



Kraków wspiera seniorów

2024-04-26

Kraków od wielu lat realizuje usługi w zakresie polityki senioralnej. Seniorzy mogą nieodpłatnie korzystać ze wsparcia asystentów, konsultacji podologicznych czy podwiezienia meleksem na groby bliskich. Warto także przypomnieć o naśladowanej przez inne miasta akcji „Złota rączka”, czyli pomocy starszym osobom w drobnych naprawach. Za bogatą ofertę Krakowa, tworzoną z myślą o seniorach, odpowiada przede wszystkim działalność 55 Centrów Aktywności Seniorów, z których korzysta ok. 6 tys. osób.

Od wielu lat działania dla krakowskich seniorów realizowane są w ramach „Programu aktywności społecznej i integracji osób starszych na lata 2021–2025”. Jest on skierowany do mieszkańców miasta, którzy osiągnęli wiek 60 lat.

W ramach wspomnianego programu działa „Pakiet drobnych usług społecznych i oferty pomocowe dla seniorów”, który obejmuje te udogodnienia:

- **[Asystent dla seniorów 85+ i osób z niepełnosprawnościami 70+](#)** – celem tego projektu jest poprawa jakości i poziomu życia krakowian poprzez zapewnienie im opieki i wsparcia przez asystentów, odwiedzających swoich podopiecznych w domach i pomagających w wykonywaniu podstawowych czynności dnia codziennego, ale także towarzyszących im w zadaniach, które wymagają przemieszczania się poza miejsce zamieszkania w Krakowie. Uczestnicy projektu otrzymują możliwość korzystania z bezpłatnych usług asystenckich, realizowanych przez siedem dni w tygodniu w godz. od 7.00 do 22.00. Limit godzin usług asystenta, przypadających na jednego uczestnika, wynosi 50 godzin w kwartale.
- **[Pielęgnacja i profilaktyka stóp Podolog 85+ oraz 70+ dla osób z niepełnosprawnościami](#)**. Celem projektu jest poprawa jakości i poziomu życia starszych mieszkańców Krakowa poprzez zapewnienie im dostępu do bezpłatnej diagnostyki i podstawowych zabiegów pielęgnacyjno-leczniczych stóp, świadczonych przez specjalistę podologa. Żeby skorzystać z programu Podolog 85+, konieczne jest zarejestrowanie się w Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu, pod numerem telefonu 609 915 005 od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–14.00 i ustalenie terminu wizyty.
- Wspólnie MOPS-em świadczona jest również nieodpłatna pomoc osobom starszym w drobnych naprawach domowych w ramach miejskiego programu **[Złota Rączka](#)**. Projekt skierowany jest do osób powyżej 60 roku życia, w pierwszej kolejności samotnych i niepełnosprawnych, prowadzących jednoosobowe gospodarstwo. Zakres pomocy obejmuje drobne naprawy, niewymagające natychmiastowej interwencji, specjalistycznej wiedzy lub uprawnień, jak również nie pociągające za sobą dużych nakładów finansowych. Naprawy wykonywane są wyłącznie w lokalu zamieszkiwanym przez osobę ubiegającą się o pomoc. Jak uzyskać wsparcie w ramach programu? Wystarczy zadzwonić na numer 12 616 78 14 i wskazać, jakiego rodzaju pomoc jest potrzebna. Przyjęcie zgłoszenia wymaga podania danych kontaktowych, ale także wieku i sytuacji, w jakiej znajduje się osoba ubiegająca się o usługę. Potem pozostaje już tylko czekać na kontakt „Złotej Rączki” w celu potwierdzenia i umówienia wizyty, jeśli po weryfikacji zgłoszenia osoba dzwoniąca zostanie zakwalifikowana do uzyskania nieodpłatnej pomocy w ramach programu.



- Od 1 marca został wznowiony **program „Meleks 70+ oraz 65+ dla osób z niepełnosprawnościami”**. Usługa ma na celu pomoc w dotarciu do grobów bliskich i będzie świadczona od poniedziałku do piątku w dni robocze (z wyjątkiem 1 listopada, kiedy będziemy ją świadczyć), w godz. od 10.00 do 14.00 na terenie trzech największych cmentarzy komunalnych: Rakowice, Prądnik Czerwony, Grębałów. Jedna osoba nie może skorzystać z usługi transportowej więcej niż cztery razy w ciągu jednego roku kalendarzowego.

– W Krakowie mają powstać nowoczesne Centra Zdrowia Seniorów, jakich do tej pory w Polsce jeszcze nie ma. Jesteśmy na etapie projektowania. Docelowo powstanie ich kilka, przynajmniej cztery, i będą rozmieszczone na terenie całego miasta – zapewnia zastępca prezydenta Krakowa, Andrzej Kulig. Centra będą się zajmować diagnostyką, leczeniem oraz szeroko pojętą rehabilitacją. Pierwsze zostanie uruchomione w 2024 r. przy ul. Wielickiej.

Od 1 marca pilotażowo został uruchomiony programu „Czysty dom dla seniorów 80+ i osób z niepełnosprawnościami 70+”. Celem projektu jest wsparcie seniorów i osób z niepełnosprawnościami poprzez wykonanie bezpłatnego sprzątnia w ich miejscu zamieszkania. Usługa jest bezpłatna i obejmować będzie:

- tylko podstawowe sprzątnie – maksymalnie dwa razy w ciągu trwania projektu
- tylko mycie okien – maksymalnie dwa razy w ciągu trwania projektu
- podstawowe sprzątnie wraz z myciem okien – jeden raz w ciągu trwania projektu.



Z projektu mogą korzystać osoby, które mieszkają w Krakowie oraz te, które:

- mają skończone 80 lat lub 70 lat w przypadku osób legitymujących się orzeczeniem znacznym lub umiarkowanym o stopniu niepełnosprawności bądź równoważnym
- samotnie prowadzą gospodarstwo domowe albo zamieszkują z drugą osobą, która również ma skończone 80 lat lub jest w trudnej sytuacji życiowej.

Więcej w [naszym komunikacie](#).

Centra Aktywności Seniorów

Tworzenie finansowanych przez Miasto lokalnych [Centrów Aktywności Seniorów](#) (CAS). Cała sieć liczy obecnie 55 centrów, które działają w każdej dzielnicy Krakowa. Prowadzą je wybrane w otwartych konkursach ofert krakowskie organizacje pozarządowe lub inne instytucje, np. parafie. Zajęcia prowadzą także sami seniorzy na zasadzie wolontariatu. Inicjatywa skierowana jest do osób w wieku 60+, zamieszkałych na terenie Krakowa, którzy chcą uczyć się nowych rzeczy, podnosić kondycję psychiczną i fizyczną oraz działać na rzecz dobra wspólnego. Oferta centrów jest bardzo szeroka: zajęcia rekreacyjne, gimnastyczne, artystyczne, językowe, informatyczne, wykłady, warsztaty i seminaria z zakresu wiedzy obywatelskiej, wydarzenia edukacyjne, kulturalne oraz promujące zdrowy tryb życia i profilaktykę. Seniorzy biorą również udział w wycieczkach oraz wyjściach do kin, muzeów, teatrów i innych instytucji kultury. Łącznie wszystkie centra skupiają ponad 6 tys. seniorów.

„Edukacja do późnej dorosłości” i „Działajmy razem”

Miasto zaprasza szkoły do udziału w programie [Edukacja do późnej dorosłości](#), który ma na celu przygotowywać dzieci i młodzież do tego etapu życia, tj. do „starości” i jest odpowiedzią miasta Krakowa na wyzwania demograficzne i społeczne. Certyfikat „Szkoły łączącej pokolenia” może otrzymać placówka, która m.in. weźmie udział w konkursie „Działajmy razem”. Jego celem jest rozwijanie dialogu i więzi międzypokoleniowych, kreowanie wśród uczniów wizerunku osób starszych jako godnych partnerów w realizacji wspólnych projektów, a także wyłonienie i rozpropagowanie najciekawszych przedsięwzięć realizowanych we współpracy z osobami powyżej 60 roku życia. Zgłaszane i realizowane projekty powinny uwzględniać: integrację międzypokoleniową dzieci i młodzieży w wieku szkolnym oraz osób 60+ bogatych w doświadczenie życiowe, zaangażowanie uczniów we współtworzenie koncepcji projektu, wspólne działania dzieci, młodzieży i osób 60+ wokół dowolnej problematyki, wzajemne poznawanie się i uczenie się od siebie nawzajem. Beneficjentami zadania publicznego mogą być mieszkańcy Krakowa – osoby 60+ oraz uczniowie krakowskich szkół.

Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2021–2025 (PASIOS) został przyjęty uchwałą nr LII/1454/21 Rady Miasta Krakowa z 27 stycznia 2021 r.