



Miasto pomaga - sprawdź, jak uzyskać potrzebne wsparcie

2020-04-07

Wsparcie w zakupach i innych sprawach wymagających wyjścia z domu dla seniorów i osób z niepełnosprawnościami, pomoc objętym kwarantanną, a także telefoniczne wsparcie psychologiczne - sprawdź, jaką pomoc ze strony miasta możesz uzyskać w związku z aktualnym stanem epidemii.

Dla osób objętych kwarantanną

Zapewnienie posiłków i dostarczanie ich pod wskazane adresy, a także porady psychologiczne na telefon – to formy pomocy udzielanej osobom objętym kwarantanną domową (zgłoszonym do sanepidu) oraz pozostającym w izolacji, w szczególności osobom samotnym, chorym, seniorom.

W celu uzyskania pomocy w formie żywności należy taką potrzebę zgłosić telefonicznie: **887 202 946, 887 202 947** (od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-19.00, w soboty i niedziele w godz. 10.00-14.00), lub drogą mailową - na adres: kontakt@mops.krakow.pl (od poniedziałku do piątku w godz. 19.00-8.00, w soboty i niedziele w godz. 14.00-10.00) lub poprzez policjanta nadzorującego kwarantannę.

Osoby objęte kwarantanną domową mogą korzystać z telefonicznego wsparcia psychologicznego udzielanego przez Ośrodek Interwencji Kryzysowej oraz Ośrodki Poradnictwa i Terapii Rodzin – wsparcie dostępne jest pod numerami telefonów:

- Ośrodek Interwencji Kryzysowej – tel.: **12 421 92 82, 502 273 430, 500 741 575**
- Ośrodki poradnictwa i terapii – tel.: **12 262 92 99, 12 633 35 31, 12 423 02 28, 783 222 263, 12 644 12 66 w. 24, 12 682 11 50, 692 960 436.**

Zakupy dla seniora

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej uruchomił usługę „Zakupy dla seniora”. Mogą z niej korzystać krakowianie powyżej 60. roku życia mieszkający samotnie lub z drugą osobą w podeszłym wieku albo z osobą z niepełnosprawnością. Taka pomoc udzielana jest także osobom niepełnosprawnym po 18. roku życia, które mieszkają same.

Pracownicy krakowskiego MOPS-u osobom potrzebującym tej formy pomocy robią zakupy składające się z podstawowych artykułów spożywczych i higienicznych oraz środków czystości – w ilościach niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania. Żeby umożliwić pomoc jak największej liczbie osób, zakupy powinny być ograniczone do niezbędnych artykułów, a ich koszt nie powinien przekraczać 150 zł. Koszt zakupów pokrywa zainteresowana osoba.

Z usługi „Zakupy dla seniora” można skorzystać raz w tygodniu. Zgłoszenia



przyjmowane są pod numerem telefonu: **887 202 948** od poniedziałku do piątku od godz. 8.00 do 14.30; prośby o takie wsparcie można także przekazywać na adres: senior@mops.krakow.pl. Zakupy są dostarczane w dni robocze – od godz. 8.00 w następnym dniu po zgłoszeniu.

Dla seniorów i osób z niepełnosprawnościami - pomoc w zakupach i innych sprawach wymagających wyjścia z domu

Krakowscy seniorzy, a także osoby z niepełnosprawnościami, które w związku ze stanem zagrożenia epidemicznego nie powinny opuszczać domu i nie mogą liczyć na pomoc bliskich czy sąsiadów, mogą zadzwonić do jednego z lokalnych Centrów Aktywności Seniorów w Krakowie z prośbą o zrobienie zakupów, wyprowadzenie psa czy pomoc w innych sprawach, wymagających wyjścia z mieszkania.

- Wykaz CAS-ów wraz z numerami telefonów dostępny jest [tutaj](#). Kontakt możliwy też pod numerem telefonu **603 359 864**. Telefony są czynne od poniedziałku do piątku w godzinach: 10.00-14.00.
- Osoby z niepełnosprawnościami mogą zgłaszać potrzebę pomocy za pomocą infolinii Miejskiego Centrum Informacji Społecznej – nr tel.: **731 349 699**. Infolinia jest czynna od poniedziałku do piątku w godzinach: 9.00-17.00, a także za pomocą numerów tel.: **12 616 52 93** oraz **12 616 52 83** - te numery są czynne od poniedziałku do piątku w godzinach: 10.00-14.00. Można kontaktować się również mailowo: mcis@fundacjamanufakturaemocji.pl.

Koszty zakupów ponosi osoba zgłaszająca potrzebę wsparcia. Pomoc jest realizowana do godziny **18.00**. Możliwa jest także w weekendy, po wcześniejszym ustaleniu zakresu pomocy z wolontariuszem.

Osoby, które pomagają w ramach tej inicjatywy, to pracownicy organizacji pozarządowych, koordynatorzy CAS, a także liczna grupa wolontariuszy – mieszkańców naszego miasta, którzy zgłosili się do Urzędu Miasta Krakowa, żeby w tym niełatwym czasie wspierać samotnych, starszych i osoby z niepełnosprawnościami.

Dla wszystkich mieszkańców miasta

Sytuacja zagrożenia epidemicznego może być trudnym przeżyciem, wywołującym stres czy stany depresyjno-lękowe, dlatego Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie uruchomił całodobowe, nieodpłatne wsparcie psychologiczne. Zaproszenie do rozmowy z psychologami OIK kieruje zwłaszcza do chorych, samotnych, seniorów, osób objętych kwarantanną, a także do wszystkich, którzy źle znoszą sytuację odosobnienia, boją się o swoją przyszłość czy też czują się teraz opuszczeni i smutni.

Jeśli potrzebujesz porozmawiać i uzyskać pomoc specjalisty – zadzwoń pod numer telefonu: **12 421 92 82** czynny przez całą dobę lub pod numer **502 273 430** czynny w godzinach 8.00-20.00.



Wszyscy mieszkańcy miasta, niezależnie od tego czy są objęci kwarantanną lub izolacją, mogą bezpłatnie skorzystać także z telefonicznej pomocy psychologicznej udzielanej przez terapeutów. Terapeuci dyżurują od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-18.00 pod numerami: **783 222 700, 603 890 858, 661 011 023.**

Pamiętajmy o seniorach, samotnych i osobach z niepełnosprawnościami

Pamiętajmy, że niezależnie od wsparcia udzielanego przez miasto, wszyscy możemy pomagać osobom w swoim otoczeniu: seniorom, samotnym, osobom z niepełnosprawnościami. Każdy z nas może wspierać w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki czy zdalne załatwianie spraw urzędowych.

Zadbajmy, by seniorzy czy osoby samotne nie czuły się w tych dniach pozostawione bez pomocy – okazujmy zainteresowanie, podtrzymujmy relacje, postarajmy się o regularny kontakt telefoniczny. Chętni mogą także zaangażować się w wolontariat i działania nieformalnych grup wsparcia, takich jak na przykład [Widzialna Ręka Kraków](#) czy [Kraków Pomaga](#), które o sposobach i formach udzielania pomocy potrzebującym informują między innymi za pośrednictwem mediów społecznościowych.

Dodatkowe informacje o funkcjonowaniu miasta w związku z koronawirusem można znaleźć w specjalnym wydaniu dwutygodnika miejskiego [„Kraków.pl”](#) – dostępnym w języku polskim i angielskim.