

# K



**Seniorze,  
możesz liczyć na Kraków!**

**Nie wyrzucaj mnie! Przeczytaj.**



**RAFAŁ KOMAREWICZ**

Przewodniczący Rady Miasta Krakowa

[www.komarewicz.pl](http://www.komarewicz.pl)



## **Szanowni Państwo!**

Z roku na rok wzbogacamy krakowską ofertę dla starszego pokolenia.

Specjalnie dla Państwa powstał pomocny Informator Krakowskiego Seniora. Jest on dostępny na stronie internetowej:

**[www.dlaseniora.krakow.pl](http://www.dlaseniora.krakow.pl)**  
lub w **Miejskim Centrum Informacji dla Seniora.**

Opracowałem dla Państwa krótką, ale mam nadzieję przydatną broszurę o najciekawszych formach wsparcia. Zachęcam do lektury!

Jeżeli chcieliby Państwo podzielić się swoimi uwagami, bądź nawiązać ze mną kontakt, zapraszam:

**e-mail: [rafal@komarewicz.pl](mailto:rafal@komarewicz.pl)**

**tel: 519 537 120**

**Rafał Komarewicz**

**Przewodniczący Rady Miasta Krakowa**

**Centrum znajduje się przy Alei Ignacego Daszyńskiego 19 w siedzibie Rady Krakowskich Seniorów. Jest czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-15:00.**



## ASYSTENT

**dla seniorów 85+  
i osób z niepełnosprawnościami 70+**

Dzwoniąc pod ten numer można zgłosić chęć udziału w projekcie:

**tel: 512 914 645**

Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godz.  
10:00 - 14:00. Liczy się kolejność zgłoszeń.

**Bezpłatne usługi asystenckie: 7 dni w tygodniu, w godz. 7:00-22:00 (godziny mogą być zmienione w zasadnych przypadkach) - takie możliwości przysługują osobom zakwalifikowanym do projektu. Limit wizyt u jednego uczestnika to 50 godzin w kwartale.**



## ZŁOTA RĄCZKA

czeka na informacje w czym może pomóc.

**tel: 12 616 78 14**

**Pomoc w drobnych naprawach dla osób w wieku 60+**

Od poniedziałku do piątku, w godzinach 8:00 - 15:00

Więcej informacji znajdą Państwo na stronie  
**[www.dlaseniora.krakow.pl](http://www.dlaseniora.krakow.pl)**

Złota Rączka **bezpłatnie** wykona przystługę używając swoich narzędzi, jednak po Państwa stronie leży zapewnienie materiałów niezbędnych do wykonania prac.



**PODOLOG**

**dla seniorów 85+  
i osób z niepełnosprawnościami 70+**

**Pielęgnacja i profilaktyka stóp**

**tel: 609 915 005**

Pod tym numerem mogą Państwo zarejestrować się w **Centrum Rehabilitacji "Znowu w biegu"**, aby ustalić termin **bezpłatnej** wizyty. Liczba zabiegów podologicznych jest ograniczona, więc liczy się **kolejność zgłoszeń**.



## CENTRA AKTYWNOŚCI SENIORÓW

dla osób w wieku 60+

**Dla seniorów, którzy chcą uczyć się nowych rzeczy, działając na rzecz dobra wspólnego czy podnosić kondycję fizyczną i poprawić zdrowie psychiczne.**

Prowadzone przez organizacje pozarządowe lub inne instytucje. Osobą zajmującą się CASami jest Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej - Pani Anna Okońska - Walkowicz.

Więcej informacji dot. CASów znajdą Państwo na stronie [www.dlaseniora.krakow.pl](http://www.dlaseniora.krakow.pl) lub w Miejskim Centrum Informacji dla Seniora.

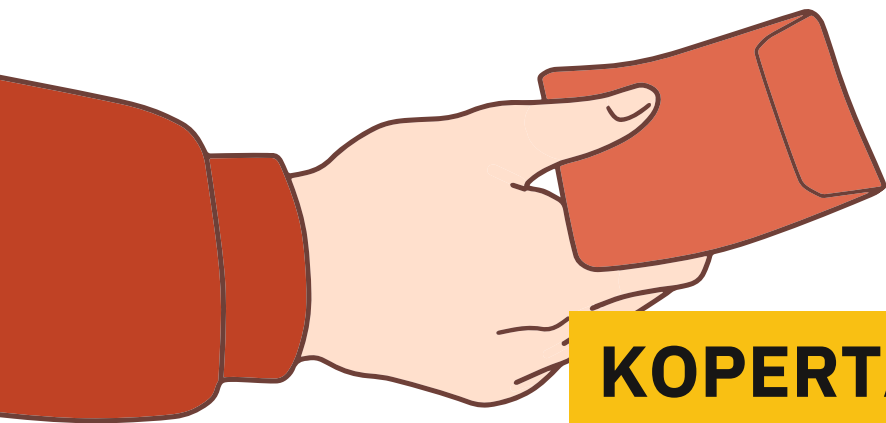


## DZIENNE OŚRODKI WSPARCIA

Domy i kluby samopomocy w ramach **Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej** zapewniają seniorom możliwość skorzystania z ciepłego posiłku, terapii ruchowej, zajęć kulturalno-oświatowych, terapii zajęciowej grupowej i indywidualnej.

**Dla seniorów, którzy nie wymagają całodobowej opieki, ale potrzebują asysty w codziennym funkcjonowaniu.**

W celu skierowania do dziennego ośrodka wsparcia należy się skontaktować z pracownikiem socjalnym **Filii Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej** właściwej ze względu na miejsce zamieszkania lub bezpośrednio z pracownikiem klubu samopomocy MDDPS.



## KOPERTA ŻYCIA

W tzw. **kopertach życia** znajdują Państwo najważniejsze informacje dotyczące: stanu zdrowia, przyjmowanych leków, alergii na leki, kontaktu do najbliższych, danych osobowych (w tym nr pesel).

**Koperta życia powinna być przechowywana w lodówce.**

Koperty życia można odebrać w następujących miejscach:

- **Miejskie Centrum Informacji dla Seniorów**, al. Daszyńskiego 19
- **Punkt Informacji Urzędu Miasta Krakowa**, Plac Wszystkich Świętych 3-4
- **Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia**, ul. Dekerta 24 segment B, pok. 4 lub 5
- **Punkt InfoKraków**, os. Zgody 7