

POMOC I WSPARCIE w czasie epidemii



Pomoc i wsparcie w czasie epidemii dla: senierek i seniorów, osób schorowanych i z niepełnosprawnościami oraz osób pozostających w kwarantannie!

W tym szczególnym czasie próby naszych postaw obywatelskich, Miasto Gdańsk kieruje różne formy wsparcia do osób, które najbardziej potrzebują pomocy innych. W grupie osób, które wymagają naszej szczególnej uwagi, są z pewnością seniorzy i seniorki, ale także osoby schorowane i z niepełnosprawnościami oraz osoby pozostające w kwarantannie. Do tych właśnie osób kierowane jest wsparcie w czasie epidemii w następujących obszarach:



POMOC W ZAKRESIE ŻYWNOŚCI ORAZ ZAKUPÓW

Z tej formy pomocy mogą skorzystać gdańszczanki i gdańszczanie, którzy nie radzą sobie w epidemicznym czasie z zapewnieniem sobie żywności lub dokonaniem podstawowych zakupów, a nie mogą liczyć w tym zakresie na zainteresowanie rodziny, znajomych czy sąsiadów. Wolontariusze gdańskiego Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie lub współpracujących organizacji pozarządowych, firm, rad dzielnic wspierają też mieszkańców w zrobieniu zakupów – dostarczają im produkty żywnościowe, niezbędne leki. W tym zakresie podjęto współpracę m.in. z Ekipą Szymona, Związkiem Harcerstwa Rzeczypospolitej, oo. Dominikanami, Dobronoszami i PCK. Dodatkowo została przygotowana „bazę wolontariuszy”. Zawiera ona nazwiska blisko 50 wspaniałych osób, które w związku z zagrożeniem epidemicznym zgłosiły do Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie gotowość do społecznego działania na rzecz gdańszczanek i gdańszczan. Wystarczy zadzwonić pod wskazany poniżej numer telefonu lub napisać email. Wsparcie świadczone jest z zachowaniem zasad bezpieczeństwa obowiązujących w okresie epidemii.

Informację o uzyskaniu pomocy żywnościowej oraz w zrobieniu zakupów można uzyskać pod numerem telefonu: 500 218 337 (telefon czynny całą dobę) lub pisząc na adres e-mail: wsparcie@mopr.gda.pl

POMOC I WSPARCIE w czasie epidemii



BEZPŁATNA POMOC PSYCHOLOGICZNA

Każda osoba potrzebująca wsparcia psychologicznego w ramach kryzysu związanego z epidemią i sytuacją rodzinną może skorzystać telefonicznie z bezpłatnych konsultacji psychologicznych z profesjonalną kadrą, prowadzonych przez 7 podmiotów w Gdańsku:

1. **Ośrodek Interwencji Kryzysowej MOPR w Gdańsku** tel.: 58 511 01 21 oraz 58 511 01 22, całodobowo,
2. **psycholog Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie** tel.: 508 901 118, w godzinach pracy Ośrodka: poniedziałek, wtorek, czwartek MOPR czynny w godz. od 7.30 do 15.30, w środy w godz. od 8.00 do 17.00, w piątki w godz. od 7.30 do 14.30,
3. **Fundacja Oparcia Społecznego A. FOSA Punkt Interwencji Kryzysowej w Gdańsku** –tel.: 787 960 860, 790 200 282 lub 577 442 838,
4. **Fundacja Pomorskie Centrum Psychotraumatologii** – tel.: 660 765 050 lub 721 613 787,
5. **Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień** tel.: 58 320 44 04, w godzinach pracy Ośrodka: od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–16.00,
6. **Gdański Ośrodek Pomocy Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży** (dla dzieci i rodziców), w godz. 8.00–16.00, tel.: 58 347 87 89 lub 58 347 89 30,
7. **Fundację Dajemy Dzieciom Siłę Centrum Pomocy Dzieciom** (dla dzieci i rodziców), w godz. 8.00–18.00, tel.: 58 718 73 68.

Warto pamiętać, że w nawiązaniu do akcji „Zostań w domu” jednostki miejskie w Gdańsku oraz instytucje kultury podejmują spontaniczne akcje dające szansę ciekawego spędzenia czasu w domu z wykorzystaniem narzędzi internetowych.



OFERTA AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ Z GDAŃSKIM OŚRODKIEM SPORTU!

Gdański Ośrodek Sportu, zawieszając zajęcia stacjonarne dla seniorów, proponuje skorzystanie z akcji dzięki której wirtualnie, za pośrednictwem Internetu można wziąć udział w następujących zajęciach:

- Zumba Gold – poniedziałek, godz. 18.00
- Joga na zdrowie – wtorek, godz. 19.00
- Gimnastyka dla seniora – środa, godz. 12.00
- Zumba – czwartek, godz. 19.00

POMOC I WSPARCIE w czasie epidemii



Transmisje na [facebook.com/GdanskiOsrodekSportu](https://www.facebook.com/GdanskiOsrodekSportu) oraz na [gdansk.pl](https://www.gdansk.pl).
Zachęcamy do sprawdzania aktualnych propozycji i szczegółowych informacji dostępnych na stronie internetowej Gdańskiego Ośrodka Sportu <https://www.sportgdansk.pl/> lub <https://www.sportgdansk.pl/aktywuj-sie-w-domu-zajecia-online/>



TWÓRCZO I KREATYWNIE – CZYLI OFERTA INTERNETOWA GDAŃSKIEGO ARCHIPELAGU KULTURY!

Do twórczego spędzania czasu w domu zaprasza seniorów i seniorki Gdański Archipelag Kultury z propozycjami działań kreatywnych.

Gdański Archipelag Kultury zaprasza na swoje profile w mediach społecznościowych i na stronę www.gak.gda.pl, gdzie na bieżąco przedstawia e-działania dla różnych grup wiekowych. Projekty kierowane m.in. do senierek i seniorów to np.

Szydełkuj z Babcią Lucyną – podstawowe lekcje szydełkowania! – prowadzenie Lucyna Korytowska, liderka ZDolnej Oruni – 3 × 15 minut w tygodniu on-line.

Na profilu Facebook Stacja Orunia GAK będą zamieszczane filmiki z e-warsztatami <https://www.facebook.com/StacjaOrunia/>

Zachęcamy do sprawdzania aktualnych propozycji i szczegółowych informacji dostępnych na stronie internetowej Gdańskiego Archipelagu Kultury www.gak.gda.pl

JEŚLI CHCESZ WESPRZEĆ DZIAŁANIA NA RZECZ SENIORÓW – WESPRZYJ AKCJĘ „KAŻDY MOŻE POMÓC” – SPECJALNA EDYCJA PROJEKTU DLA SENIOREK I SENIORÓW!

Pieluchomajtki, pampersy, maści przeciwoleżynowe to środki pielęgnacyjno-higieniczne niezbędne wielu sędziwym podopiecznym Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku. Zachęcamy Państwa do zakupu i ofiarowania ich potrzebującym, starszym osobom, które nie są w stanie samodzielnie funkcjonować.

W trudnym czasie epidemii zapraszamy Państwa do udziału w specjalnej edycji projektu „Każdy może pomóc”. Podczas zimowych świąt jego adresatami są dzieci będące pod opieką Ośrodka. Teraz jednak chcemy wesprzeć ciężko chorych seniorów

POMOC I WSPARCIE w czasie epidemii



oraz ich opiekunów. Dla nich zakup niezbędnych środków pielęgnacyjno-higienicznych jest dużym wyzwaniem. Nie tylko z powodu pandemii i wprowadzonych w związku z tym obostrzeń np. w poruszaniu się, ale i ograniczonych środków finansowych.

JAK POMÓC NIE WYCHODZĄC Z DOMU?

Do włączenia się w naszą akcję zachęcamy osoby oraz firmy i instytucje odpowiedzialne społecznie. Wystarczy pobrać drogą elektroniczną list o seniorze. Zawiera on m.in. informację o potrzebach osoby starszej w zakresie środków higienicznych i pielęgnacyjnych. W liście jest także adres naszej podopiecznej lub podopiecznego (podany za zgodą seniora, bez innych danych osobowych). Treść nie narusza przepisów RODO. Na podstawie tych wiadomości zamawiają Państwo internetowo np. potrzebne pampersy czy pieluchomajtki, dokonując przedpłaty ze wskazaniem adresu seniora. Ważne, by w opisie usługi podać informację dla kuriera pt.: „Można zostawić pod drzwiami lub przed domem”.

Uwaga! W sprawie pobrania listu serdecznie prosimy o kontakt pod adresem email: magdalena.theus@mopr.gda.pl

Akcja potrwa do wyczerpania listów. Na Państwa dary czeka ponad sto sędziwych, schorowanych osób w Gdańsku. Można im pomóc, nie wychodząc z domu. Zapraszamy do współdziałania!

Dziękując pięknie Wszystkim, którzy włączają się aktywnie w pomoc seniorkom i seniorom w Gdańsku, zachęcamy do dalszych, wspólnych działań!!!



GDAŃSK

www.gdansk.pl

Informacje pochodzą z Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, Gdańskiego Ośrodka Sportu oraz Gdańskiego Archipelagu Kultury, materiał zebrała Pełnomocnik PMG ds. Seniorów.