



**Magiczny
Kraków**

Działania na rzecz seniorów i senierek

2023-01-25

Wyzwaniem dla polskich miast jest wykorzystanie ogromnego potencjału seniorów i senierek, aktywizacja społeczno-zawodowa, jak też budowanie dobrych relacji międzypokoleniowych. Kraków ma świadomość wyzwań związanych z dynamiką procesu starzenia się społeczeństwa i już teraz projektuje działania na przyszłość.

PASIOS - Gminny Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2021-2025

Program skierowany jest do mieszkańców/nek Gminy Miejskiej Kraków, którzy osiągnęli wiek 60 lat. Jego celem jest poprawa jakości i poziomu życia tej grupy społecznej poprzez promowanie aktywności osób starszych, dbałości o stan zdrowia, edukacji oraz integracji międzypokoleniowej. Program koordynuje Pełnomocniczka Prezydenta Miasta Krakowa dr [Anna Okońska-Walkowicz](#) oraz Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia. Z treścią Programu można zapoznać się tutaj: [Uchwała nr LII/1454/21 Rady Miasta Krakowa z dnia 27 stycznia 2021 r. w sprawie wprowadzenia i realizacji Programu Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2021-2025.](#)

Centrum Aktywności Seniorów/ek (CAS)

Miasto Kraków zaprasza wszystkich seniorów i seniorki do korzystania z ciekawych zajęć w lokalnych Centrach Aktywności Seniorów. Centrum seniora/rki powstało, aby umożliwić osobom starszym 60+ aktywny udział w życiu społecznym i kulturalnym oraz pomóc w nawiązaniu nowych znajomości.

Celem działalności centrum jest rozwój osobisty, edukacja oraz poprawienie jakości i poziomu życia seniorów/ek. Osoby starsze zachęcane są do angażowania się w wolontariat jak również do uczestnictwa w spotkaniach międzypokoleniowych, podczas których będą mogli podzielić się swoją wiedzą i umiejętnościami z dziećmi oraz młodzieżą.

W takich centrach aktywności jest możliwość uczestnictwa w różnorodnych spotkaniach np. takich jak: kurs języka angielskiego, zajęcia z obsługi urządzeń związanych z nowymi technologiami, warsztaty artystyczne, warsztaty rękodzieła, gry planszowe/stolikowe, kurs nordic – walking, gimnastyka, spotkania nt. zdrowego trybu życia, wycieczki turystyczno-krajoznawcze po Krakowie i okolicach oraz wyjścia do kin, muzeów, teatrów, etc. Obecnie działa ok. 50 CAS-ów,



które są rozmieszczone na terenie całego Krakowa.

Miejskie Centrum Informacji dla Seniorów/ek

Centrum mieści się przy ulicy Daszyńskiego 19 i od poniedziałku do piątku w godzinach od 8-15 udziela wszelkich informacji dotyczących miejskich działań dotyczących osób starszych. Można tutaj uzyskać wskazówki odnoszące się do możliwości skorzystania z oferty kulturalnej, z sieci [Centrów Aktywności Seniorów](#), z [miejskiej pomocy prawnej](#), [psychologicznej](#), jak i nieodpłatnych usług tj. [„Złota Rączka”](#), [Asystenta Osoby Starszej](#), [usługi podologicznej](#) czy [Koperty Życia dla Seniora](#).

Korzystając z Centrum można też się dowiedzieć jak skorzystać z pomocy żywnościowej prowadzonej przez Bank Żywności oraz rozlicznych działań na rzecz osób starszych prowadzonych przez krakowski Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej czy Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych. Osoby, które będą chciały włączyć się w senioralny wolontariat także mogą skorzystać z Centrum.

Asystent dla seniorów/ek 85+ i osób z niepełnosprawnościami 70+

Celem zadania publicznego jest poprawa jakości i poziomu życia mieszkańców/ek Krakowa, mających 85 lat lub więcej oraz osób z niepełnosprawnościami w wieku od 70 lat legitymujących się orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności bądź równoważnym poprzez zapewnienie im wsparcia asystentów, odwiedzających swoich podopiecznych w domach i towarzyszących im w wykonywaniu czynności dnia codziennego oraz w funkcjonowaniu w życiu społecznym, także w sytuacjach, wymagających przemieszczania się poza miejsce zamieszkania na terenie Miasta Krakowa.

Usługi asystenta w szczególności polegają na pomocy uczestnikom zadania w: animowaniu i wspólnym spędzaniu czasu wolnego w miejscu i poza miejscem zamieszkania podopiecznych; aktywizacji seniorów 85+ i osób z niepełnosprawnościami 70+ w domu (np. przy wspólnej rozmowie, czytaniu, przygotowywaniu posiłku itp.); towarzyszeniu w wyjściu na spacer, w dotarciu do rodziny, sąsiadów, znajomych oraz w inne miejsca wybrane przez uczestnika zadania, tj. punkty usługowe i handlowe, miejsca publiczne, instytucje finansowe, urzędy, placówki kulturalne, oświatowe i szkoleniowe, świątynie, cmentarze, podmioty lecznicze, gabinety lekarskie, ośrodki rehabilitacyjne i/lub terapeutyczne; pomocy w zakupach z aktywnym udziałem seniora i załatwianiu spraw urzędowych; nawiązywaniu lub odbudowywaniu kontaktów społecznych i rodzinnych; korzystaniu z dóbr kultury, np. muzea, biblioteki, galerie, kina, teatry; wspólnym uczestniczeniu w wydarzeniach kulturalnych, rozrywkowych, społecznych, sportowych itp.

Złota Rączka - nieodpłatna pomoc dla seniorów

Miejska „Złota Rączka” ma na celu zapewnienie nieodpłatnej pomocy seniorom w drobnych, domowych naprawach. 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



**Magiczny
Kraków**

finansowych. Naprawy wykonywane są wyłącznie w lokalu zamieszkiwanym przez osobę ubiegającą się o pomoc.

Więcej informacji na stronie dlaseniora.krakow.pl.