

ROK KLUBÓW SAMOPOMOCY

W Nowej Hucie na osiedlu Krakowiaków i ulicy Okulickiego od roku działają Kluby Samopomocy prowadzone przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie, w ramach projektu pn.: „W sile wieku”, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014–2020 oraz Gminy Miejskiej Kraków. Projekt jest skierowany do mieszkańców Krakowa, którzy ze względu na podeszły wiek (60+), stan zdrowia lub niepełnosprawność wymagają opieki lub wsparcia w związku z trudnościami w wykonywaniu podstawowych czynności dnia codziennego, a także do ich opiekunów faktycznych.

W Krakowie działa pięć Klubów Samopomocy, w tym jeden Klub Samopomocy – Specjalistyczny. Kluby zapewniają 100 miejsc, po 20 w każdym. Seniorzy korzystający z oferty projektu potrzebują wsparcia w prostych czynnościach dnia codziennego. Niektórym brakuje bliskich, z którymi mogliby porozmawiać, aktywnie spędzać czas, dzielić się codziennymi radościami i smutkami.

AKTYWNI SENIORZY Z OKULICKIEGO

Każdy z Klubów ma swoją specyfikę, ze względu na różnorodność osób, które korzystają ze wsparcia w danej placówce. Społeczność Klubu przy ul.



Okulickiego stanowią nowohucy seniorzy nastawieni na aktywność fizyczną, koncentrujący się na działaniach, które pomagają im utrzymać sprawność ruchową na optymalnym poziomie. Ćwiczenia ogólnousprawniające są obowiązkowym punktem każdego dnia zajęć. Uczestnicy starają się również maksymalnie wykorzystywać sprzęt zakupiony do placówki – jeżdżą na rowerkach pionowych i rowerze poziomym, niezależnie od pogody spacerują z kijkami nordic walking, wykonują ćwiczenia z taśmami, piłeczkami i masami, poprawiając sprawność motoryki rąk. Chętnie ze sobą rywalizują podczas rozgrywek towarzyskich – wielką popularnością cieszą się wśród nich wszelkie gry planszowe, których w klubie nie brakuje.

W ramach usług oferowanych w projekcie seniorzy mają możliwość brania udziału w różnorodnych wyjściach organizowanych na terenie Krakowa i nie tylko. Największą popularnością cieszą się wycieczki do muzeów, na seanse kinowe i spektakle teatralne, a także wyjścia na basen, do groty solnej i tężni solankowej, które organizowane są z dużą systematycznością.

Seniorzy polubili również grę w kręgle i często z dumą opowiadają o reak-

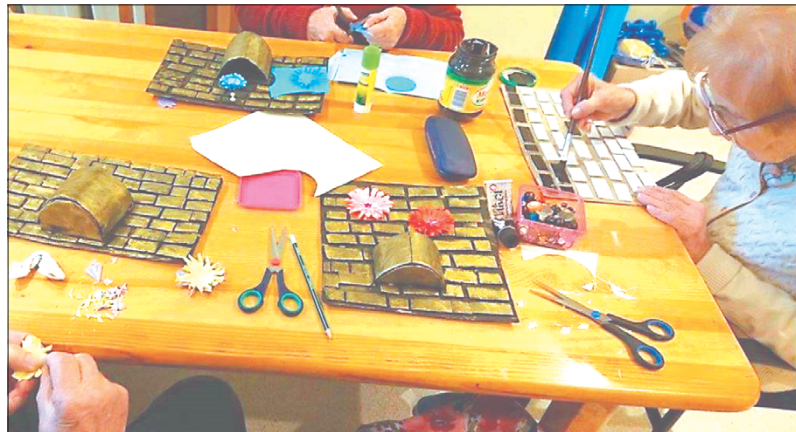
cjach wnuków na wieść o liczbie punktów zdobywanych podczas kolejnych rozgrywek.

Liczba miejsc w każdym z Klubów ograniczona jest do 20, co sprzyja tworzeniu przyjaznej, domowej atmosfery, którą seniorzy bardzo doceniają. Panie wymieniają się przepisami, a podczas zajęć kulinoterapii przygotowują wspólnie ciasta i inne ulubione potrawy. Przynoszą do klubu wyhodowane przez siebie kwiaty i dzielą się sadzonkami, a podczas hortiterapii uczą się jak tworzyć kompozycje z żywych i sztucznych roślin. Panowie chętnie oddają się grze w karty i działaniom podczas których mogą wykorzystywać swoje techniczne umiejętności. Wszyscy chętnie biorą udział w zajęciach tanecznych, choć panie ciągle narzekają na „deficyt” partnerów. Seniorzy odkrywają w sobie również nowe pasje i talenty: chętnie uczą się decoupage’u, poznają tajniki wyrobu świec, kosmetyków naturalnych i ceramiki użytkowej.

Uczestnicy pamiętają o swoich imiennicach, pomagają sobie wzajemnie i pielęgnują przyjaźnie również po zakończeniu uczestnictwa w projekcie.

POWRÓT DO AKTYWNOŚCI

Klub Samopomocy – Specjalistyczny na os. Krakowiaków 2 jest jedynym w Krakowie dedykowanym osobom po 60. roku życia, po przebytych udarach mózgu, cierpiącym na Alzheimera lub inne choroby otepienne, zapewniającym podopiecznym transport z i do miejsca zamieszkania. W kameralnym gronie seniorzy, którzy ze względu na swoje dolegliwości wymagają szczególnego wsparcia, codziennie pod okiem specjalistów starają się opóźnić i niwelować postępy choroby. Przy



wspierciu terapeutów i opiekunów ćwiczą sprawność ruchową, odbywają treningi pamięci, a wspólnie z logopedą pracują nad poprawą wyrazistości mowy lub uczą się komunikacji pozawerbalnej. Pracownicy klubu dbają, by zajęcia były różnorodne, atrakcyjne i rozwijające. Dużą popularność wśród

- Klub Samopomocy – Specjalistyczny, os. Krakowiaków 2, tel. 660 637 847
- Klub Samopomocy – Aktywizacyjny, ul. Okulickiego 51/279, tel. 668 375 795
- Klub Samopomocy – Aktywizacyjny, ul. Gdańska 5, tel. 660 637 805
- Klub Samopomocy – Aktywizacyjny, ul. Grzegorzewska 19/1–2, tel. 668 254 980
- Klub Samopomocy – Aktywizacyjny, ul. Bronowicka 19/5, tel. 12 626 04 67
- Biuro Projektu „W sile wieku”, ul. Józefińska 14, tel. 12 616 53 30

seniorów zdobyły dogoterapia i wszelkie zajęcia manualne. Ogromną radość sprawiają im wizyty u fryzjera i kosmetyczki, a metamorfozy kolejnych uczestników są chętnie przez nich komentowane przy wspólnej kawie.

Korzyści z realizacji projektu „W sile wieku” odczuwają również rodziny uczestników, które na co dzień się nimi opiekują. Dzięki temu, że uczestnicy są odbierani rano z miejsca zamieszkania, przez około 7–8 godzin uczestniczą w zajęciach klubowych, a potem są odwołani – pozostali domownicy mogą kontynuować pracę zawodową i mają trochę czasu dla siebie. Opiekunowie faktyczni korzystają również ze wsparcia specjalistów w formie rozmów indywidualnych i warsztatów grupowych. W zależności od potrzeb zdobywając wiedzę na temat możliwości korzystania z usług oferowanych seniorom na terenie Gminy Miejskiej Kraków, a także praktyczne wskazówki dotyczące sprawowania codziennej opieki, żywienia i pielęgnacji seniorów.

DUŻO, LECZ CIĄGŁE MAŁO

O tym, jak bardzo potrzebne są takie miejsca świadczy nie tylko wciąż rosnąca lista rezerwowa, ale również bezpośrednie opinie osób korzystających z klubów. Warto pamiętać, że – choć pomoc z założenia skierowana jest do seniorów – korzystają z niej tak naprawdę całe rodziny. Przekonuje o tym historia pani Lucyny, która zgodziła się opowiedzieć o sobie i swoich rodzicach. Ojciec pani Lucyny choruje od około 10 lat, udar oraz choroba Al-

nie da się jednak ukryć, że było to wyzwanie ponad siły. – Kiedy jedno z rodziców wymagało konsultacji u lekarza, a była to sytuacja częsta, musiałam zabierać na wizytę oboje. Większość lekarzy, których odwiedzałam sugerowała umieszczenie rodziców w całodobowej placówce, widzieli, że ledwo



dają radę! – wspomina nasza bohaterka, która pomimo sugestii, z różnych względów nie chciała zdecydować się na taki krok. Przełom nastąpił, gdy rodzice zostali zakwalifikowani do Środowiskowego Domu Samopomocy. – To były 4 godziny dziennie i rodziców trzeba było tu dowieźć – na stałe mieszkamy na drugim końcu Krakowa – ale była to wyraźna pomoc. Pani Lucyna miała małą chwilę wytchnienia. Moment kiedy rodzice zostali przyjęci do Klubu na os. Krakowiaków otwarcie nazywa powrotem do życia zarówno dla siebie jak i dla nich. – Rodzice mają motywację, by wstać rano z łóżka, ubrać się, wyjść z domu. Praca, jaką wykonują z nimi terapeuci przynosi bardzo widoczne efekty, ich stan znacznie się poprawił! Gdy przychodzi weekend wyraźnie widać jak bardzo brakuje im pobytu w Klubie – podkreśla moja rozmówczyni, która twierdzi, że pomysłodawca tej formy wsparcia powinien dostać Nobla! Ta forma pomocy daje jej możliwość chociażby pójścia do lekarza z jednym z rodziców, ale także zrobienia zakupów, czy wreszcie zajęcia się sobą, bo jak otwarcie przyznaje, wcześniej zaniedbywała własne zdrowie. Nie wyobraża sobie już powrotu do konieczności sprawowania całodobowej opieki nad dwójką schorowanych rodziców. Ze strachem myśli o momencie kolejnej „kwalifikacji”. Uczestnikiem Klubu zostaje się bowiem na pół roku. – Nie wiem, co bym zrobiła, gdybym straciła tę pomoc

– mówi otwarcie. Jej historia pokazuje jak ważne są takie miejsca. – Rodzin zmagających się na co dzień z podobnymi problemami jest znacznie więcej i 20 miejsc to zdecydowanie za mało, ale mam nadzieję, że będzie więcej.

JAK ZOSTAĆ UCZESTNIKIEM KLUBU?

Aby zostać uczestnikiem Klubu należy złożyć wniosek wraz z zaświadczeniem lekarskim bezpośrednio w siedzibie MOPS w Krakowie, ul. Józefińska 14, w Klubach Samopomocy, lub w lokalach Filii MOPS – za pośrednictwem poczty lub pracownika socjalnego. Pakiet usług jest dobierany indywidualnie po przeprowadzeniu identyfikacji potrzeb i potencjału osoby, która spełnia warunki formalne i zdecyduje się na rozpoczęcie udziału w projekcie. Najbardziej potrzebującym zapewniany jest dowóz z miejsca zamieszkania do i z klubu samopomocy.

Kluby otwarte są od poniedziałku do piątku (w dni robocze) w godzinach od 7.00 do 17.00 i zapewniają wsparcie łącznie 100 osobom po 60 roku życia w formie usług:

- opiekuńczo-pielęgnacyjnych: pomoc w spożywaniu posiłków, w podstawowych czynnościach życiowych, opiekę higieniczną, dowóz dla wybranych uczestników z miejsca zamieszkania do i z klubu samopomocy;

- aktywizująco-usprawniających: organizacja czasu wolnego, zajęcia terapeutyczne podnoszące sprawność i aktywizację w formie indywidualnej lub grupowej; imprezy integracyjne, rekreacyjno-turystyczne, terapie zajęciowe: kulinarna, reminiscencyjna, informatyczna, rozrywkowa, ergoterapia, ruchowa, logopedyczna, arteterapia, muzykoterapia, biblioterapia, choreoterapia etc.;

- wspomagających: możliwość uzyskania wsparcia w postaci informacji, edukacji i poradnictwa w formie indywidualnej poprzez bezpośredni kontakt pracownika socjalnego z uczestnikiem projektu (m.in. reprezentowanie interesów, pomoc w umawianiu wizyt u lekarza, pomoc w ustaleniu stopnia niepełnosprawności etc.), a także poprzez wsparcie świadczone dla opiekunów faktycznych (poradnictwo indywidualne, wsparcie psychologiczne, warsztaty tematyczne, m.in. z zakresu: dbałości o zdrowie opiekunów osób starszych, higieny psychicznej opiekunów osób starszych etc.).

 **Kraków**

Nowa Huta
miejsce dobre do życia



**Miejski Ośrodek
Pomocy Społecznej
w Krakowie**