu.pl

Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta – Klub 303 os. Dywizjonu 303, paw. 1, 31- 871 Kraków; Tel: 12 681 39 78
E-mail: klub303@krakownh.pl
www.krakownh.pl

Śródmiejski Ośrodek Kultury
ul. Mikołajska 2, 31-027 Kraków
Tel: 12 422 19 55 wew. 21
E-mail: kfk@krakowskieforum.pl
http://www.krakowskieforum.pl/

VI.3. KULTURA

Filharmonia Krakowska
ul. Zwierzyniecka 1, 31 - 103 Kraków
Tel: 12 422 94 77; www.filharmonia.krakow.pl

Kino Pod Baranami
Rynek Główny 27, 31-010 Kraków
Tel: 12 423 07 68
www.kinopodbaranami.pl

Kino Studyjne Sfinks
os. Górali 5, 31-959 Kraków
Tel: 12 644 27 65; www.kinosfinks.pl

Muzeum Historyczne Miasta Krakowa
Rynek Główny 35, 31-011 Kraków
Tel: 12 422 32 64; www.mhk.pl

Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie
Aleja 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

MOCAK Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie
ul. Lipowa 4, 30-702 Kraków
Tel: 12 263 40 00; www.mocak.pl

Muzeum Armii Krajowej im. Generała Emila Fieldorfa-Nila
ul. Wita Stwosza 12, 31-511 Kraków
Tel: 12 41 00 770; www.muzeum-ak.pl

Stary Teatr im. Heleny Modrzejewskiej
ul. Jagiellońska 5, 31-010 Kraków
Tel: 12 422 40 40; www.stary.pl

Teatr im. J. Słowackiego
Plac Św. Ducha 1, 31-023 Kraków
Tel: 12 422 45 75; www.slowacki.krakow.pl

Teatr Bagatela im. T. Boya-Żeleńskiego
ul. Karmelicka 6, 31-128 Kraków
Tel: 12 422 45 44; www.bagatela.pl

Teatr Ludowy:

Duża Scena
Nowa Huta, os. Teatralne 34, 31-948 Kraków
Tel: 12 643 71 01, 644 27 66

Scena Pod Ratuszem
Rynek Główny 1, 31-042 Kraków
Tel: 12 421 50 16; www.ludowy.pl

Teatr Groteska
ul. Skarbowa 2, 31-121 Kraków
Tel: 12 633 37 62; www.groteska.pl

PWST – Scena im. St. Wyspiańskiego
ul. Straszewskiego 22, 31-109 Kraków
Tel: 12 422 18 55 w. 30

Punkt Informacji Miejskiej
ul. Św. Jana 2, 31-018 Kraków
Tel: 12 421 77 87

VI.4. BIBLIOTEKI

Wojewódzka Biblioteka Publiczna – Regionalne Centrum Integracji Społecznej
ul. Rajska 1- II piętro, p. 238, 31-124 Kraków
Tel: 12 632 20 98, 632 59 07, 634 29 77, 634 36 45 wew. 238; E-mail: rcis@wbp.krakow.pl; www.wbp.krakow.pl

Biblioteka Kraków
pl. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 3, 31-154 Kraków; Tel: 12 618 91 00
E-mail: sekretariat@biblioteka.krakow.pl

VI.5. EDUKACJA

Akademia Twórczej Jesieni Fundacja dla Uniwersytetu Jagiellońskiego
ul. Karmelicka 34, 31-131 Kraków
Tel: 12 632 38 30; E-mail: senior@fundacja.uj.pl
www.fundacja.uj.pl

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

Towarzystwo Przyjaźni Polsko-Francuskiej w Krakowie
Daszyńskiego 7, 31-537 Kraków
Tel: 12 421 28 23, 12 421 28 23
E-mail: tppf@tppf.krakow.pl
www.tppf.krakow.pl

VI.6. UNIWERSYTETY III WIEKU

Jagielloński Uniwersytet Trzeciego Wieku
al. Mickiewicza 3, Kraków
Tel: 12 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 wew. 25
E-mail:
stowarzyszenie@przyjacielenowejhuty.pl

Uniwersytet Otwarty AGH
Al. Mickiewicza 30, 30-059 Kraków, paw. D-11, pok. 207; Telefon: 12 617 39 55
E-mail: 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

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, wew. 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

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 Kołłątaja w Krakowie
Al 29 Listopada 46,
31-425 Kraków, pok. 021
Tel: 12 662 52 87
E-mail: utw@ur.krakow.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Wyższej Szkole Europejskiej im. Ks. Józefa Tischnera
ul. św. Filipa 25, Kraków, pokój F3A
Tel: 12 683 24 75
E-mail: mtondryk@wse.krakow.pl

VI.7. CENTRA AKTYWNOŚCI SENIORÓW

Dzielnica	Nazwa Centrum	Podmiot prowadzący	Adres	Kontakt
I Stare Miasto	CAS Senior w Centrum	Kościół dla Miasta Krakowa	ul. Berka Joselewicza 28 31-031 Kraków	**12 265 65 53 733 131 638**
I Stare Miasto	CAS Stowarzyszenia Dobrej Nadziei	Stowarzyszenie Dobrej Nadziei	ul. Batorego 3/5 31-135 Kraków	**662 383 382**
I Stare Miasto	CAS w Dzielnicy I	Małopolskie Centrum Edukacji „MEC”	ul. Krupnicza 38 31-123 Kraków	**12 430 00 15 wew. 243**
II Grzegórzki	CAS przy parafii św. Kazimierza	Stowarzyszenie „Kultura i Edukacja”	ul. Bobrowskiego 6 31-552 Kraków	**12 417 35 00**
II Grzegórzki	CAS Dojrzały smak życia!	Stowarzyszenie AKADEMIA PEŁNI ŻYCIA im. J. Boehnert	ul. Rzeźnicza 2a 31-540 Kraków	**12 294 81 35**
III Prądnik Czerwony	CAS Miechowity	Fundacja im. Heleny i Tadeusza Augustyn	ul. Miechowity 6 31-469 Kraków	**518 329 888**
IV Prądnik Biały	CAS Prądnik Biały	Fundacja Nowe Centrum	ul. Pachońskiego 8 31-223 Kraków	**578 775 119**
IV Prądnik Biały	CAS Uskrzydlone Centrum na Białym Prądniku	Fundacja Uskrzydleni Wiekiem	ul. Rusznikarska 14 lok. 16 31-261 Kraków	**511 200 011**
IV Prądnik Biały	CAS „Nie Dzieli Nas Wiek”	Fundacja „Nie Dzieli Nas Wiek”	ul. Weissa 8/21 31-339 Kraków	**501 529 993 727 430 999**
IV Prądnik Biały	CAS „Toń” w Toniach	Parafia pw. Św. Stanisława Biskupa i Męczennika	ul. Gaik 7 31-338 Kraków	**512 012 094**

Dzielnica	Nazwa Centrum	Podmiot prowadzący	Adres	Kontakt
V Krowodrza	CAS Aktywny Senior – Optymista	Polski Komitet Pomocy Społecznej Małopolski Zarząd Wojewódzki	ul. Sienkiewicza 2a 30-033 Kraków	**12 634 51 57**
VI Bronowice	CAS Seniorzy Razem	Stowarzyszenie Seniorzy Razem	ul. Na Błonie 15 B 30-147 Kraków	**660 637 090 602 588 212**
VI Bronowice	CAS Źródło	Stowarzyszenie „LAJKONIK”	ul. Bandtkiego 19 30-129 Kraków	**12 637 29 44 wew. 202**
VII Zwierzyniec	CAS w Willi Decjusza	Stowarzyszenie Willa Decjusza	ul. 28 lipca 1943 17a 30-233 Kraków	**12 425 36 44 wew. 153**
VIII Dębniki	CAS Lemon Fitness	Fundacja im. Heleny i Tadeusza Augustyn	ul. Ludwinowska 11 30-331 Kraków	**518 329 303**
VIII Dębniki	CAS KOLNA	Krakowski Klub Kajakowy KOLNA	ul. Kolna 2 30-381 Kraków	**12 252 40 53**
VIII Dębniki	CAS Radosny Senior	Stowarzyszenie RADOSNY SENIOR	ul.Rostworowskiego 13 30-001 Kraków	**882 825 767 518 810 724**
X Swoszowice	CAS Rajsko	Krakowska Fundacja Pomocy Potrzebującym „Nasz Dom” im. Św. Brata Alberta	ul. Nad Fosą 32 30-699 Kraków	**664 438 833**
XII Bieżanów--Prokocim	CAS „117”	Fundacja im. Heleny i Tadeusza Augustyn	ul. Kurczaba 15 30-868 Kraków	**799 070 616**
XIV Czyżyny	CAS Młodzi duchem	Fundacja Edukacji i Aktywności Seniorów LokoMotywa	os. Dywizjonu 303, 66 31-873 Kraków	**722 102 173**
XV Mistrzejowice	CAS Siódemka Centrum	Fundacja Edukacji i Aktywności Seniorów LokoMotywa	os. Oświecenia 7/1A 31-635 Kraków	**722 102 173**
XVI Bieńczyce	CAS Bieńczyce	Fundacja Nowe Centrum	os. Złotej Jesieni 16 31-828 Kraków	**575 361 492**
XVIII Nowa Huta	CAS Nowe Centrum Aktywności Seniorów	Fundacja Nowe Centrum	os. Zielone 22 31-971 Kraków	**733 956 640**
XVIII Nowa Huta	CAS Fruwająca Ryba	Fundacja Ukryte Skrzydła	os. Na Skarpie 35 31-910 Kraków	**602 747 012 510 132 999**
XVIII Nowa Huta	CAS Seniorzy nauczycielami życia	Stowarzyszenie Pomocy Socjalnej „GAUDIUM et SPES”	os. Górali 23 31-961 Kraków	**662 191 024**

Krakowskie Centrum Seniorów Miejskiego Ośrodka Wspierania Inicjatyw Społecznych
os. Centrum C 10, 31-931 Kraków, pokój nr 2; Tel: 12 616 78 32

VI.8. 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 Filia Miejskiego Dziennego DPS nr 1
ul. Facimiech 16, 30-667 Kraków
Kontakt przez MDDPS
Tel: 12 430 31 75, E-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl

Klub Seniora Filia Miejskiego Dziennego DPS nr 2
ul. Krowoderskich Zuchów 6, 31-272 Kraków
Tel: 12 634 24 74
E-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl

Klub Seniora Filia Miejskiego Dziennego DPS nr 3
ul. Zapolskiej 15, 30-126 Kraków
Tel: 12 638 31 56
E-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl

Klub Integracyjny Niewidomego Seniora Filia MDDPS nr 4
ul. Bandtkiego 19, 30-129 Kraków
Tel: 12 637 29 44 wew. 298
E-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl

Klub Seniora Filia Miejskiego Dziennego DPS Nr 5
al. Focha 39b, 30-119 Kraków
Tel: 12 415 54 15.
E-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl

Klub Seniora BETANIA w Nowym Bieżanowie
Ul. Aleksandry 1, 30-837 Kraków
Telefon: 12 658 03 50
E-mail: sanktuarium@najswietszarodzina.pl
www.najswietszarodzina.pl

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

Klub Seniora Mistrzejowice (prowadzony przez PZERiI Kraków-Nowa Huta, Koło Terenowe nr 12)
os. Tysiąclecia 42, 31-610 Kraków
Tel: 12 648 14 70 (kontakt przez Związek Emerytów). Tel. kom. 515 337 555

Klub Seniora (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 Domu Kultury PODGÓRZE
ul. Sokolska 13, Kraków
Tel: 12 656 44 41 wew. 27
E-mail: dzialimprez@interia.pl
www.dkpodgorze.krakow.pl

Klub Seniora w Dworze Czeczów
ul. Ks. Jerzego Popiełuszki 36,
Tel: 12 651 39 13
E-mail: dkdworczeczow@dworczeczow.pl
www.dworczeczow.pl

Klub Seniora w Klubie Kultury PIASKOWNICA
ul. Łużycka 55, Kraków; Tel: 12 652 10 10
E-mail: piaskownica@ckpodgorza.pl
www.klubpiaskownica.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
www.krakownh.pl/kluby

Kluby Seniora przy Ośrodku Kultury Kraków-Nowa Huta
os. Zgody 1, 31-949 Kraków
Tel: 12 644 24 32; E-mail: biuro@krakownh.pl
www.krakownh.pl

Kluby Seniora w Podgórskich Klubach osiedlowych
ul. Sokolska 13, 30-510 Kraków
Tel: 12 656 36 70
E-mail: dzialimprez@interia.pl
www.dkpodgorze.krakow.pl

Osiedlowy Klub Kultury Iskierka
ul. Żywiecka44, 30-427 Kraków
Tel: 12 266 03 45, 519 309 350
E-mail: graszyn@gmail.com
www.naszaiskierka.pl

Osiedlowy Klub Kultury Przewóz
ul. Łutnia 1, 30-798 Kraków
Tel: 12 653 22 59, 519 309 346
E-mail: kultura.przewoz@gmail.com
www.klubkultury.blogspot.com

Osiedlowy Klub Kultury Rybitwy
ul. Rybitwy 61, 30-722 Kraków
Tel: 12 653 11 31, 519 309 347
E-mail: kkrybitwy@op.pl

Osiedlowy Klub Kultury Skotniki
ul. Batalionów Chłopskich 6,
30-394 Kraków; Tel: 22 262 51 06, 519 309 349; E-mail: dom.kultury.skotniki@wp.pl

Dębnickim Ośrodek Kultury Tęcza
ul. Praska 52, 30-322 Kraków
Tel: 12 266 90 80, 519 309 354
E-mail: dok.tecza@op.pl

Tyniecki Klub Kultury
ul. Dziewiarzy 7, 30-398 Kraków
Tel: 12 267 51 24, 519 309 354
E-mail: halina-kozera@tlen.pl

Osiedlowy Klub Kultury Wola Duchacka - Wschód Gimnazjum Nr 27,
ul. Malborska 98, 30-563 Kraków
Tel: 12 655 91 77, 519 309 357
E-mail: maxshell@wp.pl

Osiedlowy Klub Kultury Wróblowice
ul. Niewodniczańskiego 72, 30-698 Kraków
Tel: 12 654 95 63, 519 309 351
E-mail: jagaszarek@poczta.fm
www.okkw.websencer

Osiedlowy Klub Kultury Zbydniowice
ul. Matematyków Krakowskich 102, 30-698 Kraków; Tel: 12 659 71 20, 519 309 352
E-mail: eorzechowska@interia.pl

KLUB opiekuje się kołami seniorów w osiedlach: Zbydniowice, Opatkowice - Swoszowice, Kliny - Jugowice

Kluby seniora przy Ośrodku Kultury Kraków-Nowa Huta

Spotkania w klubach seniora realizują następujące filie OK Kraków-Nowa Huta: Jędruś (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).

VI.9. EDUKACJA ZAWODOWA

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

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

Wojewódzki Urząd Pracy
plac Na Stawach 1, 30-107 Kraków
Telefon: 12 42 87 870
E-mail: kancelaria@wup-krakow.pl
www.wup-krakow.pl

VI.10. 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 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 2 MOPS
ul. Radzikowskiego 37, 31-315 Kraków, pokoje 1-23, 24-26, 29
Tel: 12 636 77 98; Fax: 12 636 75 24
E-mail: f2@mops.krakow.pl

Filia nr 3 MOPS
ul. 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 4 MOPS
os. Szkolne 34, 31-978 Kraków, pokoje 1-14; Tel: 12 425 75 64; Fax: 12 643 72 78
E-mail: f4@mops.krakow.pl

Filia nr 5 MOPS
ul. Praska 52, 30-322 Kraków**,** piętro II, pokoje 1-9; Tel: 12 269 05 54
Fax: 12 266 82 75; E-mail: f5@mops.krakow.pl

Filia nr 6 MOPS
ul. Dietla 64, 31-054 Kraków, pokoje: 1-3, 5-8, 10-12
Tel: 12 423 23 15; Fax: 12 422 17 74
E-mail: f6@mops.krakow.pl

Filia nr 7 MOPS
al. Słowackiego 46, 30-018, Kraków, pokoje 2, 4-6, 11-13, 15-16, 21
Tel: 12 632 00 22; Fax: 12 632 66 20
E-mail: f7@mops.krakow.pl

Filia nr 8 MOPS
ul. Na Kozłówce 27, 30-664 Kraków
Tel: 12 659 12 68; Fax: 12 651 21 60
E-mail: f8@mops.krakow.pl

Filia nr 9 MOPS
os. Teatralne 24, 31-946 Kraków, pokoje 201-213, 215; Tel: 12 644 76 09
Fax: 12 644 80 34
E-mail: f9@mops.krakow.pl

Dzienny Dom „Senior-WIGOR”
ul. Zielony Dół 4, 30-228 Kraków
Tel: 12 425 11 02, 602 129 125
E-mail: unicorn@unicorn.org.pl

VI.11. URZĘDY

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych – Oddział w Krakowie
ul. Na Zjeździe 11, 30-527 Kraków
Tel: 12 312 14 00; E-mail: krakow@pfron.org.pl
www.pfron.org

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie
ul. Piastowska 32, Kraków; Tel: 12 422 06 36
E-mail: biuro@rops.krakow.pl
www.rops.krakow.pl

Wydział Spraw Społecznych Urzędu Miasta Krakowa
ul. Stachowicza 18, 30-103 Kraków,
pok.201; Tel: 12 616 50 23
Fax: 12 616 50 37

Referat Organizacyjno-Finansowy

Tel: 12 616 50 46
Referat do Spraw Społecznych
Tel: 12 616 50 57

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. Egzekucji 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. Dodatków Mieszkaniowych
Tel: 12 616 50 21

Pełnomocnik Prezydenta i Referat ds. Problematyki Osób Niepełnosprawnych
Tel: 12 616 50 75, 12 616 50 26, 12 616 51 46

Przewodniczący i Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności
Tel: 12 616 52 12, 12 616 52 17

Referat 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

VI.12. OŚRODKI WSPARCIA

Ośrodek Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem
ul. Bolesława Komorowskiego 12, pok. 706
(VI piętro), 30-106 Kraków; Tel: 12 421 22 88
E-mail: pokrzywdzeni.krakow@op.pl

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

Ośrodek Interwencji Kryzysowej
ul. Radziwiłłowska 8B, 31-026 Kraków
Tel: 12 421 92 82; http://oik.krakow.pl/

Klub Seniora Filia Miejskiego Dziennego DPS nr 2
ul. Balicka 289, 30-198 Kraków
Telefon: 12 425 64 65
E-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl

VI.13. DZIENNA POMOC DLA SENIORA

Ośrodek Wsparcia - Klub samopomocy dla osób starszych, dzieci i młodzieży
ul. Balicka 289, 30-198, 30-198 Kraków
Telefon: 12 425 6465
E-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl

Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej
os. Szkolne 20, 31-977 Kraków
Telefon: 12 425 64 65
E-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl
www.mddps.krakow.pl

Placówki Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej

Nazwa placówki	Adres	Telefon / E-mail:
Dom Nr 1	ul. Jana Sas-Zubrzyckiego 10	12 655 21 76 e-mail: d1@mddps.krakow.pl
Filia Domu Nr 1	ul. Facimiech 16	12 346 12 22 e-mail: ks6@mddps.krakow.pl
Dom Nr 2	ul. ks. Władysława Gurgacza 5	12 411 00 50 e-mail: d2@mddps.krakow.pl
Filia Domu Nr 2	ul. Krowoderskich Zuchów 6	12 634 24 74, fax:12 634 24 74 e-mail: ks2@mddps.krakow.pl
Dom Nr 3	ul. Korczaka 4	12 416 15 60 e-mail: d3@mddps.krakow.pl
Filia Domu Nr 3	ul. Gabrieli Zapolskiej 15	12 638 31 56 e-mail: ks1@mddps.krakow.pl
Dom Nr 4	ul. Sudolska 7a	12 412 62 34 e-mail: d4@mddps.krakow.pl
Filia Domu Nr 4	ul. Bandtkiego 19	12 412 62 34 e-mail: ks4@mddps.krakow.pl
Dom Nr 5	ul. Nad Sudołem 32	12 415 54 14 e-mail: d5@mddps.krakow.pl
Filia Domu Nr 5	al. Focha 39 B	12 415 54 14 e-mail: ks5@mddps.krakow.pl
Dom Nr 6	os. Szkolne 20	12 644 20 52 wew. 27 e-mail: centrum@mddps.krakow.pl

Ośrodek wsparcia dla osób starszych (ośrodek będzie funkcjonował do 31.12.2017) os. Zielone 7, 31-234 Kraków
Tel: 12 644 85 52
E-mail: gaudium2@interia.pl

Ośrodek wsparcia dla osób starszych (ośrodek będzie funkcjonował do 31.12.2017)
ul. Komandosów 18, 30-334 Kraków
Tel: 12 269 86 12
E-mail: krakow@caritas.pl

Ośrodek wsparcia dla osób starszych (ośrodek będzie funkcjonował do 31.12.2017)
pl. Gen. Władysława Sikorskiego 14/2, 31-115 Kraków; Tel: 12 421 52 17
E-mail: owsikorskiego14@gmail.com

Ośrodek wsparcia – Klub samopomocy dla osób starszych, dzieci i młodzieży
ul. Lea 55, 30-052 Kraków
Telefon: 12 636 12 18

Klub Samopomocy – Specjalistyczny
os. Krakowiaków 2, 31-962 Kraków
Tel: 660 637 847

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

VI.14. DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ

Dom Pomocy Społecznej
ul. Kluzeka 6, 31-222 Kraków
Tel: 12 415 25 92
E-mail: dpskluzeka@dpskluzeka.pl

Dom Pomocy Społecznej
ul. Praska 25, 31-329 Kraków
Tel: 12 266 03 64, 267 26 40
E-mail: dpspraska25@wp.pl, sekretariat@dpspraska.pl

Dom Pomocy Społecznej
ul. Helclów 2, 31-148 Kraków
Tel: 12 633 42 55
E-mail: sekretariat@dpshelclow.pl

Dom Pomocy Społecznej im. Św. Brata Alberta ul. Adolfa Nowaczyńskiego 1, 30-336 Kraków; Tel: 12 255 41 61
E-mail: dps@dpsnowaczynskiego.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: dyrekcja@dpskrakowska.krakow.pl, sekretariat@dpskrakowska.krakow.pl

Dom Pomocy Społecznej
ul. Łanowa 41, 30-725 Kraków
Tel: 12 653 23 35, 650 56 00
E-mail: dpslanowa41@wp.pl

Dom Pomocy Społecznej
os. Szkolne 28, 31-977 Kraków
Tel: 12 644 40 79, 644 26 93
E-mail: dps.szkolne28@gmail.com

Dom Pomocy Społecznej
os. Hutnicze 5, 31-917 Kraków
Tel: 12 686 63 77
E-mail: gaudiumetspes@interia.pl (od grudnia 2017 r. zmieniony zostanie podmiot prowadzący placówkę, a tym samym zmianie ulegna dane kontaktowe)

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. Podgórki Tynieckie 96, 30-398 Kraków
Tel: 12 267 50 55
E-mail: dps_ssluzebnicz@post.pl

Dom Pomocy Społecznej im. Władysława Godynia
ul. Sołtysowska 13d, 31-589 Kraków
Tel: 12 684 52 91
E-mail: dps@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 wew. 121

Rodzinny Dom Pomocy
ul. Źródlana 15, 30-734, Kraków
Tel: 12 653 03 41

VI.15. POMOC MEDYCZNA

Całodobowa informacja medyczna
Tel: 12 661 22 40

Nocna i świąteczna pomoc medyczna (stan na 20.08.2017 rok)

Ambulatoria Opieki Całodobowe

Al. Pokoju 4, tel. 12 411 83 96 /dzielnice I, II, III /
ul. Galla 24, tel. 12 294 73 83 /dzielnice V, VI, gmina Zabierzów/

ul. Rusznikarska 17, tel. 12 357 50 10 /dzielnica IV, gmina Zielonki/

ul. Komorowskiego 12, tel. 12 357 14 75 /dzielnica VII, gminy: Liszki, Czernichów/

os. Na Skarpie 66, tel. 12 357 52 48 /dzielnica XVII, XVIII, gmina Igołomia-Wawrzeńczyce/

NZOZ Kraków – Południe
ul. Szwedzka 27, 30-315 Kraków
Tel: 12 266 02 70

NZOZ Kraków – Południe
ul. Białoruska 15, 30-638 Kraków
Tel: 12 655 51 89

NZOZ Kraków – Południe
ul. Kutrzeby 4, 30-515 Kraków
Tel: 12 656 10 07

Szpital Specjalistyczny im. Ludwika Rydygiera os. Złotej Jesieni 1, 31-826 Kraków
Centrala: 12 646 8 000

WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ – SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
ul. Wrocławska 1-3, 30-901 Kraków
Tel. do rejestracji: 12 630 80 68

SZPITAL MIEJSKI SPECJALISTYCZNY IM.G.NARUTOWICZA W KRAKOWIE
ul. Prądnicka 35/37, 31-202 Kraków
Tel. do rejestracji: 517 015 948

SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
os. Na Skarpie 66, 31-913 Kraków
Tel. do rejestracji: 12 356 55 55

SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE – Centrum Urazowe Medycyny Ratunkowej i Katastrof
ul. Kopernika 50, 31-501 Kraków
Tel. do rejestracji: 12 351 66 01

SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM.JÓZEFA DIETLA W KRAKOWIE
ul. Skarbowa 4, 31-121 Kraków
Tel: 12 68 76 200 wew.1

KRAKOWSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWŁA II
ul. Prądnicka 80, 31-202 Kraków
Tel: 12 614 20 00

Szpitalne Oddziały Ratunkowe - **www.kpr.med.pl**

ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MINISTERSTWA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI W KRAKOWIE
ul. Galla 25, 30-053 Kraków
Tel: 12 662 31 82

UNIWERSYTECKI SZPITAL DZIECIĘCY W KRAKOWIE
ul. Wielicka 265, 30-663 Kraków
Tel: 12 658 20 11

SZPITAL ŚW. RAFAŁA
ul. Bochenka 12, 30-693 Kraków
Tel: 12 680 08 18

WOJEWÓDZKI SPECJALISTYCZNY SZPITAL DZIECIĘCY IM.ŚW. LUDWIKA W KRAKOWIE
ul. Strzelecka 2, 31-503 Kraków
Tel.: 12 619 86 00

VI.16. OPIEKA GERIATRYCZNA

Szpital Specjalistyczny im. J. Dietla w Krakowie Poradnia Geriatryczna
al. F. Focha 33, 30-119 Kraków-Krowodrza
Tel: 12 687 64 61

Uniwersyteckie Lecznictwo Szpitalne
Specjalistyczna Poradnia Geriatryczna
ul. Śniadeckich 10, 31-531 Kraków-Śródmieście Tel: 12 424 70 00; www.su.krakow.pl

Centrum Medyczne „Med-All"
Poradnia Geriatryczna
ul. Budziszyńska 1, 31-619 Kraków
Tel: 12 641 02 21; www.med-all.krakow.pl

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Pro Vita Et Spe" Poradnia Geriatryczna
ul. Dietla 64, 31-039 Kraków-Śródmieście
Tel: 12 421 99 62

Przychodnia „Sana-Med" Poradnia Geriatryczna; os. Dywizjonu 303 2, 31-871 Kraków - Nowa Huta; Tel: 12 647 01 22

Szpital Specjalistyczny im. Józefa Dietla w Krakowie
ul. Skarbowa 4; Tel: 12 687 62 00

VI.17. OPIEKA HOSPICYJNA I DŁUGOTERMINOWA

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Opiekuńczo-Leczniczy „Czwórka"
ul. Młodości 9, 31-915 Kraków
Tel: 12 644 58 29

Zakład Opieki Zdrowotnej „Centrum Medyczne - Nowa Huta" Spółka z o.o.
ul. Ujastek 3, 30-969 Kraków
Tel: 12 683 39 14

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „VIVA-MED" Spółka z o.o.
ul. Siemaszki 17, 31-202 Kraków
Tel: 12 420 65 00

Towarzystwo Przyjaciół Chorych Hospicjum im. Św. Łazarza
Formy działania: Hospicjum Domowe, Oddział Stacjonarny, Poradnia Medycyny Paliatywnej, Zespól Opieki długoterminowej
ul. Fatimska 17, 31-831 Kraków
Tel: 12 641 43 30, 641 46 59
E-mail: zarzad@hospicjum.org
www.hospicjum.krakow.pl

Małopolski Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża
Forma działania: Hospicjum Domowe.
ul. Długa 38, 31-116 Kraków-Śródmieście
Tel: 504 140 285
E-mail: zumr.opieka@pck.org.pl

NZOZ MARI-MED. Opieka Długoterminowa i Paliatywna
Forma działania: Hospicjum Domowe
ul. Nad Sudołem 32, 31-228 Kraków
Tel: 12 415 30 90; E-mail: skoluba@interia.eu

Opieka Paliatywna w Zakładzie Opiekuńczo-Leczniczym
Formy działania: Oddział Stacjonarny Medycyny Paliatywnej, Hospicjum Domowe, Poradnia Medycyny Paliatywnej
ul. Wielicka 267, 30- 663 Kraków
Tel: 12 657 05 85; E-mail: paliatywna@op.pl
www.zolkrakow.pl

Stowarzyszenie Hospicjum Maryi Królowej Apostołów w Krakowie Forma działania: Hospicjum Domowe; ul. Witosa 15/1a, 30-611 Kraków; Tel: 664 961 983, 12 654 32 42; E-mail: hospicjum.kurdwanow@gmail.com, www.hospicjum.info.pl

NZOZ Zakład Usług Medyczno-Rehabilitacyjnych PCK Domowa Opieka Paliatywna i Oddział Szpitalny w Krakowie
Forma działania: Hospicjum Domowe.
ul. Studencka 19, 31-116 Kraków
Tel: 12 646 81 90, 12 422 04 54
E-mail: zumr.opieka@pck.org.pl

Szpital Uniwersytecki w Krakowie
Formy działania: Oddział Leczenia Bólu i Opieki Paliatywnej.
ul. Śniadeckich 10, 31-531 Kraków
Tel: 12 424 88 81, 12 424 88 84
Fax: 12 424 88 54
E-mail: klwewiger@su.krakow.pl, www.su.krakow.pl, www.interna-geriatria.pl

Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką
Forma działania: Oddział Medycyny Paliatywnej; ul. Wrocławska, 30-901 Kraków 3
Tel: 12 630 81 24; www.5wszk.com.pl

Grupowa Praktyka Pielęgniarek Pielmed
ul. Białoruska 10 c, 30-638 Kraków
Tel: 605 699 888

Centrum Medyczne Sokrates S.C. pielęgniarska opieka długoterminowa
ul. Wielopole 17/7, 31-072 Kraków
Tel: 793 630 266

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Erkade" (KRAKÓW-NOWA HUTA)
os. Szkolne 9, 31-976 Kraków
Tel: 12 357 19 07

Małopolski Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża (KRAKÓW-ŚRÓDMIEŚCIE) ul. Długa 38, 31-146 Kraków
Tel: 504 140 285

Specjalistyczna Praktyka Pielęgniarska Brygida Mazgaj „Homo Homini" (Kraków-Podgórze)
ul. Torfowa 5, 30-384 Kraków
Tel: 601 964 173

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej OPC (Kraków-Krowodrza)
ul. Widok 31, 31-567 Kraków
Tel: 12 356 55 55

IPP – Alicja Krzysztonek (Kraków-Nowa Huta)
os. Złotej Jesieni 7, 31-827 Kraków
Tel: 694 979 654

Centrum Opieki Domowej Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej s.c. (Kraków-Krowodrza)
ul. Świętokrzyska 12/4, 30-015 Kraków
Tel: 663 822 322

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej GeroMed (Kraków-Podgórze)
ul. Borkowska 25B/1U, 30-438 Kraków
Tel: 12 357 46 01

Aleksandra Wróbel Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „OLMED" – Opieka Pielęgniarska (Kraków-Śródmieście)
ul. Widok 31, 31-567 Kraków
Tel: 606 782 625

Ars-Med Sp. Cywilna (Kraków-Śródmieście) ul. Nałkowskiego 10, 31-308 Kraków
Tel: 796 922 960

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Anna (Biskupice)
ul. Nowaczyńskiego 1, 30-336 Kraków
Tel: 12 251 93 04

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Ala-Med" s.c. Frajkowska, Sikora (Radziszów)
ul. Wielicka 25, 33-332 Kraków
Tel: 691 766 330

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Pielęgniarka" s.c. (Kraków-Nowa Huta)
os. Złotego Wieku 23, 31-615 Kraków
Tel: 648 20 70

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Salus" s.c. (Kraków-Śródmieście)
ul. Sadzawki 1, 31-465 Kraków
Tel: 606 110 348

Dział Opieki Stacjonarnej Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „DOM-MED"
ul. Helclów 2, 31-148 Kraków
Tel: 12 631 57 20

Krakowska Poradnia Opieki Paliatywnej Zakład Opiekuńczo - Leczniczy w Krakowie ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
Tel: 12 657 05 85

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej – Zakład Usług Medyczno-Rehabilitacyjnych Małopolskiego Zarządu Okręgowego PCK w Krakowie
ul. Studencka 19, 31-116 Kraków
Tel: 12 422 04 54

VI.18. KOMUNIKACJA MIEJSKA

Lokalizacje punktów sprzedaży biletów:

ul. Podwale 3/5, 33-332 Kraków – czynne od pon.- pt. w godzinach 9.00–19.00

os. Centrum D bl. 7, 31-933 Kraków – czynne od pon. - pt. w godzinach 9.00–19.00

ul. Krowoderskich Zuchów 8a, 31-272 Kraków - czynne od pon. - pt. w godzinach 9.00–19.00

ul. Powstańców Wielkopolskich 6, 30-553 Kraków – czynne od pon. - pt. w godzinach 9.00–17.00

ul. św. Wawrzyńca 13, 31-060 Kraków - czynne od pon. - pt. w godzinach 8.00–16.00

Pętla autobusowa MPK S.A. przy Dworcu Głównym Wschód - czynne od pon.- pt. w godzinach 9.00–19.00, soboty 8.00–16.00

Telefon informacyjny: 12 357 20 35 lub tel. kom. 608 921 035

Strona internetowa:
www.mpk.krakow.pl

VI.19. ZUS

Zakład Ubezpieczeń Społecznych – Oddział w Krakowie ul. Pędzichów 27, 31-080 Kraków; Centrum Obsługi Telefonicznej: 22 560 16 00

ZUS Inspektorat Kraków – Łagiewniki
ul. Zakopiańska 33,
30-418 Kraków-Łagiewniki

ZUS Inspektorat Kraków – Krowodrza
ul. Świętokrzyska 12, 30-015 Kraków

ZUS Inspektorat Kraków – Nowa Huta
os. Teatralne 8, 31-946 Kraków

ZUS Inspektorat Kraków – Podgórze
ul. Zakopiańska 62, 30-450 Kraków

VI.20. POMOC PRAWNA

Fundacja „COGNOSCO”
ul. Wrocławska 31 lok. 6, 30-011 Kraków
Tel: 12 307 25 10
E-mail: sekretariatcognosco@gmail.com

Studencka Poradnia Prawna UJ
ul. Krasińskiego 18, 30-101 Kraków
Tel: 12 430 19 97, 506 006 672

Studencka Poradnia Prawa Medycznego CM UJ ul. Kopernika 19e Kraków
Tel: 12 432 61 01; Fax. 12 432 61 00
E-mail: biuro@poradniaprawna.com
www.poradniaprawna.com

Biuro Porad Obywatelskich w Krakowie Stowarzyszenie Dobrej Nadziei
ul. Batorego 5, 31-135 Kraków
Tel: 12 357 36 91

Miejskie punkty nieodpłatnej pomocy prawnej:

Adres	godziny działania punktu /od poniedziałku do piątku /
os. Centrum C 10 [pokój nr 4]	godz. 07.30–11.30
	godz. 12.00–16.00
	godz. 16.30–20.30
ul. Rzeźnicza 2 [pokój nr 28]	godz. 15.30–19.30
ul. Józefińska 14 [pokój nr 003]	godz. 16.00–20.00
ul. Krakowska 55 [wejście od ul. Krakowskiej 53, parter]	godz. 15.30–19.30
ul. Helclów 2 [pokój nr 10]	godz. 16.00–20.00
ul. Sas-Zubrzyckiego 10, [dom nr 1 „Socius”]	godz. 11.00–15.00
ul. Łanowa 41 [pokój nr 26]	godz. 07.30–11.30
	godz. 12.00–16.00
ul. Grunwaldzka 8 [pokój nr 13]	godz. 12.00–16.00
Al. Daszyńskiego 22	godz. 12.00–16.00
Plac Wszystkich Świętych 3-4 [pokój nr 27]	godz. 16.30–20.30
os. Dywizjonu 303 nr 34 [sala dyżurów Radnych]	poniedziałki: godz. 09.00–13.00 wtorki: godz. 13.00–17.00 środy: godz. 12.00–16.00 czwartki: godz. 12.00–16.00 piątki: godz. 08.00–12.00
Al. Powstania Warszawskiego 10 [pokój nr 49]	godz. 16.00–20.00
Plac Wszystkich Świętych 3-4 [pokój nr 6]	godz. 16.00–20.00
Plac Wszystkich Świętych 3-4 [pokój nr 27]	godz. 07.30–11.30
	godz. 12.00–16.00
ul. Wielopole 17a [pokój nr 5, POM]	godz. 16.00–20.00
os. Zgody 2 [pokój nr 22]	godz. 16.00–20.00
ul. Stachowicza 18 [pokój nr 8]	godz. 16.00–20.00
ul. Wielicka 28a [pokój nr 15]	godz. 16.00–20.00
Rynek Podgórski 1 [pokój nr 8]	godz. 16.00–20.00
ul. Grunwaldzka 8 [pokój nr 13]	godz. 16.00–20.00

ul. Kasprowicza 29 [pokój nr 1]	godz. 16.00–20.00
ul. Czerwieńskiego 16 [pokój nr 32]	godz. 10.00–14.00
ul. Rozrywka 1 [pokój nr 8]	godz. 12.00–16.00
Rynek Podgórski 4/2a	godz. 07.30–11.30
	godz. 12.00–16.00
os. Na Kozłówce 27 [pokój nr 2a]	godz. 15.30–19.30

VI.21. SENIOR OBYWATEL

Rada Krakowskich Seniorów
Dyżury:
al. Daszyńskiego 22, 31-537 Kraków
Tel: 12 431 25 00, 660 637 097
Adres do korespondencji – skrytka: 31-004 Kraków, Pl. Wszystkich Świętych 3-4.
E-mail: rada.krakowskich.seniorow @interia.pl lub za pośrednictwem
Biura Miejski Ośrodek Wspierania Inicjatyw Społecznych
Referat ds. Młodzieży i Seniorów
os. Centrum C10, 31-931 Kraków
Tel: 12 616 78 06

Centrum Obywatelskie
ul. Reymana 20, 30-059 Kraków (budynek Stadionu Miejskiego
im. Henryka Reymana)
I piętro, pokój 39
Tel: 669 528 381
E-mail: centrum@krafos.pl

VI.22. TELEFONY ALARMOWE

Telefon: 112

Numer ten jest jednolitym numerem alarmowym obowiązującym na terenie całej Unii Europejskiej. Numer 112 służy do powiadamiania w sytuacjach zagrożenia zdrowia, życia lub mienia. W Polsce połączenia alarmowe 112 są odbierane przez Straż Pożarną i Policję. Więcej informacji na stronie: **www.112.gov.pl**

Pogotowie Ratunkowe – **999**

Straż Pożarna – **998**

Policja – **997**

Straż Miejska – **986**

Pogotowie energetyczne – **991**

Pogotowie gazowe – **992**

Pogotowie ciepłownicze – **993**

Pogotowie wodno-kanalizacyjne – **994**

Pogotowie komunikacyjne – **995**

Telefony bezpieczeństwa:
(dla cudzoziemców – tylko w sezonie letnim)
608 599 999, 800 200 300

Infolinia Turystyczna – zapewnia informację turystyczną i pomoc
w nagłych przypadkach związanych z np.: zaginięciem dokumentów, koniecznością znalezienia placówek medycznych, pomocy drogowej itp. **22 278 77 77**, **608 599 999**

Biuro numerów Telekomunikacji Polskiej – **118 913**

Międzynarodowe biuro numerów Telekomunikacji Polskiej – **118 912**

Miejskie Przedsiebiorstwo Komunikacyjne w Krakowie – telefon interwencyjny – **19285**

Miejskie Przedsiebiorstwo Komuniakacyjne 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**

VI.23. WYPOŻYCZALNIE SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO

Bezpłatna wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego Centrum Aktywizacji Społecznej i Zawodowej KLIKA
ul. Siemaszki 31, 31-207 Kraków
Tel: 12 416 53 05; E-mail: wypożyczalnia@centrumklika.pl www.centrum.centrumklika.pl

Fundacja na Rzecz Chorych na SM im. bł. Anieli Salawy. Wypożyczalnia i naprawa sprzętu rehabilitacyjnego
ul. Dunajewskiego 5, 31-133 Kraków
Tel: 12 430 07 58, 422 28 11
E-mail: tewuka@interia.pl
www.fundacja-sm.malopolska.pl

Krakowskie Zakłady Sprzętu Ortopedycznego 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

Stowarzyszenie Filantropów im. Brora Hanssona ul. Toruńska 11, 30-056 Kraków; tel.: 12 633 64 73, 12 636 79 29

Towarzystwo Solidarnej Pomocy Kraków-Nowa Huta
ul. Ujastek 3, 31-752 Kraków
Tel: 12 644 09 68; E-mail: tsp_kr@onet.pl

Caritas – Wypożyczalnia Sprzętu Medycznego
ul. Komandosów 18, 30-334 Kraków
Tel: 12 269 86 11
E-mail: wypozyczalnia.krakow@caritas.pl

VI.24. RZECZNICY

Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów
pl. Szczepański 5, 31-011 Kraków
Tel: 12 422 96 16, 12 421 75 79
E-mail: krakow@uokik.gov.pl

Urząd Regulacji Energetyki
ul. Juliusza Lea 114, 30-133 Kraków
Tel: 12 357 27 01
E-mail: krakow@ure.gov.pl

Federacja Konsumentów
ul. Kapelanka 54, 30-347 Kraków
Tel:12 422 64 62; E-mail: krakow@federacja-konsumentow.org.pl

Bankowy Arbitraż Konsumencki
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@bpp.gov.pl

Małopolski Oddział Wojewódzki NFZ Punkt Obsługi Ubezpieczonego, Dział Skarg i Wniosków
ul. Batorego 24, 31-135 Kraków
Tel: 12 298 81 00; E-mail: nfz@nfz-krakow.pl

Stowarzyszenie Konsumentów Polskich
ul. M. Kasprzaka 49, 01-234 Warszawa
Tel: 800 889 866
E-mail: sekretariat@konsumenci.org

Stowarzyszenie Krzewienia Edukacji Finansowej – Ośrodek Doradztwa Finansowego i Konsumenckiego 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