



**Magiczny
Kraków**

Seniorze, zapamiętaj ten numer telefonu i adres

2023-11-08

Pytają o wszystko. Proszą o pomoc. A czasem chcą po prostu porozmawiać. Działające w Krakowie Miejskie Centrum Informacji dla Seniorów jest prawdziwą bazą wiedzy dla starszych mieszkańców naszego miasta.

Centrum mieści się w biurze Rady Krakowskich Seniorów przy ul. Daszyńskiego 19 i od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00–14.00 udziela informacji na temat wszelkich miejskich działań dotyczących osób starszych. Można tam przyjść lub zadzwonić pod nr tel. 12 445 96 67, by uzyskać wskazówki odnoszące się do możliwości skorzystania z oferty kulturalnej, zajęć Centrów Aktywności Seniorów, miejskiej pomocy prawnej czy psychologicznej, jak i z nieodpłatnych usług, m.in. „złotej rączki” czy asystenta osoby starszej.

Aktywni seniorzy szukają informacji

Z pomocy Centrum najczęściej korzystają dwie grupy seniorów. – Pierwsza to ci sprawni, którzy dopiero przeszli na emeryturę albo są na niej od lat, ale nadal pozostają aktywni. Ich jedyny problem polega na tym, że słabo radzą sobie z obsługą komputera i wyszukiwaniem informacji przez internet. Oni do nas przychodzą lub dzwonią i pytają o różnego rodzaju aktywności, np. harmonogramy Centrów Aktywności Seniorów, terminy warsztatów komputerowych, informacje o wydarzeniach czy wyjazdach – mówi Beata Schechtel-Mączka, która obsługuje Centrum. Opowiada, że np. w każdy piątek dzwoni do niej starszy pan i prosi o przeglądnięcie wydarzeń kulturalnych, które się odbywają w Krakowie. – Nie chodzi mu o wydarzenia bezpłatne, kupuje sobie na nie bilety, ale po prostu nie potrafi posługiwać się komputerem i znaleźć tych wydarzeń samodzielnie – dodaje.

Wsparcie opiekuńcze dla seniorów

Druga grupa seniorów to ci, którzy mają problemy w życiu codziennym, np. ze sprawnym poruszaniem się. Oni szukają zatem pomocy asystenta czy opiekuna. – To seniorzy, którzy nie chcą korzystać z pomocy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, głównie z racji procedur, które obowiązują tę jednostkę, czyli konieczności przeprowadzenia wywiadu środowiskowego. Niektórzy z nich czują się tym upokorzeni, odbierają ten wywiad jako inwigilację. Trzeba bowiem pokazać swoje przychody, odpowiedzieć na pytania, czy ma się dzieci, czy te dzieci pomagają w utrzymaniu. Niektórzy wstydzą się swojej biedy, tego, że dzieci nie mają dla nich czasu – mówi Beata Schechtel-Mączka. I takim osobom proponuje alternatywę. – Mamy w mieście uruchomiony program asystenta seniora. Ten asystent może wyjść z nimi na zakupy, na spacer, porozmawiać, natomiast nie wykonuje czynności pielęgnacyjnych. Jeśli senior takich wymaga, a nie chce skorzystać z pomocy MOPS-u, wówczas staramy się go skontaktować z Polskim Czerwonym Krzyżem, który świadczy usługi opiekuńcze lub ze Stowarzyszeniem „mali bracia Ubogich”, którego pracownicy są przeszkoleni w sprawach pomocowych – dodaje.

Zdarzają się także nietypowe wizyty w Centrum. – Dotarł do mnie 98-letni pan, który dzień wcześniej był na spotkaniu, na którym oferowali ciśnieniomierz, a przy okazji namówiono go na zakup drogiego



**Magiczny
Kraków**

odkurzacza. Przyszedł i mówił, że chciałby oddać ten odkurzacz. Pomogłam mu odstąpić od umowy kupna, która była napisana drobnym drukiem i niezrozumiała. Poszliśmy na pocztę i odesłaliśmy ten odkurzacz – opisuje pani Beata.

Na podstawie swoich doświadczeń zwraca uwagę, że zdecydowana większość seniorów nie chce i nawet nie wymaga pomocy. – To często samotni ludzie. Zależy im głównie na rozmowie, kontakcie z drugim człowiekiem. I gdybym coś mogła zmienić, to chciałabym, byśmy zwracali większą uwagę na tych ludzi, poświęcali im więcej czasu, rozmawiali z nimi, okazywali empatię. Czasem nie potrzeba wiele – mówi Beata Schechtel-Mączka.

Miejskie Centrum Informacji dla Seniorów

ul. Daszyńskiego 19, tel. +48 12 445 96 67