

MIEJSKI DZIENNY DOM POMOCY SPOŁECZNEJ W KRAKOWIE ZAPRASZA

Możliwość przebywania w swoim gronie. Wyjścia do kin, teatrów, muzeów czy różne wycieczki. Wspólne spędzanie czasu, oglądanie telewizji, nauka obsługi komputera. Tak istotna dla zdrowia terapia zajęciowa i ruchowa. To wszystko oferuje seniorom Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej w Krakowie (MDDPS).



W ramach MDDPS funkcjonuje 17 placówek – w tym 5 klubów samopomocy, 10 domów dziennej pomocy oraz 2 placówki specjalistyczne.

– Jesteśmy po to, aby naszych seniorów wspierać, pomagać im i utrzymywać ich w dobrym stanie psychofizycznym. Zwłaszcza teraz, po pandemii, jest to niezwykle istotne, bo widzimy, że kondycja psychiczna i fizyczna seniorów bardzo spadła – tłumaczy Sebastian Lipowski, dyrektor MDDPS.

Aby zostać uczestnikiem zajęć w klubie samopomocy wystarczy zgłosić się do wybranego przez siebie klubu i wpisać na listę uczestników. Kluby prowadzą różnorodne zajęcia aktywizujące seniorów, dbają o zaspokojenie ich potrzeb kulturalnych, rekreacyjnych i towarzyskich.

– Zgłaszający się senior wypełnia jedynie deklarację i na tej podstawie przyjmowany jest do klubu, w miarę dostępności wolnych miejsc. Uczestnictwo w zajęciach klubów samopomocy jest bezpłatne – mówi Barbara Susuł, zastępczyni dyrektora MDDPS ds. merytorycznych.

DOMY DZIENNEJ POMOCY:

- Dom Nr 1, ul. Jana Sas-Zubrzyckiego 10, tel. 12 655 21 76,
- Dom Nr 2, ul. ks. Władysława Gurgacza 5, tel. 12 411 00 50,
- Dom Nr 3, ul. Korczaka 4, tel. 12 416 15 60,
- Dom Nr 4, ul. Sudolska 7 a, tel. 12 412 62 34,
- Dom Nr 5, ul. Nad Sudołem 32, tel. 12 415 54 14,
- Dom Nr 6 – Centrum Kultury i Rekreacji Seniorów, os. Szkolne 20, tel. 12 425 64 65 wew. 27,
- Dom Nr 7, ul. Bronowicka 19/5, tel. 723 170 356,
- Dom Nr 8, ul. Gdańska 5, tel. 723 170 165,
- Dom Nr 9, ul. Grzegorzewska 19/1-2, tel. 723 170 188,
- Dom Nr 10, ul. Okulickiego 59/279, tel. 723 170 164.

W ofercie klubów samopomocy i domów dziennej pomocy znajdziemy m.in.: zajęcia plastyczne, krawieckie, przeglądy twórczości seniorów, wernisaże, spotkania integracyjne, odwiedziny pomiędzy placówkami, budowanie nowych więzi, wydarzenia kulturalne. Także wyjścia do kina, teatru, wycieczki, zajęcia treningowe, np. nordic walking. Senior może przyjść, poczytać gazetę, książkę. Skorzystać z Internetu i komputera.

KLUBY SAMOPOMOCY:

- Klub Samopomocy, ul. Gabrieli Zapolskiej 15, tel. 12 638 31 56,
- Klub Samopomocy, ul. Balicka 289, tel. 887 881 262,
- Klub Samopomocy, „Senior+”, ul. Krowoderskich Zuchów 6, tel. 12 634 24 74,
- Klub Samopomocy, ul. Długa 48/38, tel. 887 640 110,
- Klub Samopomocy, ul. Aleksandry 11, tel. 887 203 231.

Jak trafić do domu dziennej pomocy? Podstawowe kryterium to ukończone 60 lat. Domy dziennej pomocy przyjmują seniorów na podstawie decyzji administracyjnej wydanej przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Osoba po kontakcie z wybranym domem kierowana jest do filii Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej właściwej ze względu na miejsce zamieszkania, która prowadzi całą procedurę.

Opłaty za uczestnictwo w zajęciach domów dziennej pomocy wynoszą od 30 do 150 zł miesięcznie, w zależności od dochodów seniorów.

– W ofercie domów dziennej pomocy zapewniamy różne formy terapii zajęciowej, np. z ceramiki i ruchowej – zajęcia z fizjoterapeutą czy gimnastykę ogólnorozwojową. Może także zostać zapewniony ciepły posiłek oraz usługi opiekuńczo-pielęgnacyjne i wspomagające – chociażby porady dotyczące załatwiania spraw w urzędach – wyjaśnia Barbara Susuł.

Ważne jest także to, aby uczulać seniorów na najróżniejsze zagrożenia, np. na oszustwa metodą na wnuczka. Wyjaśniają to w czasie spotkań i prelekcji przedstawiciele policji czy straży miejskiej. Uczestnicy zajęć przechodzą także szkolenia z pierwszej pomocy przedmedycznej.

– Jestem tu od trzech lat. Codziennie rano zaczynam od dwugodzinnej gimnastyki. Później spacer nad Zalew Nowohucki i zajęcia. Jeździmy na wycieczki. Wprawdzie chore ręce nie dają mi szans np. na zajęcia manualne, ale rozmowy i inne zajęcia pozwalają mi stwierdzić, że takie miejsca to wybawienie dla nas. Niedawne śniadanie wielkanocne, mile słowa, świetna atmosfera – czego chcieć więcej w naszej sytuacji? Nie wyobrażam sobie, by mogło tego nie być – mówi stanowczo Pani Jolanta (81 lat), uczestniczka zajęć w Domu na os. Szkolnym.

Pani Jolanta mieszka tuż obok, co

podkreśla: – Dla nas to ważne, znaleźć taką placówkę niedaleko miejsca zamieszkania, abyśmy łatwo mogli do niej dotrzeć.

– Od półtora roku korzystam z oferty domu dziennej pomocy na osiedlu Szkolnym. Każdy z nas znajdzie tu coś dla siebie. Gimnastyka, nordic walking, bilard, codzienny kontakt z innymi osobami – to świetna odskocznia od samotności – mówi Pani Czesława (74 lata).

W strukturze MDDPS funkcjonują także dwie placówki specjalistyczne, które oferują profesjonalne wsparcie osobom z chorobą Alzheimera, zespołami otępiennymi oraz po udarach.

W przypadku tych placówek może być także zagwarantowany transport, którym uczestnicy są dowożeni na zajęcia. Zapewniona jest dla nich terapia, pomoc w regularnym przyjmowaniu leków pod okiem doświadczonych pracowników – pielęgniarek i logopedów – oraz posiłek. Wszystko to w ramach usług opiekuńczo-pielęgnacyjnych.

PLACÓWKI SPECJALISTYCZNE:

- Specjalistyczny Ośrodek Dziennego Wsparcia – Dom nr 11, os. Krakowiaków 2, tel. 723 170 160,
- Klub Samopomocy Specjalistyczny, ul. Naczelną 12A, tel. 887 880 812.

MDDPS stale poszerza ofertę dla seniorów. Przekłada się to na wzrost liczby uczestników zajęć. Jeszcze w 2021 roku było ich 600. Obecnie to blisko 900 seniorów. Do 2020 roku MDDPS to 12 placówek w Krakowie, natomiast obecnie jest ich już 17.

– Sądzę, że tendencja wzrostowa będzie się utrzymywać. Z jednej strony to nasz rozwój i coraz bogatsza oferta zajęć, z drugiej zaś to po prostu demografia – starzejący się ludzie, którzy szukają kontaktu, rozwijających i ambitnych zajęć – wyjaśnia Sebastian Lipowski.

MDDPS finansowany jest z budżetu miasta. Pozyskuje także środki zewnętrzne, m.in. z programu Senior+ czy z funduszy unijnych.



**Kraków**



Nowa Huta

miejsce dobre do życia

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie**

