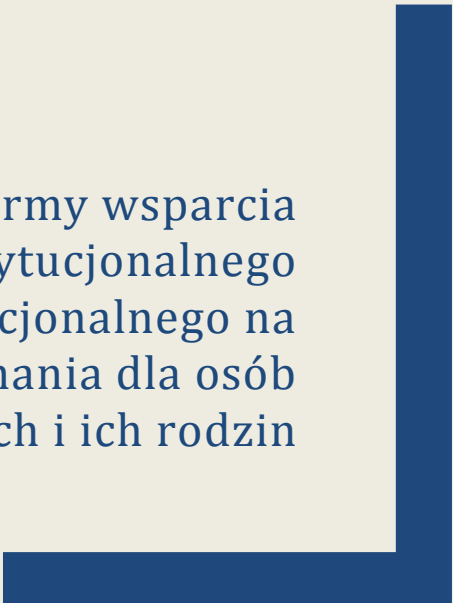


Innowacyjny model wsparcia osób zależnych i ich rodzin

# EMO - POMOCNIK

Zmapowane formy wsparcia  
instytucjonalnego  
i pozainstytucjonalnego na  
terenie Miasta Poznania dla osób  
zależnych i ich rodzin



## SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b> .....	<b>3</b>
<b>INSTYTUCJE PUBLICZNE WSPIERAJĄCE DOROSŁE OSOBY ZALEŻNE W MIEŚCIE POZNAŃ</b> .....	<b>5</b>
<b>ORGANIZACJE POZARZĄDOWE WSPIERAJĄCE DOROSŁE OSOBY ZALEŻNE W MIEŚCIE POZNAŃ</b> .....	<b>14</b>
<b>WSPARCIE DLA OPIEKUNÓW OSÓB ZALEŻNYCH</b> .....	<b>33</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>35</b>

## WSTĘP

Obecnie w Poznaniu, który zamieszkuje około 540 tysięcy osób, ponad 143 tysiące to osoby, które przekroczyły 60 rok życia<sup>1</sup>. Z prognoz GUS wynika, że liczba seniorów z roku na rok będzie się zwiększać. Według ostatnich dostępnych danych pochodzących z Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań z 2002 roku w Poznaniu i powiecie poznańskim mieszka 131 735 osób niepełnosprawnych, z czego 85,6% posiada orzeczenie o niepełnosprawności. Ogółem osoby niepełnosprawne stanowią 16,1% populacji Poznania i 14,5% populacji powiatu poznańskiego<sup>2</sup>.

Zarówno osoby starsze jak i przede wszystkim niepełnosprawne zmagają się często **z problemem zależności wobec innych osób, rodziny, opiekunów**. Zależność ta wynika z ich stanu zdrowia bądź wieku. Osoby zależne i ich opiekunowie mają często poczucie, że są zdani sami na siebie, ewentualnie mogą skorzystać z pomocy instytucji zaliczających się do tzw. opieki społecznej. Brakuje im informacji o alternatywnych źródłach wsparcia, pomocy świadczonych np. przez organizacje pozarządowe. Te ostatnie działają zresztą w dużym rozproszeniu, często w wąskiej specjalizacji – np. pomoc tylko chorym z zaburzeniami ruchu lub Alzheimerem. W natłoku docierających każdego dnia informacji, mieszkańcom Poznania trudno zorientować się na jakie instytucje mogą liczyć, gdzie zgłosić się z problemami osób zależnych. Na terenie Miasta Poznania brakuje zintegrowanego systemu informacji o wsparciu dla osób zależnych w ramach organizacji i instytucji<sup>3</sup>.

Biorąc pod uwagę aktualne dane Urzędu Miasta, w Poznaniu działa **kilkadziesiąt instytucji świadczących wsparcie na rzecz osób zależnych**, są to instytucje pomocowe, organizacje pozarządowe, środowiskowe domy samopomocy<sup>4</sup>. Regularnie pojawiają się nowe inicjatywy mające na celu wsparcie seniorów czy osób niepełnosprawnych.

Niniejsze **opracowanie porządkuje aktualną (stan na 08.2018) ofertę instytucjonalną i pozainstytucjonalną** świadczoną na rzecz osób zależnych w M. Poznaniu. Oferta została przedstawiona w podziale **na wsparcie dedykowane osobom niepełnosprawnym (bez względu na rodzaj niepełnosprawności) i seniorom**, gdyż te dwie grupy zmagają się najczęściej

<sup>1</sup> [www.pressreader.com/poland/gazeta-wyborcza/20171030/281517931377766](http://www.pressreader.com/poland/gazeta-wyborcza/20171030/281517931377766)

<sup>2</sup> Raport z badań *Identyfikacja barier w zatrudnianiu osób niepełnosprawnych na poznańskim rynku pracy*, Laboratorium Badań Społecznych, Warszawa 2010

<sup>3</sup> Raportu z badań *Wspólnie na rzecz integracji. Diagnoza preferencji, oczekiwań i potrzeb niepełnosprawnych mieszkańców Poznania*, IBIRAS 2010)

<sup>4</sup> <http://www.poznan.pl/mim/hc/>

**z problemem zależności.** Zestawienie obejmuje tylko ofertę aktywnych podmiotów, których działalność jest **wiarygodna i godna polecenia** mieszkańcom Poznania.

Niniejszy materiał powstał jako wynik prac realizowanych w ramach Projektu „Inkubator Innowacji Społecznych Wielkich Jutra” (Temat: Usługi opiekuńcze dla osób zależnych) realizowanego na podstawie UMOWY O DOFINANSOWANIE PROJEKTU GRANTOWEGO W RAMACH PROGRAMU OPERACYJNEGO WIEDZA EDUKACJA ROZWÓJ 2014 – 2020 nr POWR.04.01.00-00-I026/15 z 22 czerwca 2016 r. na zlecenie Ministerstwa Rozwoju w ramach IV. Osi Priorytetowej: Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie 4.1: Innowacje społeczne, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

## INSTYTUCJE PUBLICZNE WSPIERAJĄCE DOROSŁE OSOBY ZALEŻNE W MIEŚCIE POZNAŃ

### 1) Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu / ROPS

Adres: ul. Nowowiejskiego 11, 61- 731 Poznań, [www.rops.poznan.pl](http://www.rops.poznan.pl)

KONTAKT:

Marzena Urbańczyk

Dział Koordynacji Polityki Społecznej

tel./fax 61 856 73 06

ROPS koordynuje programy społeczne realizowane na terenie całej Wielkopolski, w tym M. Poznania. W 2018 roku kontynuuje koordynację dwóch dużych programów, z których mogą korzystać osoby zależne, są to:

#### a) PROGRAM WYRÓWNYWANIA SZANS OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI- ma

na celu wzrost poziomu zatrudnienia osób niepełnosprawnych i ich aktywizacji zawodowej, w ramach programu realizowane są m.in.:

- Poradnictwo zawodowe dla osób niepełnosprawnych
- Rekrutacje dla pracodawców zagranicznych
- Pośrednictwo pracy
- Dopuszczenia miejsc pracy
- Zajęcia aktywizujące seniorów z niepełnosprawnością ruchową
- Spotkania integracyjne
- Warsztaty dla niewidomych i niedowidzących

Poszczególne elementy programu wsparcia są realizowane przez różne instytucje i organizacje pozarządowe z terenu Wielkopolski, np. Wojewódzki Urząd Pracy, Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie.

Szczegółowy plan działań wspierających osoby niepełnosprawne w roku 2018 wraz z wykazem instytucji znajduje się pod tym linkiem:

<https://rops.poznan.pl/wp-content/uploads/2018/03/Plan-dzia%c5%82a%c5%84-na-2018-jednolity.pdf>

#### b) WIELKOPOLSKI PROGRAM NA RZECZ OSÓB STARSZYCH DO 2020 ROKU

W ramach programu oferowane są następujące działania dla osób starszych – 50+:

- Poradnictwo zawodowe
- Zajęcie rozwijające umiejętność aktywnego poszukiwania pracy
- Warsztaty nt. bezpieczeństwa osobistego i publicznego
- Spotkania artystyczno- kulturalne
- Programy profilaktyczne dotyczące np. wczesnego wykrywania chorób płuc, raka
- Spotkania z dietetykami nt. zdrowego żywienia

Poszczególne elementy programu wsparcia są realizowane przez ROPS oraz różne instytucje i organizacje pozarządowe z terenu Wielkopolski, np. Wojewódzki Urząd Pracy, Komendę Wojewódzką Policji w Poznaniu, Uniwersytet Trzeciego Wieku, Uniwersytet Medyczny.

Szczegółowy plan działań wspierających osoby starsze w 2018 roku wraz z wykazem instytucji znajduje się pod tym linkiem:

<https://rops.poznan.pl/wp-content/uploads/2018/03/Plan-dzia%c5%82a%c5%84-na-2018-program-na-rzecz-os%c3%b3b-starszych-2.pdf>

## 2) Powiatowy Urząd Pracy w Poznaniu/ PUP

Adres: ul. Czarnieckiego 9, 61-538 Poznań, tel. 61 8345-640, <http://poznan.praca.gov.pl/>

Każda osoba niepełnosprawna, która jest zdolna do podjęcia zatrudnienia w różnej formie może być zarejestrowana w Powiatowym Urzędzie Pracy jako:

- **bezrobotny** – to osoba, która posiada ustaloną niepełnosprawność, jednak nie jest uprawniona m.in. do renty z tytułu niezdolności do pracy, renty socjalnej, zasiłku stałego.
- **poszukujący pracy** – to osoba, która oprócz ustalonej niepełnosprawności jest uprawniona m.in. do renty z tytułu niezdolności do pracy, renty socjalnej, zasiłku stałego.

Osoba z orzeczonym stopniem o niepełnosprawności, która jest zdolna do podjęcia zatrudnienia w co najmniej połowie wymiaru czasu pracy, posiadająca status „bezrobotnego” może skorzystać ze wszystkich usług urzędu pracy i instrumentów przewidzianych dla osoby bezrobotnej.

Osoba niepełnosprawna zarejestrowana w powiatowym urzędzie pracy jako poszukująca pracy niepozostająca w zatrudnieniu może również korzystać na zasadach takich jak bezrobotni z następujących usług lub instrumentów określonych w ustawie o promocji: **szkoleń, staży, prac**

interwencyjnych, przygotowania zawodowego, studiów podyplomowych, bonów szkoleniowych i stażowych.<sup>5</sup>

### 3) Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie/ MOPR – jednostka Urzędu Miasta

Adres: ul. Cześnikowska 18, 60- 330 Poznań, tel. 61 646 33 44, [www.mopr.poznan.pl](http://www.mopr.poznan.pl)

#### ZAKRES DZIAŁAŃ:

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Poznaniu jest jednostką organizacyjną Miasta Poznania realizującą zadania z zakresu pomocy i integracji społecznej, wsparcia rodziny i pieczy zastępczej oraz rehabilitacji społecznej osób niepełnosprawnych.

- Środowiskowa pomoc społeczna, w tym świadczenie usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych; prowadzenie domów pomocy społecznej/ DPS-ów
- Rehabilitacja społeczna osób niepełnosprawnych, w tym organizacja turnusów rehabilitacyjnych dla osób niepełnosprawnych, organizacja warsztatów terapii zajęciowej; dofinansowanie zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze, dofinansowanie zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, likwidacje barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych

Szczegółowe informacje o zasadach świadczenia pomocy są dostępne pod tym linkiem:

<https://mopr.poznan.pl/o-nas/zadania-mopr/#2>

Na terenie M. Poznania znajduje się 5 filii MOPRu świadczących usługi dla mieszkańców poszczególnych dzielnic.

#### Tabela 1: Zestawienie filii MOPRu na terenie M. Poznania

---

<sup>5</sup> <http://poznan.praca.gov.pl/dla-bezrobotnych-i-poszukujacych-pracy/dla-niepelnosprawnych>

Nazwa Filii	Obszar Działania	Dane kontaktowe/ Kierownik
Filia Jeżyce	Jeżyce, Winiary, Sołacz, Ogrody, Wola, Podolany, Strzeszyn, Krzyżowniki-Smochowice, Kiekrz, Stary Grunwald	ul. Długosza 18a tel. 61 843-08 86 Kierownik: Agnieszka Holajda
Filia Grunwald	Grunwald Południe, Grunwald Północ, Ławica, Kwiatowe, Junikowo, Fabianowo-Kotowo, Górczyn, Św. Łazarz.	ul. Matejki 50 tel. 61 878-48-72 Kierownik: Grażyna Rakowska
Filia Nowe Miasto	Rataje, Antoninek-Zieliniec-Kobylepole, Chartowo, Żegrze, Szczepankowo-Splawie-Krzesinki, Krzesiny-Pokrzywno-Garaszewo, Głuszyna, Starołęka-Minkowo-Marlewo, Główna, Warszawskie –Pomet-Maltańskie,	os. Piastowskie 81 tel. 61 872-36-00 Kierownik: Sylwia Grocholska
Filia Stare Miasto	Stare Miasto, Ostrów Tumski-Śródka-Zawady-Komandoria, Stare Winogrody, Nowe Winogrody Południe, Nowe Winogrody Wschód, Nowe Winogrody Północ, Morasko-Radojewo, Umultowo, Jana III Sobieskiego i Marysienki, Piątkowo, Naramowice	ul. Kościuszki 103 tel. 61 878 18 55 Kierownik: Grażyna Woźniak
Filia Wilda	Wilda, Świerczewo, Zielony Dębiec.	ul. Opolska 58 tel. 61 878 19 25 Kierownik: Teresa Matysiak
<u>Godziny pracy wszystkich filii:</u>		
poniedziałek od 7.30 do 16.00; wtorek, środa, czwartek od 7.30 do 15.30; piątek od. 7.30 do 15.00		



#### 4) Poznańskie Centrum Świadczeń- jednostka Urzędu Miasta

Adres: Ul. Wszystkich Świętych 1, Poznań, Informacja o świadczeniach: tel. 61 646 33 44, [www.pcs-poznan.pl](http://www.pcs-poznan.pl)

ZAKRES DZIAŁAŃ: wypłata wszelkiego rodzaju świadczeń społecznych przysługujących mieszkańcom Poznania z tytułu np. niepełnosprawności, podeszłego wieku itp.

Przykłady wypłacanych świadczeń:

- **ZASIŁEK PIELEGNACYJNY:** jest świadczeniem przyznawanym w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji.

Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje następującym osobom:

- ✚ niepełnosprawnej osobie w wieku powyżej 16 roku życia, która legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności lub orzeczeniem ZUS o całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji lub orzeczeniem o zaliczeniu do I grupy inwalidzkiej;
  - ✚ niepełnosprawnej osobie w wieku powyżej 16 roku życia, która legitymuje się orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności lub orzeczeniem ZUS o całkowitej niezdolności do pracy lub orzeczeniem o zaliczeniu do II grupy inwalidzkiej, jeżeli niepełnosprawności powstała w wieku do ukończenia 21 roku życia;
  - ✚ osobie, która ukończyła 75 rok życia.
- **SPECJALNY ZASIŁEK PIELEGNACYJNY:** jest świadczeniem, przeznaczonym dla osób, na których zgodnie z przepisami ustawy z dnia 25 lutego 1964 r. – Kodeks rodzinny i opiekuńczy ciąży obowiązek alimentacyjny, jeżeli nie podejmują lub rezygnują z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w związku z koniecznością sprawowania stałej opieki nad osobą legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności albo orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami.
- **ZASIŁEK DLA OPIEKUNA**

Zasady przyznawania zasiłków, wymagane dokumenty i inne informacje są dostępne pod linkiem:

<https://www.pcs-poznan.pl/index.php/pl/swiadczenia-zwiazane-z-niepelnosprawnoscia>

- **POZNAŃSKA ŻŁOTA KARTA 60+**

Projekt adresowany jest do osób, które ukończyły 60. rok życia i zamieszkują Poznań. Posiadanie Karty ułatwia dostęp do różnego rodzaju dóbr, m.in. kultury, wypoczynku, sportu, rekreacji, turystyki, oświaty, a także do usług i towarów oferowanych przez instytucje i podmioty samorządowe oraz niesamorządowe, w tym przedsiębiorców; potwierdza uprawnienia do ulg i zwolnień.

Wnioski o wydanie Kart składać można:

- osobiście, w siedzibach Poznańskiego Centrum Świadczeń (informacja o adresach filii PCS i czasach oczekiwania w kolejce jest dostępna pod tym linkiem: [www.pcs-poznan.pl/index.php/pl/informacja-o-stanie-kolejki](http://www.pcs-poznan.pl/index.php/pl/informacja-o-stanie-kolejki))
- elektronicznie, za pomocą aktywnego formularza dostępnego na stronie internetowej Poznańskiego Centrum Świadczeń.

Karta wydawana jest bezpłatnie, bezterminowo i jest ważna z dowodem osobistym<sup>6</sup>.

Zasady wydawania karty są dostępne pod tym linkiem: [www.pcs-poznan.pl/index.php/pl/karta-seniora](http://www.pcs-poznan.pl/index.php/pl/karta-seniora)

## **5) MIEJSKIE CENTRUM INTERWENCJI KRYZYSOWEJ – jednostka Urzędu Miasta**

Adres: Miejskie Centrum Interwencji Kryzysowej w Poznaniu, ul. Dolne Chyby 10, 60-480 Poznań,

Punkt Interwencji Kryzysowej, ul. Niedziałkowskiego 30 Poznań, tel. 061 814 22 71, <http://dik-poznan.cop.pl/><sup>7</sup>

Miejskie Centrum Interwencji Kryzysowej w Poznaniu jest placówką zapewniającą bezpłatną i całodobową pomoc psychologiczną, pedagogiczną, prawną i socjalną osobom i rodzinom będącym w stanie kryzysu.

Zadania te realizowane są m.in przez tzw. Telefon Zaufania- doraźne wsparcie psychologów dla osób cierpiących na problemy psychiczne, przechodzących kryzysy.

---

<sup>6</sup> <https://www.pcs-poznan.pl/index.php/pl/>

<sup>7</sup> <http://dik-poznan.cop.pl/>

TELEFON ZAUFANIA: 61 192 88 lub 61 835 49 04 od poniedziałku do piątku 19.00- 7.00, w soboty od godz. 15.00- nieprzerwanie do poniedziałku do godz. 7.00 w dni świąteczne całą dobę.

## 6) CENTRUM INICJATYW SENIORALNYCH – jednostka Urzędu Miasta

Adres: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61-725 Poznań, tel. 61 847 21 11, [www.centrumis.pl](http://www.centrumis.pl)

Centrum Inicjatyw Senioralnych jest miejską jednostką organizacyjną, powołaną z inicjatywy Miejskiej Rady Seniorów. Jest jedną z pierwszych tego typu jednostek w Polsce. Inicjatywy CIS dotyczą osób w wieku 50+ i mają na celu podniesienie jakości ich życia, aktywizację i wzrost uczestnictwa w życiu miasta.

Przykłady programów CIS dla osób starszych:

- **POZNAŃSKIE PUDEŁKO ŻYCIA:** ma na celu usprawnienie niesienia pomocy w stanach zagrożenia zdrowia i życia. W pudełku powinny znaleźć się przygotowane przez lekarza, u którego leczy się senior aktualne informacje o jego chorobach, zażywanych lekach, ich dawce. Pudełka są bezpłatne, można je odebrać w CIS.
- **TYTKA SENIORA:** koperta, w której co miesiąc CIS umieszcza pakiet ulotek, zaproszeń czy ciekawych informacji skierowanych do dojrzałych odbiorców. Seniorzy znajdują w Tytce zarówno programy wycieczek, wykładów, warsztatów, jak i wieści o promocjach i nowych inicjatywach, do udziału w których są zapraszani. Tytki dystrybuowane są we wszystkich miejscach przyjaznych seniorom w Poznaniu.
- **POZNAŃSKA AKADEMIA BEZPIECZEŃSTWA:** spotkania edukacyjne dla seniorów jak uniknąć oszustw, gdzie szukać pomocy medycznej w nagłych przypadkach itp.

## 7) PUBLICZNE I NIEPUBLICZNE DOMY OPIEKI SPOŁECZNEJ

Na terenie Miasta Poznania działa kilkanaście Domów Pomocy Społecznej. Prawo do umieszczenia w DPS mają osoby wymagające całodobowej opieki z powodu wieku lub niesprawności, które nie mogą samodzielnie funkcjonować w życiu codziennym, oraz którym nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych.

Procedura postępowania w sprawie skierowania i umieszczenia w domu pomocy społecznej rozpoczyna się w momencie złożenia przez osobę zainteresowaną wniosku o skierowanie do DPS. Mieszkańcy Poznania powinni uczynić to w filii Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie właściwej ze względu na miejsce zamieszkania.

Po złożeniu wniosku konieczne jest przeprowadzenie wywiadu środowiskowego.

Pobyt w domu pomocy społecznej jest odpłatny do wysokości średniego miesięcznego kosztu utrzymania.<sup>8</sup>

W celu ustalenia szczegółów, najlepiej skontaktować się z danym DPS. Zestawienie DPS-ów działających na terenie Poznania, znajduje się w tabeli poniżej.

**Tabela 2: Zestawienie DPS-ów funkcjonujących na terenie miasta Poznania.**

Nazwa DPS	Adres	Dla kogo?	Liczba miejsc
DPS BUKOWSKA	Ul. Bukowska 27/29, tel. 61 848-07-09	Osoby w podeszłym wieku	140
DPS Sióstr Urszulanek	Ul. Pokrzywno 1, tel. 61 879-83-81		35 (tylko kobiety)
DPS UGORY	Ul. Ugory 18/20, tel. 61 820-13-31		135
DPS KONARSKIEGO	Ul. Konarskiego 11/13, tel. 61 877-57-51	Chorzy przewlekle, somatycznie	96
Oddział DPS KONARSKIEGO	Ul. Zamenhofska 142A, tel. 61 872 38 00		74
DPS im. Bł. Edmunda Bojanowskiego	Ul. Niedziałkowskiego 22, tel. 61 833-19-41		35 (tylko kobiety)

<sup>8</sup> <http://centrumis.pl/dps.html>

DPS Zgromadzenia SS. św. Wincentego a Paulo	Ul. Sielska 13, tel. 61-866-37-33,		82 (tylko kobiety)
Oddział DPS SIELSKA	Ul. Mińska 14, tel. 61-879-26-62		58

## 8) Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych/ PFRON - Oddział w Poznaniu

Adres: PFRON Oddział Wielkopolski, ul. Lindego 6, 60-573 Poznań Polska tel: (61) 66-64-600

[www.pfron.org.pl](http://www.pfron.org.pl)

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych gromadzi i dystrybuuje środki na aktywizację zawodową oraz rehabilitację społeczną osób niepełnosprawnych.

Przykładowa oferta PFRON dla osób niepełnosprawnych:

- ✚ Aktywizacja zawodowa poprzez staże, szkolenia, oradnictwo zawodowe
- ✚ Udzielanie dotacji na rozpoczęcie działalności gospodarczej lub rolniczej
- ✚ Wsparcie finansowe potrzebne do dokonaniu niezbędnych prac remontowych lub instalacji urządzeń umożliwiających osobie niepełnosprawnej funkcjonowanie w danej przestrzeni
- ✚ Dofinansowanie do usług tłumacza języka migowego lub tłumacza przewodnika
- ✚ Dofinansowanie do turnusów rehabilitacyjnych
- ✚ Dofinansowanie do zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze

Szczegółowe zasady i procedury przyznawania dofinansowania przez PFRON są dostępne pod linkiem:

<http://www.pfron.org.pl/osoby-niepelnosprawne/>

## 9) MIEJSKA RADA SENIORÓW

Adres: ul. 3 Maja 46, 61-728 Poznań, tel. 61 878 58 54 <http://mrs.poznan.pl/>

Celem działalności MRS jest służenie seniorom poprzez reprezentowanie ich interesów wobec władz Miasta. Miejska Rada Seniorów (MRS) jest organem doradczym, opiniodawczym i inicjatywnym w strukturze władz miejskich, powołanym uchwałą Rady Miasta Poznania nr XXIV/228/V/2007 z dnia 25

października 2007 roku. Skład Rady liczy 15 osób, które wybierane są na czas trwania kadencji Rady Miasta Poznania.

Formy działalności: współpraca z władzami Miasta, rzeczenie propozycji oraz inicjowanie działań na rzecz seniorów, monitorowanie potrzeb, wydawanie opinii i formułowanie wniosków itp.<sup>9</sup>

## ORGANIZACJE POZARZĄDOWE WSPIERAJĄCE DOROSŁE OSOBY ZALEŻNE W MIEŚCIE POZNAŃ

### A. Organizacje działające na rzecz dorosłych osób zależnych- niepełnosprawnych

#### 1) Oddział Wielkopolski Polskiego Związku Głuchych

ul. Przemysłowa 45/49, 61-541 Poznań

<http://pzg-wielkopolska.pl>

W ofercie oddziału znajduje się rehabilitacja osób głuchych i niedosłyszących, organizowanie turnusów rehabilitacyjnych i imprez kulturalnych, zapewnianie pomocy tłumacza języka migowego.

#### 2) Polski Związek Niewidomych Okręg Wielkopolski

al. Niepodległości 29, 61-714 Poznań

<http://www.pzn-wielkopolska.org.pl/>

Rehabilitacja, poradnictwo, integracja osób niewidomych i niedowidzących.

#### 3) Polskie Stowarzyszenie Protetyków Słuchu

Osiedle Piastowskie 66/2, 61-157 Poznań

[www.pspss.pl](http://www.pspss.pl)

Wsparcie osób mających problemy ze słuchem.

#### 4) Polskie Stowarzyszenie Stomijne Pol-ijko

ul. Przybyszewskiego 49, 60-355 Poznań

<http://www.polilko.pl/>

Poradnictwo, integracja i aktywizacja osób ze stomią.

#### 5) Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Wielkopolska

---

<sup>9</sup> <http://www.poznan.pl/mim/main/inne-podmioty-dzialajace-na-rzecz-seniorow,poi,957,28/miejska-rada-seniorow,66482.html>

Plac Kolegiacki 12A, 61-841 Poznań

<http://www.poznan.ptsr.org.pl>

Organizacja pomocy oraz zrzeszanie osób ze stwierdzeniem rozszanym. Organizowanie kongresów, konferencji, zebrań informacyjno-integracyjnych oraz obozów rekreacyjnych.

#### **6) Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem Oddział w Poznaniu**

ul. Gwarna 11, 61-702 Poznań

<http://www.twk.org.pl>

Pomoc materialna i organizacyjna rodzinom osób niepełnosprawnych, doradztwo, turnusy rehabilitacyjne i sportowe, wolontariat na rzecz osób niepełnosprawnych.

#### **7) Poznańskie Towarzystwo "Amazonki"**

ul. Piastowska 38, 61-556 Poznań

<http://www.amazonki.poznan.pl/>

Rehabilitacja fizyczna i wsparcie psychologiczne dla kobiet, które przeszły leczenie raka piersi; szkolenia dla kobiet, prowadzenie „Onkologicznego Telefonu Zaufania”.

#### **8) Stowarzyszenia Centrum Wspomagania i Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych „Bratek”**

ul. Szydłowska 14a, 60-651 Poznań

<http://www.bratek-opp.org.pl/>

Udzielanie wsparcia osobom z niepełnosprawnością poprzez dofinansowanie: rehabilitacji w miejscu zamieszkania i na turnusach rehabilitacyjnych, zakupu leków i sprzętu rehabilitacyjnego oraz w zakresie likwidacji barier ułatwiających warunki życiowe.

#### **9) Stowarzyszenie Ludzi z Epilepsją, Niepełnosprawnych i Ich Przyjaciół "Koniczynka"**

ul. Swoboda 22/24, 60-391 Poznań

<http://www.stowarzyszeniekoniczynka.pl/>

Organizowanie wyjazdów rehabilitacyjno-wypoczynkowych i imprez kulturalno-oświatowych. Udzielanie pomocy materialnej i prawnej osobom z niepełnosprawnością i chorym na epilepsję.

#### **10) Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych "ISKRA"**

ul. Pamiątkowa 28 A, 61-505 Poznań

[www.iskapoznan.pl](http://www.iskapoznan.pl)



Organizowanie i prowadzenie działalności: terapeutycznej, rehabilitacyjnej, leczniczej dla osób z niepełnosprawnością. Stowarzyszenie prowadzi Środowiskowy Dom Pomocy przy ul. Pamiątkowej 28.

**11) Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Autyzmem ProFUTURO**

ul. Szamarzewskiego 78/82, 60-569 Poznań

[www.pro-futuro.org](http://www.pro-futuro.org)

Terapia dla osób z autyzmem, poradnictwo, szkolenia dla rodzin.

**12) Stowarzyszenie na Rzecz Rehabilitacji Niewidomych i Słabowidzących**

os. Kosmonautów 110, 61-643 Poznań

[www.srnis.org](http://www.srnis.org)

Prowadzenie poradnictwa i grupy wsparcia dla osób z problemami wzrokowymi. Organizowanie szkoleń i kursów w zakresie metod komunikowania się osób głuchoniemych.

**13) Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych i Ich Rodzin "Amikus"**

Os. Rusa 6, 61-245 Poznań

[www.amikus.poznan.pl](http://www.amikus.poznan.pl)

Organizowanie wypoczynku osobom z niepełnosprawnością i ich rodzinom. Udzielanie wsparcia osobom z niepełnosprawnością i seniorom w formie pomocy lekarskiej, materialnej oraz usług doradczych i porad prawnych.

**14) Stowarzyszenie Na Tak**

ul. Płowiecka 15, 60-277 Poznań

[www.natak.pl](http://www.natak.pl)

Niesienie wszechstronnej pomocy we wszystkich dziedzinach życia osobom niepełnosprawnym, a w szczególności osobom z zespołem Downa oraz ich rodzinom.

**15) Wielkopolskie Stowarzyszenie Chorych na Łuszczycę „Wyjdź z cienia”**

ul. Kuźnicza 10/6 60-241 POZNAŃ

<http://www.wyjdzzcienia.pl>

Organizowanie samopomocy członkowskiej oraz wsparcia medycznego i prawnego. Prowadzenie poradnictwa i warsztatów terapeutycznych.

**16) Wielkopolskie Stowarzyszenie Colitis Ulcerosa i Choroby Leśniowskiego-Crohna**

ul. Przybyszewskiego 49, 60-355 Poznań

[www.wscuiclc.org.pl](http://www.wscuiclc.org.pl)

Prowadzenie działalności popularyzatorskiej, informacyjno-uświadamiającej zmierzającej do pełnej integracji osób z colitis ulcerosa lub chorobą Crohna ze społeczeństwem osób pełnosprawnych.



### **17) Wielkopolskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimerera**

ul. Iłakowiczówny 6/2A, 60-789 Poznań  
<https://alzheimerwielkopolska.pl/>

Udzielanie pomocy lekarskiej, opiekuńczej, pielęgnarskiej, rehabilitacyjnej, psychologicznej i prawnej dla chorych oraz opiekunów i ich rodzin. Organizowanie spotkań integracyjnych, kulturalnych.

### **18) Wielkopolskie Stowarzyszenie Niewidomych**

ul. Łozowa 92, 61-443 Poznań  
[www.wsn.info.pl](http://www.wsn.info.pl)

Działanie punktu doradztwa i poradnictwa w zakresie indywidualnych problemów, uprawnień i rehabilitacji osób niewidomych i słabowidzących oraz ich rodzin i opiekunów prawnych przy ul. Łozowej 92. Prowadzenie telefonu zaufania.

### **19) Wielkopolskie Stowarzyszenie Osób z Chorobą Parkinsona**

ul. Kasprzaka 34B/2, 60-237 Poznań  
[www.parkinson-poznan.pl](http://www.parkinson-poznan.pl)

Wszelkstronna pomoc dla osób cierpiących na chorobę Parkinsona i ich rodzin.

### **20) Wielkopolskie Stowarzyszenie Alzheimerowskie**

ul. Józefa Garczyńskiego 13, 61-527 Poznań  
[www.alzheimer-poznan.pl](http://www.alzheimer-poznan.pl)

Organizowanie pomocy dla chorych w formie badań, konsultacji i rehabilitacji funkcji poznawczych w ramach ośrodka rehabilitacji funkcji poznawczych oraz stanu fizycznego osób z chorobą Alzheimerera i zaburzeniami otępiennymi podobnego typu.

### **21) Wielkopolskie Stowarzyszenie Wsparcia w Zespole Turnera**

ul. Mateckiego 21/12, 60-689 Poznań  
<http://www.turnersyndrom.org.pl/>

Prowadzenie doradztwa oraz konsultacji medycznej dorosłych z zespołem Turnera. Prowadzenie specjalistycznych szkoleń, warsztatów, konferencji, kursów, seminariów i spotkań edukacyjnych.

### **22) Stowarzyszenie Osób i Rodzin na Rzecz Zdrowia Psychicznego "Zrozumieć i Pomóc"**

ul. Garbary 47, 61-869 Poznań  
<http://www.zrozumiecpomoc.pl/>  
<http://www.fountain-house.pl/dom.html>

Prowadzenie nowoczesnych form pomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi opartych na modelu domów-klubów "Fountain House". Fundacja prowadzi Środowiskowy Dom Pomocy „Fountain House” na ul. Rawickiej 51 w Poznaniu.

**23) FUNDACJA L'ARCHE – WSPÓLNOTA W POZNANIU**

ul. Polańska 13a, 61-614 Poznań

<https://www.larche.org.pl>

Prowadzenie domów-wspólnot typu rodzinnego, skupiających osoby z niepełnosprawnością intelektualną, asystentów i wolontariuszy.

**24) Fundacja Aktywnej Rehabilitacji - Biuro Regionalne w Poznaniu**

ul. Szamarzewskiego 78/82 lok. 71, 60-569 Poznań

[www.far.org.pl](http://www.far.org.pl)

Udzielanie wsparcia i informacji dla osób z uszkodzeniem rdzenia kręgowego i ich rodzin. Prowadzenie szkoleń z zakresu aktywnej rehabilitacji dla osób pracujących z osobami po urazach rdzenia kręgowego.

**25) Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym "Filantrop"**

os. Bolesława Chrobrego 33/65, 60-681 Poznań

[www.filantrop.org.pl](http://www.filantrop.org.pl)

Wszechstronna działalność na rzecz integracji i rehabilitacji społecznej oraz zawodowej osób z niepełnosprawnościami i zagrożonych wykluczeniem społecznym oraz ich rodzin.

**26) Fundacja Szansa dla Niewidomych - Tyflopunkt w Poznaniu**

ul. Lindego 4, pok. 25, 60-573 Poznań

[www.szansadlaniewidomych.org](http://www.szansadlaniewidomych.org)

Prowadzenie punktu konsultacyjnego przy ul. Lindego 4, w którym tyflospecjaliści służą pomocą w doborze sprzętu rehabilitacyjnego, uzyskaniu dotacji na specjalistyczny sprzęt i szkolenia rehabilitacyjne, wyborze odpowiedniej szkoły czy miejsca pracy.

**27) Stowarzyszenie Sportowo-Rehabilitacyjne "START"**

ul. Zacisze 2, 60-831 Poznań

[www.start.org.pl](http://www.start.org.pl)

Wykorzystywanie sportu i turystyki oraz działań socjalnych, charytatywnych i edukacyjnych dla rehabilitacji fizycznej, psychicznej, społecznej, zawodowej i profilaktyki uzależnień dorosłych osób niepełnosprawnych.

**28) Fundacja Aktywizacja Oddział w Poznaniu**

ul. Poznańska 62 lok. 101, 60-853 Poznań

[www.aktywizacja.org.pl](http://www.aktywizacja.org.pl)

Udzielanie nieodpłatnej pomocy w formie pośrednictwa pracy oraz doradztwa zawodowego, psychologicznego i prawnego dla osób z niepełnosprawnościami. Organizowanie nieodpłatnych szkoleń komputerowych i zawodowych, także szkoleń w formie zdalnej.

### **29) Bezpłatne porady prawne dla Osób z Niepełnosprawnościami**

ul. Bukowska 27/29, 60-501 Poznań

<http://www.wifoon.pl/>

W Poznaniu działa także kilka **Środowiskowych Domów Samopomocy** – są to miejsca dziennego pobytu dla osób niepełnosprawnych fizycznie lub intelektualnie. Celem takich domów jest stworzenie ich podopiecznym systemu oparcia społecznego poprzez zaspokajanie ich potrzeb bytowych, edukacyjnych, społecznych, ukierunkowanych na podtrzymanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia. Poniżej nazwy Domów i ich poznańskie adresy:

**"OGNIK" (ul. Marcelińska 58), "Fountain House" (ul. Rawicka 51), "Zielone Centrum" (ul. Garbary 47), "ISKRA" (ul. Pamiątkowa 28A), SOKOŁY (ul. Promienista 131) i KAMYK (ul. Zakątek 8).**

### **30) Fundacja Supersprawni**

Os. Zwycięstwa 110, 61-653 Poznań

[www.supersprawni.pl](http://www.supersprawni.pl)

Fundacja Supersprawni działa w Poznaniu od 2016 roku. Mimo stosunkowo krótkiego okresu działalności jest już profesjonalną organizacją, służącą pomocą niepełnosprawnym dzieciom i ich rodzinom. Fundacja została założona przez rodziców dzieci o znacznym stopniu niepełnosprawności dlatego jej głównym założeniem jest pomaganie innym rodzicom oraz samym dzieciom w powrocie do zdrowia. Fundacja prowadzi pierwszy w Poznaniu żłobek dla dzieci niepełnosprawnych; oferuje także zajęcia rehabilitacyjne, fizjoterapeutyczne, neurologopedyczne i inne zajęcia indywidualne niezbędne do rozwoju dzieci. Prowadzi warsztaty z zakresu pielęgnacji, a także grupę wsparcia dla rodziców dzieci niepełnosprawnych.

## **B. Organizacje działające na rzecz osób zależnych - seniorów**

**1) CARITAS Archidiecezji Poznańskiej**

Rynek Wildecki 4a, 61-546 Poznań

[www.caritaspozn.pl](http://www.caritaspozn.pl)

Bezpłatne szkolenia i warsztaty dla osób 60+, wsparcie materialne, odzież, żywność, organizowanie spotkań okolicznościowych.

**2) Akademia III Wieku przy Collegium da Vinci**

Kutrzeby 10, 61-719 Poznań

<https://cdv.pl/>

Oferta skierowana jest do osób 50+. Wykłady z różnych obszarów wiedzy, możliwość rozwijania pasji oraz poprawy kondycji fizycznej. Zniżki na wydarzenia kulturalne w Poznaniu.

**3) Wielkopolski Oddział Okręgowy PCK w Poznaniu**

ul. Górna Wilda 99 A-B, Poznań

[www.pck.pl](http://www.pck.pl)

Wsparcie materialne, odzież, żywność, usługi opiekuńcze, spotkania okolicznościowe.

**4) Polski Komitet Pomocy Społecznej Wielkopolski Zarząd Wojewódzki**

ul. Krasińskiego 3/5, Poznań

<http://www.pkps-poznan.org.pl>

Usługi opiekuńcze dla osób starszych, pomoc rzeczowa, dożywianie, świetlice socjoterapeutyczne, kluby seniora.

**5) Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Zarząd Okręgowy**

ul. Młyńska 5, 61-729 Poznań

Porady prawne (wtorek 10.00-12.00), wydawanie zaświadczeń koniecznych do uzyskania dwóch ulgowych przejazdów PKP na rok (pn.-czw.9.00-13.00), wycieczki, wspólne wyjazdy.

**6) Stowarzyszenie Pomocy Wzajemnej FLANDRIA**

ul. ŚW. MARCIN 58/64, Poznań

<http://poznan.flandria.pl>

Organizowanie szkoleń oraz spotkań integracyjnych. Realizowanie programów promujących zdrowy tryb życia i akcji profilaktycznych. Udzielani informacji na temat placówek i organizacji świadczących usługi i pomoc pacjentom, refundacji artykułów medycznych, świadczeń przysługujących pacjentom.

**7) Stowarzyszenie "mali bracia Ubogich"**

ul. Dąbrowskiego 18, Poznań

[www.malibracia.org.pl](http://www.malibracia.org.pl)

Pomoc wolontariuszy świadczona osobom starszym, organizacja czasu wolnego, zapewnienie towarzystwa, wspólne wyjścia, wyjazdy.

**8) Stowarzyszenie Ludzi III Wieku "Świerczewski Krąg"**

ul. Grabowa 22 B, 61-473 Poznań

<http://swierczewskikrag.org.pl/>

Organizacja prowadzi klub seniora – Dom Seniora na Świerczewie, realizuje projekty dla osób starszych dot. np. ich sprawności ruchowej, terapię tańcem, zajęcia jogi dla seniorów itp.

**9) Wielkopolskie Stowarzyszenie Wolontariuszy Opieki Paliatywnej Hospicjum Domowe**

ul. Bednarska 4, Poznań

<http://www.hospicjum-domowe.poznan.pl/pl/strona-glowna/>

Stowarzyszenie prowadzi Poznańskie Centrum Seniora. Ośrodek geriatryczno – gerontologiczny. Celem pracy ośrodka jest poprawa jakości życia osób starszych i ich rodzin. Centrum oferuje BEZPŁATNIE m.in: opiekę poradni geriatrycznej i opiekę pielęgniarską, badania diagnostyczne i konsultacje specjalistyczne, porady prawne, porady psychologiczne, szkolenia dla rodzin i/lub opiekunów osób starszych, w tym szczególnie osób leżących i osób z zaburzeniami funkcji poznawczych. Stowarzyszenie prowadzi Klub Seniora „Bednarska”, zajęcia dotyczące profilaktyki kardiologicznej dla osób 50+, spotkania z dietetykiem nt. zdrowego odżywiania.

**10) Fundacja Senioraktiv**

ul. Tylne Chwaliszewo 25, Poznań

<http://senioractive.com.pl/>

Fundacja prowadzi Dzienny Dom Opieki Medycznej przeznaczony dla osób o obniżonej samodzielności psychoruchowej. Dom oferuje rehabilitację dla osób w podeszłym wieku, zajęcia terapeutyczne i aktywizacyjne dla seniorów.

**11) Towarzystwo Uniwersytetu Trzeciego Wieku**

ul. Ratajczaka 37, 61-816 Poznań

<http://www.utw.poznan.pl>

Wykłady i zajęcia dla seniorów z psychologii, historii sztuki, historii muzyki, literatury, języków obcych.

**12) Na terenie M. Poznania kilkadziesiąt KLUBÓW SENIORA z bogatą ofertą kulturalną dla starszych osób zależnych.**

## KLUBY SENIORA W POZNANIU – OFERTA I DANE TELEADRESOWE

### 1. „Bamberka”/ ul. Dmowskiego 37, tel.: 61 64-74-288

SPOTKANIA: czwartki godzina 16:00 - 17:00

- ✦ Spotkania z ciekawymi ludźmi
- ✦ Prelekcje na różne tematy w tym ochrony zdrowia
- ✦ Występy artystyczne zespołów profesjonalnych
- ✦ Występy własnych trzech amatorskich zespołów artystycznych
- ✦ Wycieczki krajobrazowe autokarowe
- ✦ Wycieczki do teatrów i operetki
- ✦ Wyświetlanie filmów
- ✦ Wieczorki taneczne
- ✦ Wzajemna pomoc osobom starszym

### 2. „Batory”/ os. Stefana Batorego 25A, tel.: 61 824 11 40

SPOTKANIA: wtorki, 17.00-20.00, środy, 11.00-14.00, czwartki, 17.00-20.00

- ✦ sekcja kulinarna, plastyczna, recytatorska
- ✦ zajęcia sportowe i rekreacyjne prelekcje i spotkania z zaproszonymi gośćmi
- ✦ nauka języka angielskiego
- ✦ biblioteka na terenie klubu
- ✦ organizacja wyjazdów, rajdów i wycieczek krajoznawczych
- ✦ spacer i zwiedzanie Poznania z przewodnikiem
- ✦ wspólne wyjścia kulturalne (teatr, kino, opera, wystawy, koncerty itp.)
- ✦ zajęcia szachów
- ✦ zajęcia z robótek ręcznych

Członkami klubu mogą zostać mieszkańcy os. Batorego (klub ma bardzo dużo członków, stąd ograniczona liczba miejsc). Opłata członkowska - 10zł/m-c (nie dotyczy członków Poznańskiej SM).

### 3. „Brzozy”/ os. Rusa 110, tel.: 508-267-618, 692-92-34-02

SPOTKANIA: środa 16.00 - 19.00

- ✚ zajęcia plastyczne
- ✚ spacery
- ✚ robótki ręczne
- ✚ wspólne śpiewanie
- ✚ imprezy okolicznościowe
- ✚ wyjścia do kina, teatru, operetki
- ✚ wycieczki krajoznawcze z zajęciami sportowymi

Członkiem klubu może zostać każdy mieszkaniec Rataj. Opłata 10 zł za kwartał.

#### **4. „Cybinka” / ul. Warszawska 93/95, tel. 61 879 47 15**

SPOTKANIA: poniedziałek - piątek 16.00 - 20.00

- ✚ gimnastyka usprawniająca - wtorek i czwartek 9.00, 10.00, 18.00.
- ✚ chór "Wesoła Ferajna" - poniedziałek 16.00 robótki ręczne - środy 16.00
- ✚ spotkania przy kawie - piątek, opłata 5zł
- ✚ imprezy okolicznościowe

Opłata członkowska 2zł/miesiąc oraz za poszczególne sekcje. Członkiem klubu może zostać każdy poznaniak. Do klubu może dołączyć każdy- opłata członkowska 4 zł/ miesięcznie.

#### **5. „Druga młodość” / os. Wichrowe Wzgórza 220, tel.: 61 630 33 18**

SPOTKANIA: od poniedziałku do piątku 16.00-20.00

- ✚ zespół śpiewaczy "Biały Kwiat", czytelnia czasopism, zajęcia kulinarne, turystyka

#### **6. „Feniks” / os. Polan 100, tel.: 61 879 71 51**

SPOTKANIA: środy od 16.00

- ✚ zajęcia gimnastyczne
- ✚ spotkania chóru
- ✚ imprezy okolicznościowe
- ✚ wycieczki krajoznawcze
- ✚ wspólne wyjścia kulturalne np. do teatru



Członkiem klubu może być każdy, ale pierwszeństwo mają członkowie Poznańskiej SM. Opłata członkowska - tylko dla osób spoza spółdzielni mieszkaniowej.

### **7. „Hetman”/ Jana III Sobieskiego 52, tel.: 61 825-47-22**

SPOTKANIA: poniedziałek - piątek 13.00 - 21.00

- ✚ chór, kabaret, zespół taneczny
- ✚ gimnastyka
- ✚ bridge, szachy
- ✚ decoupage, florystyka
- ✚ imprezy okolicznościowe
- ✚ wyjścia do teatru
- ✚ wycieczki po Polsce i za granicę

Klub dla mieszkańców osiedla Sobieskiego.

### **8. „Jarzębina”/ os. Jagiellońskie 95, tel.: 61 877 51 64**

SPOTKANIA: środy, 16.00 – 18.00

- ✚ organizacja wycieczek krajoznawczych
- ✚ rajdy z imprezami plenerowymi (ogniska, wycieczki do lasu itp.)

### **9. Jeżycki Klub Seniora przy Stowarzyszeniu Jeżycznie/ Dom Tramwajarza, ul. Słowackiego 19/21, tel.: 512 990 745**

SPOTKANIA: wtorki i czwartki 16.00-18.00

- ✚ zabawy integracyjne,
- ✚ organizacja wczasów letnich - wyjazdy nad morze
- ✚ organizacja warsztatów tematycznych,
- ✚ wycieczki po Wielkopolsce
- ✚ wyjazdy "na żagle" nad jezioro Kierskie w okresie letnim, połączone z grillem,
- ✚ organizacja spotkań promujących zdrowy styl żywienia oraz profilaktykę nowotworową



## 10. „Jubilaci” / os. Tysiąclecia 4/5, tel.: 61 876 08 40

SPOTKANIA: poniedziałek 16.00-20.00

- ✚ zajęcia sportowe - gimnastyka dla seniorów
- ✚ klub gier planszowych (gry strategiczne, makiety)
- ✚ zespół pieśni i tańca "Staropoleanie"
- ✚ wycieczki i wyjazdy krajoznawcze
- ✚ wspólne wyjścia kulturalne (teatr, kino, opera, wystawy, koncerty itp.)
- ✚ prelekcje

## 11. „Korona” / os. Bolesława Śmiałego 104, tel.: 61 828 87 88

SPOTKANIA: poniedziałek i piątek 9.00 - 15.00, wtorek, środa 14.00 - 20.00, czwartek 13.00-19.00

- ✚ gimnastyka rozciągająca,
- ✚ język angielski
- ✚ biblioteka
- ✚ gry planszowe
- ✚ spotkania, koncerty
- ✚ kółko brydżowe
- ✚ zespół wokalny "Korona"
- ✚ kółko plastyczne, wernisaże
- ✚ majówki, grzybobrania, wyjścia do opery i teatrów.
- ✚ wycieczki jednodniowe i zagraniczne.

Członkami klubu mogą być członkowie Poznańskiej Spółdzielni Mieszkaniowej.

## 12. „Kopernik” / ul. Galileusza 8, tel.: 61 647 42 71

SPOTKANIA: czwartki 17-19

- ✚ koncerty
- ✚ prelekcje
- ✚ spotkania okolicznościowe

Klub dla mieszkańców os. Kopernika. Opłata członkowska 2 zł miesięcznie

### **13. Klub Seniora przy Parafii Maryi Królowej/ Rynek Wildecki 4a, tel.: 61 833-15-90**

- + nie ma stałego programu, na śródowych zebraniach odbywają się spotkania z ciekawymi ludźmi
- + spotkania przedświąteczne
- + wyjścia do teatru, kina
- + piesze wycieczki po Poznaniu
- + wycieczki autokarowe do ciekawych miejsc kultu religijnego

W spotkaniach w klubie mogą brać udział wszyscy parafianie-seniorzy oraz członkowie ich rodzin. Nie ma opłaty członkowskiej

### **14. Klub Seniora przy Zarządzie Okręgowym Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów/ ul. Młyńska 5, tel.: 61 853 27 21**

SPOTKANIA: od poniedziałku do piątku 09.00-13.00

- + spotkania ze specjalistami, prelekcje
- + rehabilitacja
- + porady prawne
- + wycieczki, imprezy okolicznościowe
- + brydż

### **15. Klub Seniora przy ODK Stokrotka / Cyniowa 11, tel.: 61 867 19 19**

SPOTKANIA: czwartki od 12.00 do 14.00, zajęcia popołudniowe od 16.00 do 21.00

- + spotkania ze specjalistami, prelekcje
- + spotkania artystyczne
- + wspólne gry towarzyskie
- + wyjścia na basen
- + wyjazdy krajoznawcze, turnusy wypoczynkowe
- + wspólne wyjścia kulturalne np. kino, teatr

Członkiem klubu może zostać każdy senior. Opłata członkowska - 5zł/m-c.

## 16. Klub Seniora/ ul. Brandstaettera 6, tel.: 61 820 29 34

SPOTKANIA: w każdy II czwartek miesiąca

- ✚ spotkania towarzyskie
- ✚ imprezy okolicznościowe
- ✚ zajęcia komputerowe, plastyczne

## 17. Klub Seniora 82/ ul. Krakowska 10, tel.: 505 799 074

SPOTKANIA: poniedziałek- czwartek: 16.00- 19.00

- ✚ zajęcia z psychologiem
- ✚ spotkania cykliczne z kosmetyczką
- ✚ Nordic Walking
- ✚ spotkania przy kawie i piosence, wspólne śpiewanie i biesiadowanie,
- ✚ imprezy okolicznościowe, udział w imprezach organizowanych przez dzieci z SP 82
- ✚ kino rodzinne raz w miesiącu
- ✚ wspólne wyjścia kulturalne (teatr, kino, opera, wystawy, koncerty itp.)
- ✚ wycieczki krajoznawcze - po Wielkopolsce, po Polsce, zagraniczne
- ✚ spotkania z lekarzami, farmaceutami
- ✚ cykliczne spotkania ze Strażą Miejską, pracownikami MOPRu,

Klub czynny od poniedziałku do czwartku od 16 do 19-tej. Członkiem klubu może być każda chętna osoba po 55. roku życia. W klubie odbywają się stałe zajęcia wg planu wydarzeń ustalanego na każdy miesiąc. Opłata członkowska - stała przez cały rok.

## 18. „Królewska Oaza”/ os. Władysława Jagiełły 13, tel.: 61 822 24 92

SPOTKANIA: wtorek-piątek, 16.00-20.00

- ✚ kurs komputerowy
- ✚ wieczorki literackie
- ✚ wycieczki krajoznawcze - jednodniowe
- ✚ wspólne wyjścia kulturalne np. teatr, opera, kino
- ✚ imprezy okolicznościowe
- ✚ organizacja kilkudniowych turnusów wypoczynkowych

Członkami mogą być członkowie Poznańskiej SM (ograniczona liczba miejsc z powodu małej przestrzeni klubu). Opłata członkowska - 5zł/m-c.

### **19. „Nike”/ os. Zwycięstwa 25F, tel.: 61 820 23 73**

SPOTKANIA: poniedziałek i czwartek, od 16.00

- ✚ wspólne wyjazdy i wycieczki krajoznawcze
- ✚ organizowanie imprez okolicznościowych
- ✚ zajęcia/sekcje odbywają się w Domu Kultury "Wiktoria"

Członkiem może być każda osoba po 60. roku życia. Opłata członkowska - 7zł/m-c.

### **20. „Pasja”/ ul. F. Ratajczaka 44, tel.: 789 031 750**

SPOTKANIA: środa g. 12.00 - 15.00

- ✚ spotkania towarzyskie
- ✚ wspólne wycieczki
- ✚ wspólne wyjścia kulturalne
- ✚ spotkania towarzyskie przy kawie/herbacie
- ✚ pogadanki
- ✚ prelekcje m.in. zdrowie, psychologia, pielęgnacja ciała, spotkania z kosmetyczką,

Klub dla mieszkańców miasta Poznania. Symboliczna opłata członkowska - 10 zł/m-c.

### **21. „Piastun”/ os. Piastowskie 104, tel.: 61 877 05 51**

SPOTKANIA: czwartki, 17.00-19.00

- ✚ zajęcia sportowe i rekreacyjne
- ✚ zespół "Wrzosa" i zespół wokalny dla pań
- ✚ spotkania Polskiego Związku Sybiraków
- ✚ filatelistyczne spotkania wymienne
- ✚ organizacja wyjść kulturalnych, wieczorków poetyckich, imprez okolicznościowych
- ✚ wspólne zwiedzanie Poznania i wycieczki krajoznawcze

Klub działa wg planu ustalanego na dany rok. Członkiem klubu może być każdy, ale pierwszeństwo mają członkowie spółdzielni "Osiedle Młodych". Składka członkowska - 5 zł/m-c.

## 22. „Przyjaciele”/ os. Chrobrego 12, tel.: 61 825 17 53

SPOTKANIA: wtorki, środy, czwartki, 14.00 – 18.00

- ✚ cykliczne prelekcje m.in. zdrowie, psychologia, pielęgnacja ciała, spotkania z kosmetyczką
- ✚ popołudnia muzyczne i wspólne śpiewanie
- ✚ wspólne wyjścia kulturalne (kino, teatr, opera, koncerty w "Dąbrówce" itp.)
- ✚ organizacja imprez okolicznościowych, jubileuszy, świąt
- ✚ organizacja wyjazdów i wycieczek krajoznawczych

Członkiem może być każdy, ale głównie zrzesza mieszkańców os. Chrobrego. Opłata członkowska - 54zł/m-c (nie dotyczy członków Poznańskiej SM).

## 23. „Raszyn”/ Rynarzewska 9 tel. 61 861 08 84

SPOTKANIA: poniedziałek- piątek od 15.00- 20.00

- ✚ gimnastyka dla seniorów
- ✚ Sekcja Szachowa
- ✚ wycieczki - krajoznawcze, grzybobrania

## 24. „Rodzina”/ os. Czecha 114, tel.: 784 052 060

SPOTKANIA: wtorki i piątki, 16.00

- ✚ warsztaty rękodzieła i malarskie
- ✚ prelekcje, dyskusje
- ✚ imprezy okolicznościowe
- ✚ wycieczki krajoznawcze i po okolicy
- ✚ wspólne wyjścia kulturalne np. koncerty, teatr, operetka, kino

Członkiem może być każdy, ale pierwszeństwo mają członkowie SM. Opłata członkowska - 3 zł/m-c.

## 25. „Słoneczko”/ os. Przyjaźni 10E, tel.: 61 630 32 68

- ✚ spotkania towarzyskie
- ✚ imprezy okolicznościowe
- ✚ inicjatywy kulturalne

Członkiem klubu może zostać mieszkaniec os. Przyjaźni.

## 26. „Spokojna Przystań”/ os.Rusa 7, tel.: 61 874 96 12

SPOTKANIA: od poniedziałku do piątku 15.00 - 18.00

- ✚ zajęcia plastyczne, muzyczne, rękodzieło
- ✚ zajęcia komputerowe
- ✚ rehabilitacja

Klub dla osób w wieku emerytalnym mieszkających na terenie Poznania. Nie ma opłaty członkowskiej.

## 27. „Świerczewski Krąg”/ ul. Grabowa 22b, tel.: 61 22 34 954

- ✚ kursy komputerowe, dla początkujących i zaawansowanych,
- ✚ gimnastyka aktywizująca,
- ✚ gimnastyka w wodzie,
- ✚ "Trening pamięci",
- ✚ warsztaty artystyczne,
- ✚ zajęcia z dietetykiem, indywidualne poradnictwo dietetyczne,
- ✚ wspólne wyjścia kulturalne, wycieczki, pikniki, spotkania i imprezy okolicznościowe

## 28. „Tęcza”/ os. Bohaterów II Wojny Światowej 76, tel.: 61 87 70 151

SPOTKANIA: poniedziałek i czwartek 16.00 - 19.00

- ✚ robótki ręczne (wystawy)
- ✚ wystawy zdjęć
- ✚ chór

✚ wycieczki

Do klubu mogą należeć wyłącznie mieszkańcy "Osiedla Młodych". Obowiązuje opłata członkowska.

### **29. „U Salezjanów”/ ul. Pszczelna 20, tel.: 61 820 11 32**

Zajęcia stałe od września do czerwca:

- ✚ nauka obsługi komputera i Internetu
- ✚ nauka języka angielskiego i niemieckiego
- ✚ gimnastyka rehabilitacyjna i relaksacyjna
- ✚ warsztaty artystyczne
- ✚ poradnictwo psychologiczne
- ✚ zwiedzanie zabytków Poznania
- ✚ program "Poznajemy Pomniki Historii" (wyjazdy krajoznawcze)
- ✚ wczasy turystyczno-krajoznawcze, wczasy nad morzem i w górach
- ✚ wspólne wyjścia kulturalne (teatr, kino, opera, wystawy, koncerty itp.)
- ✚ cykliczne spotkania z Pismem Świętym

Odpłatność ok. 20zł za semestr.

### **30. „Urok Jesieni”/ ul. Rejtana 8a, tel.: 61 823-32-98**

SPOTKANIA: wtorki od godz. 11.00

Działa przy Parafii pw. Św. Stanisława Kostki

### **31. „Uśmiech”/ ul. Wojskowa 16, tel.: 61 865 78 85**

SPOTKANIA: od poniedziałku do piątku 16.00 - 19.00

Robótki ręczne, brydż.

### **32. „Wigor”/ os. Orła Białego 5, tel.: 61 879 63 11**

- ✚ imprezy okolicznościowe wg ustalonego kalendarza



- ✚ Przegląd piosenki z Myszką
- ✚ wyjścia do teatru
- ✚ wycieczki autokarowe

**33. PKPS „Wilda”/ ul. Przemysłowa 45, tel.: 61 833 24 74**

SPOTKANIA: od poniedziałku do piątku 12.00 - 16.00

- ✚ robótki ręczne, gry planszowe, turystyka

**34. „Złota Jesień”/ os. Powstań Narodowych 31, tel.: 61 879-05-22**

SPOTKANIA: poniedziałek - piątek, 14.00 – 20.00

- ✚ zespół wokalny-muzyczny "Bel Canto"
- ✚ koło przyjaciół plastyki "Dekoratornia"
- ✚ spotkania przy muzyce z gramofonu
- ✚ szkolenia komputerowe seniorów K.S "Złota Jesień" przez studentów
- ✚ spotkania przy kawie o różnej tematyce
- ✚ wycieczki krajoznawcze
- ✚ wspólne wyjścia kulturalne (kina, muzea, teatr, opera), wycieczki turystyczne, wczasy, wjazdy do gospodarstw agroturystycznych

Członkiem klubu może być każdy senior, ale przede wszystkim z osiedli ratajskich. Opłata członkowska - 5zł/m-c

**35. „Złota Jesień”/ ul. Matejki 42, tel.: 61 866 26 70**

SPOTKANIA: poniedziałek i czwartek 11.00 - 14.00

- ✚ robótki ręczne, poezja, turystyka, spotkania okolicznościowe

**36. „Złota Jesień”/ os. Pod Lipami 13F, tel.: 505 690 645**

SPOTKANIA: poniedziałek-piątek, od godz. 15

- ✚ zajęcia z tkactwa - zajęcia gobelinu i makramy



- ✚ Chór „Przyjaciele”
- ✚ klub brydżowy "Dama Pik
- ✚ pracownia komputerowa
- ✚ spotkania towarzyskie przy kawie/herbacie
- ✚ wyjazdy, wycieczki krajoznawcze, grzbobrania

Klub głównie dla mieszkańców PSM Winogrady. Symboliczne opłaty tylko w przypadku imprez/koncertów/wyjazdów.

### 37. „Złoty Liść” / os. Władysława Łokietka 6C

SPOTKANIA: wtorki i czwartki 16.00 -19.00

- ✚ zajęcia plastyczne - 1x/miesiąc
- ✚ klub filmowy - 1x/miesiąc
- ✚ warsztaty prowadzone przez wolontariuszy
- ✚ wyjścia do kina i teatru
- ✚ spacery po Poznaniu
- ✚ 1-dniowe wycieczki po Polsce

Członkiem klubu może zostać każda chętna osoba. Opłata członkowska wyłącznie dla osób spoza Poznańskiej Spółdzielni Mieszkaniowej.

## WSPARCIE DLA OPIEKUNÓW OSÓB ZALEŻNYCH

Na terenie M. Poznania nie działają instytucje, których działalność jest ukierunkowana stricte na wsparcie opiekunów osób zależnych (w tym np. wsparcie emocjonalne). Mogą oni oczywiście korzystać ze świadczeń pielęgnacyjnych i zasiłków (patrz informacje dotyczące Poznańskiego Centrum Świadczeń).

Realizowane są natomiast projekty – przeważnie finansowane ze środków UE – mające na celu pomoc opiekunom. Warto na bieżąco śledzić strony instytucji pomocowych i dowiadywać się czy aktualnie realizowane są tego typu inicjatywy.

- Jednym z projektów realizowanych przez MOPR był projekt **„Wsparcie opiekunów faktycznych”**, w ramach którego oferowano bezpłatne szkolenia z zasad udzielania pierwszej pomocy, prawidłowej pielęgnacji. Oferowano także wsparcie psychologiczne.
- Od stycznia 2018 roku Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną (PSONI) Koło w Poznaniu realizuje pilotażowy program **„Usługi przerwy regeneracyjnej dla opiekunów niepełnosprawnych osób zależnych”**. Projekt dotyczy tzw. opieki wytchnieniowej. W ramach projektu jest zapewniana usługa asystenta, który tymczasowo wyręcza opiekuna. Członkowie PSONI POZNAŃ zainteresowani skorzystaniem z usługi asystenckiej mogą kontaktować z panią Joanną Grolewską pod nr tel. 721 265 595 od poniedziałku do piątku w godzinach 8-16.
- M. Poznań uruchomiło trwający do 31.12.18 projekt **bezpłatnych usług asystenckich**. Prośbę o przydzielenie asystenta musi zgłosić osobiście pełnoletnia osoba niepełnosprawna. Bliższe informacje są dostępne na stronie UM: <http://www.poznan.pl/mim/hc/news/asystent-osoby-z-niepełnosprawnością,125018.html>

Inne formy wsparcia:

- Wielkopolskie Forum Organizacji Osób z Niepełnosprawnościami (adres: ul. Bukowska 27/29, tel. 61 823 47 91) udziela bezpłatnych porad prawnych dla opiekunów.
- Powstają ogólnopolskie grupy wsparcia działające np. na Facebook- jedną z takich grup jest: WYKLUCZENI OPIEKUNOWIE DOROSŁYCH OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
- W Poznaniu działa wiele firm świadczących odpłatne usługi opiekuńcze. Informacje można znaleźć na stronach takich jak: [www.jesiennie.pl](http://www.jesiennie.pl), <http://www.pomagamy24h.pl/>, <https://evepoznan.pl/>.
- Można skorzystać z ogólnopolskiego poradnika dla opiekunów osób starszych z wieloma informacjami dotyczącymi praw przysługujących seniorom. Poradnik jest dostępny pod tym linkiem: <https://www.spoleczenstwoobywatelskie.gov.pl/poradnik-dla-opiekunow-osob-starszych-0>

## BIBLIOGRAFIA

1. <https://www.pressreader.com/poland/gazeta-wyborcza/20171030/281517931377766>
2. Raport z badań *Identyfikacja barier w zatrudnianiu osób niepełnosprawnych na poznańskim rynku pracy*, Laboratorium Badań Społecznych, Warszawa 2010
3. Raportu z badań *Wspólnie na rzecz integracji. Diagnoza preferencji, oczekiwań i potrzeb niepełnosprawnych mieszkańców Poznania*, IBIRAS 2010
4. <http://www.poznan.pl/mim/hc/>
5. <http://poznan.praca.gov.pl/dla-bezrobotnych-i-poszukujacych-pracy/dla-niepelnosprawnych>
6. <https://www.pcs-poznan.pl/index.php/pl>
7. <http://dik-poznan.cop.pl/>
8. [www.centrumis.pl](http://www.centrumis.pl)
9. <http://www.pfron.org.pl/osoby-niepelnosprawne/>
10. <http://www.poznan.pl/mim/main/inne-podmioty-dzialajace-na-rzecz-seniorow,poi,957,28/miejska-rada-seniorow,66482.html>