

Projekt w „W sile wieku”

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie od 1 marca 2017r. do 28 lutego 2020 r. realizuje projekt „W sile wieku” finansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego. Projekt 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 niesamodzielnych zapewniamy pomoc w spożywaniu posiłków), pomoc w podstawowych czynnościach życiowych, opiekę higieniczną a dla wybranych uczestników dowóz z miej-

sca 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 13 marca 2017 r. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej uruchomił pierwszy Klub Samopomocy – Specjalistyczny na os. Krakowiaków 2 (tel. 660 637 847), dla mieszkańców Krakowa po 60. roku życia, po przebyciu udaru mózgu, cierpiących na Alzheimera lub inne choroby otępienne. Pozostałe Kluby Samopomocy - Aktywizacyjne uruchomione zostały w następujących lokalizacjach: ul. Grzegorzeczka 19/1-2 (tel. 668 254 980), ul. Gdańska 5 (tel. 660 637 805),

ul. Okulickiego 51/279 (tel. 668 375 795) i ul. Bronowicka 19 (tel. 606 379 007).

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, za pośrednictwem poczty lub pracownika socjalnego. Osoby zainteresowane udziałem w projekcie proszone są o kontakt telefoniczny z Moniką Łojek w godz. 7.30-15.30 pod numer tel. 12 616 53 30 lub 660 637 756. Udział w projekcie jest całkowicie bezpłatny.

Sebastian Lipowski
Kierownik projektu „W sile wieku”
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Aktywne działania PAL „Na Olszy” i PAL „Ugorek”

Dla Juniora i Seniora

W ramach projektu „Dla juniora i seniora” w PAL „Na Olszy” oraz w PAL „Ugorek” Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie odbywa się cykl zajęć ruchowo – tanecznych (zajęcia fitness dla mam z małymi dziećmi, gimnastyka ogólnorozwojowa, zdrowy kręgosłup oraz kurs tańca) kierowany do osób w różnym wieku. Jego ukoronowaniem będzie w czerwcu „Potańcówka międzypokoleniowa”, w czasie której uczestnicy będą mogli zaprezentować nabyte umiejętności, tym samym zachęcając pozostałych mieszkańców do aktywności i dbania o sprawność fizyczną. Osoby zainteresowane udziałem w Potańcówce proszone są o kontakt z pracownikami Programów Aktywności Lokalnych.

Pragniemy nadmienić, że projekt zdobył środki w konkursie organizowanym przez firmę Budimex Nieruchomości Sp. z o.o., a miał na celu wyłonienie najciekawszych projektów w zakresie działań skierowanych do społeczności lokalnej, które wpłyną na poprawę życia oraz wzmocnienie relacji sąsiedzkich mieszkańców dzielnicy (działalność sportowa, edukacyjna, bądź działalność na rzecz społeczności lokalnych, ochrony środowiska naturalnego, poprawy infrastruktury miejskiej itp.) według zasady „tworzenie lepszych warunków życia dla mieszkańców dzielnicy Prądnik Czerwony”. Projekt wychodzi naprzeciw zgłaszanym przez społeczność lokalną potrzebom aktywnego spędzania czasu wolnego, nabycia nowych umiejętności, integracji sąsiedzkiej oraz dbania o sprawność fizyczną z korzyścią dla samopoczucia i zdrowia.



Pomalowany garaż. Fot. PAL „Na Olszy”

Razem możemy więcej

W ramach projektu British Council „Razem możemy więcej” uczestnicy Programu Aktywności Lokalnej „Na Olszy” Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie oraz mieszkańcy Dzielnicy III Prądnik Czerwony i IV Prądnik Biały mieli możliwość wzięcia udziału w wielu działaniach kierowanych do wielopokoleniowej grupy osób.

Jedną z aktywności, która cieszyła się sporym zainteresowaniem wśród mieszkańców były warsztaty wykonywania graffiti. Owocem zajęć było stworzenie na jednej ze ścian garażu przy ul. Bosaków graffiti o wdzięcznym tytule „Razem możemy więcej”. Dziękujemy koordynatorowi projektu Barbarze Lewieckiej oraz młodzieży z PAL „Na Olszy” za pięknie wykonaną pracę. Podziękowania kierujemy również do Pana

Mariusza – mieszkańca Olszy, który udostępnił swój garaż.

Mieszkańcy mogą cieszyć się kolorowym graffiti, które z pewnością upiększa teren Olszy.

Katarzyna Janus
aspirant pracy socjalnej

Magdalena Pogorzelska
pracownik socjalny – animator lokalny

Program Aktywności Lokalnej
„Na Olszy”
ul. Brogi 26, 31-431 Kraków
tel. 780 511 835, 660 637 857
oraz 12 357 77 20