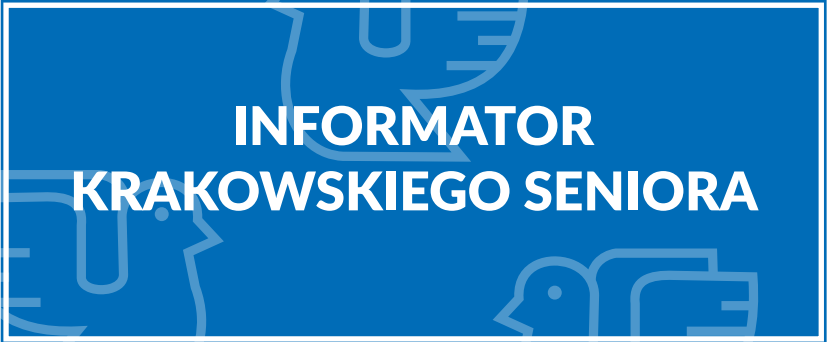




INFORMATOR KRAKOWSKIEGO SENIORA

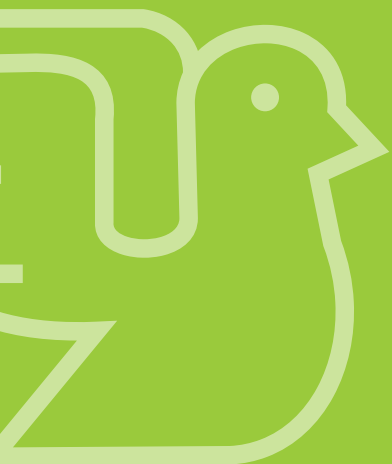
SPIS TREŚCI

I. SPĘDZAM AKTYWNIIE CZAS	4
I.1. SPORT I REKREACJA	5
I.2. EDUKACJA	11
I.2.1. CENTRA AKTYWNOŚCI SENIORÓW	20
I.2.2. UNIWERSYTETY TRZECIEGO WIEKU	23
I.2.3. EDUKACJA ZAWODOWA	27
I.2.4. KLUBY SENIORA	29
I.2.5. KLUBY SAMOPOMOCY PROWADZONE W RAMACH PROJEKTU „W SILE WIEKU”	35
I.2.6. DZIENNY DOM SENIOR-WIGOR	36
I.2.7. TELEFON SENIORA	37
I.2.8. KULTURA	37
II. POTRZEBUJĘ POMOCY	49
II.1. ZDROWIE SENIORA	50
II.1.1. PROFILAKTYKA	50
II.1.2. U LEKARZA	51
II.1.3. GDZIE SZUKAĆ POMOCY MEDYCZNEJ?	54
II.2. WSPARCIE DLA SENIORA	55
II.2.1. DZIENNA POMOC DLA SENIORA	55
II.2.2. DZIENNY DOM OPIEKI MEDYCZNEJ W GMINIE MIEJSKIEJ KRAKÓW.....	56
II.2.3. CAŁODOBOWA OPIEKA DLA SENIORA	57
II.2.4. POMOC W MIEJSCU ZAMIESZKANIA	60
II.2.5. NIEPEŁNOSPRAWNY SENIOR	63
III. CZUJĘ SIĘ BEZPIECZNIE	68
III.1. SENIORZE NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ!	69
III.2. PRZEMOC W RODZINIE	70
III.3. TELEFON ZAUFANIA	73
III.4. POMOC RZECZNIKA	74
III.5. PORADY PRAWNE	75
III.5.1. NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA	75
III.6. STRAŻ MIEJSKA I POLICJA	76
III.7. SENIOR NA DRODZE	77
IV. DECYDUJĘ O MOIM MIEŚCIE – JESTEM OBYWATELEM	79
IV.1. DIALOG OBYWATELSKI	80
IV.1.1. RADA KRAKOWSKICH SENIORÓW	80
IV.1.2. KOMISJE DIALOGU OBYWATELSKIEGO	80
IV.2. PARTYCYPACJA SPOŁECZNA SENIORÓW	81

IV.2.1. INICJATYWA LOKALNA	81
IV.2.2. BUDŻET OBYWATELSKI	82
IV.3. CENTRUM OBYWATELSKIE	82
IV.4. FILANTROP KRAKOWA	83
V. PORZĄDKUJĘ SPRAWY ŻYCIA CODZIENNEGO	84
V.1. JAK WYROBIĆ DOKUMENTY	85
V.2. SENIOR W KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ	87
V.3. UPORZĄDKOWANIE WAŻNYCH SPRAW	88
V.3.1. WAŻNE DOKUMENTY	88
V.3.2. ZASIŁEK POGRZEBOWY	89
VI. WAŻNE NUMERY TELEFONÓW	91
VII. DANE ADRESOWE	93
VII.1. ZDROWIE, SPORT I REKREACJA	93
VII.2. DOMY KULTURY	93
VII.3. KULTURA	96
VII.4. BIBLIOTEKI	97
VII.5. EDUKACJA	97
VII.6. UNIWERSYTETY III WIEKU	97
VII.7. CENTRA AKTYWNOŚCI SENIORÓW	98
VII.8. KLUBY SENIORA	98
VII.9. EDUKACJA ZAWODOWA	99
VII.10. POMOC SPOŁECZNA	100
VII.11. URZĘDY	100
VII.12. ORGANIZACJE I INSTYTUCJE POMAGAJĄCE OSOBOM W TRUDNEJ SYTUACJI	101
VII.13. DZIENNA POMOC DLA SENIORA	101
VII.14. DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ	102
VII.15. POMOC MEDYCZNA	103
VII.16. OPIEKA GERIATRYCZNA	105
VII.17. OPIEKA HOSPICYJNA I DŁUGOTERMINOWA	105
VII.18. KOMUNIKACJA MIEJSKA	107
VII.19. ZUS	107
VII.20. POMOC PRAWNA	107
VII.21. SENIOR OBYWATEL	109
VII.22. WYPOŻYCZALNIE SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO	109
VII.23. RZECZNICZY	109

I. SPĘDZAM AKTYWNIIE CZAS

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.





I.1. SPORT I REKREACJA

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 bardziej podatny 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 zaczniesz przysparzać trudności.

Lepiej dotleniony organizm również wolniej się starzeje. Kiedy czujemy, że nasze ciało jest sprawne i możemy podjąć 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.

► 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. 93



► 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. 93



► 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 zajęć jogi.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
ZDROWIE, SPORT I REKREACJA, str. 93



► 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. 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. 93



► **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. 93



► **Centrum Nordic Walking**

Zajęcia wskazane są dla osób które nie mogą pozwolić sobie na szybkie tempo marszu, dla osób po kontuzjach i złamaniach, osób starszych lub tych, którzy mają problemy z osteoporozą, zmianami zwyrodnieniowymi, stawami czy kręgosłupem. Oczywiście jeśli chcesz po prostu poprawić swoją kondycję i miło spędzić czas, to nordic walking również jest dla Ciebie. Zajęcia 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. 93



► **Studio Tańca GOSZA**

Studio oferuje zajęcia z tańca latino solo dla Seniorów.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
ZDROWIE, SPORT I REKREACJA, str. 93



► **Małopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej**

Towarzystwo organizuje wiele wydarzeń sportowych dla mieszkańców Małopolski. Rozwijają 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. 93





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

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
ZDROWIE, SPORT I REKREACJA, str. 93



► **Centrum Kultury Podgórze**

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



► **Centrum Kultury Podgórze – Ośrodek Ruczaj**

W Ośrodku Ruczaj odbywają się zajęcia Aktywny Senior – ćwiczenia ruchowe dla osób w wieku 60+. Regularnie organizowany jest również pilates dla seniorów. Są to zajęcia przeznaczone dla par i panów, ukierunkowane na poprawę koordynacji ruchów i równowagi, kształtowanie prawidłowej postawy ciała i łagodne wzmacnianie mięśni. Pomagają one zmniejszyć bóle kręgosłupa i stawów, a także pozytywnie wpływają na układ krążeniowo-oddechowy.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



► **Centrum Kultury Podgórze – Klub Iskierka**

Seniorom chcącym zadbać o swoją kondycję fizyczną Klub Iskierka oferuje: taniec towarzyski, aerobik oraz zajęcia rekreacyjne, których program obejmuje m.in.: elementy pilatesu, stretching i ćwiczenia oddechowe.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93





► Centrum Kultury Podgórze – Klub Kostrze

W Klubie Kostrze organizowany jest pilates dla seniorów. Są to zajęcia przeznaczone osób w wieku 60+, ukierunkowane na poprawę koordynacji ruchów oraz kształtowanie prawidłowej postawy ciała.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



► Centrum Kultury Podgórze – Klub Piaskownica

W Klubie Piaskownica, cyklicznie (dwa razy w tygodniu), organizowana jest gimnastyka dla seniorów – zajęcia ruchowe dla osób w wieku 60+, ukierunkowane na zachowanie sprawności fizycznej i przeciwdziałanie osteoporozie oraz innym chorobom, których rozwojowi sprzyja brak ruchu.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



► Centrum Kultury Podgórze – Klub Pychowice

W Klubie Pychowice odbywają się ćwiczenia typu pilates organizowane dla seniorów. Zajęcia są ukierunkowane na wzmocnienie mięśni, odciążenie kręgosłupa, poprawę postawy, a także obniżenie poziomu stresu.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



► 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. Organizowane są również zajęcia komputerowe dla seniorów.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



► Klub Kuźnia Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida

Panie w wieku dojrzałym mogą skorzystać z gimnastyki, która ma na celu usprawnienie funkcji układu sercowo-naczyniowego i oddechowego,



ustabilizowanie sylwetki, wzmocnienie grupy mięśni posturalnych, poprawienie samopoczucia oraz profilaktykę w zapobieganiu chorobom naczyniowym i osteoporozą. Zajęcia prowadzi doktor rehabilitacji. 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. Miłośnicy brydża mają możliwość rozwijania swojej pasji podczas otwartych spotkań, które odbywają się dwa razy w tygodniu.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



► 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. 93



► ARTzona Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida

Seniorzy mogą skorzystać z zajęć odbywających się w ramach gimnastyki dla seniorów, czyli gimnastyki rehabilitacyjno-zdrowotnej, dostosowanej do wieku uczestników. Udział w zajęciach zdecydowanie poprawia samopoczucie i sprawność fizyczną. Zajęcia odbywają się w poniedziałki, środy i piątki o godz. 9.00–10.00. W godzinach popołudniowych w poniedziałki, środy i piątki o godz. 19.00–20.00 w ARTzonie skorzystać można z zajęć gimnastyki dla



zdrowia, które zapewnią skuteczną korektę kręgosłupa, postawy i sylwetki zarówno Pań jak i Panów. Zajęcia prowadzi Marta Mrozowska.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



► 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. 93



Z szerokiej oferty działań sportowych i rekreacyjnych korzystać można również w ramach Centrów Aktywności Seniora oraz Krakowskiego Centrum Seniora opisanych szeroko w części I.2.1. Informatora.

I.2. EDUKACJA

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



- **Biblioteka Kraków** jest samorządową instytucją kultury, której organizatorem jest Gmina Miejska Kraków. Prowadzi działalność statutową za pośrednictwem Biblioteki Głównej oraz 56 filii bibliotecznych zlokalizowanych na terenie miasta. Zakres działania obejmuje prowadzenie działalności kulturalnej, zaspokajanie potrzeb oświatowych, kulturalnych i informacyjnych społeczeństwa oraz uczestniczenie w upowszechnianiu wiedzy i kultury, a także zapewnienie mieszkańcom Krakowa dostępu do materiałów i usług bibliotecznych. Wśród czytelników Biblioteki Kraków znajduje się duży odsetek osób starszych. Z myślą o nich została przygotowana zróżnicowana oferta działań kulturalno-edukacyjnych. Seniorzy mogą bezpłatnie uczestniczyć we wszystkich organizowanych spotkaniach np. Salonu Literackiego Biblioteki Kraków „Pod Gruszką”, Dyskusyjnych Klubach Książki, warsztatach rękodzieła, kursach komputerowych, prelekcjach i wykładach. Oprócz bogatej tradycyjnej oferty czytelniczej Biblioteka Kraków oferuje również dostęp do audiobooków, książek z dużą czcionką ułatwiającą czytanie oraz codziennej prasy i czasopism. Wiele filii bibliotecznych zostało wyróżnionych certyfikatem Miejsca Przyjaznego Seniorom. Szczegółowe informacje na temat godzin otwarcia oraz programu kulturalno-edukacyjnego znajdują się na stronie internetowej www.biblioteka.krakow.pl

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora BIBLIOTEKI, str. 97



- **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. 93



- **Centrum Kultury Podgórze – siedziba główna**

Centrum Kultury Podgórze organizuje warsztaty komputerowe dla seniorów. Kurs jest prowadzony od podstaw. Podczas zajęć uczestnicy zdobywają wiedzę m.in. w zakresie: podstaw obsługi komputera i elementów zestawu komputerowego, zasad tworzenia dokumentów tekstowych w edytorze tekstu, wyszukiwania i wyboru informacji w Internecie, korzy-



stania z poczty elektronicznej oraz usług internetowych – np. bankowości elektronicznej i komunikatorów – a także porządkowania i chronienia własnych dokumentów. Warsztaty są prowadzone w małych grupach i w tempie dostosowanym do możliwości i oczekiwań uczestników.

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

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



► Centrum Kultury Podgórze – Dwór Cieczów

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



► Centrum Kultury Podgórze – Klub Piaskownica

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93





► Centrum Kultury Podgórze – Klub Wróblowice

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



► Centrum Kultury Podgórze – Klub Zbydniowice

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



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

Klub posiada szeroką ofertę zajęć przygotowanych specjalnie z myślą o osobach starszych. W ofercie można znaleźć między innymi warsztaty artystyczne. W ramach Rękodzielni każdy może stworzyć niepowtarzalne dzieło z użyciem różnych technik rękodzieła. Ponadto seniorzy mogą szkolić swoje umiejętności malarskie pod okiem artysty plastyka. Z kolei dla miłośniczek muzyki i śpiewu ciekawą propozycją jest zespół wokalny Violino. Regularnie organizowane są również wykłady i spotkania poruszające szeroki wachlarz tematów. W Klubie Kuźnia Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida organizowane są także spotkania dla seniorów zainteresowanych poszerzaniem kompetencji komputerowych. Odbývają się one pod szyldem Mistrzowskiego Komputerowego Klubu Seniora. W ramach klubu organizowane są kursy komputerowe na poziomie początkującym i średniozaawansowanym, spotkania tematyczne, „Aktualizacje” – spotkania edukacyjne dla użytkowników



ków smartfonów i tabletów. Seniorzy mogą także skorzystać z indywidualnych konsultacji komputerowych.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



- ▶ **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. 93



▶ **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. 93



▶ **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 pisanie, warsztatów fotograficznych, grafiki użytkowej, kursu ikonopisania, haftu koralikowego lub nauki gry na akordeonie. Dla osób, które chcą poznać języki obce przygotowano kursy językowe, w tym nawet program obejmujący naukę języka migowego.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93





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

Ośrodek kultury Norwida oferuje Seniorom możliwość udziału w warsztatach Chóru GospelSenior (dla osób 60+) pod kierunkiem Lei Kjeldsen, podczas których grupa Seniorek i Seniorów ćwiczy śpiewanie pieśni gospel w języku polskim i angielskim oraz w kursach języka angielskiego, na wszystkich poziomach zaawansowania.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



► 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. 93



► 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. 97



► 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. 97



► **Krakowskie Forum Kultury oferuje następujące kursy dla seniorów:**

• **Kurs obsługi smartfona i tabletu dla Seniorów**

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

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

Kurs trwa 20 godzin, to 10 spotkań 1x w tygodniu po 120 minut w grupie liczącej maksymalnie 8 uczestników. Każdy uczestnik pracuje na swoim urządzeniu (smartfon lub tablet z systemem Android). Koszt kursu 200 zł. Czas trwania: październik - grudzień 2018 (zapisy od dnia 3 września 2018), kolejna edycja planowana w 2019 roku. Zapisy: e-mail: piotr.filipowski@krakowskieforum.pl, tel. 503 754 342. Decyduje kolejność zgłoszeń!

• **Kurs obsługi komputera i Internetu dla Seniorów**

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



zakupy w sieci, etc. Kurs trwa 20 godzin, to 10 spotkań 1x w tygodniu po 120 minut w grupie liczącej maksymalnie 4 uczestników, każdy pracuje indywidualnie z komputerem (można przynieść własnego laptopa). Koszt kursu to 200 zł. Czas trwania: październik - grudzień 2018 (zapisy od dnia 3 września 2018), kolejna edycja planowana w 2019 roku. Zapisy: e-mail: piotr.filipowski@krakowskieforum.pl, tel. 503 754 342. Decyduje kolejność zgłoszeń!

- **Kurs Rysunku i Malarstwa dla Seniorów**

Już od wielu lat dr hab. Marta Makarczuk (ASP) pomaga adeptom rysunku i malarstwa, zarówno tym mniej jak i bardziej zaawansowanym rozwijać swój talent i odnajdywać nowe umiejętności. Podstawowym zamierzeniem zajęć jest ćwiczenie studentów – seniorów w rysunku i malarstwie w oparciu o zdobycie podstaw widzenia poprzez wnikliwą i pogłębioną obserwację rzeczywistości. Celem ćwiczeń, proponowanych studentom – seniorom, jest zaznajomienie z bogactwem technik rysunkowych i malarskich (które będą w sposób szczególny omawiane przy niektórych ćwiczeniach, zwłaszcza malarskich) oraz abecedem form, które pozwolą wyrazić bogactwo wewnętrznych przeżyć i emocji oraz uwrażliwić na piękno i jego kontemplację. Kurs trwa 20 godzin, to 10 spotkań 1x w tygodniu po 120 minut. KFK udostępnia sztalugi oraz miejsce do malowania, uczestnicy pracują na swoich materiałach. Koszt kursu to 200 zł. Czas trwania: październik – grudzień 2018, Poniedziałek 12:00–13.30 gr. zaawansowana, 13.45–15.15 gr. początkująca. Czas trwania: październik – grudzień 2018 (zapisy od dnia 3 września 2018), kolejna edycja planowana w 2019 roku. Zapisy: e-mail: piotr.filipowski@krakowskieforum.pl, tel. 503754342. Decyduje kolejność zgłoszeń.

- **Spacery nie tylko historyczne**

Cykl spacerów tropem ważnych, a często mało znanych Krakowian. W trakcie wspólnej przechadzki prowadzący wraz z uczestnikami odwiedzą miejsca związane z omawianą postacią – np. takie, w których przebywała, pracowała, z którymi była związana. Czas trwania: wrzesień - październik 2018, dwa razy w miesiącu, kolejna edycja planowana w 2019 roku. Zapisy nie obowiązują. Wstęp: 1 zł. Szczegółowe informacje: e-mail: piotr.filipowski@krakowskieforum.pl, tel. 503754342.

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

Przełam się i zacznij mówić w najbardziej melodyjnym języku świata z autorską metodą Wirginii Cristin. Na zajęciach nauka włoskiego połączona



jest z prostymi ćwiczeniami, które pozwolą szybko i w przyjemnej atmosferze opanować podstawy języka. Jedną z największych przeszkód w nauce języka jest strach przed popełnieniem błędu. Forma zabawy pomaga pozbyć się barier i lęku przed byciem ocenianym. Zagraj z nami we włoski i baw się przy tym świetnie! Zapisy: e-mail: joanna.warchal@krakowskieforum.pl, tel.: 12 422 08 14 wew. 21. Koszty: 150 zł/msc, 3 spotkania tygodniowo po 45 min. Uruchomienie kursu jest uzależnione od ilości uczestników (min. 5 osób).

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora EDUKACJA, str. 97



► 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. 97



► 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: 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. 97





I.2.1. CENTRA AKTYWNOŚCI SENIORÓW

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

W programie znalazła się sieć finansowanych przez Miasto Centrów Aktywności Seniorów (CAS). Docelowo 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, seminariach 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 Centra Seniora:

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



I Stare Miasto	CAS Siemacha Długa	Stowarzyszenie SIEMACHA	ul. Długa 42 31-146 Kraków	882 053 561
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
III Prądnik Czerwony	CAS Uskrzydłona Wieczysta	Fundacja Uskrzydleni Wiekem	ul. Młyńska Boczna 7 31-470 Kraków	660 065 729
IV Prądnik Biały	CAS Prądnik Biały	Fundacja Nowe Centrum	ul. Pachocińskiego 8 31-223 Kraków	578 775 119
IV Prądnik Biały	CAS Uskrzydleni Wiekem	Fundacja Uskrzydleni Wiekem	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	513 283 859
V Krowodrza	CAS Aktywny Senior – Optymista	Polski Komitet Pomocy Społecznej Małopolski Zarząd Wojewódzki	ul. Sienkiewicza 2a 30-033 Kraków	12 634 51 57
V Krowodrza	CAS Srebrzysta Krowodrza	Fundacja ANMA	ul. Reymonta 18 30-059 Kraków	793 293 999
VI Bronowice	CAS Źródło	Stowarzyszenie "LAJKONIK"	ul. Bandtkiego 19 30-129 Kraków	12 637 29 44 wew. 202
VI Bronowice	CAS Bronowice	Fundacja im. Heleny i Tadeusza Augustyn	ul. Na Błonie 15 B 30-147 Kraków	518 329 303



VII Zwierzyniec	CAS w Willi Decjusza	Stowarzyszenie Willi Decjusza	ul. 28 lipca 1943 17a 30-233 Kraków	12 425 36 38 wew. 153, 508 688 474
VIII Dębni	CAS Lemon Fitness	Fundacja im. Heleny i Tadeusza Augustyn	ul. Ludwinowska 11 30-331 Kraków	518 329 303
VIII Dębni	CAS KOLNA	Krakowski Klub Kajakowy KOLNA	ul. Kolna 2 30-381 Kraków	12 252 40 53
VIII Dębni	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	508 660 299
XI Podgórze Duchackie	CAS Kurdwanów	Stowarzyszenie Dobrej Nadziei	ul. Witosa 39 30-647 Kraków	510 789 340
XI Podgórze Duchackie	CAS Siemacha Bonarka	Stowarzyszenie SIEMACHA	ul. Kamieńskiego 11 30-644 Kraków	882 053 561
XII Bieżanów- Prokocim	CAS „117”	Fundacja im. Heleny i Tadeusza Augustyn	ul. Kurczaba 15 30-868 Kraków	799 070 616
XIII Podgórze	CAS Żeglarz	Klub Żeglarski Horn Kraków	ul. Kozia 22 30-733 Kraków	12 653 05 08 501 411 416
XIII Podgórze	CAS Srebrzyste Podgórze	Fundacja ANMA	ul. Celna 5 30-507 Kraków	883 593 999
XIII Podgórze / II Grzegórzki	CAS Zabłocie – Grzegórzki	Fundacja Małopolska Izba Samorządowa	al. Daszyńskiego 16 31-534 Kraków	12 200 29 26
XIV Czyżyny	CAS Młodzi duchem	Fundacja Edukacji i Aktywności Seniorów LokoMotywa	os. Dywizjonu 303, bl. 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	606 200 354 660 569 100
XVIII Nowa Huta	CAS Seniorzy nauczycielami życia	Stowarzyszenie Pomocy Socjalnej "GAUDIUM et SPES"	os. Górali 23 31-961 Kraków	662 191 024
XVIII Nowa Huta	CAS Cyfrowe Centrum	Stowarzyszenie Fabryka Inicjatyw	os. Centrum E 18 31-934 Kraków	504 456 901 501 148 630
XVIII Nowa Huta	CAS Siemacha Ptaszyckiego	Stowarzyszenie SIEMACHA	ul. Ptaszyckiego 6 31-979 Kraków	882 053 561

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.

Dane adresowe KSC znajdziesz na końcu informatora
CENTRA AKTYWNOŚCI SENIORÓW, str. 98



1.2.2. 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 (JUTW) 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. 97



► 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. 97



► 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. 97



► Uniwersytet Trzeciego Wieku 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. 97



► 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. Uczestnictwo w UTW jest odpłatne.



Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
UNIwersYTETY III WIEKU, str. 97



► 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. 97



► 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. 97





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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
UNIwersYTETY III WIEKU, str. 97



► Nowohucka Akademia Seniora

Nowohucka Akademia Seniora (NAS) to wspólna inicjatywa Stowarzyszenia Przyjaciół Nowej Huty oraz Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta. Akademia organizuje szereg różnorodnych zajęć skierowanych do środowiska seniorów nie tylko z Nowej Huty, ale także całego Krakowa i okolicznych gmin. W ofercie programowej znajdują się wielotematyczne wykłady, wyjścia do instytucji kultury. Co dwa miesiące przygotowywane są dla Słuchaczy propozycje edukacyjno-kulturalne, z których mogą skorzystać wraz z osobą towarzyszącą. Ponadto organizowane są różnorakie kursy takie jak nauka języków obcych, gimnastyka, joga, rękodzieło, rysunek, kaligrafia japońska, pierwsza pomoc przedmedyczna, samoobrona dla par 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. 97



I.2.3. EDUKACJA ZAWODOWA

► Urzędy Pracy

Seniorzy, nawet niezarejestrowani w powiatowym urzędzie pracy, mogą skorzystać z informacji o sytuacji na rynku pracy, ogólnie dostępnych ofertach pracy oraz możliwościach szkolenia i kształcenia. 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. 99



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 otwarcie 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. 99



► 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. Seniorzy mogą skorzystać z oferty edukacyjno-zawodowej bezpłatnie. Co ważne, istnieje możliwość wyboru systemu nauczania dopasowanego do swoich potrzeb. Centrum oferuje bowiem naukę w systemie zaocznym – dwa dni w tygodniu (co tydzień lub co dwa tygodnie) lub w systemie stacjonarnym – trzy dni w tygodniu (co tydzień).

Dane adresowe urzędu znajdziesz na końcu informatora
EDUKACJA ZAWODOWA, str. 99

Dane adresowe instytucji rynku pracy znajdziesz na końcu
Informatora EDUKACJA ZAWODOWA, str. 99

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

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 Domu Pomocy Społecznej 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. 98

► **Klub Seniora Filia Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej 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. 98



► **Klub Seniora Filia Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej 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. 98



► **Klub Integracyjny Niewidomego Seniora Filia Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej 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 Bielanych”, czy Złot 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. 98



► **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. 98





► **Klub Seniora BETANIA w Nowym Bieżanowie**

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora KLUBY SENIORA, str. 98



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

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora KLUBY SENIORA, str. 98



► **Klub Seniora Mistrzejowice (podm. prow.: Krakowski Związek Emerytów Rencistów i Osób Niepełnosprawnych)**

Klub oferuje swym członkom różnorodne spotkania i imprezy okolicznościowe oraz prelekcje dotyczące zdrowego stylu życia i odżywiania się. Organizuje 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. 98



- **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. 98



► **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. 98



► **Klub Seniora w Centrum Kultury Podgórze – siedzibie głównej**

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora KLUBY SENIORA, str. 98



► **Klub Seniora w Centrum Kultury Podgórze - Dworze Czeczów**

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora KLUBY SENIORA, str. 98



► **Klub Seniora w Centrum Kultury Podgórze – Klubie Piaskownica**

Zajęcia w ramach Klubu Seniora w Klubie Piaskownica odbywają się w każdy czwartek, w okresie od września do czerwca. Wśród klubowych propozycji można znaleźć m.in.: terapię dźwiękiem, trening umysłu (ćwi-



czenia poprawiające pamięć i koncentrację), spotkania poświęcone medycynie naturalnej, wycieczki z przewodnikiem po Krakowie i wiele innych.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora KLUBY SENIORA, str. 98



► **Klub Seniora w Centrum Kultury Podgórze – Klubie Przewóz**

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora KLUBY SENIORA, str. 98



► **Klub Seniora w Centrum Kultury Podgórze – Klubie Rybitwy**

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora KLUBY SENIORA, str. 98



► **Klub Seniora w Centrum Kultury Podgórze – Klubie Wola Duchacka**

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora KLUBY SENIORA, str. 98



► **Klub Seniora w Centrum Kultury Podgórze – Klubie Wróblowice**

W ramach Klubu Seniora w Klubie Wróblowice regularnie organizowane są m.in.: gimnastyka relaksacyjna, gimnastyka kręgosłupa, potańcówki, spotkania kulturalne oraz wycieczki.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora KLUBY SENIORA, str. 98



► **Klub Seniora „Ostoja”** podmiot prowadzony przez Polski Komitet Pomocy Społecznej Małopolski Zarząd Wojewódzki Klub organizuje róż-



norodne 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. 98



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

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora KLUBY SENIORA, str. 98



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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora KLUBY SENIORA, str. 98



► Kluby Seniora w podgórskich klubach osiedlowych

Kluby oferują plastyczne, muzyczne i teatralne, konkursy z różnych dziedzin sztuki. Organizowane są również koncerty muzyczne, przedstawie-



nia 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. 98



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 „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 nie pracują i ukończyły 60 rok życia. 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
DZIENNA POMOC DLA SENIORA, str. 101



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 wraz z wiekiem, nabywaniem doświadczeń. Poniżej przedstawiono wybrane propozycje aktywności dla seniorów oferowane przez instytucje kultury.

- ▶ **Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki”** posiada bogatą ofertę spotkań. Można wśród nich wymienić Salon Artystyczny Beaty Anny Symoń (SABAS), który gości poetów, pisarzy, krytyków, malarzy, grafików, muzyków, wokalistów i aktorów. Raz w miesiącu odbywają się także koncerty z cyklu „Muzyczne czwartki”. Koncerty kameralne wykonują profesjonalni artyści oraz uczniowie szkół muzycznych. Dla miłośników opery, operetki i musicalu skierowany jest także cykl „Spotkania z operą i nie tylko”. Spotkania odbywają się raz na dwa miesiące. Latem, w każde niedzielne popołudnie, w Altanie Muzycznej Dworku odbywają się także „Letnie koncerty kameralne”. Najnowszym cyklem



dedykowanym seniorom jest „Sentymentalny świat”. Seniorzy mają możliwość spotkać się ze znanymi artystami jak m.in. Alicja Majewska, Bohdan Łazuka, Hanna Śleszyńska.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



► **Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” - Klub Kultury „Chełm”**

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



► **Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” - Klub Kultury „Łokietek”**

„Literatura: rodzinna sprawa!” – to rodzinne warsztaty i spotkania z literaturą, na które Klub zaprasza Dziadków z Wnukami. Seniorzy wspólnie ze swoimi rodzinami będą poznawać świat literatury, a następnie miło spędzać czas przy grach planszowych. Warsztaty wzmacniają więź rodzinną i ułatwiają międzypokoleniowy dialog.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



► **Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” – Klub Kultury „Mydlniki”**

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



► **Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” - Klub Kultury „Paleta”**

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93





► **Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” - Klub Kultury „Przegorzały”**

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



► **Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” - Klub Kultury „Wena”**

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



► **Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” - Klub Kultury „Wola”**

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



- **Ośrodek Kultury im. C. K. Norwida** zaprasza Seniorów na szereg spotkań, wykładów i koncertów, takich jak: cykl slajdowisk podróżniczych „Nowa Huta na końcu świata”, otwarte spotkania pn. „Podróże po historii i kulturze”, Koncerty na Szklanych Domach – cykl wydarzeń muzycznych w kościele pw. Matki Bożej Częstochowskiej na os. Szklane Domy, cyklicznie organizowane koncerty operetkowe, wernisaże i wystawy w Galerii OKN, cykl edukacyjny „Poznajemy ogrody” podczas którego uczestnicy poznają najpiękniejsze założenia parkowe, ogrodowe okresów minionych, Konkursy Ogrody sąsiedzkie i Pnącza dla Krakowa, skierowane do osób, które tworzą w przestrzeni miejskiej, w swoim najbliższym otoczeniu ogrody, ogródki, czy pielęgnują publiczne skwery.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93





- **Klub Kuźnia Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida** organizuje różnorodne formy zajęć dla seniorów, w tym także zajęcia kulturalne. Strefa sztuki to cykliczne spotkania w krakowskich muzeach, poświęcone aktualnym wystawom czasowym. Z kolei w ramach "Galerii m", integralnej części Klubu Kuźnia, można brać udział w wernisażach i wystawach artystycznych, na których prezentowane są także prace seniorów. Ponadto Klub Kuźnia, we współpracy z Parafią pw. św. M.M. Kolbego w Mistrzejowicach i Radą Dzielnicy XV, organizuje cykl bezpłatnych Koncertów Mistrzejowickich, które propagują muzykę klasyczną i poezję, odbywają się raz w miesiącu w kościele pod wezwaniem św. M.M. Kolbego.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora BIBLIOTEKI, str. 97



- **Nowohuckie Centrum Kultury (NCK)** oferuje szeroki wachlarz zajęć.

ZAJĘCIA TANECZNE: Taneczny Klub Seniora, Kursy tańca towarzyskiego, Discofox – Informacje i zapisy na zajęcia taneczne: tel. 12 644 02 66 wew. 10

ZAJĘCIA MUZYCZNE: Nauka gry na instrumentach, Śpiew klasyczny, Studio Piosenki – Informacje i zapisy na zajęcia muzyczne: tel. 12 644 02 66 wew. 10

ZAJĘCIA TEATRALNE: Scena Ab Intra

ZAJĘCIA REKREACYJNE: Hatha Joga, Tai chi chuan – Informacje i zapisy na zajęcia rekreacyjne: tel. 12 644 02 66 wew. 35

ZAJĘCIA PLASTYCZNE: Klub malarzy amatorów Atelier, Ceramika i rzeźba, Rękodzieło, Kurs witrażu i biżuterii Tiffany, Warsztaty ikony, Otwarta pracownia grafiki warsztatowej – Informacje i zapisy na zajęcia plastyczne: tel. 12 644 02 66 wew. 26



ZAJĘCIA FOTOGRAFICZNE: Krakowski Klub Fotograficzny, Warsztaty w studio fotograficznym – Informacje i zapisy na zajęcia fotograficzne: tel. 12 644 02 66 wew. 30

ZAJĘCIA REKREACYJNE: Aerobik, Pilates – zdrowy kręgosłup, Gimnastyka seniorów program 60+ – Informacje i zapisy na zajęcia rekreacyjne: tel. 12 644 02 66 wew. 10

JĘZYKI OBCE: Kursy dla seniorów, Lekcje indywidualne, Kursy konwersacyjne – Informacje i zapisy na zajęcia: tel. 12 644 02 66 wew. 40

ZAJĘCIA EDUKACYJNE: Warsztaty twórczego pisanie, Klub szachowo-brydżowy – Informacje i zapisy na zajęcia edukacyjne: tel. 12 644 02 66 wew. 35

CYKLICZNE SPOTKANIA: Spotkania z piosenką, Klub przyjaciół psychologii, Klub podróżników Navigator, Religia, filozofia, kultura, Zdrowie i medycyna – Informacje i zapisy na cykliczne spotkania: tel. 12 644 02 66 wew. 35

Biblioteka – Informacje i zapisy: tel. 12 644 02 66 wew. 39

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



- ▶ **ARTzona Ośrodek Kultury im. C.K. Norwida** organizuje dla seniorów kurs rysunku i malarstwa w ramach, którego uczestnicy zdobywają wiedzę z podstaw rysunku, malarstwa, studium martwej natury oraz postaci. W poniedziałki można uczestniczyć w zajęciach z cyklu Tańiec dla Seniora, czyli kursie tańca towarzyskiego dla początkujących i średniozaawansowanych. Dwa razy w miesiącu w niedziele ARTzona zaprasza na wieczorki taneczne z muzyką na żywo, w których udział mogą brać seniorzy, zarówno osoby indywidualne jak i pary oraz zorganizowane grupy. Sprzedaż biletów: ARTzona OKN, os. Górali 4, w niedziele – od godz.16.00.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



- ▶ **Centrum Kultury Podgórze (siedziba główna)** posiada kompleksową ofertę adresowaną do seniorów. Organizuje warsztaty, koncerty, wykłady oraz inne okazjonalne wydarzenia i imprezy kulturalne dedyko-



wane tej grupie. Dla osób w wieku 60+ (CKP) przygotowało również specjalny program lojalnościowy – Kartę Seniora. Jej posiadacze zyskują darmowy wstęp lub wysokie rabaty na wybrane wydarzenia, spektakle, koncerty i inne imprezy kulturalne oraz wycieczki organizowane przez Centrum Kultury Podgórze (wszystkie jego filie).

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



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



Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



- ▶ **W Centrum Kultury Podgórze – Klubie Tyniec** działa dedykowana seniorom Grupa Folklorystyczna, w ramach której prowadzone są warsztaty tańca oraz muzyki ludowej. W trakcie zajęć uczestnicy uczą się podstawowych kroków m.in. polki, krakowiaka i chodzonego oraz przyspiewek ludowych. Raz w miesiącu organizowane są również „Spotkania przy herbatce”, podczas których odbywają się różnorodne warsztaty (np. rękodzieła) i prelekcje adresowane do osób w wieku 60+.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



- ▶ **Krakowskie Forum Kultury**, niegdyś znane jako Śródmiejski Ośrodek Kultury również ma bogatą ofertę kulturalną i artystyczną skierowaną do seniorów. Odbywają się tam spotkania poetyckie, koncerty, wystawy, prelekcje, a także warsztaty. Ciekawą inicjatywą jest cykl „XXI wiek 21 razy: 21 Spotkań o Sztuce Najnowszej”. Jedno dzieło sztuki powstałe w XXI wieku służy za punkt wyjścia do opowieści o kierunku, tendencji, artyście. Spotkania mają formę wykładu z prezentacją multimedialną połączoną z dyskusją. Sztuka współczesna nie jest taka straszna, jak ją malują! Zapisy nie obowiązują. E-mail: joanna.warchal@krakowskieforum.pl, tel.: 12 422 08 14 wew. 21. Czas trwania: październik – grudzień 2018, styczeń – maj 2019.
- ▶ **Klub Malwa**, działający przy Krakowskim Forum Kultury jest organizatorem cyklu koncertów pt. „Koncerty w Domach Pogodnej Jesieni”.



Więcej informacji na stronie: www.krakowskieforum.pl/kluby/klub-muzyki-wspolczesnej-malwa/

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora KULTURA, str. 96



► Klub „Kazimierz”

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

- **Klub Szachowy i Brydżowy**

Miłośników gier karcianych zapraszamy codziennie od poniedziałku do piątku w godz. 14.00–18.00. Odpłatność: 1 zł. Zapisy nie obowiązują.

- **„Czwartek z Seniorom”**

Wszystkich mieszkańców Kazimierza zapraszamy na spotkania Stowarzyszenia Emerytów „Kazimierz” – w każdy trzeci czwartek miesiąca. Odpłatność: 1 zł. Zapisy nie obowiązują.

- **Chór Hejnał**

- **„Wokół Kazimierza”**

Klub Kazimierz organizuje raz na dwa miesiące, w środy, spotkania z cyklu „Wokół Kazimierza”. Będą to wykłady z pokazem zdjęć, poświęcone historii, kulturze, ludziom i wydarzeniom związanych z dzielnicą „Kazimierz”. Spotkania mają charakter integracyjny.

► Integracyjny Klub Kultury Olsza posiada szeroki wachlarz zajęć dla seniorów

Zajęcia teatralne, Zajęcia ruchowe, Język hiszpański średniozaawansowany A2, Język angielski średniozaawansowany A1 – grupa 1, Hand Made

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
DOMY KULTURY, str. 93



► 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. 93



- ▶ W **Kinie Pod Baranami** organizowany jest od lat cykl „Dojrzałe kino”. W ramach tego 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. 96



- ▶ **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 Nowohucką Kroniką Filmową. Wstęp: 10 zł.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora KULTURA, str. 96



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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora KULTURA, str. 96



- ▶ **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 prezentację lub film dopełniające zdobycie w czasie programu informacje. Zapisy w Kasie Muzeum od wtorku do niedzieli telefonicznie (12 642 87 00 wew. 1 lub 120) lub mailowo: kasa@muzeumlotnictwa.pl



Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora KULTURA, str. 96



- ▶ 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. 96



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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora KULTURA, str. 96



- ▶ 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 MOCAKu współpracuje z poszczególnymi organizacjami zrzeszającymi seniorów, prowadząc długofalowe projekty profilowane.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora KULTURA, str. 96



- ▶ Ciekawą ofertę posiada **Muzeum PRL-u**. Organizuje cykl spotkań „Podwieczorek w Muzeum”. Spotkania prowadzi dr Agnieszka Chłosta-Sikorska, która przy kawie i herbacie rozmawia z gośćmi na temat ich wspomnień z okresu PRL-u. Jest to doskonała okazja do spędzenia czasu w miłej atmosferze oraz do uczestnictwa w niezwykle cieka-



wych i wartościowych dyskusjach. Rozmowy poprzedza 15-minutowy wykład przybliżający temat przewodni.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora KULTURA, str. 96



► **Galeria Sztuki Współczesnej Bunkier Sztuki**

Wystawy w Galerii Sztuki Współczesnej Bunkier Sztuki można oglądać od wtorku do niedzieli w godzinach 11.00–19.00. We wtorki wstęp do Galerii jest bezpłatny.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora KULTURA, str. 96



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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora KULTURA, str. 96



- **Teatr Bagatela** ma w ofercie dla seniorów bilety ulgowe na wszystkie przedstawienia oraz dedykowane tylko seniorom specjalne oferty cenowe na wybrane spektakle. Nieprzepadającym za wieczornymi spacerami, scena proponuje przedstawienia popołudniowe (16.00, 16.30 lub 17.00). Bagatela współpracuje także z Centrami Aktywności Seniorów oraz Parafialnymi Klubami Seniorów, które wyrażą zainteresowanie takimi ofertami. Po uprzednim uzgodnieniu terminu Teatr proponuje też oprowadzanie przybliżające sekrety kulis i proces powstawania spektakli. Zainteresowanych zapraszamy do kontaktu z Działem Marketingu, tel. 12 424 52 00 w. 232.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora KULTURA, str. 96





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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora KULTURA, str. 96



- Ofertę dla seniorów posiada również **Capella Cracoviensis** w ramach cyklu MATINÉE – koncerty dla juniorów i seniorów. Podczas koncertów Capella Cracoviensis oferuje bezpośrednie spotkania z najciekawszymi artystami pracującymi z Capellą Cracoviensis w połączeniu z muzyką. Bilety w cenie 5 zł od osoby, dostępne w miejscu wydarzenia na godzinę przed rozpoczęciem. Informacje dotyczące programów na stronie www.capellacracoviensis.pl

Dane kontaktowe Capella Cracoviensis znajdują się na końcu informatora KULTURA, str. 96



- **Orkiestra Stołecznego Królewskiego Miasta Krakowa** systematycznie organizuje koncerty na terenie miasta Krakowa zapraszając do współpracy najwybitniejszych artystów z całego świata. Warto śledzić stronę internetową zespołu: www.sinfonietta.pl

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

Strona poświęcona krakowskim seniorom - www.dlaseniora.krakow.pl

Krakowskie Biuro Promocji Kultury - www.kultura.krakow.pl

Małopolski Instytut Kultury - www.mik.krakow.pl

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

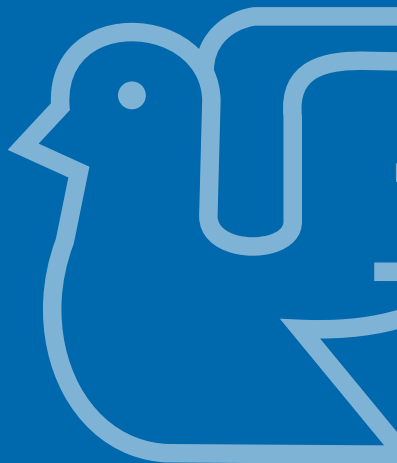
Spis instytucji, firm i organizacji wyróżnionych jako Miejsce Przyjazne Seniorom można znaleźć na stronie:

<https://dlaseniora.krakow.pl/2507,kat,348,artykul,instytucje.html>



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. 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.

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.

W ramach Miejskiego Programu Ochrony Zdrowia „Zdrowy Kraków 2016–2018” istnieje możliwość skorzystania m.in. z następujących bezpłatnych programów polityki zdrowotnej skierowanych do mieszkańców Miasta Krakowa:

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

Szczegółowe informacje w zakresie realizatorów i miejsc realizacji ww. Programów są dostępne: na stronie **Biuletynu Informacji Publicznej Miasta Krakowa**, pod numerem Całodobowej Informacji Medycznej, tel. 12 661 22 40, w **Biurze ds. Ochrony Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa**, ul. Bolesława Czerwieńskiego 16, tel. 12 616 94 96.



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

Natomiast na stronie www.profilaktykawmalopolsce.pl znajduje się obszerna baza informacji o aktualnych programach profilaktycznych w Małopolsce oraz wyszukiwarka dzięki której znajdziemy programy realizowane na terenie Województwa Małopolskiego (w tym na terenie Miasta Krakowa) oraz właściwe dla wieku oraz płci.

Ponadto opisane w poprzednim dziale Centra Aktywności Seniora, Kluby Seniorów w ramach swojej codziennej działalności również często zapewniają dostęp do programów profilaktycznych.



II.1.2. 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.

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?

Przed 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 na leczenie w ramach specjalistycznej opieki ambulatoryjnej lub szpitalnej 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.

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, na przy-

kład 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 wcześniej wykryta daje większe szanse na jej wyleczenie!

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

Gdzie szukać informacji medycznej?

12 661 22 40 – to numer Całodobowej Informacji Medycznej. Mieszkańcy Krakowa mogą uzyskać tam informacje o bezpłatnych badaniach oraz o usługach świadczonych przez placówki medyczne. Ponadto pracownicy infolinii udzielają informacji dotyczących numerów telefonów do krakowskich szpitali pod którymi można uzyskać informacje dotyczące ewentualnego pobytu osoby poszukiwanej w placówce.

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. 105



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.1.3. GDZIE SZUKAĆ POMOCY MEDYCZNEJ?

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

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

Kiedy 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 opieki zdrowotnej 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 opieki zdrowotnej znajdziesz na końcu informatora POMOC MEDYCZNA, str. 103



II.2. WSPARCIE DLA SENIORA

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



II.2.1. DZIENNA POMOC DLA SENIORA

Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej (MDDPS)

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

Wykaz domów znajduje się na stronie
DZIENNA POMOC DLA SENIORA str. 101



Kluby Samopomocy

Kluby Samopomocy oferują osobom starszym możliwość skorzystania z różnorodnych zajęć takich jak gimnastyka prowadzona przez wykwalifikowanych specjalistów, warsztaty plastyczne, zajęcia komputerowe, wspólne gotowanie spotkania okolicznościowe. Kluby organizują wyjazdy integracyjne do muzeów i sanktuariów, w okolicy Krakowa. W ramach Klubów funkcjonują zajęcia z zakresu terapii zajęciowej, podczas których seniorzy wykonują różne prace manualne, artystyczne. W ramach zajęć kulturalno-rekreacyjnych propagowane jest wspólne czytanie książek i prasy, gry towarzyskie, organizowanie wypoczynku i rekreacji, wyjścia do kin i teatrów, działanie na rzecz uprawiania amatorskiej działalności artystycznej, organizowanie wystaw, wernisaży uczestników. W Klubach organizowane



są również pogadanki i dyskusje na temat zdrowia, higieny, ekologii, prawa, bezpieczeństwa, okolicznościowe spotkania towarzyskie, spotkania literackie. Kluby czynne są od poniedziałku do piątku, przez 8 godzin dziennie. W Krakowie funkcjonuje obecnie 6 Klubów Samopomocy.

Wykaz Klubów Samopomocy znajduje się na stronie
DZIENNA POMOC DLA SENIORA str. 101



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

W Krakowie funkcjonują dwa Środowiskowe Domy Samopomocy, w których z zajęć mogą skorzystać osoby starsze z chorobą Alzheimera.

Wykaz Środowiskowych Domów Samopomocy znajduje się
na stronie DZIENNA POMOC DLA SENIORA str. 101



Co zrobić, gdy czujesz się samotny?

Telefon Zaufania Dla Seniorów, prowadzony przez Ośrodek Interwencji Kryzysowej czynny od poniedziałku do piątku w godz. 13.00–16.00, pod numerem tel. 12 413 71 33.

Pod numerem 116 123 działa również utworzony przez Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Kryzysowy Telefon Zaufania. Warto skorzystać w zaciszu swojego domu z tego typu pomocy.

II.2.2. DZIENNY DOM OPIEKI MEDYCZNEJ W GMINIE MIEJSKIEJ KRAKÓW

Program dzienny dom opieki medycznej jest prowadzony w ramach programu polityki zdrowotnej „Zdrowy Kraków na lata 2016–2018” w Gminie Miejskiej Kraków przez Zakład Opiekuńczo-Leczniczy przy ul. Wielickiej 267 w Krakowie.

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

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

Pacjenci Dziennego Domu Opieki Medycznej mają dostęp do: opieki pielęgniarskiej, w tym edukacji dotyczącej samoopieki i samopielęgnacji, doradztwa w wyborze wyrobów medycznych, usprawniania ruchowego, stymulacji procesów poznawczych, terapii zajęciowej, a także przygotowania rodziny i opiekunów pacjenta do kontynuacji opieki. Pacjentom Dziennego Domu Opieki Medycznej są zapewnione świadczenia zdrowotne przez wyspecjalizowany personel medyczny tj.: lekarza specjalisty, pielęgniarki będącej kierownikiem zespołu terapeutycznego, pielęgniarki, trzech fizjoterapeutów, dwóch opiekunów medycznych, dwóch terapeutów zajęciowych, psychologa, dietetyka oraz logopedy. Pacjenci Dziennego Domu Opieki Medycznej mają zapewnione wyżywienie obejmujące: śniadanie, napoje i dwudaniowy obiad (zupa, drugie danie oraz napój). Zapewniony jest również zwrot kosztów przejazdu publicznymi środkami transportu na terenie aglomeracji krakowskiej.

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



II.2.3. CAŁODOBOWA OPIEKA DLA SENIORA

Domy Pomocy Społecznej

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

Dlaczego właśnie DPS?

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

Pierwszą czynnością, jaką powinien zrobić senior ubiegający się o pobyt



w DPS to skontaktowanie się z właściwym ze względu na swoje miejsce zamieszkania pracownikiem socjalnym.



Dane adresowe filii MOPS można znaleźć w spisie na końcu Informatora DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ, str. 102



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. W przypadku osoby samotnej, całą procedurę przeprowadza często pracownik socjalny. Pobyt w DPS jest odpłatny.

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

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

Rodzinne Domy Pomocy 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. 102



Mieszkania chronione

Mieszkanie chronione wspierane dla osób w podeszłym wieku jest formą całodobowej pomocy wspomagająca seniorów w codziennym funkcjonowaniu

pod opieką specjalistów. Skierowanie do placówki wiąże się z przeprowadzeniem wywiadu środowiskowego i wydaniem decyzji administracyjnej.

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. 105



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

Co zrobić aby skorzystać z opieki hospicyjnej?

Osoba, której 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 przewlekłe 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. 105



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.2.4. POMOC W MIEJSCU ZAMIESZKANIA

Usługi opiekuńcze przysługują mieszkańcom Gminy Miejskiej Kraków, którzy z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymagają pomocy innych osób, a są tej pomocy pozbawieni. Osobom w rodzinie pomoc w zakresie usług gospodarczych może być przyznana tylko w przypadku, gdy rodzina wspólnie zamieszkała z osobą objętą usługami nie jest w stanie zabezpieczyć pomocy w tym zakresie. Usługi opiekuńcze obejmują pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz, w miarę możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem.

Specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi przysługują mieszkańcom Gminy Miejskiej Kraków. Usługi te dostosowane są do potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności. W ramach specjalistycznych usług opiekuńczych wykonywane są

następujące czynności: uczenie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia oraz pielęgnacja – jako wspieranie procesu leczenia. Specjalistyczne usługi opiekuńcze świadczą osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym.

Jak otrzymać usługi opiekuńcze w MOPS?

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

Dane adresowe filii MOPS można znaleźć w spisie na końcu Informatora POMOC SPOŁECZNA str. 100



Wniosek o pomoc można zgłosić osobiście, może to zrobić także rodzina seniora wymagającego opieki lub inne osoby ze środowiska np. sąsiedzi, pielęgniarka środowiskowa. Po zgłoszeniu pracownik socjalny z MOPS 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.

Po zgłoszeniu pracownik socjalny z MOPS odwiedzi cię w mieszkaniu i przeprowadzi tzw. wywiad środowiskowy, którego celem jest ustalenie sytuacji osobistej, rodzinnej, dochodowej i majątkowej, w jakiej się znajdujesz. MOPS w Krakowie, przyznając usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze, ustala ich zakres, okres i miejsce świadczenia. Na podstawie wywiadu i przedłożonych dokumentów zostanie ustalone jaka część opłaty za usługi pokrywana będzie przez MOPS, a ile będziesz musiał zapłacić sam.

Od czego zależy wysokość opłat za usługi opiekuńcze?

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

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 Znajdź Filie.





Z jakich świadczeń pieniężnych i niepieniężnych mogą korzystać?

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

Jak ubiegać się o zasiłek z MOPSu?

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. 100 lub na stronie www.mops.krakow.pl w zakładce Znajdź Filię.



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.

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. 107



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 druki jakie należy złożyć, znajdziesz na stronie www.sprawyspoleczne.krakow.pl lub otrzymasz w Referacie ds. Dodatków Mieszkaniowych Wydziału Spraw Społecznych Urzędu Miasta Krakowa, ul. Stachowicza 18 i na os. Zgody 2.

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.2.5. NIEPEŁNOSPRAWNY SENIOR

Jednym z udogodnień dla niepełnosprawnych seniorów jest Karta parkingowa, dzięki której mogą zostawiać 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





względem na miejsce stałego pobytu osoby niepełnosprawnej w rozumieniu przepisów o ewidencji ludności i dowodach osobistych lub siedzibę placówki. Wydawanie karty reguluje procedura ON-06, a wzór wniosku znajdziesz na stronie: www.bip.krakow.pl.

Do wniosku należy załączyć jedną fotografię o wymiarach 35 mm x 45 mm (zdjęcie takie jak do dowodu osobistego), dowód uiszczenia opłaty za wydanie karty parkingowej oraz do wglądu przedstawić oryginał prawomocnego orzeczenia o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności. Wnioskodawcą może być osoba niepełnosprawna lub placówka, w której przebywa. Sprawy związane z kartą parkingową załatwia Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych – Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności.

Dane adresowe Wydziału znajdziesz na końcu informatora
URZĘDY, str. 100



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 (procedura MOPS-40), zakup aparatów słuchowych, pieluchomajtek, cewników, wózków inwalidzkich, protez kończyn, protez powietrznych, obuwia ortopedycznego oraz parapodium (procedura MOPS-36).

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 lub zamontować 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. Dofinansowanie ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych likwidacji barier w komunikowaniu się na

wniosek osób niepełnosprawnych zamieszkających 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 (procedura MOPS-39).

Wypożyczalnia sprzętu ortopedycznego

Osoby, które wskutek schorzeń bądź urazów wymagają zaopatrzenia w sprzęt ortopedyczny lub pomocniczy mogą skorzystać z możliwości wypożyczenia go. Zdarza się, że brak odpowiedniego sprzętu może stanowić duży kłopot urastający do rangi problemu życiowego. W Krakowie dostępne są miejsca, w których można wypożyczyć niezbędny sprzęt.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
WYPOŻYCZALNIE SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO, str. 109



- ▶ **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 przeciwoleżynowy, 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 sedesy i nakładki. Wypożyczyć można również balkoniki do chodzenia (kroczące, stałe), chodziki 2, 3 i 4 kołowe, z siedziskiem i koszykiem, rowery rehabilitacyjne, rotory rehabilitacyjne, drabinki przyłóżkowe oraz materace przeciwoślizgowe (różnych typów).

Przy wypożyczeniu potrzebny jest dowód osobisty, należy także wnieść kaucję oraz opłatę za każdy kolejny miesiąc użytkowania sprzętu (wysokość opłaty zależna jest od jego wartości). Fundacja prowadzi także sieć sklepów specjalistycznego zaopatrzenia medycznego „Samarytanka”. Za dodatkową opłatą Fundacja dowozi wypożyczony sprzęt do domu klienta.

► **Krakowskie Zakłady Sprzętu Ortopedycznego Sp. z o.o. Wypożyczalnia i sklep.**

W ofercie wypożyczalni znajdują się kule łokciowe i pachowe oraz balkoniki i wózki inwalidzkie. Podstawą do wypożyczenia jest przedstawienie dowodu osobistego, wniesienie kaucji oraz uiszczenie opłaty za 2 tygodnie.

► **Stowarzyszenie Filantropów im. Bora Hanssona w Krakowie**

Wypożyczyć tu można łóżka wieloczynnościowe, łóżka 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.

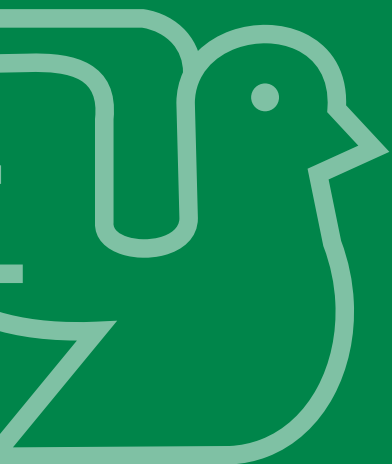
W swojej ofercie posiada łóżka rehabilitacyjne, koncentratory tlenu, od-sysacze wydzielin, wózki inwalidzkie, chodziki, balkoniki, wózki inwalidzkie czy fotele toaletowe. Prowadzi również sprzedaż środków do pielęgnacji osób chorych leżących w postaci pieluchomajtek, oliwek, specjalistycznych szamponów i odżywek.

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



III. CZUJĘ SIĘ BEZPIECZNIE

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.



III.1. SENIORZE NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ!

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, szczególnie tych mieszkających samotnie. Oszuści sprawnie manipulują emocjami swoich ofiar i dzięki temu z łatwością namawiają je do przekazania pieniędzy np. dla potrzebującego wnuczka. Często obiecują dodatkowe kwoty do renty czy emerytury jeśli tylko ofiara dokona określonej wpłaty lub przesyłają pisma, które z łatwością można pomylić z pismem od komornika czy kancelarii prawnej. 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, na przykład kiedy sięga do szafki, w której przechowywała oszczędności.

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

Co zrobić gdy ktoś obcy zapuka do drzwi?

- 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 nieznanym 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 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 to wyjść z takiej sytuacji 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 są sytuacje, kiedy sprawcą jest osoba z najbliższej rodziny. Przemoc może przybierać różne formy, np. przemoc fizyczna to zachowania mające na celu wywarcie fizycznej przewagi i zmuszenie osoby do zachowań i podporządkowanie się sprawcy poprzez np. popychanie, ciągnięcie, szarpanie, bicie, klepanie czy klapsy, kopanie, duszenie, krępowanie ruchów.

Przemoc może być również psychiczna, kiedy to sprawca narusza godność osobistą drugiej osoby np. poprzez poniżanie, obrażanie, wyzwiska, zastraszanie, szantażowanie, grożenie, krzyczenie, łamanie prawa do prywatności (np. czytanie korespondencji), ujawnianie tajemnic powierzonych sprawcy, jak też wyśmiewanie czy lekceważenie. To także odbieranie jedzenia, leków, zabranianie korzystania ze wspólnych części mieszkania, np. z łazienki, sypialni czy kuchni.

Przemoc ekonomiczna ma miejsce, wówczas gdy osoba najbliższa ogranicza dysponowanie posiadanymi zasobami finansowymi, zabiera pieniądze



lub wartościowe przedmioty, pozbawia środków do życia, niszczy mienie drugiej osoby, zabiera karty kredytowe, sprzedaje wspólne lub należące do ofiary przedmioty bez jej wiedzy lub zgody, zmusza do spłacania cudzych długów.

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

Jeśli dotknęła nas przemoc w rodzinie, o pomoc poprośmy policjanta, pracownika socjalnego w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, możemy też zwrócić się do lekarza, pielęgniarki czy ratownika medycznego.

Dane adresowe MOPS znajdziesz na końcu informatora
POMOC SPOŁECZNA, str. 100



Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie działa całodobowa bezpłatna infolinia Niebieska Linia pod numerem tel. 800 12 00 02.

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
ORGANIZACJE I INSTYTUCJE POMAGAJĄCE OSOBOM
W TRUDNEJ SYTUACJI, str. 101



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 (przez e-mail oraz telefon).

W ramach ośrodka osoby pokrzywdzone mogą korzystać z bezpłatnej pomocy w formie spotkania z osobą pierwszego kontaktu, czyli pracowni-

kiem, 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 można skorzystać z bezpłatnych 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 oraz w Ośrodku Interwencji Kryzysowej.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
ORGANIZACJE I INSTYTUCJE POMAGAJĄCE OSOBOM
W TRUDNEJ SYTUACJI, str. 101



Ośrodek dla Osób Dotkniętych Przemocą przyjmuje osoby tylko z terenu Gminy Miejskiej Kraków dotknięte przemocą w rodzinie. Ośrodek zatrudnia specjalistów: psychologa, pedagoga, pracownika socjalnego, prawnika. 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, jeśli zachodzi taka potrzeba w dniu przyjęcia, interwencyjnie otrzymują żywność.

Od samego początku pobytu w Ośrodku istnieje możliwość bezpłatnego skorzystania z pomocy psychologicznej, uczenia się 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 byli mieszkańcy mogą wciąż liczyć na kontakt z personelem placówki, radę, pomoc i wsparcie.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Osoby, które znajdują się w sytuacji kryzysowej mogą skorzystać z całodobowego Ośrodka Interwencji Kryzysowej, gdzie dyżurują specjaliści pomagający m.in. w sytuacjach: kryzysu rodzinnego, kryzysu małżeńskiego, przemocy w rodzinie, utraty, żałoby, zagrożenia samobójstwem, wypadków i katastrof, przestępstwa. Pomoc udzielana jest bezpłatnie dla mieszkańców Krakowa i gmin powiatu krakowskiego.

Całodobowo działa również telefon Ośrodka Interwencji Kryzysowej 12 421 92 82, na który mogą zadzwonić osoby potrzebujące natychmiastowej pomocy psychologicznej, niepotrafiące sobie samodzielnie poradzić. Jest to numer w Krakowie, w którym przez całą dobę, również w weekendy i święta, dyżurują specjaliści gotowi do niesienia pomocy.

Ośrodek odwiedzić można osobiście, osoby są przyjmowane przez całą dobę.



III.3. TELEFON ZAUFANIA

Telefon Zaufania Dla Seniorów, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 13.00–16.00, pod numerem tel. 12 413 71 33, prowadzony przez Ośrodek Interwencji Kryzysowej.

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

Adres znajdziesz na końcu informatora
ORGANIZACJE I INSTYTUCJE POMAGAJĄCE OSOBOM
W TRUDNEJ SYTUACJI, str. 101



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

Różnorodnej 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. 109



Zadaniem 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 Turystyki, 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. 109



Miejski Rzecznik Konsumentów w Krakowie przyjmuje w budynku Urzędu Miasta Krakowa przy al. Powstania Warszawskiego 10. Na parterze budynku Centrum Administracyjnego w boksie 49 (parter) jest zlokalizowany Punkt Konsultacji Prawnych MRK w Krakowie. Można w nim uzyskać poradę prawną, ale w tym celu należy zabrać dokumenty potrzebne do kwerendy sprawy – umowę wraz ze wszystkimi załącznikami do niej, zgłoszenia reklamacyjne, rachunki, faktury kopię korespondencji

do i od przedsiębiorcy. Na spotkanie z prawnikiem Biura nie trzeba się umawiać, ale należy liczyć się z koniecznością odczekania w kolejce, gdyby w danym czasie zgłosiła się większa ilość osób.

Istnieje również możliwość uzyskania bezpłatnej porady telefonicznie przez mieszkańców powiatu krakowskiego pod numerem telefonu 12 616 92 32 lub drogą elektroniczną poprzez platformę Servo e-PUAP ale po uprzednim uzyskaniu i potwierdzeniu przez wnioskodawcę profilu zaufanego, szczegółowe informacje znajdują się pod linkiem: www.bip.krakow.pl/?dok id=44927

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

Dane adresowe Miejskiego Rzecznika Konsumentów w Krakowie znajdziesz na końcu informatora RZECZNICY, str. 109



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.

Z pomocy prawnej skorzystać można w niektórych filiach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. **Patrz na końcu informatora POMOC SPOŁECZNA, str. 122**

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. 107



III.5.1. NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

Od stycznia 2016 r. 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 posiada status weterana bądź kombatantha. 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, pomoc w sporządzeniu wymagającego wiedzy prawniczej projektu pisma, z wyłączeniem pism procesowych w postępowaniach przygotowawczym lub sądowym i pism w postępowaniu sądowno-administracyjnym. Prawnik pomoże w sporządzeniu projektu pisma o zwolnienie 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. 107 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 różne programy profilaktyczne, skierowane również do seniorów. Pośród wielu tematów można wyróżnić omówienie zasad bezpiecznego poruszania się komunikacją miejską oraz unikanie zagrożeń.

Kiedy zawiadomić Straż Miejską?

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

Dane adresowe jednostek Straży Miejskiej w Krakowie znajdziesz na końcu informatora STRAŻ MIEJSKA, str. 92



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 dzwoniąc na numer 997.

Dane adresowe jednostek Policji w Krakowie znajdziesz na końcu informatora POLICJA, str. 92



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.

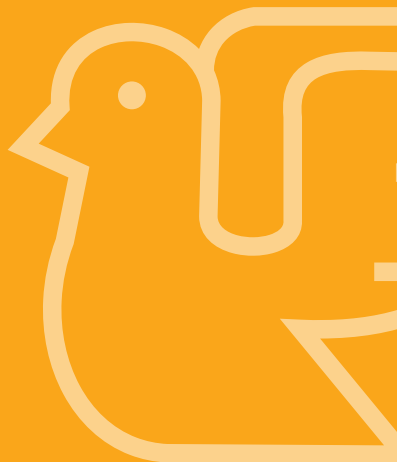
- Przez jezdnię przechodź w miejscach do tego przeznaczonych. Ich lokalizacje zostały wybrane tak, aby zapewnić ci bezpieczeństwo. Nie przebiegaj kilkanaście metrów od „pasów”, tylko dlatego, że skrócisz sobie drogę na przystanek autobusowy.
- Chcąc przejść przez jezdnię w miejscu pozbawionym sygnalizacji 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 że zdoła on cię ominąć.
- Poruszając się po jezdni zawsze należy iść lewą stroną drogi.
- W terenie o ograniczonej widoczności nie zapominaj o odbłaskach, które kierowca zobaczy już z daleka.

Od września 2014 roku, każdy pieszy poruszający się drogą bez chodnika, po zmroku, na obszarze niezabudowanym, ma obowiązek noszenia elementu odbłaskowego 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 jest przecież ograniczeniem czy czynnikiem dyskryminującym, dlatego osoby starsze powinny aktywnie angażować się w różne formy działań. Seniorzy zasiadający w ciałach doradczych, prowadzący organizacje pozarządowe, będący liderami grup nieformalnych mają realny i silny wpływ na kreowanie rzeczywistości.



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 następujące komisje:

1. Komisja ds. Współpracy z władzami miasta, samorządami i instytucjami i więzi międzypokoleniowej.
2. Komisja ds. profilaktyki, promocji i ochrony zdrowia.
3. Komisja aktywizacji osób starszych, sportu, turystyki i rekreacji.
4. Komisja ds. ekonomicznych, lokalowych, warunków życia i bezpieczeństwa oraz infrastruktury dla Seniorów.
5. Komisja edukacji, kultury i dziedzictwa narodowego oraz zapobiegania wykluczeniu społecznemu Seniorów.

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

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
SENIOR OBYWATEL, str. 109



IV.1.2. 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
URZĘDY, str. 100



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

W pracach Komisji mogą też uczestniczyć eksperci oraz Radni Miasta i Radni Dzielnicy. W pracach Komisji może uczestniczyć na zasadach obserwatora przedstawiciel Biura Miejski Ośrodek Wspierania Inicjatyw Społecznych. Aktualnie w Krakowie działają następujące Komisje Dialogu Obywatelskiego: ds. Rewitalizacji Nowej Huty, 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 lipiec 2018). 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 uczestnictwem obywateli w życiu społecznym. Partycypacja przejawia się przez współpracę oraz wzajemne wspieranie się władzy i obywateli. Często mieszkańcy mają duże doświadczenie i wiedzę na temat ich najbliższego środowiska, dlatego dobrze wiedzą jakie są potrzeby ich społeczności.

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 Biura Miejski Ośrodek Wspierania Inicjatyw Społecznych (MOWIS).

Innymi przykładami inicjatywy lokalnej mogą być: działalność charytatywna, podtrzymywanie i upowszechnianie tradycji narodowej; pielęgnowanie polskości oraz rozwój świadomości narodowej, obywatelskiej i kulturowej; działalność na rzecz mniejszości narodowych i etnicznych oraz języka regionalnego, kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury i dziedzictwa narodowego; promocja i organizacja wolontariatu; edukacja, oświata i wychowanie; działalność w sferze kultury fizycznej i turystyki, ochrony przyrody, w tym zieleni w miastach i wsiach, porządku i bezpieczeństwa publicznego.

Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie
www.obywatelski.krakow.pl/inicjatywalokalna



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. Wszelkie aktualne informacje o budżecie obywatelskim znajdziesz na stronie www.budzet.krakow.pl

IV.3. CENTRUM OBYWATELSKIE

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

com. 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.

Wszelkie aktualne informacje o działalności Centrum znajdują się na stronie www.ngo.krakow.pl w zakładce Centrum Obywatelskie

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora
SENIOR OBYWATEL, str. 109



IV.4. FILANTROP KRAKOWA

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

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

Każdy może zgłosić swojego kandydata do tego tytułu. Wszelkich informacji związanych z konkursem udziela w godzinach pracy Urzędu Biuro Miejski Ośrodek Wspierania Inicjatyw Społecznych, os. Centrum C 10, 31-931 Kraków, telefon: 12 616 78 04.

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. 100



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 nieprzekraczającej 2,5 MB.

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

Na wydanie dowodu osobistego oczekuje się do 30 dni. Wydanie 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 paszporto-



wych jest Wydział Spraw Obywatelskich i Cudzoziemców Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Krakowie.

Dane adresowe znajdziesz na końcu informatora URZĘDY, str. 100



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.

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 191 50 (telefon czynny całą dobę, opłata za połączenie według stawki lokalnego operatora) lub wysłać 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, kombataneci 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 orzeczoną znacznym stopniem niepełnosprawności lub całkowitą niezdolnością do pracy i samodzielnej egzystencji lub I grupą inwalidzką wraz z opiekunem towarzyszącym w pojeździe.

Do bezpłatnych przejazdów mają prawo także seniorzy niewidomi wraz z towarzyszącym im przewodnikiem, niepełnosprawni z narządu ruchu kończyn dolnych z orzeczoną umiarkowaną stopniem niepełnosprawności lub całkowitą niezdolnością do pracy lub II grupą inwalidzką oraz dawcy krwi, którzy oddali co najmniej 18 litrów krwi lub jej składników (w przypadku mężczyzn) lub kobiety, które oddały co najmniej 15 litrów krwi lub jej składników. Z ulgi tej korzystają również osoby niepełnosprawne z upośledzeniem umysłowym z orzeczoną umiarkowaną stopniem niepełnosprawności 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 pogrzebo-

wym, który przewiezie ciało zmarłego do kostnicy (miejskiej lub własnej). Odejście osoby należy zgłosić w ciągu trzech dni od dnia śmierci w Urzędzie Stanu Cywilnego właściwego dla miejsca, w którym nastąpił zgon. Wyjątkowo zgłoszenia można dokonać w urzędzie ostatniego miejsca zamieszkania zmarłego lub miejsca, w którym został pochowany – 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 w wysokości 4000 zł przysługuje członkowi rodziny ponoszącemu koszty pogrzebu. Członkami rodziny, którzy mogą być uprawnieni do otrzymania zasiłku są: małżonek (wdowa i wdowiec), rodzice, ojczym, macocha oraz osoby przysposabiające, dzieci własne, dzieci drugiego małżonka, dzieci przysposobione oraz dzieci umieszczone w rodzinie zastępczej, przyjęte na wychowanie i utrzymanie



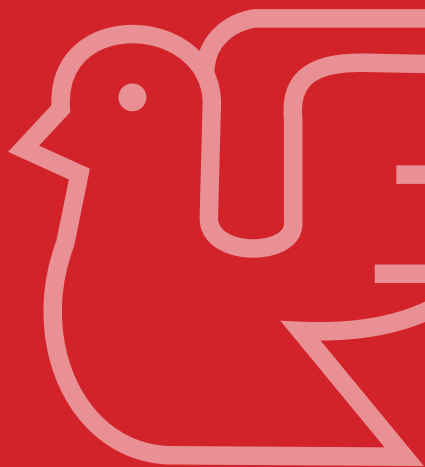
przed osiągnięciem pełnoletności inne dzieci, rodzeństwo, dziadkowie oraz osoby, nad którymi została ustanowiona opieka prawna. W razie pokrycia kosztów pogrzebu przez pracodawcę, dom pomocy społecznej, gminę, instytucję zakonną lub diecezjalną, zasiłek przysługuje tym podmiotom w wysokości udokumentowanych 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.) oraz na stronie: www.naglesami.org.pl



VI. WAŻNE NUMERY TELEFONÓW



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. 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 np. z: zaginięciem dokumentów, koniecznością znalezienia placówek medycznych, pomocy drogowej itp. – **22 278 77 77, 608 599 999**

Biuro numerów Telekomunikacji Polskiej – 118 913

Międzynarodowe biuro numerów Telekomunikacji Polskiej – 118 912

Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne w Krakowie - telefon interwencyjny – **19285**

Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne w Krakowie - informacja – **19150**

Pogotowie Elektryczne – 12 261 21 11

Pogotowie Energetyczne (Kraków-Krowodrza) – 12 633 06 97

Pogotowie Energetyczne (Kraków-Nowa Huta) – 12 644 12 10

Pogotowie Energetyczne (Kraków-Podgórze) – 12 656 21 55

Pogotowie Energetyczne (Kraków-Śródmieście) – 12 421 27 49, 12 261 24 54

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne (Kraków-Nowa Huta) – 12 648 28 61

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne (Kraków-Śródmieście) – 12 422 92 05

Pogotowie Wodociągowe (Kraków-Podgórze) – 12 655 53 98



VII. DANE ADRESOWE

VII.1. ZDROWIE, SPORT I REKREACJA

**Active Woman Studio Promocji
Zdrowia i Urody**

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

**Centrum Choy Lee Fut Chen
Family Kraków**

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

Centrum Nordic Walking

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

Klub Żeglarski HORN Kraków

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

**Małopolskie Towarzystwo
Krzewienia Kultury Fizycznej
w Krakowie**

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

Park Wodny

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

**Polskie Towarzystwo Gimnastyczne
„Sokół” w Krakowie**

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

Polska YMCA Kraków

ul. Krowoderska 8, 31-142 Kraków
Tel: 12 430 01 75
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

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

VII.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 Białooprądnicki”**

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

**Centrum Kultury „Dworek
Białooprądnicki” - Klub Kultury „Chełm”**

ul. Chełmska 16, 30-238 Kraków

Tel: 12 425 24 93, 533 356 006
E-mail: chelm@dworek.krakow.pls
www.chelm.dworek.krakow.pl

**Centrum Kultury „Dworek
Białooprądnicki” - Klub Kultury „Łokietek”**

ul. Wł. Łokietka 267, 31-263 Kraków
Tel. 533 383 300
E-mail: lokietek@dworek.eu
www.lokietek.dworek.krakow.pl

**Centrum Kultury „Dworek
Białooprądnicki” - Klub Kultury „Mydlniki”**

ul. Balicka 289, Kraków 30-198
Tel. 12 637 97 12; kom. 533 356 008
E-mail: mydlniki@dworek.krakow.pl
www.mydlniki.dworek.krakow.pl



Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” - Klub Kultury „Paleta”

ul. Wrocławska 91, 30-017 Kraków
Tel. 12 623 78 05 kom. 533 356 011
E-mail: paleta@dworek.eu
www.mydlniki.dworek.krakow.pl

Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” - Klub Kultury „Przegorzały”

ul. Kamedulska 70, 30-252 Kraków
Tel: 429 90 52, kom. 533 35 60 07;
E-mail: przegorzaly@dworek.krakow.pl
www.przegorzaly.dworek.krakow.pl

Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” - Klub Kultury „Wena”

ul. ks. Meiera 11, 31-236 Kraków
Tel: 12 533 356 094
E-mail: wena@dworek.krakow.pl
www.wena.dworek.krakow.pl

Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” - Klub Kultury „Wola”

ul. Królowej Jadwigi 215, 30-218 Kraków
Tel. 12 425 14 01, kom. 533 356 009
E-mail: wola@dworek.eu
www.wola.dworek.krakow.pl

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

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@dknowybiezanow.pl
www.domkultury.netwww.
dknowybiezanow.pl

Centrum Kultury Podgórze - siedziba główna

ul. Sokolska 13, 30-510 Kraków
Tel.: 12 656 36 70
E-mail: sekretariat@ckpodgorza.pl
www.ckpodgorza.pl/

Centrum Kultury Podgórze – Centrum Sztuki Współczesnej Solvay

ul. Zakopiańska 62, 30-418 Kraków
Tel.: 12 266 98 12, 509 297 918
E-mail: solvay@ckpodgorza.pl
www.solvay.krakow.pl

Centrum Kultury Podgórze – Dwór Czczów

ul. Księdza Jerzego Popiełuszki 36,
30-898 Kraków
Tel.: 12 651 39 13, 509 590 322
E-mail: czeczow@ckpodgorza.pl
www.dworzczeczow.pl

Centrum Kultury Podgórze – Ośrodek Ruczaj

ul. Rostworowskiego 13, 30-358 Kraków
Tel. 12 266 09 73, 519 309 356
E-mail: ruczaj@ckpodgorza.pl
www.ckruczaj.pl

Teatr Praska 52 (działa w strukturach Centrum Kultury Podgórze)

ul. Praska 52, 30-322 Kraków
Tel.: 12 266 90 80, 519 309 358
E-mail: teatrpraska@ckpodgorza.pl
www.teatrpraska52.pl

Centrum Kultury Podgórze – Klub Iskierka

ul. Żywiecka 44, 30-427 Kraków
Tel.: 12 266 03 45, 519 309 350
E-mail: iskierka@ckpodgorza.pl
www.ckpodgorza.pl/iskierka.html

Centrum Kultury Podgórze – Klub Kliny

ul. Biskupa Albina Małysiaka 1,
30-389 Kraków, Tel.: 530 510 168
E-mail: kliny@ckpodgorza.pl
www.kkkliny.krakow.pl

Centrum Kultury Podgórze – Klub Kostrze

ul. Dąbrowa 3, 30-381 Kraków
Tel.: 12 267 56 29, 519 309 345
E-mail: kostrze@ckpodgorza.pl
www.ckpodgorza.pl/kostrze.html

Centrum Kultury Podgórze – Klub Piaskownica

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



**Centrum Kultury Podgórze –
Klub Przewóz**

ul. Łutnia 1, 30-799 Kraków
Tel.: 12 653 22 59, 519 309 346
E-mail: przewoz@ckpodgorza.pl
www.ckpodgorza.pl/przewoz

**Centrum Kultury Podgórze –
Klub Pychowice**

ul. Ćwikłowa 1 (budynek Szkoły
Podstawowej nr 62), 30-377 Kraków
Tel.: 519 309 345
E-mail: pychowice@ckpodgorza.pl
www.ckpodgorza.pl/pychowice.html

**Centrum Kultury Podgórze –
Klub Rybitwy**

ul. Rybitwy 61, 30-722 Kraków
Tel.: 12 653 11 31, 519 309 347
E-mail: rybitwy@ckpodgorza.pl
www.ckpodgorza.pl/rybitwy.html

**Centrum Kultury Podgórze –
Klub Skotniki**

ul. Batalionów Chłopskich 6, 30-394 Kraków
Tel.: 12 262 51 06, 519 309 349
E-mail: skotniki@ckpodgorza.pl
www.ckpodgorza.pl/skotniki.html

**Centrum Kultury Podgórze –
Klub Soboniowice**

ul. Kuryłowicza 115, 30-698 Kraków
Tel.: 12 451 83 44, 519 309 348
E-mail: soboniowice@ckpodgorza.pl
www.klubsoboniowice.pl

Centrum Kultury Podgórze – Klub Tyniec

ul. Dziewiarzy 7, 30-398 Kraków
Tel.: 12 267 51 24, 519 309 354
E-mail: tyniec@ckpodgorza.pl
www.ckpodgorza.pl/tyniec.html

**Centrum Kultury Podgórze – Klub Wola
Duchacka**

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

**Centrum Kultury Podgórze –
Klub Wróblowice**

ul. Niewodniczańskiego 74, 30-698 Kraków
Tel.: 12 654 95 63, 519 309 351
E-mail: wroblowice@ckpodgorza.pl
www.okkwroblowice.pl

**Centrum Kultury Podgórze –
Klub Zbydniowice**

ul. Matematyków Krakowskich 102,
30-398 Kraków
Tel.: 12 659 71 20, 519 309 351

E-mail: zbydniowice@ckpodgorza.pl
www.ckpodgorza.pl/zbydniowice.html

**Klub Kuźnia Ośrodek 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.eu
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, 31-959 Kraków
Tel.: 12 642 25 94, 12 644 27 65
E-mail: sekretariat@okn.edu.pl
www.okn.edu.pl

Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta

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

Krakowskie Forum Kultury

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

Integracyjny Klub Kultury Olsza

ul. Stanisława ze Skalbierza 7
Tel.: 518 267 587
E-mail: klub.olsza@krakowskieforum.pl
www.krakowskieforum.pl/kluby/
integracyjny-klub-kultury-olsza/

Klub Kazimierz

ul. Krakowska 13, 31-062 Kraków
Tel.: 12 421-57-86
E-mail: teresa.feliks@krakowskieforum.pl
www.krakowskieforum.pl/kluby/historia-
klubu-kazimierz/



VII.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 Ośrodka Kultury im. C. K. Norwida

os. Górali 5, 31-959 Kraków
Tel: 12 644 27 65, 12 644 27 65;
e-mail: sfinks@okne.edu.pl
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

Muzeum PRL

Os. Centrum C, 31-934 Kraków
Tel: 12 446 78 21, 12 446 78 22
www.mpri.pl/

Muzeum Fotografii w Krakowie **Strzelnica -**

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

Galeria Sztuki Współczesnej

Bunkier Sztuki

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

Narodowy 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
Scena na Sarego 7, ul. Józefa Sarego 7,
31-047 Kraków
Strefa K-805, al. Jerzego Waszyngtona 1,
30-204 Kraków
Tel. Centrala: 12 424 52 00
Biuro Rezerwacji Biletów: 12 422 66 77
www.bagatela.pl/

Teatr Ludowy:

Duża Scena

Nowa Huta, os. Teatralne 34,
31-948 Kraków
Tel: 12 68 02 112, 12 68 02 116

Scena Pod Ratuszem

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

Teatr Groteska

ul. Skarbowa 2, 31-121 Kraków
Tel: 12 623 79 59; www.groteska.pl

Krakowski Teatr VARIETE

ul. Grzegórzecka 71, 31-559 Kraków
Tel. 12 442 78 00, 12 224 78 02
www.teatrvariete.pl/
Balet Dworski „Cracovia Danza”

TEATR KTO

ul. Krowoderska 74, 31-158 Kraków (biuro teatru); Tel. 12 633 8947; www.teatrkto.pl

Akademia Sztuk Teatralnych

im. S. Wyspiańskiego -

Scena im. St. Wyspiańskiego

ul. Straszewskiego 22, 31-109 Kraków
Tel: 12 422 18 55 w. 30; www.ast.krakow.pl/

Punkt Informacji Miejskiej

ul. Św. Jana 2, 31-018 Kraków
Tel: 12 421 77 87; www.infokrakow.pl/

Capella Cracoviensis

ul. św. Marka 7 - 9/9, 31-012 Kraków
Tel. 602 620 698;
info@capellacracoviensis.pl
www.capellacracoviensis.pl



VII.4. BIBLIOTEKI

**Wojewódzka Biblioteka Publiczna
Regionalne Centrum Integracji
Społecznej**

pl. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 3, ul. Rajską
1- II piętro, p. 238, 31-124 Kraków
Tel: 12 375 22 00, 634 36 45 wew. 238;
E-mail: sekretariat@biblioteka.krakow.pl,
rcis@wbp.pl; www.wbp.krakow.pl

**Dane adresowe wszystkich filii
BIBLIOTEKI KRAKÓW znajdują się na
stronie:** www.biblioteka.krakow.pl/filie/

Dyrekcja i administracja Biblioteki

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

Biblioteka Główna

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

**Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka
im. Hugona Kołłątaja**

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

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

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

VII.5. EDUKACJA

**Ośrodek Kursów Komputerowych
e-senior**

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

Stowarzyszenie Pełni Życia

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

**Towarzystwo Przyjaźni Polsko-
Francuskiej w Krakowie**

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

VII.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
www.przyjacielenowejhuty.pl/stowarzyszenie_przyjaciol_nowej_huty

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; www.tuo.agh.edu.pl

**Uniwersytet Trzeciego Wieku przy
Akademii Ignatianum**

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

UTW w Uniwersytecie Ekonomicznym

ul. Rakowicka 27, 31-510 Kraków
Tel: 12 293 55 69, 696 103 759
E-mail: u3w@uek.krakow.pl; www.uek.krakow.pl/pl/universytet-iii-wieku

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

Sekretariat Uniwersytetu Trzeciego Wieku
ul. Bernardyńska 3, pok. 58, 31-069 Kraków
Tel: 12 428 60 30, 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; E-mail: utw@up.krakow.pl
www.utw.up.krakow.pl

**Uniwersytet Trzeciego Wieku
Politechniki Krakowskiej**

Warszawska 24, 31-155 Kraków
Tel: 12 374 25 18; E-mail: utw@pk.edu.pl
www.cpip.pk.edu.pl

**Uniwersytet Trzeciego Wieku,
Uniwersytet Rolniczy im. Hugona
Kołłątaja w Krakowie**

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

VII.7. CENTRA AKTYWNOŚCI SENIORÓW

Krakowskie Centrum Seniorów Miejskiego Ośrodka Wspierania Inicjatyw Społecznych
os. Centrum C 10, 31-931 Kraków, pokój nr 2; www.dlaseniora.krakow.pl w zakładce
Krakowskie Centrum Seniora.

VII.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 Domu Pomocy Społecznej nr 1**

ul. Facimiech 16, 30-667 Kraków
Kontakt przez MDDPS
Tel: 12 430 31 75
E-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl

**Klub Seniora Filia Miejskiego
Dziennego Domu Pomocy Społecznej nr 3**

ul. Zapolskiej 15, 30-126 Kraków
Tel: 12 638 31 56
E-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl

**Klub Integracyjny Niewidomego Seniora
Filia Miejskiego Dziennego Domu
Pomocy Społecznej 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
Domu Pomocy Społecznej 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
Tel.: 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 - tel.: 12 623 78 67
E-mail: klub303@krakownh.pl
www.krakownh.pl

**Klub Seniora Mistrzejowice (prowadzony
przez Krakowski Związek Emerytów
Rencistów i Osób Niepełnosprawnych)**

os. Tysiąclecia 42, 31-610 Kraków
Tel: 515 337 555

**Klub Seniora (prowadzony przez PZERil
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 PZERil
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 PZERil
Kraków-Nowa Huta, Koło Terenowe nr 20)**

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



Klub Seniora (prowadzony przez PZERiI Kraków-Nowa Huta, Koło Terenowe nr 9)
os. Strusia 18, 31-810 Kraków
Tel: 12 648 14 70
(kontakt przez Związek Emerytów)

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

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

Klub Seniora w Centrum Kultury Podgórze – Dworzec Czeczów
ul. Księdza Jerzego Popiełuszki 36, 30-898 Kraków
Tel.: 12 651 39 13, 509 590 322
E-mail: czeczow@ckpodgorza.pl
www.dworzczeczow.pl

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

Klub Seniora w Centrum Kultury Podgórze – Klubie Przewóz
ul. Łutnia 1, 30-799 Kraków
Tel.: 12 653 22 59, 519 309 346
E-mail: przewoz@ckpodgorza.pl

Klub Seniora w Centrum Kultury Podgórze – Klubie Rybitwy
ul. Rybitwy 61, 30-722 Kraków
Tel.: 12 653 11 31, 519 309 347
E-mail: rybitwy@ckpodgorza.pl

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

Klub Seniora w Centrum Kultury Podgórze – Klubie Wróblowice
ul. Niewodniczańskiego 74, 30-698 Kraków
Tel.: 12 654 95 63, 519 309 351
E-mail: wroblowice@ckpodgorza.pl

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

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

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

Kluby seniora przy Ośrodku Kultury Kraków-Nowa Huta
Spotkania w klubach seniora realizują następujące filie OK Kraków-Nowa Huta: Jędrus (os. Centrum A 6a), Wersalik (os. Ogrodowe 15), Mirage (os. Bohaterów Września 26), Krzesławice (os. Krzesławice), Pod Kasztanami (os. Kościelniki), Herkules (os. Branice), Karino (os. Chałupki) i Klub 303 (os. Dywizjonu 303) oraz Klub Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta (os. Zgody 1).

VII.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
www.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



VII.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 39, 31-315 Kraków,
pokoje 1-23, 24-26, 29
Tel: 12 636 77 98; Faks: 12 636 75 24
E-mail: f2@mops.krakow.pl

Filia nr 3 MOPS

ul. Rzeźnicza 2 31-540, Kraków, parter
Tel: 12 257 00 07; Faks: 12 257 00 08
E-mail: f3@mops.krakow.pl

Filia nr 4 MOPS

os. Szkolne 34, 31-978 Kraków, pokoje 1-14
Tel: 12 425 75 64; Faks: 12 643 72 78
E-mail: f4@mops.krakow.pl

Filia nr 5 MOPS

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

Filia nr 6 MOPS

ul. Dietla 64, 31-054 Kraków,
pokoje: 1-3, 5-8, 10-12
Tel: 12 423 23 15; Faks: 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; Faks: 12 632 66 20
E-mail: f7@mops.krakow.pl

Filia nr 8 MOPS

ul. Na Kozłowiec 27, 30-664 Kraków
Tel: 12 659 12 68; Faks: 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; Faks: 12
644 80 34; E-mail: f9@mops.krakow.pl

VII.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.pl

Wydział Spraw Społecznych Urzędu Miasta Krakowa

ul. Stachowicza 18, 30-103 Kraków
Tel: 12 616 50 23
Fax: 12 616 50 37
www.sprawypoleczne.krakow.pl

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. Nienależnych Świadczeń

Tel: 12 616 50 72, 12 616 50 14

Referat ds. Sprawozdawczości i Rozliczeń Świadczeń

Tel: 12 616 50 78, 12 616 50 79

Referat ds. Świadczeń Wychowawczych

Tel: 12 616 50 00

Referat ds. Dodatków 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

VII.12. ORGANIZACJE I INSTYTUCJE POMAGAJĄCE OSOBOM W TRUDNEJ SYTUACJI

Ośrodek Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem

ul. Kapelanka 60, 30-347 Kraków
(w budynku Ośrodka recepcyjno-szkoleniowego Szpitala Specjalistycznego im. J. Dietla), parter, lok. 08
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
Całodobowy numer interwencyjny:
12 421 92 82; www.oik.krakow.pl

VII.13. DZIENNA POMOC DLA SENIORA

Ośrodek Wsparcia - Klub Samopomocy w integracji z młodzieżą

ul. Balicka 289, 30-198, 30-198 Kraków; Telefon: 12 425 64 65
E-mail: sekretariat@mddps.krakow.pl

Ośrodek Wsparcia – Klub Samopomocy w integracji z młodzieżą

ul. Krowoderskich Zuchów 6, 31-272 Kraków; 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	
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
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 Sudotem 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

Klub Samopomocy

ul. Komandosów 18, 30-334 Kraków
Tel: 12 269 86 12; E-mail: krakow@caritas.pl

Klub Samopomocy

pl. Gen. Władysława Sikorskiego 14/2, 31-115 Kraków; Tel: 12 421 52 17
E-mail: owsikorskiego14@gmail.com

Klub Samopomocy

os. Zielone 7, 31-234 Kraków
Tel: 12 644 85 52
E-mail: gaudium2@interia.pl

Klub Samopomocy

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

Dzienny Dom SENIOR-WIGOR

ul. Zielony Dół 4, 30-228 Kraków
Tel.: 12 425 11 02
E-mail: unicorn@unicorn.org.pl

Klub Samopomocy - Aktywizacyjny

ul. Grzegórzecka 19/1-2,
33-332 Kraków; Tel: 668 254 980

Klub Samopomocy - Aktywizacyjny

ul. Gdańska 5, 33-332 Kraków
Tel: 660 637 805

Klub Samopomocy - Aktywizacyjny

ul. Okulickiego 51/279, 31-643 Kraków
Tel: 668 375 795

Klub Samopomocy - Aktywizacyjny

ul. Bronowicka 19/5, 30-084 Kraków
Tel: 12 626 04 67

Klub Samopomocy – Specjalistyczny

os. Krakowiaków 2 31-962 Kraków
Tel.: 660 637 847

Środowiskowy Dom Samopomocy

ul. Kurczaba 5, 30-868 Kraków
Tel.: 12 341 48 51
E-mail: sds.kurczaba@caritas.pl

Środowiskowy Dom samopomocy

os. Słoneczne 15, 31-958 Kraków
Tel.: 12 410 54 20
E-mail: fundacja@alzheimera-krakow.pl



VII.14. DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ

Dom Pomocy Społecznej

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

Dom Pomocy Społecznej

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

Dom Pomocy Społecznej

ul. Helclów 2, 31-148 Kraków

Tel: 12 633 42 55

E-mail: sekretariat@dpshelclow.pl

www.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: 12 644 40 79, 644 26 93

E-mail: dps.szkolne28@gmail.com

Dom Pomocy Społecznej

ul. Babińskiego 25, 30-393 Kraków

Tel: 12 262 02 72

E-mail: dpsbab@gmail.com

Dom Pomocy Społecznej

ul. Rozrywka 1, 31-419 Kraków

Tel: 12 411 94 00

E-mail: sekretariat.dps@mcpcu.krakow.pl

Dom Pomocy Społecznej Sióstr**Służebniczek Starowiejskich**

ul. Podgórk 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. Żródlana 15, 30-734 Kraków

Tel: 12 653 03 41

Mieszkanie chronione dla osób**w podeszłym wieku**

ul. Rydygiera; Tel: 12 415 25 92

Mieszkanie chronione dla osób**w podeszłym wieku**

os. Sportowe; Tel: 12 644 40 79, 644 26 93

Mieszkanie chronione dla osób**w podeszłym wieku**

ul. Praska; Tel: 12 266 03 64, 267 26 40

VII.15. POMOC MEDYCZNA**Całodobowa informacja medyczna**

Tel.: 12 661 22 40

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna.

Podmioty lecznicze realizujące świadczenia

w zakresie nocnej i świątecznej opieki

zdrowotnej;

1) Wojewódzki Specjalistyczny Szpital**Dziecięcy im. św. Ludwika w Krakowie,**

Kraków, ul. Strzelecka 2a (Dzielnica II,III),

Tel.: 12 619 86 87, 12 619 86 61;



2) Specjalistyczny Szpital im. J. Dietla w Krakowie, Kraków, al. Marsz. Ferdynanda Focha 33 (Dzielnica I, VII),

Tel.: centrala 12 68 76 400, 12 68 76 442, 12 68 76 479, 12 68 76 492;

3) Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Krakowie, Kraków,

os. Na Skarpie 66 (Dzielnica XVII, XVIII + Igołomia-Wawrzeńczyce), Tel.: 12 622 95 76, 12 622 95 45;

4) Szpital Specjalistyczny im. Ludwika Rydygiera w Krakowie Sp. z o.o.

Kraków, os. Złotej Jesieni 1 (Dzielnica XIV, XV, XVI), Tel.: 12 64 68 792;

5) Szpital św. Rafała w Krakowie, Kraków

ul. Armii Krajowej 5 (Dzielnica V, VI + Zabierzów), Tel.: 12 370 27 35;

6) Szpital św. Rafała w Krakowie

Kraków, ul. Bochenka 12 (Dzielnica IX, X, XI), Tel.: 12 385 58 05;

7) NZOZ Kraków - Południe Kraków

ul. Kutrzeby 4 (Dzielnica XII, XIII), Tel.: 12 656 10 07;

8) NZOZ Kraków - Południe Kraków

ul. Szwedzka 27 (Dzielnica VIII), Tel.: 12 266 02 70;

9) Szpital Miejski Specjalistyczny im. Gabriela Narutowicza w Krakowie

Kraków, ul. Prądnicka 35 (Dzielnica IV+ Zielonki), Tel.: 12 257 86 06;

10) Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II w Krakowie

Kraków, ul. Prądnicka 80 Pawilon M-V, wejście C (Dzielnica IV+ Zielonki), Tel.: 12 614 28 88.

Dane adresowe Szpitalnych Oddziałów Ratunkowych na terenie Miasta Krakowa:

1) 5. Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką - Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej W Krakowie

Kraków, ul. Wrocławska 1-3, Tel.: 12 63 08 137, 12 63 08 140;

2) Szpital Miejski Specjalistyczny im. Gabriela Narutowicza w Krakowie

Kraków, ul. Prądnicka 35-37, Tel.: 12 25 78 672;

3) Szpital Specjalistyczny im. Stefana Żeromskiego, Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Krakowie

Kraków, os. Na Skarpie 66, Tel.: 12 62 29 260;

4) Szpital Specjalistyczny im. Ludwika Rydygiera w Krakowie

Kraków, Os. Złotej Jesieni 1, Tel.: 12 64 68 324, 12 64 68 680;

5) Szpital Uniwersytecki w Krakowie - Centrum Urazowe Medycyny Ratunkowej i Katastrof

Kraków, ul. Kopernika 50, Tel.: 12 35 16 601;

6) Uniwersytecki Szpital Dziecięcy w Krakowie

Kraków, ul. Wielicka 265, Tel.: 12 65 81 384.

Dane adresowe Izb Przyjęć na terenie Krakowa:

1. Szpital Specjalistyczny im. J. Dietla w Krakowie

Kraków, Ul. Skarbowa 4, Tel.: 12 68 76 205;

2. Szpital Specjalistyczny im. J. Dietla w Krakowie

Kraków, Ul. Focha 33, Tel.: 12 687 64 00, 12 68 76 463;

3. Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II

Kraków, ul. Prądnicka 80, Tel.: 12 61 43 057;

4. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych w Krakowie

Kraków, ul. Galla 25, Tel.: 12 63 74 205;

5. Szpital św. Rafała w Krakowie, Scanmed Spółka Akcyjna

Kraków, ul. Bochenka 12, Tel.: 12 65 00 819;

6. Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika w Krakowie

Kraków, ul. Strzelecka 2, Tel.: 12 61 98 613;

7. Szpital Zakonu Bonifratrów w Krakowie

Kraków, ul. Trynitaraska 11, Tel.: 12 37 97 377;

8. Krakowskie Centrum Rehabilitacji i Ortopedii

Kraków, ul. Modrzewiowa 22, Tel.: 12 42 87 308;



9. Wojewódzki Szpital Okulistyczny w Krakowie

Kraków, os. Na Wzgórzach 17 B,
Tel.: 12 62 08 200;

10. Szpital Specjalistyczny im. dr J. Babińskiego w Krakowie

Kraków, ul. Babińskiego 29,
Tel.: 12 65 24 321.

VII.16. OPIEKA GERIATRYCZNA**1) Szpital Specjalistyczny im. J. Dietla w Krakowie Poradnia Geriatryczna**

al. F. Focha 33, 30-119 Kraków-Krowodrza,
Tel: 12 687 64 61;

2) Uniwersyteckie Lecznictwo Szpitalne Specjalistyczna Poradnia Geriatryczna

ul. Śniadeckich 10, 31-531 Kraków-Śródmieście, Tel: 12 424 70 00;
www.su.krakow.pl;

3) Centrum Medyczne „Med-All” Poradnia Geriatryczna

ul. Budziszyńska 1, 31-619 Kraków,
Tel: 12 641 02 21; www.med-all.krakow.pl;

4) Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Pro Vita Et Spe” Poradnia Geriatryczna

ul. Dietla 64, 31-039 Kraków-Śródmieście,
Tel: 12 421 99 62;

5) Przychodnia „Sana-Med” Poradnia Geriatryczna

os. Dywizjonu 303 2, 31-871 Kraków - Nowa Huta; Tel: 12 647 01 22;

6) Małopolski Zespół Przychodni Specjalistycznych

Batorego 3 Sp. z o.o.; ul. Batorego 3,
Tel.: 12 632 80 39;

7) Nowa Rehabilitacja Sp. z o.o.

ul. Komuny Paryskiej 24, Tel.: 783 444 444;

8) SPZOZ Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji

ul. Kronikarza Galla 25, Tel.: 12 662 31 50;

9) Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Grandego Sp. z o.o.

ul. Trynatarska 11, Tel.: 12 319 73 77.

VII.17. OPIEKA HOSPICYJNA I DŁUGOTERMINOWA**1) N.Z.O.Z. „MARI-MED” Opieka Długoterminowa i Paliatywna, świadczenia w hospicjum domowym Kraków-Krowodrza**

ul. Nad Sudołem 32, Tel.: 12 415 30 90;

2) Ośrodek Opieki Hospicyjnej Towarzystwa Przyjaciół Chorych „Hospicjum im. św. Łazarza” świadczenia w hospicjum domowym

Kraków-Nowa Huta, ul. Fatimska 17, Tel.: 12 641 46 59;

3) Zakład Opiekuńczo Leczniczy w Krakowie, świadczenia w hospicjum domowym Kraków-Podgórze

Wielicka 267, Tel.: 12 658 43 24;

4) Polski Czerwony Krzyż, świadczenia w hospicjum domowym, Kraków-Śródmieście

ul. Olszańska 5, Tel.: 504 1402 85;

5) Ośrodek Opieki Hospicyjnej Towarzystwa Przyjaciół Chorych**„Hospicjum im. św. Łazarza”, medycyna paliatywna, Kraków-Nowa Huta**

ul. Fatimska 17, Tel.: 12 641 46 55, 12 64146 59;

6) MARK MED Opieka długoterminowa i paliatywna, medycyna paliatywna, Kraków-Krowodrza

ul. Nad Sudołem 32, Tel.: 12 415 30 90;

7) NZOZ Siłoe, medycyna paliatywna, Kraków - Śródmieście

ul. Bosaków 11, Tel.: 792 300 007;

8) Zakład Opiekuńczo Leczniczy w Krakowie, medycyna paliatywna, Kraków-Podgórze

ul. Wielicka 267, Tel.: 12 657 05 85, 12 658 43 24;

9) Ośrodek Opieki Hospicyjnej Towarzystwa Przyjaciół Chorych „Hospicjum im. św. Łazarza”, porada w poradni medycyny paliatywnej, Kraków-Nowa Huta

ul. Fatimska 17, Tel.: 12 641 46 59;



10) Zakład Opiekuńczo- Leczniczy w Krakowie, porada w poradni medycyny paliatywnej, Kraków-Podgórze
ul. Wielicka 267, Tel.: 12-658-43-24/25;

11) Szpital Uniwersytecki paliatywnej, Kraków-Śródmieście
Śniadeckich 10, Tel.: 12 424 88 45;

12) Świadczenia w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznym dla pacjentów wentylowanych mechanicznie-Zakład Opiekuńczo-Leczniczy Serdeczna Troska, Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej, Kraków Nowa Huta
ul. Rzepakowa 7, Tel.: 12 640 80 80;

13) ŚWIADCZENIA W ZAKŁADZIE PIELEGNACyjNO-OPIEKUŃCZYM/ OPIEKUŃCZO-LECZNICZYM:

1. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej - Zakład Opiekuńczo Leczniczy nr 1, Kraków Krowodrza
ul. Prądnicka 36, Tel.: 12 423 30 33

2. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Usług Medyczno-Rehabilitacyjnych Małopolskiego Zarządu, Kraków Śródmieście
ul. Olszańska 5, Tel.: 12 418 07 79

3. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zakład Opiekuńczo-Leczniczy „Czwórka”, Kraków Nowa Huta
ul. Młodości 9, Tel.: 12 644 58 29

4. Zakład Opiekuńczo-Leczniczy Serdeczna Troska Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Kraków Nowa Huta, ul. Ujastek 3,
Tel.: 12 685 52 41

5. Zakład Opiekuńczo-Leczniczy Serdeczna Troska Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej, Kraków Nowa Huta
ul. Rzepakowa 7, Tel.: 12 640 80 80

6. Zakład Opiekuńczo-Leczniczy w Krakowie, Kraków Podgórze
ul. Wielicka 267, Tel.: 12 658 43 24

7. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „DOM-MED”, Kraków Śródmieście
ul. Helców 2, Tel.: 12 634 42 55 wew. 268

8. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej BONA-MED spółka z o.o., Kraków Śródmieście
ul. Siemaszki 17, Tel.: 12 416 55 66

9. Zakład Opiekuńczo Leczniczy prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Felicjanek, Kraków Śródmieście
ul. Kołtąta 7, Tel.: 12 421 39 02

10. Zakład Opiekuńczo Leczniczy Serdeczna Troska, Kraków Nowa Huta
os. Złotej Jesieni 5, Tel.: 12 350 69 71/72

14) Świadczenia Zespołu Długoterminowej Opieki domowej dla pacjentów wentylowanych mechanicznie - Zakład Opiekuńczo-Leczniczy Serdeczna Troska Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej, Kraków Nowa Huta
ul. Ujastek 3, Tel.: 12 643 02 49

15) ŚWIADCZENIA W PIELEGNIARSKIEJ OPIECE DŁUGOTERMINOWEJ:

1. Zakład Środowiskowych Usług Położniczych S.C Danuta Zaręba, Kraków Krowodrza
ul. Na Błonie 1, Tel.: 606839961

2. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Erkade”, Kraków Nowa Huta
Os. Szkolne 9, Tel.: 12 357 19 07

3. IPP Alicja Krzysztonek, Kraków Nowa Huta
os. Złotej Jesieni 7, Tel.: 694 979 654

4. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Pielęgniarka” s.c., Kraków Nowa Huta
os. Złotego Wieku 23, Tel.: 12 648 20 70

5. Przychodnia Lekarska DIAMED, Kraków Podgórze
ul. Schweitzera 7, Tel.: 12 371 19 00

6. NZOZ MEDBIS S.C., Kraków Podgórze
ul. Lwowska 17/2, Tel.: 691 252 344

7. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej GeoMed, Kraków Podgórze
ul. Borkowska 25b/1, Tel.: 12 357 46 01

8. NZOZ ALA MED S.C., Kraków Podgórze
ul. Wielicka 25, Tel.: 691 766 330

9. Grupowa Praktyka Pielęgniarek „PIELMED” s.c., Kraków Podgórze
ul. Białoruska 10c, Tel.: 605 699 888

10. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „ANNA”, Kraków Podgórze
ul. Nowaczyńskiego 1, Tel.: 12 251 93 04

11. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Medyczne



„BetaMed” Beata Drzazga, Kraków Śródmieście

ul. Cystersów 16/10, Tel.: 12 294 18 91

**12. Centrum Opieki Domowej
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
s.c., Kraków - Śródmieście**

ul. Prądnicka 10, Tel.: 663 822 322

**13. Polski Czerwony Krzyż, Kraków-
Śródmieście**

ul. Olszańska 5, Tel.: 504 140 285

14. Niepubliczny Zakład Opieki**Zdrowotnej „SALUS” s.c.**

Kraków Śródmieście, ul. Sadzawki 1, Tel.: 606 110 348

15. NZOZ OLMED, Kraków Śródmieście

ul. Widok 31, Tel.: 606 782 625

**16. Niepubliczny Zakład Opieki
Zdrowotnej OPC Kraków Śródmieście**

ul. Widok 31, Tel.: 12 356 55 55

**17. NZOZ Opieka w DPS Kraków
Śródmieście**

ul. Radziwiłowska 8, Tel.: 605 086 354.

VII.18. KOMUNIKACJA MIEJSKA**Lokalizacje punktów sprzedaży biletów:**ul. Podwale 3/5, 33-332 Kraków - czynne
od pon.- pt. w godzinach 9.00-19.00os. Centrum D bl. 7, 31-933 Kraków -
czynne od pon. - pt. w godzinach 9.00-19.00ul. Krowoderskich Zuchów 8a,
31-272 Kraków - czynne od pon. - pt.
W godzinach 9.00-19.00ul. Powstańców Wielkopolskich 6, 30-553
Kraków - czynne od pon. - pt. w godzinach
9.00-17.00ul. 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 035Strona internetowa: www.mpk.krakow.pl**VII.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**VII.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;
E-mail: poradnia.prawna@uj.edu.pl**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

Miejskie punkty nieodpłatnej pomocy prawnej:

Adres	godziny działania punktu /od poniedziałku do piątku /
	godz. 07.30-11.30
os. Centrum C 10 [pokój nr 4]	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
	poniedziałki: godz. 09.00-13.00
os. Dywizjonu 303 nr 34 [sala dyżurów Radnych]	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	godz. 07.30-11.30
[pokój nr 27]	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 Kozłówcze 27 [pokój nr 2a]	godz. 15.30-19.30

VII.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

VII.22. 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: wypożyczalnia.krakow@caritas.pl

VII.23. RZECZNYCY

Miejski Rzecznik Konsumentów w Krakowie

al. Powstania Warszawskiego 10,
30-001 Kraków † Tel. 12 61 69 348.

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 Konsumentów

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@konsumentci.org

**Stowarzyszenie Krzewienia Edukacji
Finansowej - Ośrodek Doradztwa
Finansowego i Konsumentckiego w Krakowie**

Rynek Dębnicki 13/5, 30-319 Kraków
Tel: 12 684 35 83; E-mail: odfik-krakow@skfef.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

Wydawca:

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

Redakcja:

Anna Bednarczyk

Opracowanie graficzne:

Artur Brzożonowicz, frontart@frontart.eu

Druk:

Drukarnia KOLUMB KRZYSZTOF JAŃSKI
41-506 Chorzów, ul. Kaliny 7

ISBN: 978-83-66039-07-0

Wydanie III

Zebrane dane, stan prawny na dzień 30.07.2018

Kraków 2018

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

Publikacja sfinansowana ze środków Miasta Krakowa. Nakład 10 000 egzemplarzy.

