

Seniorze nie zwlekaj – Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej w Krakowie zaprasza

18 maja br. Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej w Krakowie po przerwie spowodowanej pandemią COVID 19 ponownie zaprosił Seniorów do swoich placówek. Były kwiaty, miłe słowa, a przede wszystkim niekończące się rozmowy i wielka radość z powrotu i wspólnego przebywania.

Wiemy ile znaczy dla Seniorów powrót do normalności i możliwość bezpośredniego kontaktu z uczestnikami zajęć oraz kadrą placówek. Musimy jednak cały czas pamiętać, że nadal funkcjonujemy w stanie pandemii, co wymaga od nas daleko idącej ostrożności – mówi **Sebastian Lipowski**, który od 1 czerwca br. pełni obowiązki **Dyrektora Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej w Krakowie**. Wsparciem objęci są wszyscy uczestnicy skierowani dotychczas do naszych Domów i Klubów Samopomocy.

Proponujemy uczestnikom szereg zajęć dostosowanych do oczekiwań i możliwości samych Seniorów. W naszej ofercie osoby po 60 r. życia mogą znaleźć m.in. zajęcia rozwijające indywidualne zainteresowania, wsparcie psychologa, pracowników socjalnych, logopedy, zajęcia z fizykoterapeutą, gimnastykę ogólnorozwojową, porady i wykłady z zakresu promocji zdrowia, wernisaże, wystawy, zajęcia edukacyjne, treningi pamięci, zajęcia komputerowe, spacer, wycieczki oraz wszelkiego rodzaju spotkania integracyjne. Pracownicy MDDPS udzielają uczestnikom wsparcia bezpośredniego, poprzez zajęcia merytoryczne w placówkach oraz zajęcia aktywizujące poza placówkami (wycieczki, spacer, ćwiczenia), a także wsparcia pośredniego udzielanego poprzez rozmowy telefoniczne i zajęcia online. W niedalekiej przyszłości mamy w planach założenie strony internetowej, a już teraz możemy pochwalić się naszym Facebookiem. Zamieszczamy tam materiały edukacyjne takie jak: „Ćwicz razem z nami”, „Śpiewnik dla Seniora”, „Bądź optymistą”. Dużym atutem naszych placówek jest zapewnienie Uczestnikom wyżywienia, dotyczy to przede wszystkim Dziennych Domów – kontynuuje **Dyrektor Sebastian Lipowski**.

Emerytura to świetny czas, by sprawdzić siebie i zdobyć nowe doświadczenia lub pogłębić dotychczasowe pasje. Poprzez zajęcia dla Seniorów oferowane przez takie instytucje jak m.in. MDDPS, osoby nieuczestniczące już w życiu zawodowym, mogą nawiązywać nowe znajomości. Dzięki wspólnym zainteresowaniom budowane są nowe więzi. Bez względu na to, czy chcą Państwo podróżować, oddawać się swoim stałym zainteresowaniom lub odkrywać zupełnie nowe pasje, dzielenie tych przyjemności razem z innymi, podobnie myślącymi osobami, daje jeszcze więcej radości i satysfakcji – dodaje **Barbara Susul Zastępca Dyrektora ds. merytorycznych**.

Trudny czas pandemii nie pokrzyżował nam szyków, a wręcz przeciwnie. Aby jeszcze lepiej i jeszcze sprawniej działać od 1 stycznia 2021 r. do MDDPS w Krakowie dołączyło 5 Klubów Samopomocy prowadzonych do tej pory przez Krakowski

MOPS, a mianowicie Klub z ul. Gdańskiej, ul. Grzegorzeckiej, ul. Bronowickiej, ul. Okulickiego oraz os. Krakowiaków.

W chwili obecnej nasz MDDPS tworzy 17 placówek: 6 Domów i 11 Klubów Samopomocy w tym specjalistyczne: dla osób głuchych, niewidomych, po przebytych udarach oraz dla Seniorów, u których zdiagnozowano chorobę Alzheimera – informuje **Dyrektor Sebastian Lipowski**. Wszystkie placówki oferują szeroką ofertę zajęć. Klub Specjalistyczny mieszczący się na os. Krakowiaków 2 zapewnia dodatkowo transport uczestników na zajęcia i z powrotem. Swoimi działaniami obejmujemy ponad 600 seniorów. Pracownicy naszej kuchni codziennie przygotowują dla Państwa świeże i zdrowe posiłki. Ponadto zabezpieczają potrzeby żywieniowe kilku krakowskich DPS-ów, Schroniska dla Bezdomnych Mężczyzn oraz najbardziej potrzebujących z terenu Dzielnicy XVIII Nowa Huta – łącznie wydawane jest ponad 800 posiłków dziennie. Każdego dnia pracownicy z oddaniem i zaangażowaniem dbają o to, aby wszyscy Seniorzy uczęszczający do naszych placówek czuli się w nich jak u siebie w domu. Każdy Dom i Klub Samopomocy jest niepowtarzalny i wyjątkowy – tak jak każdy z naszych Uczestników. Zależy nam na tym, aby to Seniorzy mieli wpływ na to jak wygląda jego wnętrze, w jakich zajęciach chcą brać udział, w jaki sposób pragną realizować swoje pasje, a wszystko z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego oraz wytycznych służb sanitarnych zapewniających bezpieczeństwo. Zależy nam na tym, aby po okresie spędzonym w izolacji mogli Państwo aktywnie spędzać czas zarówno w naszych placówkach jak i poza nimi.

A co na to sami Seniorzy?

Pani Zofia (72 lata), uczestniczka Klubu Samopomocy: *Cale życie pracowałam jako księgowa. Byłam bardzo aktywną osobą. Po przejściu na emeryturę nie mogłam pogodzić się z samotnością. Brak zajęcia coraz bardziej mi doskwierał i powodował narastające przygnębienie. Czytanie książek, oglądanie telewizji, samotne spacerowanie nie dawały mi takiego zadowolenia jakiego spodziewałam się po emeryturze. Długo szukałam dla siebie miejsca, aż w końcu „pocztą pantoflową” dowiedziałam się o placówkach MDDPS. Przeszłam zobaczyłam i od siedmiu lat jestem tutaj. Nie było zbędnych formalności, wystarczyło wypełnić wnioski, zapoznać się z Regulaminem Klubu i na drugi dzień mogłam już przyjść na zajęcia. Teraz każdy dzień wypełniony jest ciekawymi zadaniami i spotkaniami z ludźmi. Co rano budzę się w dużo lepszym nastroju, wiem bowiem że nowy dzień będzie pełen wrażeń i nowych niespodzianek.*

Pan Władysław (69 lat) uczestnik zajęć w Dziennym Domu: *Pracowałam jako kierowca, zwiedziłam całą Europę, przyszła emerytura i pytanie co dalej? Na stronach online znalazłam informację dotyczącą placówek Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej.*

Udałam się do jednej z nich, otrzymałam skierowanie do MOPS-u, potem przyszła do mnie bardzo miła pani z ośrodka pomocy i przeprowadziła ze mną wywiad, a po miesiącu nadeszła decyzja, że mogę przychodzić na zajęcia organizowane w placówce. I tutaj mogę powiedzieć, że znalazłam swoje miejsce na ziemi. Przychodzę codziennie na zajęcia, po to, by spotkać się ze znajomymi, pograć w brydża, posłuchać ploteczek, porozmawiać, czy wyjechać na wspólną wycieczkę. Życie wśród znajomych i przyjaciół przynosi mi radość. Zdecydowałam podjąć się kolejnego wyzwania i od dwóch lat

- MDDPS NR 1 ul. Jana Sas-Zubrzyckiego 10, 30-611 Kraków
- MDDPS NR 2 ul. Ks. Gurgacza 5, 31-537 Kraków
- MDDPS NR 3 ul. Korczaka 4, 31-215 Kraków
- MDDPS NR 4 ul. Sudolska 7a, 31-423 Kraków
- MDDPS NR 5 ul. Nad Sudolem 32, 31-228 Kraków
- MDDPS NR 6, Centrum Kultury i Rekreacji Seniorów os. Szkolne 20, 31-977 Kraków
- Klub Samopomocy ul. Gabrieli Zapolskiej 15, 30-126 Kraków
- Klub Samopomocy – „Senior +” ul. Krowoderskich Zuchów 6, 31-272 Kraków
- Klub Samopomocy – Integracyjny Klub Niewidomego Seniora ul. Gabrieli Zapolskiej 42/5, 30-126 Kraków
- Klub Samopomocy ul. Focha 39 B, 30-119 Kraków
- Klub Samopomocy ul. Facimiech 16/73, 30-667 Kraków
- Klub Samopomocy-Klub Głuchego Seniora ul. Św. Jana 18, 31-018 Kraków
- Klub Samopomocy ul. Bronowicka 19/5, 30-084 Kraków
- Klub Samopomocy ul. Grzegorzecka 19/1-2, 31-532 Kraków
- Klub Samopomocy ul. Gdańska 5, 31-411 Kraków
- Klub Samopomocy ul. Okulickiego 51/279, 31-643 Kraków
- Klub Samopomocy – Specjalistyczny os. Krakowiaków 2, 31-962 Kraków




jestem słuchaczem Uniwersytetu Trzeciego Wieku, gdzie rozwijam swoje zainteresowania w dziedzinie historii sztuki. Teraz wiem, że prawdziwe życie zaczyna się na emeryturze.

Procedura przyjęcia do Dziennego Domu wymaga decyzji administracyjnej wydanej przez Prezydenta Miasta Krakowa, za pośrednictwem Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Pobyt

w Domu jest odpłatny, a w ramach świadczeń uczestnik zajęć otrzymuje m.in. pełnowartościowy posiłek. Jeżeli chodzi o Kluby Samopomocy, to pobyt w nich jest bezpłatny, a uczestnikiem Klubu można zostać po wypełnieniu wniosku osoby ubiegającej się o miejsce w Klubie Samopomocy.

Nasze placówki czekają na Państwa. Serdecznie zapraszamy.



Nowa Huta

miejsce dobre do życia



