



Wspieramy seniorów

2020-11-04

Może dookoła siebie masz seniorów, osoby samotne czy niepełnosprawne, które teraz szczególnie potrzebują Twojego wsparcia? Nie bądź obojętny - jeśli możesz, pomagaj. Ruszyła miejska akcja pomocy seniorom.

Teraz, kiedy podobnie jak wiosną, w trosce o zdrowie nie wychodzimy z domów, instytucje zawiesiły działalność lub zmieniły tryb funkcjonowania, miasto szczególnie zachęca do zaangażowania się w pomoc starszym i potrzebującym wsparcia mieszkańcom Krakowa. W tym celu ponownie uruchomiona zostaje sieć wolontariuszy, którzy już wiosną odpowiedzieli na lokalny apel i wyciągnęli pomocną dłoń do starszego sąsiada lub wcześniej zupełnie obcego im seniora w swojej okolicy, na osiedlu, w dzielnicy.

Osoby starsze, samotne i z niepełnosprawnościami, które w związku ze stanem epidemii nie powinny opuszczać domu mogą zadzwonić do jednego z ponad czterdziestu lokalnych Centrów Aktywności Seniorów w Krakowie z prośbą o zrobienie zakupów, wyprowadzenie psa czy pomoc w innych sprawach, wymagających wyjścia z mieszkania. Wykaz CAS-ów jest dostępny [tutaj](#). Telefony będą czynne w godzinach 10-14, a zadanie dyżurujących to wysłanie pod wskazany adres wolontariusza z pomocą dla seniora. Koszt zakupu niezbędnych artykułów pokrywa zainteresowany. Wsparcie seniorom w robieniu zakupów oferuje także [Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie](#).

Inną, ale niemniej ważną formą pomocy dla seniorów, jest wsparcie psychologiczne. [Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej](#) oraz [Ośrodek Interwencji Kryzysowej](#) zachęcają do korzystania z telefonów zaufania, które mogą przeciwdziałać konsekwencjom izolacji: Życzliwie wyciągnięta ręka, odebrany telefon - znaczy tak wiele w szarej codzienności. Jeśli znasz seniora, który chciałby porozmawiać, podaj mu któryś z niżej podanych numerów telefonu.

Do skorzystania z konsultacji psychologicznych przez telefon zachęca również Centrum Aktywności Seniorów „Fruwająca Ryba”. Można skorzystać z rozmowy telefonicznej z Iwoną Krzykalską-Skoczotek - doświadczonym pedagogiem-socjoterapeutką, która już od ponad 8 lat współpracuje z seniorami w ramach działań Fundacji Ukryte Skrzydła. Jako specjalista służy rozmową, radą i wsparciem psychologicznym. Numer telefonu to **667 966 513** w każdy czwartek w godz. **11-13**.