

# Stawiamy na aktywność seniorów!

## NA DOBRY POCZĄTEK DNIA KAWA I RUCH

Jest wtorek 7.30. Mimo wczesnej pory na ul. Okulickiego jest spory ruch. Ludzie kierują się w stronę Szpitala im.

nimum trzy razy w tygodniu. Seniorzy chętnie korzystają również ze sprzętów znajdujących się w Klubie: rowerów do ćwiczeń, w tym poziomego i foteli do masażu.



Rydygiera lub na zakupy do dyskontu znajdującego się w jednym z bloków. Mijam sklep, zakład fryzjerski na rogu i dostrzegam żółte plakaty w oknie. Od wejścia w Klubie Samopomocy unosi się przyjemny zapach świeżo mielonej kawy. W niewielkiej kuchni tłok. Panie czekając w kolejce do ekspresu opowiadają sobie jak spędziły wczorajsze popołudnie, dyskutują o planach na pozostałą część tygodnia.

W sąsiedniej sali panowie przeglądają gazety i dyskutują o bieżących wydarzeniach. Obok kilka senierek intensywnie ćwiczy na rowerkach i rotach: „od kiedy tu jestem lepiej chodzę”, mówi jedna z nich. – „W grupie łatwiej się zmotywować do ćwiczeń, koleżanki zachęcają, dopingują, pracownicy chwalą za postępy i zaangażowanie, a w domu – samemu trudniej, nie chce się”.

Po chwili wszyscy spotykają się w głównej sali, by omówić z pracownikami plan dnia. Co robić, gdy pogoda nie zachęca do spacerów? Dziś miało być wyjście nad Zalew z kajakami do nordic walking i ćwiczenia na siłowni na powietrzu, tymczasem od rana pada deszcz. W Klubie na wszystko jest sposób. Ćwiczenia będą – „pani Iza daje wycisk lepszy niż Chodakowska” – żartują seniorzy. Pracownicy Klubu zajęcia dopasowują do możliwości fizycznych uczestników – dla tych mniej sprawnych proponują zajęcia przy stole lub z wykorzystaniem krzeseł. Są ćwiczenia z taśmami, piłkami, ciężarkami, nawet na stępkach. – „Zależy nam, by nasi uczestnicy byli jak najdłużej sprawni, codzienny ruch bardzo im w tym pomaga”. – Relacjonuje pani Iza. Zajęcia ogólnousprawniające odbywają się w placówce mi-

jeszcze wyjście do kina, zajęcia plastyczne i gry stolikowe – ulubione to Rummikub, Dixit i 5 sekund, oraz popularne gry karciane: Remik i Tysiąc.

## W KLUBIE CZAS SZYBKO MIJA

„Przychodzę tu od roku. Wcześniej myślałam, że trudno będzie mi się zmobilizować do codziennej obecności, ale teraz, gdy nie mogę przyjść jeden, dwa dni – to już tęsknię” – relacjonuje pani Zofia. „Tutaj zawsze coś się dzieje: można porozmawiać, pożartować z innymi uczestnikami. Pracownicy nieustannie proponują nam nowe aktywności. W każdym tygodniu gdzieś wychodzimy: do kina, do groty solnej, na zumbę, na kręgle, jeździmy na wycieczki. Mamy zajęcia z ceramiką, wyrobu świec, układania kompozycji z żywych i ciętych kwiatów, batiku, decoupage. Szyjemy, malujemy. Przypominamy sobie dawne umiejętności i uczymy się nowych”.

„Nasi seniorzy są bardzo kreatywni i zaangażowani w zajęcia, często zaskakuje nas ich pomysłowość. Wszystkie prace, które zdołał Klub zostały wykonane przez nich. Swoimi wyrobami obdarowują również najbliższych. – To okazja do pochwalenia się nowymi, zdobytymi na zajęciach umiejętnościami” – tłumaczy terapeutka pani Karolina.

Między zajęciami jest czas na obiad i podwieczorek. Można też „ciąć sobie drzemkę” lub zrelaksować się w fotelu masującym.

„Tutaj czas płynie inaczej niż w czterech ścianach – szybciej. Człowiek nie jest sam, nie ma czasu na przemyślenia i smutki. Moje dorosłe dzieci wychodzą do pracy, a ja do Klubu” – podsumowuje jeden z seniorów.

## JAK TO DZIAŁA?

W Krakowie funkcjonuje pięć Klubów Samopomocy – cztery Aktywizacyjne i jeden Klub Samopomocy – Specjalistyczny. Kluby zapewniają 100 miejsc, po 20 w każdym.

Aby zostać uczestnikiem Klubu nale-

ży złożyć wnioski 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.

Kluby otwarte są od poniedziałku do piątku (w dni robocze) w godzinach od 7.00 do 17.00 i zapewniają wsparcie łącznie 100 osobom po 60 roku życia 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.;

niesamodzielnych, pracownik socjalny i psycholog. W Klubie Specjalistycznym dodatkowo logopeda i pielęgniarka. W zależności od rodzaju działań proponowanych uczestnikom, do współpracy zapraszani są również specjaliści z innych dziedzin.

## NA SPECJALNE POTRZEBY – SPECJALISTYCZNY KLUB

Klub Samopomocy – Specjalistyczny na os. Krakowiaków 2, jest jedyną w Krakowie Placówką działającą dla osób po 60-tym roku życia, po przebytym udarze mózgu, cierpiącym na Alzheimera lub inne choroby otepienne, która zapewnia podopiecznym transport z i do miejsca zamieszkania. Seniorzy, którzy ze względu na swoje dolegliwości wymagają szczególnego wsparcia, codziennie pod okiem specjalistów starają się opóźnić i niwelować postępy choroby. Korzystając z pomocy terapeutów i opiekunów ćwiczą sprawność ruchową oraz umysłową.

Uczestniczą w treningach pamięci, różnorodnych zajęciach terapeutycznych i warsztatowych. Podczas spotkań indywidualnych z logopedą pracują nad



- 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 dla każdego seniora, po przeprowadzeniu identyfikacji jego potrzeb i potencjału, jeśli spełnia warunki formalne i zdecydowanie się na rozpoczęcie udziału w projekcie. Najbardziej potrzebującym zapewniany jest dowóz z miejsca zamieszkania do i z Klubu Samopomocy.

W Klubach Samopomocy Aktywizacyjnych z uczestnikami pracują stale terapeuci zajęciowi, opiekunowie osób

poprawą wyrazistości mowy lub ucza się komunikacji pozawerbalnej. Specjaliści dbają, by zajęcia były atrakcyjne i różnorodne oraz jak najbardziej dopasowane do potrzeb i możliwości uczestników.

Działalność Klubu jest dużym wsparciem dla rodzin uczestników. Seniorzy odbierani są rano z miejsca zamieszkania i przez około 7–8 godzin uczestniczą w zajęciach organizowanych w placówce. W tym czasie ich bliscy mogą kontynuować aktywność zawodową, załatwić ważne dla siebie sprawy.

Opiekunowie faktyczni także korzystają ze wsparcia specjalistów zatrudnionych w Klubie. Odbywają spotkania indywidualne z psychologiem, pracownikiem socjalnym i uczestniczą w warsztatach tematycznych dotyczących różnych aspektów funkcjonowania i sprawowania opieki nad osobami starszymi: żywienia, pielęgnacji, organizowania czasu wolnego. Otrzymują również informacje na temat możliwości korzystania z usług oferowanych seniorom na terenie Gminy Miejskiej Kraków.

## PO ĆWICZENIACH FIZYCZNYCH CZAS NA UMYŚLOWE

Seniorzy chętnie uczestniczą w ćwiczeniach pamięciowych, rozwiązują krzyżówki, sudoku i łamigłówki. „Treningi pamięci są stałym elementem naszego harmonogramu. Przywiązujemy do nich dużą wagę, staramy się by były urozmaicone: gry w skojarzenia, w zapamiętywanie słów – opowiada terapeutka, pani Kasia – rozdając uczestnikom materiały z zadaniami. „By zapobiegać występowaniu zaników pamięci i demencji umysł trzeba ćwiczyć” – dodaje.

Po zajęciach pamięciowych czas na krótką przerwę. W planach na dziś są

- 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. Grzegorzeczka 19/1 – 2, tel. 668 254 980,
- Klub Samopomocy – Aktywizacyjny, ul. Bronowicka 19/5, tel. 12 626 04 67,
- Biuro Projektu „W sile wieku” ul. Józefińska 14, tel. 12 616 53 30

W okresie od 1.03.2017 r. do 28.02.2020 r. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej realizuje projekt pn.: „W sile wieku”, współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014–2020 oraz Gminy Miejskiej Kraków.

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.

 **Kraków**

**Nowa Huta**  
miejsce dobre do życia

 **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie**