

03.04.2017

obowiązuje od

## Projekt "W sile wieku" dla mieszkańców Krakowa

Szanowni Państwo,

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie informuje, że od dn. 01.03.2017r. do dn. 28.02.2020 r. realizować będzie projekt pn.: „**W sile wieku**”, finansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020.

W związku z powyższym zwracam się z uprzejmą prośbą o rozpowszechnienie wśród zespołów **parafialnych/-mieszkańców/członków** stowarzyszenia informacji o niniejszym przedsięwzięciu.

Projekt pn.: „W sile wieku” skierowany jest do mieszkańców Krakowa, którzy ze względu na podeszły wiek (60+), stan zdrowia lub niepełnosprawność wymagają opieki lub wsparcia w związku z niemożnością samodzielnego wykonywania podstawowych czynności dnia codziennego oraz ich opiekunów faktycznych.

Dla uczestniczek i uczestników przewidziano utworzenie na terenie Gminy Miejskiej Kraków 5 nowych placówek – klubów samopomocy (100 nowych miejsc) zapewniających dzienną aktywizację seniorów. W ramach projektu zaplanowano realizację usług:

**opiekuńczo – pielęgnacyjnych** : dwa posiłki dziennie ( w przypadku osób niesamodzielnymi zapewniamy pomoc w spożywaniu posiłków), pomoc w podstawowych czynnościach życiowych, opiekę higieniczną a dla wybranych uczestników dowóz z miejsca zamieszkania do i z klubu samopomocy;

**aktywizująco – usprawniających** : organizacja czasu wolnego, terapie zajęciowe podnoszące sprawność i aktywizację seniorów; imprezy integracyjne, wyjazdy rekreacyjno-turystyczne,

**wspomagających** : możliwość uzyskania wsparcia w postaci informacji, edukacji i poradnictwa poprzez bezpośredni kontakt pracownika socjalnego z uczestnikiem projektu a także poprzez wsparcie świadczone dla opiekunów faktycznych (poradnictwo indywidualne, wsparcie psychologiczne, warsztaty tematyczne).

Od dn. 13.03.2017 r. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej planuje uruchomienie na **os. Krakowiaków 2 w Krakowie** , pierwszego **Klubu Samopomocy – Specjalistycznego** dla 20 mieszkańców Krakowa po 60 r. ż, po przebytym udarze mózgu, cierpiących na Alzheimera lub inne choroby otępienne. Pozostałe kluby samopomocy - aktywizacyjne uruchomione będą w najbliższym czasie.

Aby zostać uczestnikiem klubu samopomocy w ramach projektu „W sile wieku”, należy złożyć wniosek zamieszczony na stronie internetowej Ośrodka wraz z zaświadczeniem lekarskim bezpośrednio w siedzibie MOPS w Krakowie ul. Józefińska 14, klubach samopomocy, w lokalach Filii MOPS lub za pośrednictwem poczty lub pracownika socjalnego.

Osoby zainteresowane udziałem w projekcie proszone są o kontakt telefoniczny z p. Moniką Łojek w godz. 7.30 – 15.30 pod numer tel. 12 616 53 30 lub tel. kom. 660 637 756.

Udział w projekcie jest całkowicie bezpłatny. Serdecznie zapraszamy.

Z poważaniem

Sebastian Lipowski

Kierownik projektu

„W sile wieku”

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie

ul. Józefińska 14, 30-529 Kraków,

tel.: 12 616 53 30,

[www.wsilewieku@mops.krakow.pl](mailto:www.wsilewieku@mops.krakow.pl)

Aby zostać uczestnikiem Klubu Samopomocy należy skontaktować się z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Krakowie lub z Filią MOPS zgodną z miejscem zamieszkania:

MOPS, Dział Domów Pomocy Społecznej i Ośrodków Wsparcia  
ul. Józefińska 14, [wsilewieku@mops.krakow.pl](mailto:wsilewieku@mops.krakow.pl)  
tel. 12 616 53 30

1. Filia nr 1 MOPS (dla mieszkańców Dzielnicy III, XIV i XV)  
os. Teatralne 24, [f1@mops.krakow.pl](mailto:f1@mops.krakow.pl)  
tel. 12 430 45 46, fax 12 636 07 06

2. Filia nr 2 MOPS (dla mieszkańców Dzielnicy IV)  
ul. Radzikowskiego 37, [f2@mops.krakow.pl](mailto:f2@mops.krakow.pl)  
tel. 12 636 77 98, fax 12 636 75 24

3. Filia nr 3 MOPS (dla mieszkańców Dzielnicy IX, X i XIII oraz północnej części obszaru Dzielnicy XI)  
ul. Rzeźnicza 2, [f3@mops.krakow.pl](mailto:f3@mops.krakow.pl)  
tel. 12 257 00 07, fax 12 257 00 08

4. Filia nr 4 MOPS (dla mieszkańców Dzielnicy XVIII)  
os. Szkolne 34, [f4@mops.krakow.pl](mailto:f4@mops.krakow.pl)  
tel. 12 425 75 64, fax 12 643 72 78

5. Filia nr 5 MOPS (dla mieszkańców Dzielnicy VIII)  
ul. Praska 52, [f5@mops.krakow.pl](mailto:f5@mops.krakow.pl)  
tel. 12 269 05 54, 12 269 06 37

6. Filia nr 6 MOPS (dla mieszkańców Dzielnicy I i II)  
ul. Dietla 64, [f6@mops.krakow.pl](mailto:f6@mops.krakow.pl)  
tel. 12 423 23 15, 12 421 94 96

7. Filia nr 7 MOPS (dla mieszkańców Dzielnicy V, VI i VII)  
Al. Słowackiego 46, [f7@mops.krakow.pl](mailto:f7@mops.krakow.pl)  
tel. 12 632 00 22, 12 632 66 20

8. Filia nr 8 MOPS (dla mieszkańców Dzielnicy XII oraz południowej części obszaru Dzielnicy XI)  
ul. Na Kozłowiec 27, [f8@mops.krakow.pl](mailto:f8@mops.krakow.pl)  
tel. 12 659 12 86, 12 658 63 63

9. Filia nr 9 MOPS (dla mieszkańców Dzielnicy XVI i XVII)  
os. Teatralne 24, [f9@mops.krakow.pl](mailto:f9@mops.krakow.pl)  
tel. 12 644 76 09, 12 616 53 97

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Małopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020.

**KLUB SAMOPOMOCY –  
AKTYWIZACYJNY  
ZAPRASZA:**

- Mieszkańców Krakowa, po 60 roku życia,
- Osoby potrzebujące wsparcia w czynnościach dnia codziennego,
- Osoby chętne do działania.

1) ul. Grzegorzeczka 19/ 1-2,  
tel. 668 254 980

2) ul. Gdańska 5, tel. 660 637 805

**KLUB SAMOPOMOCY –  
SPECJALISTYCZNY  
ZAPRASZA:**

- Mieszkańców Krakowa, po 60 roku życia,
- Osoby po przebytych udarach mózgu,
- Osoby z chorobą Alzheimera,
- Osoby z chorobami otępiennymi,
- Osoby potrzebujące wsparcia w czynnościach dnia codziennego.

1) os. Krakowiaków 2,  
tel. 660 637 847

**KLUBY SAMOPOMOCY  
ZAPRASZAJĄ:**

- Opiekunów uczestników projektu

**KLUB SAMOPOMOCY ZAPEWNIĄ:**

- Dwa posiłki,
- Pomoc w podstawowych czynnościach życiowych,
- Możliwość dowozu,
- Organizację czasu wolnego,
- Zajęcia podnoszące sprawność fizyczną,
- Terapię zajęciową,
- Udział w imprezach integracyjnych i rekreacyjno-turystycznych,
- Poradnictwo i edukację,
- Wsparcie psychologiczne.

Opiekunom zapewniamy wsparcie psychologiczne oraz poradnictwo i edukację.

Uczestnictwo w Klubie Samopomocy jest bezpłatne.

