

## Seniorze, nie jesteś sam

Po ogłoszeniu decyzji o obowiązkowym noszeniu maseczek w czasie pandemii koronawirusa, z inicjatywy Komisji Zdrowia, Spraw Społecznych oraz Mieszkalnictwa, wspólnie z Zarządem Rady Dzielnicy III i z Radnymi, zakupiliśmy maseczki wielokrotnego użytku dla seniorów. Maseczki te przekazaliśmy seniorom naszej Dzielnicy za pośrednictwem CAS Prądnik Czerwony, CAS Miechowity, Pijarskiego Klubu Seniora i Towarzystwa Prądnickiego. Ten dar serca okazany im przez gospodarzy Dzielnicy został przyjęty przez seniorów z ogromną radością i wdzięcznością.

### Informacja dla osób starszych i samotnych

Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej oraz studenci UJ uruchomili akcję TelefonUJ do seniora, której zadaniem jest wsparcie w rozmowie telefonicznej osób starszych i samotnych. Seniorzy mogą zgłosić chęć takiego kontaktu pod nr. tel.: 797 905 860.

### Dobra wiadomość dla seniorów – wielka akcja w Dzielnicy

Nie musimy wychodzić z domu, aby uprawiać zioła. Możemy to robić u siebie – na parapecie lub na balkonie,

## Dzielnicowe pośrednictwo w pomocy osobom starszym i niepełnosprawnym

Projekt „Dzielnicowe pośrednictwo w pomocy osobom starszym i niepełnosprawnym” jest realizowany od kilku lat przez Programy Aktywności Lokalnej „Na Olszy” oraz „Ugorek”. Głównym celem projektu jest wspieranie i aktywizacja mieszkańców Dzielnicy III, w szczególności osób niepełnosprawnych i starszych. W 2019 r. w projekcie wzięło udział łącznie 94 osoby.

W ramach projektu odbyły się: dwa wyjazdy do słowackiej Orawy oraz do Nowego Wiśnicza i Lipnicy Murowanej, zajęcia ruchowe „Zdrowy kręgosłup” oraz „Taniec w kręgu i linowy”, warsztaty zapamiętywania i koncentracji, warsztaty higieny snu, wyjścia do instytucji kultury.

Udział w zajęciach był bezpłatny dla mieszkańców, został zrealizowany ze środków Rady Dzielnicy III. Dla mieszkańców udział w zajęciach był okazją do nawiązania nowych relacji, nabycia nowych umiejętności i wiedzy z zakresu m.in. zdrowia oraz aktywności fizycznej.

Programy Aktywności Lokalnej „Na Olszy” (ul. Brogi 26, tel. 780-511-835) i „Ugorek” (ul. Ugorek 1, tel. 607-808-431) są realizowane przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie.



Radna Małgorzata Radoń (z prawej) przekazuje maseczki Halinie Dec-Pasierb z Towarzystwa Prądnickiego. Fot. z archiwum Autorki

w doniczkach lub w skrzynkach. To naprawdę ogromna radość i przyjemność pielęgnować je i patrzeć jak rosną. Poza tym, to korzyść w postaci przypraw w kuchni i naturalnych leków. Warsztaty na ten temat prowadzi Koordynator CAS Prądnik Czerwony Alicja Augustyn-Zielińska (e-mail: caspradnik@mail.com, tel.: 518 329 303).

### Małgorzata Radoń

Przewodnicząca Komisji Zdrowia, Spraw Społecznych oraz Mieszkalnictwa Rady Dzielnicy III Prądnik Czerwony



Seniorzy z Dzielnicy III na wycieczce do słowackiej Orawy. Fot. z archiwum PAL