

SENIORZE DAJ SOBIE POMÓC!

chcesz uzyskać informację o miejskich programach,
działaniach skierowanych do osób starszych, potrzebnym telefonie,
innych informacji dzwoń:

12 445 96 67

MIEJSKIE CENTRUM INFORMACJI DLA SENIORA

Chcesz dowiedzieć się jak załatwić sprawę w Urzędzie Miasta Krakowa
lub w miejskich jednostkach dzwoń:

12 616 55 55

KRAKOWSKIE CENTRUM KONTAKTU

Aktualności znajdziesz na stronie:
dlaseniorkrakow.pl

 **Kraków**



RADA KRAKOWSKICH SENIORÓW

apeluje :

- NIE BĄDŹ OBOJĘTNY WOBEC OSÓB STARSZYCH I SAMOTNYCH
- ZAINTERESUJ SIĘ SWOJĄ SĄSIADKĄ LUB SĄSIADEM
- PRZEKAŹ INFORMACJE, KTÓRE SĄ NA ODWROTCIE
- POMÓŻ POZBYĆ SIĘ SAMOTNOŚCI
- POMÓŻ ZROBIĆ PIERWSZY KROK

RADA KRAKOWSKICH SENIORÓW

proponuje :

- ZMIEŃ SAMOTNOŚĆ NA AKTYWNOŚĆ



WAŻNE TELEFONY:

112

TELEFON ALARMOWY POWIADOMIENIA O SYTUACJACH ZAGROŻENIA
ZDROWIA, ŻYCIA LUB MIENIA

800 190 590

CAŁODOBOWA INFORMACJA PACJENTA NFZ

116 123

CAŁODOBOWY TELEFON ZAUFANIA

12 421 92 82

CAŁODOBOWO – OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

572 882 200

CENTRUM PIERWSZEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ OD PONIEDZIAŁKU DO
PIĄTKU W GODZ. 8.00 – 20.00

12 446 75 97

MIEJSKIE CENTRUM OPIEKI DLA OSÓB STARSZYCH I NIESAMODZIELNYCH ul.
Wielicka 267 (m.in. opieka wytnieniowa)

12 425 64 65)

KRAKOWSKIE CENTRUM SENIORA os. Szkolne 20

728 366 319

BEZPŁATNA POMOC PRAWNA OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 7.30 – 16.00

12 686 81 09

KRAKOWSKIE BIURO KARIER SENIOREK I SENIORÓW

RADA KRAKOWSKICH SENIORÓW

BIURO RADY KRAKOWSKICH SENIORÓW

al. Daszyńskiego 19, 31-537 KRAKÓW

TEL. **12 445 96 66**, mail: rks@um.krakow.pl

CZYNNE OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZ. 9.00 – 14.00

Dyżury Członków Rady Krakowskich Seniorów w każdy wtorek w godz. 11.00 – 13.00

660 637 097

RZECZNIK RADY KRAKOWSKICH SENIORÓW

12 445 96 67

MIEJSKIE CENTRUM INFORMACJI DLA SENIORA

mail: informacjasenior@um.krakow.pl

W Centrum można uzyskać informację o miejskich działaniach na rzecz osób starszych,
ważnych telefonach i innych sprawach związanych z codziennym życiem seniorów.

12 616 55 55

KRAKOWSKIE CENTRUM KONTAKTU

realizuje połączenia ze wszystkimi wydziałami urzędu miasta Krakowa i jednostkami
miejskimi dostępny od poniedziałku do piątku w godz. 7.40 – 15.30

