



#SENIORWDOMU

INFORMATOR



Wojewódzka
Biblioteka
Publiczna
w Krakowie

INSTYTUCJA KULTURY
WOJEWÓDZTWA
MAŁOPOLSKIEGO



MAŁOPOLSKA

Spis treści

Najważniejsze numery telefonów	3
Infolinia NFZ dotycząca koronawirusa	3
Straż Miejska Miasta Krakowa	3
Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Krakowie	3
Szpitale zakaźne w Krakowie	3
Dla osób objętych kwarantanną domową	4
Aplikacja Kwarantanna Domowa	4
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie	4
Informacja ogólna	5
ABC Senior.com	5
Kraków dla Seniora	5
Specjalny numer dwutygodnika Kraków.pl	5
Pomoc w zakupach i załatwianiu spraw	5
Caritas Archidiecezji Krakowskiej	5
Centra Aktywności Seniorów	6
Czas na pomaganie seniorom 65+	6
Pomagamy	6
#PomocDlaSeniora	6
Zakupy dla seniora	6
Pomoc psychologiczna	7
Krakowski Instytut Psychoterapii	7
Telefon UJ do Seniora	7
Zdrowie i aktywność fizyczna	7
Aktywny senior w domu	7
Kwadrans Seniora	8
Zdrowy-Senior.org	8
Edukacja online	8
Senior w domu	8
Szkoła @aktywnego Seniora	8
Trening Pamięci dla Seniorów	8
Wykłady na temat cyberbezpieczeństwa	8
Kultura online	9
Kultura Online	9
#zostańwdomu po nowohucku	9
#inspiracjeodNAS	9
Czasopisma online dla seniorów	9

Najważniejsze numery telefonów



Infolinia NFZ dotycząca koronawirusa 800 190 590

Specjalna infolinia dla seniorów w województwie małopolskim

(czynna: pn. – pt.) w godz. 8.00–17.00

(12) 392 11 10

Dzwoniąc na infolinię można uzyskać rzetelne informacje, zalecenia i wskazówki, jak odnaleźć się w obecnej sytuacji.

Straż Miejska Miasta Krakowa 986

Oddział Śródmieście

(12) 688 21 86

Oddział Krowodrza

(12) 688 22 25

Oddział Nowa Huta

(12) 688 22 34

Oddział Podgórze

(12) 688 22 54

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Krakowie

tel. alarmowy (czynny całą dobę)

667 881 188

tel. informacyjny

(12) 254 94 16, (12) 254 95 00

tel. (czynne: pn. – pt.) 8.00–20.00

(12) 254 94 34, (12) 254 94 37

➤ [wykaz numerów telefonów](#)

Powiatowych Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych w województwie małopolskim

➤ pytania dot. koronawirusa

można przesyłać również na adres e-mail: koronawirus@wsse.krakow.pl

Szpitala zakaźne w Krakowie

⊕ Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II

ul. Prądnicka 80

(12) 614 23 23, (12) 614 23 22, (12) 614 23 27

⊕ Szpital Spec. im. Stefana Żeromskiego – Oddział Obserwacyjno-Zakaźny

os. Na Skarpie 66

(12) 622 93 53

dorośli: (12) 622 94 03, (12) 622 93 90, (12) 622 94 07




dzieci: (12) 622 95 03, (12) 622 93 44

⊕ Szpital Uniwersytecki – Oddział Chorób Zakaźnych

ul. Macieja Jakubowskiego 2

(12) 400 20 00, (12) 400 20 21, (12) 400 20 06

Dla osób objętych kwarantanną domową

 Dostarczanie żywności i leków	887 202 946, 887 202 947
telefony czynne: pn. – pt. w godz. 8.00–19.00; sb. – nd. w godz. 10.00–14.00	
 Wsparcie psychologiczne	
Ośrodka Interwencji Kryzysowej (telefon całodobowy)	(12) 421 92 82
 Wsparcie psychologiczne	692 960 436, 783 222 263
	(12) 262 92 99, (12) 633 35 31, (12) 423 02 28
	(12) 682 11 50, (12) 644 12 66 w. 24

➤ Aplikacja Kwarantanna Domowa

ułatwia i usprawnia przeprowadzenie obowiązkowej kwarantanny w warunkach domowych. Program umożliwia potwierdzenie miejsca, w którym przebywasz, podstawową ocenę stanu zdrowia i bezpośrednie zgłoszenie zagrożenia. Ułatwia też zaopatrzenie w najpotrzebniejsze artykuły osobom, które nie mają takiej możliwości samodzielnie.

➤ Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie

realizuje usługę dostarczania żywności (w tym ciepłych posiłków) dla mieszkańców Krakowa przebywających na kwarantannach domowych, które nie mają możliwości zapewnienia sobie wsparcia innych osób.

Koszt zakupu niezbędnych artykułów oraz posiłków pokrywa zainteresowany.

zgłoszenia telefoniczne	887 202 946, 887 202 947
telefony czynne: pn. – pt. w godz. 8:00–19:00, sob. – nd. w godz. 10:00–14:00	

e-mail	kontakt@mops.krakow.pl
---------------	--

pn. – pt. w godz. 19:00–8.00 rano, sob. – nd. w godz. 14:00–10:00 rano

Informacja ogólna



➤ [ABC Senior.com](#)

portal stworzony przez fundację Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej. Stanowi bogate źródło informacji potrzebnych seniorom w tym trudnym czasie.

➤ [Kraków dla Seniora](#)

serwis Miasta Krakowa dedykowany seniorom.

➤ **Specjalny numer dwutygodnika [Kraków.pl](#)**

w wersji PDF do ściągnięcia i wydrukowania dla osób, które nie korzystają z internetu. Skrótowe informacje o funkcjonowaniu miasta w tej wyjątkowej sytuacji. Zebrano tematy obecnie najbardziej istotne dla krakowian – takie, jak funkcjonowanie Urzędu Miasta Krakowa, opieka zdrowotna, pomoc starszym oraz przebywającym w kwarantannie, edukacja i opieka nad dziećmi czy komunikacja miejska.

Pomoc w zakupach i załatwianiu spraw



➤ [Caritas Archidiecezji Krakowskiej](#)

W biurze Caritas trwa dyżur telefoniczny oraz mailowy:

telefon:

(12) 637 07 12, (12) 638 07 08

e-mail:

krakow@caritas.pl

➤ Centra Aktywności Seniorów

pełnią dyżur telefoniczny od poniedziałku do piątku w godz. **10.00–14.00** pod numerami telefonów podanymi w [bazie numerów](#).
Oferują m.in. pomoc w zrobieniu zakupów, wyprowadzeniu psa, załatwieniu ważnych spraw.

➤ Czas na pomaganie seniorom 65+

akcja prowadzona przez sieć sklepów Biedronka, która łączy tych seniorów, którzy potrzebują pomocy w zrobieniu zakupów z wolontariuszami, gotowymi nieść pomoc.

➤ Pomagamy

Fundacja Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w ramach akcji uruchomiła specjalny adres pomagamy@wosp.org.pl, na który wiadomości przesyłać mogą osoby potrzebujące wsparcia w codziennych czynnościach, np. w zrobieniu zakupów czy załatwieniu pilnych spraw. Maila można wysłać także w imieniu osoby potrzebującej, np. osoby bliskiej mieszkającej w innym miejscu.

➤ #PomocDlaSeniora

w ramach akcji Caritas Polska zapewnia samotnym i ubogim seniorom pomoc żywnościową, zaopatrzenie w środki higieniczne i ochronne (płyny do dezynfekcji, rękawiczki, maseczki), wsparcie wolontariuszy w czynnościach wymagających wyjścia z domu (np. w zakupie leków), a także inne formy pomocy, w zależności od potrzeb – na przykład opiekę psychologiczną. Pomoc organizowana jest na poziomie diecezjalnym gdzie wdrażane są rozwiązania najbardziej odpowiadające miejscowym potrzebom.

➤ Zakupy dla seniora

usługa Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie adresowana do mieszkańców Krakowa w wieku **powyżej 60. roku życia**, którzy zamieszkują samotnie lub z drugą osobą w podeszłym wieku lub z niepełnosprawnością.

zgłoszenia telefoniczne

887 202 948

pn. – pt. w godz. 8.00–14.30

e-mail

senior@mops.krakow.pl

Z usługi można skorzystać raz w tygodniu. Zakupy będą dostarczane **od godz. 8.00** w dni robocze, w następnym dniu po zgłoszeniu. **Koszt zakupów pokrywa zainteresowana osoba**. Aby umożliwić pomoc jak największej liczbie osób, **zakupy powinny być ograniczone do niezbędnych artykułów, a ich koszt nie powinien przekraczać 150 zł**.

Pomoc psychologiczna



Krakowski Instytut Psychoterapii

uruchomił specjalne linie telefoniczne dla mieszkańców potrzebujących wsparcia psychologicznego: 783 222 700, 603 890 858, 661 011 023

➤ [TelefonUJ do Seniora](#)

Uniwersytet Jagielloński i Urząd Miasta Krakowa zapraszają osoby starsze i samotne, nie opuszczające domów ze względu na epidemię koronawirusa, do skorzystania z możliwości codziennej wspierającej rozmowy telefonicznej. Osoby zainteresowane proszone są o podanie swojego imienia i numeru telefonu, dzwoniąc lub przysyłając SMS na numer 797 905 860.

Zdrowie i aktywność fizyczna



➤ [Aktywny senior w domu](#)

Filmy prezentujące zestaw bezpiecznych ćwiczeń, przygotowanych przez fizjoterapeutów na co dzień pracujących z pacjentami geriatrycznymi, neurologicznymi czy kardiologicznymi. Program realizowany przez Krajową Izbę Fizjoterapeutów wspólnie z Ministerstwem Zdrowia.

➤ Kwadrans Seniora

Program telewizyjny realizowany wspólnie z Małopolskim Oddziałem Wojewódzkim NFZ i Telewizją Polską, Oddziałem w Krakowie. Program jest skierowany do seniorów. Poruszane są w nim ważne i interesujące tematy związane ze zdrowiem seniorów, profilaktyką zdrowotną, prawami pacjentów, nowościami, które oferuje NFZ. Dzięki programowi seniorzy mogą dowiedzieć się, jakie usługi medyczne przysługują im w ramach ubezpieczenia zdrowotnego, jakie są ich szczególne uprawnienia, a przede wszystkim, jak zdrowo żyć, o czym mówią zaproszeni do studia specjaliści.

➤ Zdrowy-Senior.org

Ogólnopolski serwis internetowy o charakterze informacyjno-edukacyjnym. Jego główne kategorie to: aktualności senioralne, informacje z uzdrowisk, wydarzenia i programy senioralne oraz programy zdrowotne. Serwis posiada również [profil na Facebooku](#), na którym zamieszcza informacje i porady m.in. o tym, jak spędzać czas w domu.

Edukacja online



➤ Senior w domu

bezpłatne zajęcia online dla seniorów na kanale YouTube prowadzone przez Małgorzatę Kospin. W trakcie zajęć uczestnicy będą ćwiczyć: pamięć, koncentrację, spostrzegawczość.

➤ Szkoła @ktywnego Seniora

działająca przy Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej w Krakowie prowadzi [szkolenia komputerowe online](#) dla seniorów

➤ Trening Pamięci dla Seniorów

program prowadzony przez psycholog dr Edytę Bonk

➤ Wykłady na temat cyberbezpieczeństwa

udostępniane na kanale YouTube Fundacji Ogólnopolskiego Porozumienia Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Kultura online



➤ [Kultura Online](#)

Baza informacji o dostępności kultury w internecie tworzona przez **Wojewódzką Bibliotekę Publiczną w Krakowie**.

Można w niej znaleźć linki do stron umożliwiających korzystanie z dóbr kultury bez wychodzenia z domu, a wśród nich m.in. transmisje spektakli teatralnych, koncertów, literatura i prasa, wirtualne spacerunki po muzeach czy trasach turystycznych oraz wiele innych.

➤ [#zostańwdomu po nowohucku](#)

Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta zamieszcza na swojej stronie na bieżąco aktualizowaną listę pomysłów na działania online dla osób w każdym wieku.

➤ [#inspiracjeodNAS](#)

Cotygodniowy cykl wybranych specjalnie dla osób starszych pomysłów na spędzenie czasu przy wykorzystaniu zasobów Internetu. Inspiracje od Nowohuckiej Akademii Seniora prezentowane są w formie tygodniowego planu na stronie internetowej [Stowarzyszenia Przyjaciół Nowej Huty](#) oraz w postaci codziennych postów na [fanpage'u Stowarzyszenia na portalu Facebook](#). Zawierają linki do wartościowych treści lub atrakcji kulturalnych dostępnych bezpłatnie, niewymagających dodatkowego logowania, zapisów czy instalacji specjalnego oprogramowania.

Czasopisma online dla seniorów

GazetaSenior.pl

GlosSeniora.pl