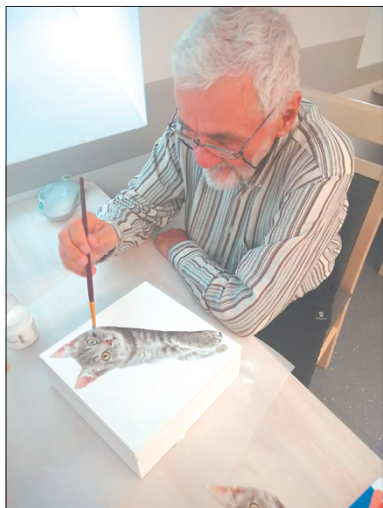


Kraków wspiera niesamodzielnych seniorów i ich opiekunów

Kraków, wychodząc naprzeciwko potrzebom mieszkańców, od kilku lat systematycznie poszerza spektrum działań adresowanych do seniorów, szczególnie tych niesamodzielnych, potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. Na terenie miasta działają ośrodki wsparcia dziennego, kluby seniora a od ponad trzech lat także Kluby Samopomocy „W sile wieku” uruchomione przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej z wykorzystaniem unijnego dofinansowania. W ramach tych ostatnich utworzony został również Klub Samopomocy – Specjalistyczny na os. Krakowiaków 2, którego działanie zostało dedykowane osobom po 60. roku życia, u których stwierdzono zespół otępienny, w tym typu alzheimerowskiego lub które doznały udaru mózgu. Działalność tego Klubu spotkała się z ogromnym zainteresowaniem nie tylko seniorów, ale także ich bliskich. Codzienny udział w różnorodnych zajęciach terapeutycznych i usprawniających, pozytywnie wpływa na stan psychofizyczny podopiecznych. A możliwość stałego zapewnienia wsparcia w ciągu tygodnia pozwala wielu opiekunom na utrzyma-



nie lub podjęcie pracy zawodowej, w czasie, gdy któryś z ich rodziców lub współmałżonków spędza czas w Klubie pod okiem wykwalifikowanego personelu.

Szybko okazało się, że zapotrzebowanie na specjalistyczną opiekę w formie dziennej znacznie przekracza możliwości Placówki, dlatego MOPS ponownie aplikował o środki z Europej-

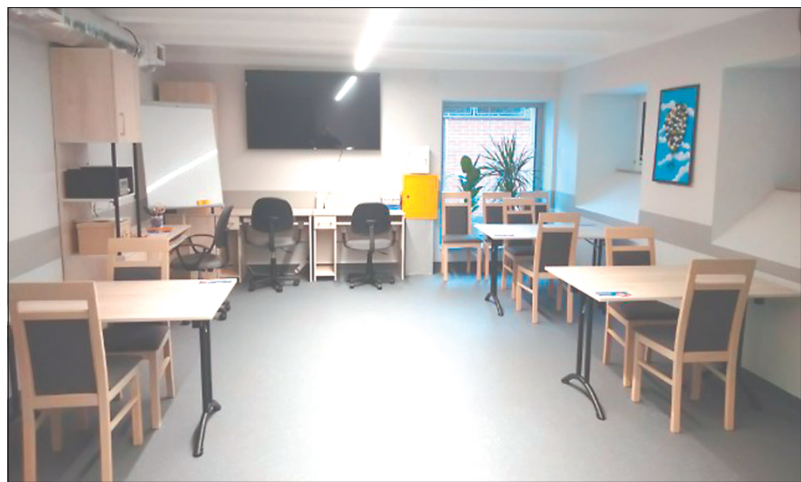
skiego Funduszu Społecznego, które pozwoliły na uruchomienie kolejnego Klubu Samopomocy – Specjalistycznego, dysponującego 18 nowymi miejscami.

Klub prowadzony w ramach Projektu „W sile wieku 2” został utworzony przy ul. Naczelnej 12 A. W pełni dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych budynek oraz powstający w bezpośrednim sąsiedztwie park kieszonkowy, zapewniają seniorom doskonałe warunki do codziennego aktywnego spędzania czasu. Placówka została urządzona i wyposażona w sposób zapewniający możliwość udziału w różnorodnych zajęciach i terapiach. Z Uczestnikami pracują terapeuci zajęciowi, opiekunowie osób niesamodzielnych, psycholog, logopeda, fizjoterapeuta, a także pracownik socjalny. Seniorzy mają zapewnione dwa posiłki w ciągu dnia, a także dowóz z miejsca zamieszkania do Klubu i z powrotem.

Działania wobec osób po 60. roku życia, to głównie, ale nie jedyne zadanie Klubu przy Naczelnej. Równie ważnym, jest współpraca z ich bliskimi, na których na co dzień spada trud opieki nad niesamodzielnymi seniorami. Dla nich przygotowano warsztaty edukacyjne z zakresu m.in. opieki, pielęgnacji i pierwszej pomocy, spotkania grupy wsparcia a także poradnictwo indywidualne świadczone przez specjalistów.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie od 1.07.2020 r. do dnia 30.06.2023r. realizuje projekt pn.: „W sile wieku 2”, finansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014–2020.

Anna Rachwał



Klub przy ul. Naczelnej 12 A jest otwarty od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.00 do 17.00 i zapewnia 18 miejsc osobom po 60. roku życia, u których stwierdzono zespół otępienny, w tym typu alzheimerowskiego lub które doznały udaru mózgu.

Aby zostać uczestnikiem Klubu należy złożyć wniosek wraz z zaświadczeniem lekarskim zawierającym podstawowe informacje o stanie zdrowia i ewentualnych ograniczeniach ruchowych.

Wniosek może zostać złożony bezpośrednio w siedzibie MOPS w Krakowie ul. Józefińska 14, Klubach Samopomocy, lub w lokalach Filii MOPS za pośrednictwem poczty lub pracownika socjalnego.

Dla Uczestników Klubu zapewniane jest wsparcie w formie usług:

● **Opiekuńczo-pielęgnacyjnych:** pomoc w podstawowych czynnościach życiowych, opiekę higieniczną, dwa posiłki w tym jeden ciepły, dowóz 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 (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 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.

Szczegółowe informacje o Projekcie „W sile wieku 2” można uzyskać na stronie internetowej www.mops.krakow.pl (zakładka „Projekty UE”) oraz pod nr telefonu:

+48 (12) 356 49 81

+48 (12) 356 49 82

Zasady rekrutacji uwzględniają politykę równych szans.

 **Kraków**

Nowa Huta
miejsce dobre do życia



**Miejski Ośrodek
Pomocy Społecznej
w Krakowie**