

Społeczności przyjazne osobom starszym

Jak miasta i gminy tworzą lepszą przyszłość dla wszystkich pokoleń?



Społeczności przyjazne osobom starszym

Jak miasta i gminy tworzą lepszą przyszłość dla wszystkich pokoleń?

Niniejszy przewodnik prezentuje najlepsze praktyki miast i gmin przyjaznych osobom starszym w Polsce. Opisane rozwiązania mają na celu wspieranie zrównoważonego starzenia się, poprawę dobrostanu oraz poszerzenie możliwości wyboru dla osób w każdym wieku.

Przewodnik jest skierowany do samorządów, urbanistów, architektów, menedżerów, pracowników ochrony zdrowia, organizacji pozarządowych, naukowców oraz wszystkich, którym bliska jest troska o jakość życia osób starszych w Polsce.

Centrum Ewaluacji i Analiz Polityk Publicznych
we współpracy z Collegium Medicum UJ
2026





Marzena Okła-Drewnowicz

Pełnomocnik Rządu do spraw Polityki Senioralnej | Sekretarz Stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów

Starzenie się społeczeństwa to proces, który w nadchodzących dekadach ukształtuje kierunki rozwoju Polski. Dane demograficzne są jednoznaczne: już dziś osoby powyżej 60. roku życia stanowią niemal 27% populacji naszego kraju, a do 2050 roku odsetek ten wzrośnie do prawie 40%. Liczba osób mających 80 lat i więcej – a więc tych, którzy wymagają szczególnej troski i wsparcia – wzrośnie dwukrotnie, osiągając poziom około 3,5 miliona. Te fakty nie pozostawiają wątpliwości: polityka senioralna musi stać się jednym z priorytetów państwa oraz samorządów lokalnych¹.

Wyzwania związane ze starzeniem się społeczeństwa nie ograniczają się wyłącznie do systemu

opieki zdrowotnej i zabezpieczenia społecznego. Obejmują one szeroki wachlarz zagadnień – od rynku pracy i mieszkalnictwa, przez transport publiczny i infrastrukturę, po kulturę, edukację i cyfryzację. W tym sensie polityka senioralna jest polityką horyzontalną, wymagającą współdziałania wielu resortów, instytucji, organizacji społecznych i partnerów samorządowych. Tylko w ten sposób można budować warunki do bezpiecznego i aktywnego starzenia się, które będzie godne, wolne od wykluczenia i dające szansę na pełne uczestnictwo w życiu społecznym.

Tworzenie miejsc przyjaznych osobom starszym musi zaczynać się najbliżej – tam, gdzie

1 Główny Urząd Statystyczny, „Prognoza ludności na lata 2023–2060”, Warszawa 2023.

senior mieszka. To gmina, miasto, lokalna społeczność decydują o jakości życia osób starszych, o tym, czy będą one mogły bez przeszkód wyjść z domu, skorzystać z transportu, usiąść na wygodnej ławce w parku czy załatwić sprawy urzędowe bez barier. Polityka senioralna dzieje się najbliżej mieszkańca – w przestrzeni jego codziennego życia. Dlatego jest to zadanie własne gminy. Jednak ten obszar jest tak rozległy, że samorządom trudno byłoby samodzielnie finansować wszystkie zadania. Niezbędne jest ich dofinansowywanie przez budżet państwa poprzez programy rządowe.

W Polsce mamy wiele przykładów samorządów, które budują przestrzeń dla osób starszych, np. w Warszawie przy udziale Rady Seniorów co roku nagradzane są takie miejsca, instytucje i inicjatywy – począwszy od instytucji publicznych, przez lokalnych przedsiębiorców, po organizacje społeczne. Takie działania nie tylko promują dobre praktyki, ale też budują świadomość, że przestrzeń senioralna to wspólna odpowiedzialność. Dobrym przykładem są miasta i gminy, które uzyskały certyfikaty Światowej Organizacji Zdrowia jako „Miasta Przyjazne Osobom Starszym”, dołączając do międzynarodowej sieci, która wyznacza standardy polityki miejskiej wobec seniorów.

Warto podkreślić, że w tworzeniu przyjaznych przestrzeni kluczowe są również szczegóły. Symboliczna ławka w parku – zaprojektowana

z odpowiednim nachyleniem oparcia, z bezpiecznego materiału, ustawiona w cieniu – może decydować o tym, czy osoba starsza czuje się częścią społeczności. Podobnie likwidacja kilku stopni przy wejściu do budynku może sprawić, że senior z ograniczoną mobilnością odzyska niezależność. To właśnie takie rozwiązania – proste, ale mądrze zaplanowane – mają największe znaczenie.

Społeczności przyjazne seniorom zaczynają się więc od detalu – od symbolicznej ławki – i prowadzą aż po kompleksowe budownictwo bez barier. To wspólny wysiłek rządu i samorządów, ale także organizacji społecznych, przedsiębiorców i samych mieszkańców. Bo tylko w ten sposób możemy stworzyć przestrzeń, w której starzenie się będzie procesem naturalnym, godnym i bezpiecznym, a osoby starsze będą czuły się pełnoprawnymi uczestnikami życia społecznego.

Prezentowany Państwu przewodnik jest nie tylko zbiorem przykładów, ale praktycznym narzędziem, które pokazuje, jak w warunkach lokalnych wdrażać rozwiązania sprzyjające starzeniu się w dobrym zdrowiu i aktywności. Wierzę, że publikacja ta będzie inspiracją dla kolejnych samorządów i organizacji, a zarazem dowodem, że wspólnym wysiłkiem możemy budować społeczności naprawdę przyjazne osobom starszym – społeczności, które zapewnią lepszą przyszłość wszystkim pokoleniom.



Tomasz Grodzicki

Prof. dr hab. n. med. | Kierownik Katedry
Chorób Wewnętrznych i Gerontologii |
Członek rzeczywisty PAN | Prorektor UJ
ds. Collegium Medicum (2016–2024)

Lata 2021–2030 zostały określone przez Organizację Narodów Zjednoczonych (ONZ) jako Dekada Zdrowego Starzenia, w ramach której Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podjęła liczne inicjatywy, w tym budowę sieci „Age-friendly Cities and Communities”.

Dłuższe życie stanowi ogromną szansę, ale również wyzwanie. Szansą może być osiągnięcie nowych celów, realizacja niespełnionych pasji i marzeń, na które nie było miejsca wcześniej. Wyzwaniem jest konieczność określenia nowej roli w rodzinie i starzejącym się społeczeństwie, a także akceptacja ograniczeń wynikających z biologicznego wieku.

Kwestia przygotowania do starości z perspektywy społecznej, jak i indywidualnej, jest badana

i dyskutowana od wielu lat, choć w ostatnim okresie nabiera na znaczeniu ze względu na szybko postępujące starzenie się społeczeństw. Szczególnie rok 2012 – Europejski Rok Aktywnego Starzenia się i Solidarności Międzypokoleniowej – można uznać za kamień milowy w zmianie podejścia do grupy osób starszych.

Warto przypomnieć, że obecnie (2025) w Polsce oczekiwana średnia długość życia po osiągnięciu wieku 60 lat wynosi dla kobiet około 25 lat, a dla mężczyzn blisko 20 lat, co sprawia, że stajemy przed poważnymi wyzwaniami nie tylko z perspektywy zabezpieczenia emerytalnego lub zdrowotnego, ale także psychologicznego i społecznego. Dodatkowym zagadnieniem, nierozdzielnie z tym związanym, pozostaje sytuacja osób

starszych na rynku pracy. Należy podkreślić, że przygotowanie społeczeństwa do coraz większej liczby starszych osób powinno być rozpatrywane zarówno w skali makro (na poziomie polityk publicznych), jak i mezo (instytucji, organizacji), oraz mikro, czyli w kategoriach społecznych i indywidualnych.

Patrząc z perspektywy indywidualnej osoby, która osiąga wiek, który jest postrzegany jako nieaktywny (na przykład wiek, kiedy można przejść na emeryturę), kluczowe wydaje się odpowiednie wcześniejsze przygotowanie, które powinno obejmować nie tylko aspekty zabezpieczenia finansowego, ale również sprawność fizyczną, stan zdrowia oraz sytuację społeczną. Powinno ono umożliwić realizację pomyślnego starzenia, które

według Światowej Organizacji Zdrowia polega na „zdolności do realizacji celów uważanych przez daną osobę za ważne”.

Aby powyższy cel pomyślnego starzenia mógł zostać zrealizowany, kluczowa jest postawa danej osoby – i to nie tylko w momencie przejścia na emeryturę, ale przez całe życie – równie istotna wydaje się pomoc ze strony społeczeństwa i państwa. Dostosowanie środowiska, w którym żyjemy, do potrzeb i możliwości osób starszych polega przede wszystkim na zrozumieniu i akceptacji zmian zachodzących wraz ze starzeniem się nie tylko w sensie biologicznym, ale także społecznym i psychologicznym, gdyż według nas „wiek to tylko liczba”. Realizacja szans, jakie daje nam dłuższe życie, stanie się możliwa.



Zdjęcie na bazie materiału od Pani Sylwii Parszewskiej

Starzenie się ludności jest jednym z najważniejszych wyzwań cywilizacyjnych współczesnej Polski i całej Europy. Należy wymienić przede wszystkim kwestie zdrowotne (rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia) i powiązane z nimi zobowiązania opiekuńcze dla rosnącej grupy osób starszych.

Jednak nie można ograniczać myślenia o przygotowaniu się do starości wyłącznie do tych aspektów. Zgodnie ze wspomnianą Światową Organizacją Zdrowia znaczenie mają także kwestie organizacji przestrzeni – zarówno tej, w której osoby starsze mieszkają, jak i otoczenia zewnętrznego. Do tego należy wskazać społeczne, ekonomiczne i kulturowe uwarunkowania mające znaczenie dla życia osób starszych oraz jakości ich funkcjonowania.

Jolanta Perek-Białas

Dr hab., prof. UJ | Kierowniczka Centrum
Ewaluacji i Analiz Polityk Publicznych UJ |
Instytut Socjologii UJ

Maria Varlamova

Mgr | Ekspertka Centrum Ewaluacji
i Analiz Polityk Publicznych UJ | Instytut
Socjologii UJ

Tym samym zmiany demograficzne – starzenie się ludności – wpływają na wszystkie sektory polityk publicznych: od mieszkalnictwa i transportu, przez edukację i rynek pracy, po organizację systemów wsparcia społecznego. Dlatego naukowcy Uniwersytetu Jagiellońskiego od lat podkreślają, że wyzwania związane ze starzeniem się wymagają horyzontalnego podejścia, opartego na współpracy nauki, administracji publicznej, organizacji społecznych, biznesu i lokalnych wspólnot.

Właśnie z tej potrzeby – patrzenia na starzenie się w sposób systemowy i oparty na dowodach naukowych (evidence-based) – wyrasta nasza decyzja o wzięciu odpowiedzialności za koordynację i rozwój polskiej Sieci Miast i Społeczności

Przyjaznych Osobom Starszym. Uniwersytet Jagielloński, poprzez Centrum Ewaluacji i Analiz Polityk Publicznych oraz Collegium Medicum, pełni tę funkcję z dumą i poczuciem misji, współpracując blisko z instytucjami szczebla centralnego (Minister Polityki Senioralnej do 2025, obecnie z Pełnomocnik Rządu ds. Polityki Senioralnej), Ministerstwem Zdrowia, polskim biurem Światowej Organizacji Zdrowia², ekspertami WHO³ oraz licznymi samorządami w całej Polsce, którym dziękujemy za poparcie dla naszych działań, wsparcie i rozwój.

Nasze zobowiązanie zostało formalnie potwierdzone w 2026 roku, wraz z aspiracją uzyskania statusu oficjalnego partnera afiliowanego WHO Global Network for Age-Friendly Cities and Communities.

Sieć AFCC w Polsce rozwija się bardzo dynamicznie – obejmuje już miasta duże, średnie, małe oraz gminy wiejskie, które łączy wspólny cel: tworzenie środowisk wspierających zdrowe i aktywne starzenie się. Każda z tych społeczności stoi przed innymi wyzwaniami, ale wszystkie działają na rzecz poprawy jakości życia osób starszych,

zwiększenia dostępności przestrzeni, rozwijania usług lokalnych i budowania kultury szacunku oraz włączenia społecznego.

Wspieranie miast i gmin w tych działaniach to naturalna część misji UJ. Jako uczelnia publiczna czujemy odpowiedzialność za tworzenie wiedzy i narzędzi, które przynoszą realną zmianę społeczną – zarówno poprzez badania, jak i praktyczne wdrażanie rekomendacji. Nasz Plan Działań na 2026 rok obejmuje m.in. opracowanie tego przewodnika, organizację spotkań sieci, cykl webinariów, przygotowanie materiałów edukacyjnych i wsparcie nowych miast aplikujących do WHO. To konkretne działania, które wzmacniają potencjał samorządów i ułatwiają im wdrażanie rozwiązań przyjaznych starzeniu się.

Wierzimy, że mainstreaming starzenia się, czyli uwzględnianie perspektywy osób starszych we wszystkich politykach publicznych, jest fundamentem nie tylko dobrej polityki senioralnej, lecz także nowoczesnego rozwoju społecznego. Zmiany demograficzne są trwałe, a odpowiedzi na nie wymagają długofalowego planowania, współpracy międzysektorowej i inwestowania w środowiska

2 Autorzy składają serdeczne podziękowania za wsparcie na poziomie krajowym: Dr Nino Berdzuli – Przedstawiciel WHO w Polsce i Dyrektor Biura WHO w Polsce, Rafał Włodarczyk – Public Health Officer, Biuro WHO w Polsce.

3 Autorzy składają serdeczne podziękowania za współpracę i wsparcie merytoryczne: Thiago Hérick de Sá – Technical Officer (Healthy Ageing), World Health Organization, Dr Yongjie Yon – Technical Officer, WHO Regional Office for Europe.

sprzyjające zdrowiu, bezpieczeństwu i aktywności w każdym wieku. W tym sensie age-friendly cities and communities nie są dodatkiem – są jednym z najbardziej obiecujących i praktycznie sprawdzonych podejść do budowania przyszłości opartej na solidarności międzypokoleniowej.

Przewodnik, który oddajemy w Państwa ręce, gromadzi doświadczenia polskich samorządów, inspiracje międzynarodowe i konkretne rekomendacje, wypracowane od 2023 roku, od pierwszego spotkania przedstawicieli miast i gmin w Krakowie, gdzie uzgodniono kierunki

rozwoju polskiej sieci. Mamy nadzieję, że będzie on narzędziem wspierającym rozwój lokalnych polityk i inwestycji, a zarazem impulsem do dalszego wzmacniania polskiej Sieci AFCC i całego ruchu przyjaznego starzeniu się.

Uniwersytet Jagielloński będzie kontynuował swoje zaangażowanie w budowanie świata, w którym starzenie się jest procesem naturalnym, godnym i aktywnym – a każda społeczność jest miejscem, w którym osoby starsze mogą żyć bezpiecznie, zdrowo i zgodnie ze swoimi potrzebami oraz wartościami.

Autorzy

Uniwersytet Jagielloński

Jolanta Perek-Białas – Kierowniczka Centrum
Ewaluacji i Analiz Polityk Publicznych

Maria Varlamova – Ekspertka Centrum Ewaluacji
i Analiz Polityk Publicznych

Zuzanna Payerhin – Asystentka badawcza AFCC

Jan Firlit – Asystent badawczy AFCC

Jan Stąporek – Asystent badawczy AFCC

oraz osoby reprezentujące miasta i gminy, a także ekspertki i eksperci współtworzący niniejszą publikację od 2023 roku:

Anna Augustyniak – Zastępczyni Prezydenta Miasta
Lublin ds. Społecznych

Andrzej Baraniak – Sekretarz Miasta Ostrowa
Wielkopolskiego

Beata Bugajska – Dyrektorka Wydziału Spraw
Społecznych, Pełnomocniczka Prezydenta Miasta
Szczecin ds. Równości

Andrzej Burnat – Wydział Polityki Społecznej,
Rzeszów

Katarzyna Hawryszków-Butkowska – Wydział Po-
lityki Społecznej, Stargard

Marta Jakubiak – Dyrektorka Biura Pomocy i Pro-
jektów Społecznych, Warszawa

Klaudia Kwapisz – Koordynatorka ds. ZIT, Stowa-
rzyszenie Aglomeracja Kalisko-Ostrowska

Sebastian Lewkowicz – Dyrektor Wydziału Polityki Społecznej, Stargard

Ewa Maleszyk – Zastępczyni Dyrektora Biura Polityki Zdrowotnej, Warszawa

Błażej Matczuk – Kierownik Biura Spraw Społecznych, Oborniki

Zdzisław Markiewicz – Dyrektor MOPR, Opole

Joanna Miela – Wydział Polityki Społecznej, Rzeszów

Ewa Milewska – Dyrektorka Biura, Stowarzyszenie Aglomeracja Kalisko-Ostrowska

Aleksandra Musioł – Pełnomocniczka Prezydenta Miasta Katowice ds. Seniorów

Anna Okońska-Walkowicz – Pełnomocniczka Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej (do marca 2025)

Bożena Opach – Wydział Polityki Społecznej, Równości i Zdrowia, Kraków

Robert Pawliszko – Zastępca Dyrektora Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego

Kamila Polańska – Specjalistka ds. Projektów Senioralnych, Wrocław

Lidia Płatek – Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych, Poznań

Gizela Przeor – Wydział Polityki Społecznej, Katowice

Anita Richert-Kaźmierska – Pełnomocniczka Wojewody Pomorskiej ds. Rodziny, Polityki Społecznej i Senioralnej

Ewa Sowa – Zastępczyni Prezydenta, Stargard

Maja Waclawczyk – Zastępczyni Dyrektora Wydziału Polityki Społecznej, Stargard

Marta Wodyńska – Pełnomocniczka Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej

Ewa Woźniak – I wiceprzewodnicząca Zarządu Obywatelskiego Parlamentu Seniorów

Olga Wręczycka – Główna Specjalistka Zespołu ds. Polityki Rodzinnej i Senioralnej, Szczecin

Poglądy, opinie, interpretacje oraz rekomendacje zawarte w niniejszej publikacji mają charakter autorski i nie stanowią oficjalnego stanowiska ani wiążącej interpretacji urzędów miast i gmin przedstawionych w publikacji.



AFCC Polska: rozwój i kierunki działań

Polska Sieć Miast i Społeczności Przyjaznych Osobom Starszym (AFCC Polska) zapoczątkowana została dzięki spotkaniom w Krakowie (2023) i Rzeszowie (2025), a jej bieżąca praca opiera się na regularnych spotkaniach online. Obecnie zrzesza 19 jednostek samorządu terytorialnego (stan na sierpień 2025 r.) – od gmin wiejskich po metropolię stołeczną.

Celem AFCC jest systemowa odpowiedź samorządów na długoterminowe trendy demograficzne (starzenie się populacji, utrzymującą się niską dzietność, urbanizację, migracje), poprzez projektowanie przestrzeni życia oraz usług publicznych przyjaznych wszystkim grupom wiekowym. Podejmowane działania wykorzystują ramy wyznaczone, w oparciu o dowody naukowe, przez

Globalną Sieć Miast i Społeczności Przyjaznych Osobom Starszym (GNAFCC) Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

Funkcję koordynatora, jako niezależny ośrodek ekspercki i organizator współpracy, pełni Centrum Ewaluacji i Analiz Polityk Publicznych Uniwersytetu Jagiellońskiego (CEAPP UJ) we współpracy z Collegium Medicum (CM UJ). Koordynacja obejmuje: zwoływanie i moderowanie spotkań, opracowywanie oraz standaryzację narzędzi (kwestionariusze, checklisty, wzory wskaźników), kuratorstwo bazy dobrych praktyk, organizację wymiany doświadczeń między uczestnikami projektu (peer learning, wizyty studyjne) oraz wsparcie komunikacyjne i proceduralne – w tym w ścieżce afiliacyjnej WHO.



Spotkanie AFCC Polska, 2025, Rzeszów.



Inauguracyjne spotkanie AFCC, 2023, Kraków.

Kierunki rozwoju na najbliższy okres obejmują:

- ▶ uzyskanie oficjalnej afiliacji udzielanej przez Światową Organizację Zdrowia (WHO);
- ▶ rozbudowę sieci AFCC Polska o nowych członków i partnerów sektorowych;
- ▶ wzmocnienie systemu danych i pomiaru postępów za pomocą wspólnych wskaźników rezultatu i oddziaływania oraz cyklicznych przeglądów postępu;
- ▶ formułowanie wspólnych stanowisk w obszarach priorytetowych, takich jak mieszkalnictwo (także wspierane/serwisowane),

mobilność, wsparcie opiekunów, partycypacja społeczna, zdrowie.

Członkostwo w sieci jest otwarte i nie wiąże się z żadnymi opłatami. Nowi uczestnicy mogą korzystać z comiesięcznych spotkań, wymiany doświadczeń, materiałów oraz konsultacji eksperckich. Proces dołączenia do AFCC Polska obejmuje kontakt z koordynatorem (CEAPP UJ), w celu omówienia potrzeb i włączenia do kalendarza działań. Na życzenie zapewniane jest wsparcie w procesie aplikacji do GNAFCC Światowej Organizacji Zdrowia.

Spis treści

AFCC Polska: rozwój i kierunki działań	15
Tworzymy Przyszłość: Polska Przyjazna Osobom Starszym	21
Strategiczne spojrzenie na wyzwania i możliwości miast i gmin przyjaznych osobom starszym	25
Transport	28
Mieszkalnictwo	30
Partycypacja społeczna	33
Szacunek i integracja społeczna	35
Partycypacja obywatelska i zatrudnienie	37
Komunikacja i informacja	40
Wsparcie społeczności i usługi zdrowotne	42
Przestrzenie publiczne i budynki	45
Głos miast i gmin	49
Jakie korzyści płyną z bycia miastem przyjaznym osobom starszym?	51
Wspólne działania na rzecz osób starszych: partnerstwa, które przynoszą realne efekty	53
Priorytety bez barier: jakie inicjatywy dla osób starszych wdrożyłyby samorządy, gdyby finanse nie stanowiły przeszkody?	54
Miasto 15-minutowe: koncepcja dostępności dla osób w każdym wieku	56
Ogólnopolski Program Miast i Społeczności Przyjaznych Osobom Starszym: razem budujemy dla wszystkich lepszą przyszłość	59
Kluczowe inicjatywy: jak polskie miasta i gminy wspierają starszych mieszkańców i mieszkanki	63

Głos starszych mieszkańców i mieszkank: refleksje nad inicjatywami przyjaznymi

osobom starszym _____ 71

Jak inicjatywy samorządów prowadzą osoby starsze ku lepszej przyszłości? _____ 72

Wyboista droga do pełnej integracji: wyzwania, które wciąż stoją przed osobami starszymi ____ 73

Wsparcie starszych uchodźców i uchodźczyń z Ukrainy w Polsce po 2022 roku _____ 81

Polityka państwa wobec starszych osób uchodźczych _____ 85

Osoby starsze z doświadczeniem uchodźczym – wciąż niewidoczne w lokalnych danych i działaniach _ 86

Lokalne inicjatywy na rzecz starszych uchodźców i uchodźczyń – dobre praktyki _____ 88

Najlepsze praktyki miast i gmin _____ 99

Gdańsk _____ 100

Gdynia _____ 108

Katowice _____ 114

Kolbudy _____ 128

Kraków _____ 134

Lublin _____ 148

Oborniki _____ 162

Opole _____ 172

Ostrów Wielkopolski _____ 182

Poznań _____ 192

Rzeszów _____ 202

Stargard _____ 216

Stowarzyszenie Aglomeracja Kalisko-Ostrowska _____ 228

Suchy Dąb _____ 240

Szczecin _____ 248

Warszawa _____ 258

Wrocław _____ 276

Zamiast zakończenia – propozycja rekomendacji i zaleceń _____ 293



**Tworzymy Przyszłość:
Polska Przyjazna
Osobom Starszym**

Uniwersytet Jagielloński podjął się koordynacji Polskiej Sieci Miast i Społeczności Przyjaznych Osobom Starszym (AFCC Polska), będącej częścią Globalnej Sieci Miast i Społeczności Przyjaznych Osobom Starszym (GNAFCC) Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Naszym celem jest wspieranie współpracy miast, społeczności i organizacji w Polsce, aby promować i wdrażać lokalne działania w ramach Dekady Zdrowego Starzenia się.

Naszą ambicją jest nie tylko przewodnictwo i koordynacja działań wspierających polskie miasta i gminy w tworzeniu środowiska przyjaznego osobom starszym, ale także pomoc we wdrażaniu innowacyjnych rozwiązań opartych na dowodach naukowych. Chcemy wspierać instytucje i organizacje w tworzeniu warunków do rozwoju miejsc idealnych do życia, pracy i spędzania wolnego czasu przez całe życie.

Potrzebny jest formalny mechanizm współpracy na poziomie krajowym, łączący wszystkich uczestników sieci. Dlatego pragniemy stworzyć przestrzeń do koordynacji wspólnych działań, które będą skupiać uwagę na potrzebach osób starszych. Dostrzegamy konieczność wspólnej wizji, zaangażowanego przywództwa i integracji na wszystkich szczeblach rządowych; równie istotne jest znaczenie systemu monitorowania, ewaluacji i platformy wymiany doświadczeń. Zaangażowanie często pomijanych osób starszych

w procesy decyzyjne jest dla nas priorytetem, dlatego chcemy razem z nimi działać na rzecz lepszej przyszłości dla wszystkich pokoleń.

Członkowie stale rosnącej sieci, obecnie liczącej ok. 20 podmiotów (od metropolii po społeczności wiejskie), regularnie spotykają się, aby monitorować postępy prac, wymieniać doświadczenia i koordynować działania na rzecz osób starszych. Jako zespół pracujemy nad kompleksową bazą danych, która zawiera informacje z miast i gmin, bazę działań i rozwiązań oraz dodatkowe badania dotyczące osób starszych i przedstawicieli samorządów. Oferujemy również konsultacje dla GNAFCC, wspierając wdrażanie i monitorowanie działań oraz rekomendując najlepsze praktyki.

Widzimy ogromne możliwości w dostarczaniu danych i analiz na temat potrzeb osób starszych, organizacji programów szkoleniowych i wizyt studyjnych oraz promowaniu najlepszych praktyk i modelowych rozwiązań. Współpracujemy z miastami, społecznościami oraz instytucjami szczebla regionalnego i krajowego, aby wspólnie inicjować projekty wspierające zdrowe starzenie się. Dążymy do udziału w krajowych i międzynarodowych sieciach i programach, aby zawierać współpracy i tworzyć przyjazne środowiska dla osób starszych w całej Polsce.

Naszym celem jest stworzenie **Ogólnopolskiego Programu Miast i Społeczności Przyjaznych Osobom Starszym** oraz budowanie *Age-Friendly*

Poland – kraju, który promuje zdrowe starzenie się, wspiera autonomię, inkluzję oraz wkład osób starszych w życie społeczne, z zachowaniem pełnego szacunku dla ich decyzji i wyborów życiowych.

W przygotowanym przez nas przewodniku, mimo że dotyczy głównie najstarszych mieszkańców gmin z obecnej sieci, zamierzamy podzielić się bogatymi doświadczeniami miast i gmin we wdrażaniu rozwiązań uwzględniających wszystkie grupy wiekowe, nie tylko osoby starsze. Pokażemy uwarunkowania i powody, którymi kierowały się lokalne władze w tych procesach. Przewodnik ten skierowany jest do szerokiego grona interesariuszy, włączając:

- ▶ **Władze wszystkich szczebli** – od instytucji krajowych (organy rządowe), poprzez samorządy regionalne (wojewódzkie), po władze lokalne (gminne), które odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu polityk wspierających zdrowe starzenie się i w budowaniu społeczeństwa wolnego od dyskryminacji ze względu na wiek (ageizmu).
- ▶ **Organizacje pozarządowe (NGO)** – zaangażowane w promowanie praw i dobrostanu osób starszych, działające na rzecz ich aktywizacji, wsparcia społecznego oraz tworzenia inkluzyjnych przestrzeni miejskich.
- ▶ **Instytucje publiczne i prywatne** – oferujące usługi i produkty dla osób starszych, zainteresowane dostosowaniem swojej oferty do potrzeb starzejącego się społeczeństwa.

- ▶ **Przedsiębiorstwa społeczne i instytucje gospodarcze** – mogące wspierać innowacyjne rozwiązania w ramach tzw. srebrnej gospodarki, promując produkty i usługi dostosowane do potrzeb osób starszych.
- ▶ **Instytucje edukacyjne i badawcze** – zaangażowane w badania nad starzeniem się i polityką senioralną oraz w edukację społeczeństwa w zakresie wyzwań demograficznych i tworzenia społeczeństwa przyjaznego osobom starszym.
- ▶ **Media i instytucje kultury** – mogące odegrać ważną rolę w kształtowaniu pozytywnego wizerunku osób starszych oraz promowaniu kultury, szacunku i inkluzji wśród wszystkich grup wiekowych.
- ▶ **Społeczności lokalne** – aktywnie działające na rzecz integracji międzypokoleniowej, wspierania osób starszych i budowania solidarności społecznej.

Przewodnik ma na celu dostarczenie praktycznych wskazówek i inspiracji dla wymienionych wyżej podmiotów, aby wspólnie budować społeczeństwo przyjazne osobom starszym, wolne od ageizmu i otwarte na potrzeby ludzi w każdym wieku.

Chcemy, aby ta publikacja stała się cennym narzędziem w realizacji wizji Polski przyjaznej osobom starszym (*Age-Friendly Poland*). Serdecznie zapraszamy do współpracy wszystkich dzielących naszą wizję i zainteresowanych naszymi działaniami.



Strategiczne spojrzenie na wyzwania i możliwości miast i gmin przyjaznych osobom starszym

W Polsce polityka przyjazna osobom starszym jest kształtowana i realizowana na trzech poziomach administracyjnych: krajowym, regionalnym/wojewódzkim i lokalnym. Każdy z tych poziomów odgrywa istotną rolę w tworzeniu i wdrażaniu rozwiązań, mających na celu poprawę jakości życia osób starszych, a także zapewnienie im odpowiedniego wsparcia i możliwości aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Podział administracyjny Polski obejmuje 16 województw, 314 powiatów, 66 miast na prawach powiatu i 2 479 gmin (w tym 302 gminy miejskie, 718 gmin miejsko-wiejskich i 1 459 gmin wiejskich). Polityki przyjazne osobom starszym mogą być realizowane na wszystkich tych szczeblach, często dzięki współpracy pomiędzy nimi.

Na poziomie krajowym decyzje polityczne są podejmowane przez rząd i parlament, a ich wdrażanie leży w gestii odpowiednich ministerstw. Przykładem może być Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, które koordynuje programy mające na celu zaangażowanie osób starszych w życie społeczne, a także monitoruje ich realizację na poziomie lokalnym i regionalnym. Dzięki jego działalności wprowadzane są programy pośredniego dofinansowania inicjatyw przeznaczonych dla osób starszych, które później realizowane są na szczeblu lokalnym. Przykładem może być rekomendowanie wprowadzenia świadczeń

kierowanych do najbardziej potrzebujących osób starszych, w tym na pokrycie dodatkowych wydatków związanych z ich trudną sytuacją życiową i możliwych do otrzymania niezależnie od miejsca zamieszkania w Polsce.

W poszczególnych województwach różne urzędy i instytucje, takie jak Regionalne Ośrodki Polityki Społecznej czy Wojewódzkie Urzędy Pracy, odgrywają kluczową rolę w realizacji polityk społecznych, nadzorując m.in. instytucje publiczne z obszaru pomocy społecznej czy rynku pracy oraz wspierając inicjatywy na rzecz osób starszych.

Na poziomie lokalnym decyzje są podejmowane przez władze samorządowe, które mają najbliższy kontakt z mieszkańcami oraz mieszkańkami i najlepiej rozumieją ich potrzeby. Władze i rady gmin odpowiadają za planowanie budżetu, inwestycje oraz realizację lokalnych polityk społecznych.

Każdy z tych trzech poziomów administracyjnych – krajowy, regionalny i lokalny – pełni unikalne funkcje i jest odpowiedzialny za realizację polityk publicznych, w tym tych przyjaznych osobom starszym. Ich skuteczne wdrażanie wymaga harmonijnej koordynacji działań na wszystkich szczeblach, aby uzyskać gwarancję, że inicjatywy te będą realizowane kompleksowo i efektywnie. Kluczowym wyzwaniem jest zapewnienie, że polityki te nie tylko odpowiadają na potrzeby różnych

poziomów administracyjnych, ale także uwzględniają ich zasoby i możliwości.

Nasz przewodnik skupia się przede wszystkim na poziomie lokalnym, który jest najbliższym mieszkańcom oraz mieszkankom i ma bezpośredni wpływ na codzienne życie osób starszych. Jednocześnie, aby w pełni wykorzystać potencjał polityk sprzyjających starzeniu się, konieczne jest zrozumienie szerszego, systemowego kontekstu oraz świadomość kompetencji i ograniczeń każdego z poziomów administracyjnych.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) proponowała holistyczne podejście do tworzenia i monitorowania inicjatyw przyjaznych osobom starszym w ramach koncepcji **Miast i Społeczności Przyjaznych Osobom Starszym** (*Age-friendly Cities and Communities*). Podejście to opiera się na szerokim zrozumieniu potrzeb osób starszych oraz na promowaniu działań mających na celu poprawę jakości ich życia w różnych sferach funkcjonowania. WHO zidentyfikowała osiem kluczowych domen, obejmujących różnorodne aspekty życia – uwzględniając zarówno indywidualne możliwości i ograniczenia, jak i kontekst społeczny oraz lokalny – które wspierają zdrowe

i aktywne starzenie się. Domeny te to: transport, mieszkalnictwo, partycypacja społeczna, szacunek i integracja społeczna, partycypacja obywatelska i zatrudnienie, komunikacja i informacja, wsparcie społeczności i usługi zdrowotne oraz przestrzenie publiczne i budynki.

Choć polityka senioralna opiera się na krajowych i wojewódzkich wytycznych, to każde miasto i gmina dostosowuje ją do swoich unikalnych zasobów oraz potrzeb mieszkańców i mieszkank.

Podział na osiem domen może wydawać się arbitralny, ponieważ wiele inicjatyw może jednocześnie wpisywać się w więcej niż jedną z wymienionych kategorii. Mimo to taka struktura jest niezwykle użyteczna w tworzeniu kompleksowego obrazu społeczeństwa przyjaznego osobom starszym. Umożliwia równoczesne monitorowanie i rozwijanie różnych obszarów życia społecznego, które mają kluczowe znaczenie dla zdrowego i aktywnego starzenia się.



Transport

Transport odgrywa kluczową rolę w życiu osób starszych: wpływa na zdolność do uczestnictwa w życiu społecznym i obywatelskim oraz na dostęp do usług społecznych i zdrowotnych. Dlatego niezwykle ważne jest zapewnienie rozwiązań, które nie tylko utrzymują, ale także poprawiają mobilność i komfort życia.

Częstym działaniem jest zapewnienie darmowych lub dofinansowanych przejazdów transportem publicznym, co pozwala osobom starszym swobodnie poruszać się po mieście lub gminie bez nadmiernego obciążania swojego budżetu. Ważnym uzupełnieniem takich programów mogą być darmowe bilety dla osób opiekujących się osobami starszymi.

Niezawodność i wysoka częstotliwość kursowania transportu publicznego są oczekiwane przez wszystkich mieszkańców niezależnie od wieku. W miastach i gminach, w których transport jest nieregularny, osoby starsze mogą napotykać trudności z dotarciem do ważnych dla nich miejsc. Dlatego w pierwszej kolejności konieczna

jest diagnoza potrzeb, a następnie organizacja transportu publicznego w sposób, który będzie odpowiadać na wskazane potrzeby osób starszych, z uwzględnieniem ich możliwości oraz ograniczeń. Przykładowym rozwiązaniem może być ustalenie takiej częstotliwości kursów – również w weekendy i wieczorami – aby umożliwić wygodne i bezpieczne dotarcie do celu osobom bez własnego środka transportu. Warto także rozwijać usługi tzw. transportu społecznościowego, np. wolontariackiego transportu do miejsc, w których można skorzystać z podstawowych usług lub uczestniczyć w wydarzeniach organizowanych dla lokalnej społeczności.

Dostosowanie pojazdów transportu publicznego do potrzeb osób starszych to kolejny niezbędny element działań w tym obszarze. Niskopodłogowe autobusy, podwyższone platformy i szerokie drzwi ułatwiają wsiadanie i wysiadanie, co jest szczególnie ważne zarówno dla osób o ograniczonej mobilności, jak i np. rodziców z dziećmi, co ponownie wskazuje na fakt,

że z rozwiązań skierowanych do osób starszych mogą skorzystać także inni mieszkańcy. Wprowadzenie specjalistycznych usług transportowych, takich jak transport dedykowany osobom z trudnościami w poruszaniu się, zapewnia większą niezależność i poczucie bezpieczeństwa, dając jednocześnie możliwość przemieszczania się z wózkiem inwalidzkim lub chodzikiem. Wsparciem mogą być także zniżki na taksówki lub dofinansowania na podobne usługi.

Bezpieczeństwo podczas korzystania z transportu publicznego jest nie mniej istotne niż wcześniej opisane rozwiązania. Poprawa warunków na przystankach komunikacyjnych, instalacja kamer monitoringu, lepsze oświetlenie oraz edukacja kierowców i społeczeństwa w zakresie potrzeb osób starszych to działania, które mogą uczynić podróżowanie nie tylko bardziej komfortowym, ale także bezpieczniejszym.

Dodatkowo odpowiednio przekazywane informacje mogą pomóc osobom starszym w lepszym planowaniu i korzystaniu z dostępnych środków transportu, bez niepokoju o sposób, formę i koszty dotarcia do różnych miejsc. Przejrzyste rozkłady jazdy, odpowiednia wielkość druku na tablicach informacyjnych z oznaczeniem dostępności transportu oraz numerów linii, a także kursy edukacyjne mogą znacząco ułatwić codzienne poruszanie się po mieście.

Można także zaoferować dodatkowe szkolenia i instruktaże dla kierowców, aby – w obliczu szybko zmieniającej się infrastruktury drogowej w gminach – regularnie przekazywać informacje o tym, jak zapewnić bezpieczne warunki poruszania się po drogach. Warto również zachęcać do udziału w kursach obejmujących aktualizacje dotyczące bezpieczeństwa ruchu oraz zmian np. w zakresie oznakowania dróg. Ponadto optymalne oświetlenie ulic może znacząco poprawić bezpieczeństwo wszystkich uczestników ruchu drogowego, nie tylko starszych kierowców.

W Polsce wdrażane są różnorodne programy i inicjatywy, które mają na celu ułatwienie mobilności osobom starszym oraz zapewnienie im bezpiecznego i komfortowego transportu. W wielu miastach czy gminach dostępne są zniżki lub darmowe przejazdy komunikacją miejską dla osób powyżej określonego wieku. Istnieją również programy, które oferują darmowe lub tanie przejazdy taksówkami dla osób starszych, mających trudności z korzystaniem z transportu publicznego z powodu ograniczonej mobilności. Warto jednak zaznaczyć, że oferta ta jest ograniczona do kilku przejazdów miesięcznie, wymaga wcześniejszej rezerwacji i nie zawsze jest przystosowana do przewozu osób na wózkach inwalidzkich. Inną formą wsparcia są dedykowane linie transportowe na cmentarze, które umożliwiają regularne

odwiedzanie grobów bliskich. Samorządy starają się również wprowadzać niskopodłogowy transport publiczny, który ułatwia korzystanie z komunikacji miejskiej, a w ramach kampanii edukacyjnych

budowana jest świadomość wśród podróżujących środkami transportu publicznego na temat konieczności ustępowania miejsc osobom starszym w celu poprawienia ich komfortu podróży.



Mieszkalnictwo

Miejsce zamieszkania jest podstawowym elementem zapewnienia bezpieczeństwa i dobrostanu osób starszych. Liczba pokoi, metraż, wyposażenie, lokalizacja i dostępność odpowiednich mieszkań mają ogromne znaczenie dla jakości życia, szczególnie w kontekście utrzymania niezależności, poczucia bezpieczeństwa oraz możliwości aktywnego uczestnictwa w życiu lokalnej społeczności.

Jednym z głównych wyzwań w tym obszarze, z jakimi borykają się osoby starsze, jest finansowanie odpowiednich mieszkań. Koszty utrzymania własnego lokum (czynsz, media, podatki), wynajmu czy przeprowadzki mają istotny wpływ na życie osób starszych. W wielu przypadkach osoby starsze pozostają w mieszkaniach, które są zbyt duże lub nieprzystosowane do ich potrzeb,

ponieważ koszty związane z przeprowadzką lub remontem są zbyt wysokie (niezależnie od kosztów emocjonalnych). Jednym z rozwiązań jest zapewnienie dostępności mieszkań socjalnych i dofinansowanych o odpowiednim standardzie, które umożliwiają wybór miejsca zamieszkania dostosowanego do zmieniających się wraz z wiekiem potrzeb mieszkaniowych.

Dostęp do podstawowych mediów, takich jak prąd, gaz, woda czy ogrzewanie, jest niezbędny dla zdrowego i komfortowego życia. Wysokie koszty utrzymania mieszkania lub brak podstawowych udogodnień mogą znacząco obniżyć jakość życia, prowadząc do ograniczeń (np. oszczędzania prądu, wody itp.), co z kolei negatywnie wpływa na zdrowie i samopoczucie osób starszych.

Projektowanie mieszkań powinno uwzględniać konkretne potrzeby osób starszych. Oznacza to m.in. stosowanie odpowiednich materiałów budowlanych i równych powierzchni, zapewnianie szerokich przejść dostosowanych do wózków inwalidzkich oraz funkcjonalne projektowanie łazienek, kuchni i innych pomieszczeń. W budynkach wielopiętrowych niezbędna jest winda, aby uniknąć sytuacji, w której mieszkańcy stają się „więźniami czwartego piętra” – czyli tracą możliwość aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym przy jednoczesnym braku nadziei na montaż udogodnień ze względu na koszty inwestycji i brak regulacji lub nierealizowanie wytycznych i zaleceń. W tym obszarze rekomendowany jest także montaż urządzeń typu schodolazy oraz pomoc finansowa na dostosowanie mieszkań. Ważne jest również, aby dostępne były profesjonalne usługi naprawcze świadczone przez wykwalifikowanych i zaufanych fachowców, co zmniejsza obawy związane z jakością napraw oraz obecnością obcych osób w domu.

Mieszkania dla osób starszych powinny być projektowane w sposób sprzyjający utrzymywaniu kontaktów społecznych oraz zapewniający łatwy dostęp do niezbędnych usług, takich jak placówki zdrowotne, sklepy spożywcze, instytucje kulturalne oraz miejsca spotkań i rekreacji. Ważne jest unikanie tworzenia zamkniętych dzielnic, osiedli czy budynków dla starszych mieszkańców

i mieszkanek. Rekomendowane jest planowanie przestrzeni wokół miejsc zamieszkania w sposób ułatwiający interakcje społeczne i integrację z lokalną społecznością.

W Polsce podejmowane działania w zakresie mieszkalnictwa dla osób starszych koncentrują się przede wszystkim na zapewnieniu dostępu do mieszkań wspieranych oraz wsparcia finansowego, umożliwiającego korzystanie z takich form mieszkania osobom o niższych dochodach. Mimo że programy te stanowią istotne wsparcie, ich zróżnicowanie jest ograniczone, a dostęp do nich bywa obwarowany zarówno kryteriami dochodowymi, jak i regulacjami prawnymi.

Wsparcie finansowe

Jednym z głównych instrumentów wsparcia finansowego jest dodatek mieszkaniowy. Program ten skierowany jest do osób starszych spełniających określone kryteria dochodowe oraz metrażowe, co pozwala na uzyskanie dopłaty do kosztów utrzymania mieszkania. Jednak jego skuteczność dla wielu potrzebujących osób starszych może być ograniczona – zarówno ze względu na wysokość dodatku (średnio 250–380 zł miesięcznie, stan na styczeń 2025), jak i na restrykcyjne kryteria kwalifikacyjne.

Mieszkalnictwo chronione

W wielu miastach w Polsce rozwijane są programy mieszkalnictwa dla osób starszych, obejmujące różnorodne formy wsparcia, takie jak mieszkalnictwo wspomagane, wspierane i serwisowane. Programy te skierowane są do osób starszych, osób z niepełnosprawnościami lub niesamodzielnych – szczególnie tych, które nie mogą już w pełni samodzielnie funkcjonować w swoich domach, ale nie wymagają całodobowej opieki instytucjonalnej.

Formy te różnią się zakresem usług i poziomem intensywności wsparcia – od okazjonalnej pomocy, przez codzienne wsparcie w podstawowych czynnościach (mieszkalnictwo wspomagane i wspierane), po elastyczne pakiety usług dopasowane do indywidualnych potrzeb mieszkańców (mieszkalnictwo serwisowane).

Programy te oferują m.in. pomoc w poruszaniu się, utrzymaniu higieny, sprzątaniu, robieniu zakupów, przygotowywaniu posiłków oraz zarządzaniu finansami. Ich celem jest nie tylko zapewnienie bezpieczeństwa i praktycznego wsparcia, ale także integracja społeczna oraz przeciwdziałanie samotności i izolacji. Szczególne znaczenie ma możliwość długoterminowego zamieszkiwania w znanym środowisku przy jednoczesnym stopniowym dostosowywaniu pomocy do zmieniających się potrzeb mieszkańców.

Mieszkania komunalne i programy najmu

Miasta mogą oferować programy wynajmu mieszkań dla osób starszych, spełniających określone kryteria dochodowe. Mieszkania te są wyposażone w udogodnienia dostosowane do potrzeb osób starszych, a koszty najmu są relatywnie niskie, co ułatwia dostęp do bezpiecznego i funkcjonalnego mieszkania przy ograniczonych możliwościach finansowych.

Wsparcie w utrzymaniu domu

W wielu miastach i gminach wprowadzane są programy mające na celu wsparcie osób starszych w utrzymaniu ich domów i mieszkań w dobrym stanie. Za przykład może posłużyć program „Złota rączka”, który oferuje bezpłatną pomoc przy drobnych naprawach domowych. Jest on skierowany do osób starszych, szczególnie tych, które żyją samotnie, mają ograniczone dochody lub borykają się z problemami zdrowotnymi i nie mają nikogo, kto mógłby im pomóc w prostych pracach naprawczych. Program „Złota rączka” obejmuje drobne prace remontowe, które nie wymagają specjalistycznej wiedzy ani natychmiastowej interwencji, takie jak naprawa kranu czy wymiana

żarówki. Dostęp do programu jest jednak ograniczony – zazwyczaj możliwe jest skorzystanie z niego od dwóch do czterech razy w roku.

Niektóre samorządy wprowadzają dodatkowe usługi, takie jak bezpłatne mycie okien i parapetów, co pozwala osobom starszym utrzymać

czystość w domu bez ryzyka związanego z samodzielnym wykonywaniem tych czynności. Programy te mają na celu poprawę jakości życia osób starszych, ułatwiając im utrzymanie mieszkań w dobrym stanie bez konieczności ponoszenia dodatkowych kosztów i wysiłku.



Partycypacja społeczna

Udział w różnorodnych aktywnościach społecznych, kulturalnych i religijnych nie tylko wzmacnia poczucie przynależności i szacunku, ale także sprzyja zdrowiu psychicznemu i fizycznemu osób starszych. Wydarzenia te powinny być łatwo dostępne zarówno pod względem finansowym, jak i lokalizacyjnym, oraz dostosowane do potrzeb osób z ograniczoną mobilnością. Inicjatywy takie jak zajęcia w dogodnych godzinach czy możliwość uczestnictwa z osobą towarzyszącą mogą znacząco zwiększyć zaangażowanie osób starszych i wnieść więcej radości do ich życia. Różnorodność oferowanych aktywności jest równie ważna. Starsze osoby powinny mieć dostęp do szerokiej

gamy zajęć odpowiadających ich zainteresowaniom i potrzebom. Wspólne posiłki, zajęcia sportowe, spacer w ogrodzie czy teatr to tylko niektóre z form aktywności, które mogą przyciągnąć uwagę starszych mieszkańców i mieszkanek. Informacje o dostępnych aktywnościach i wydarzeniach powinny być łatwo dostępne i szeroko rozpowszechniane za pośrednictwem odpowiednich kanałów komunikacji.

Koszty uczestnictwa mogą stanowić barierę dla osób starszych, dlatego istotne jest oferowanie darmowych lub niskokosztowych wydarzeń, dostępnych dla osób o różnym poziomie dochodów. Zakup biletów lub rejestracja na wydarzenia

powinny być proste i wygodne, nawet dla osób, które nie korzystają z Internetu. Wprowadzenie programów wsparcia finansowego, takich jak karty dla osób starszych umożliwiające dostęp do tańszych lub bezpłatnych usług, może pomóc w walce z wykluczeniem społecznym tej grupy.

W Polsce funkcjonuje szeroki wachlarz programów i inicjatyw kulturalnych oraz sportowych, mających na celu promowanie aktywnego starzenia się, integrację społeczną i samorozwój. Wydarzenia kulturalne i sportowe dają osobom starszym możliwość uczestnictwa w koncertach, wystawach, warsztatach artystycznych, wycieczkach oraz zajęciach sportowych, takich jak nordic walking czy gimnastyka. Aktywności tego rodzaju nie tylko poprawiają kondycję fizyczną, lecz także sprzyjają nawiązywaniu nowych znajomości i budowaniu więzi społecznych.

Wycieczki i wyjazdy odgrywają inną, istotną rolę w życiu osób starszych, pozwalając im aktywnie spędzać czas, poznawać nowe miejsca oraz integrować się z rówieśnikami. Festiwale piosenki, centra filmowe czy targi artystyczne dedykowane osobom starszym promują ich zaangażowanie w twórczość, co tworzy przestrzeń do wyrażania siebie i uczestnictwa w życiu kulturalnym.

Kluby, domy kultury i centra aktywności pełnią ważną funkcję jako miejsca spotkań i aktywizacji osób starszych. W tych placówkach mogą one

korzystać z szerokiej gamy zajęć – edukacyjnych, kulturalnych, sportowych i rekreacyjnych. Oferowane są m.in. warsztaty rękodzielnicze, zajęcia komputerowe, spotkania towarzyskie oraz różnorodne formy wsparcia zdrowotnego, takie jak konsultacje z fizjoterapeutami czy treningi pamięci.

Wielu samorządowców w Polsce z dumą podkreśla rozwój miejsc sprzyjających partycypacji społecznej, takich jak Centra Aktywności Seniorów, które stały się kluczowym elementem wsparcia dla starszych mieszkańców i mieszkanek. Funkcjonowanie tych centrów pokazuje, że osoby starsze tworzą ważny i aktywny segment społeczeństwa, a ich zaangażowanie w życie społeczne przynosi korzyści nie tylko im samym, lecz także całym miastom i gminom.

Uniwersytety Trzeciego Wieku, Akademie oraz Uniwersytety Otwarte odgrywają istotną rolę w edukacji osób starszych, oferując programy rozwijające ich wiedzę i umiejętności w różnych dziedzinach. Placówki te umożliwiają kontynuowanie nauki, uczestnictwo w wykładach i kursach oraz zaangażowanie się w życie społeczności akademickiej.

Programy, takie jak Karta Seniora oraz inne lokalne inicjatywy, oferują zniżki i rabaty na produkty i usługi, ułatwiając dostęp do dóbr kultury, rekreacji i opieki zdrowotnej. Pozwalają one również taniej korzystać z ofert kulturalnych i sportowych, co dodatkowo motywuje do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Wspieranie lokalnych inicjatyw odbywa się poprzez fundusze i laboratoria innowacji, oferujące

wsparcie finansowe i merytoryczne. Dzięki nim realizowane są projekty integracyjne, promujące aktywność fizyczną i umysłową oraz podnoszące jakość życia. Fundusze te umożliwiają organizację wydarzeń i programów dostosowanych do potrzeb osób starszych, a laboratoria innowacji skupiają się na tworzeniu nowatorskich rozwiązań poprawiających jakość życia w społecznościach lokalnych.



Szacunek i integracja społeczna

W obszarze szacunku i inkluzji społecznej osób starszych istnieje szereg działań, które mogą znacząco zwiększyć ich uczestnictwo w życiu społecznym. Kluczowe jest w tym zakresie promowanie wzajemnego poszanowania i zrozumienia w całym społeczeństwie. W wielu miastach i gminach osoby starsze czują się respektowane i włączane do społeczności, jednak wciąż zmagają się z przypadkami braku zrozumienia i uwagi zarówno ze strony młodszych pokoleń, jak i usługodawców. Niezwykle istotne są badania i konsultacje

prowadzone przez instytucje sektora publicznego, prywatnego (usługodawców) oraz organizacje społeczne, pozwalające dowiedzieć się, w jaki sposób oferty tych instytucji mogą być lepiej dostosowane do potrzeb osób starszych. Podstawowym i niezbędnym działaniem jest wprowadzenie szkoleń dla pracowników sektora usług dotyczących specyficznych potrzeb starszych klientów, co może przyczynić się do poprawy jakości obsługi i zmniejszenia przypadków nieodpowiedniego traktowania.

Równie ważna jest edukacja społeczeństwa od najmłodszych lat na temat starzenia się oraz promowanie pozytywnych obrazów starości w mediach. Organizowanie kampanii społecznych, które pokazują osoby starsze jako aktywnych i wartościowych członków społeczności, może pozytywnie wpłynąć na eliminację stereotypów i uprzedzeń, w tym również autodyskryminacji ze względu na wiek.

Interakcje międzypokoleniowe są kluczowe dla budowania więzi między młodszymi i starszymi członkami społeczności. Ważne jest, aby nie izolować osób starszych poprzez organizowanie dla nich oddzielnych wydarzeń, lecz włączać je w działania wspólnotowe skierowane do wszystkich pokoleń, w tym rodzin. Takie podejście sprzyja wzajemnej empatii i wzbogaca wszystkie grupy wspólnym doświadczeniem aktywności. Organizowanie wydarzeń, programów edukacyjnych oraz projektów społecznych łączących pokolenia może przyczynić się do większego zrozumienia i wzajemnego szacunku. Istotne jest również, aby osoby starsze miały możliwość dzielenia się swoją wiedzą z młodszymi, a ci z kolei mogli przekazać własne doświadczenia. Taka wymiana może nie tylko wzmocnić poczucie własnej wartości osób starszych, ale także wzbogacić młodsze pokolenia.

W Polsce działa wiele inicjatyw wspierających integrację społeczną i aktywizację osób starszych,

jednocześnie promując międzypokoleniowe partnerstwo.

Festiwale i wydarzenia kulturalne są jednym z najważniejszych narzędzi integracji międzypokoleniowej. Senioralia czy Tydzień Inicjatyw Senioralnych to coroczne wydarzenia, które łączą kulturę, edukację i rozrywkę. Oferują koncerty, warsztaty, wystawy oraz różnorodne atrakcje angażujące uczestników w różnym wieku w życie kulturalne i społeczne. Podobnie festiwale filmowe, pokazy mody, jarmarki, wystawy i przeglądy artystyczne czy konkursy poetyckie umożliwiają osobom starszym aktywne uczestnictwo oraz prezentację własnej twórczości, co sprzyja budowaniu poczucia własnej wartości i przynależności.

W wielu miastach i gminach organizowane są Senioralia, czyli tygodnie dedykowane starszym mieszkańcom i mieszkankom, podczas których odbywa się szereg wydarzeń kulturalnych, edukacyjnych i rozrywkowych. Są one nie tylko okazją do świętowania, lecz także do integracji, aktywnego uczestnictwa w życiu miasta oraz do skutecznego zmieniania społecznych stereotypów dotyczących starości.

Konkursy i wyróżnienia są kolejnym sposobem promowania szacunku wobec osób starszych. Wydarzenia, takie jak Wybory Miss i Mistera Seniorów czy Konkurs o Tytuł „Przyjaciela Seniorów”, zachęcają do aktywności i zaangażowania oraz wzmacniają pozytywny wizerunek starości, podkreślając elegancję, dojrzałość i doświadczenie osób starszych. Akcje społeczne i kampanie informacyjne koncentrują się na promowaniu pozytywnych postaw wobec osób starszych oraz na przeciwdziałaniu negatywnym stereotypom.

Programy międzypokoleniowe odgrywają kluczową rolę w budowaniu mostów między różnymi grupami wiekowymi. Wspólne warsztaty,

spotkania i projekty edukacyjne pomagają młodszemu pokoleniu lepiej zrozumieć wyzwania związane ze starzeniem się, jednocześnie umożliwiając osobom starszym dzielenie się swoją wiedzą i doświadczeniem.

Również mniejsze inicjatywy lokalne, takie jak wręczanie upominków wykonanych przez osoby starsze nowo narodzonym mieszkańcom gminy czy spotkania władz z najstarszymi mieszkańcami i mieszkankami, podkreślają znaczenie lokalnych więzi społecznych i wzajemnego wsparcia. Specjalne programy promują samopomoc, sąsiedztwo i solidarność w lokalnych społecznościach.



Partycypacja obywatelska i zatrudnienie

W obszarze partycypacji obywatelskiej i zatrudnienia istnieje szereg obiecujących rozwiązań. Pomimo przejścia na emeryturę wiele osób starszych nadal aktywnie uczestniczy w życiu publicznym – zarówno poprzez pracę zawodową, jak i działalność wolontariacką. Ważne jest,

aby społeczeństwo, a szczególnie pracodawcy, było bardziej wrażliwe na potrzeby i możliwości osób starszych, tworząc im warunki do pełnego wykorzystania potencjału i oferując szanse dalszego zaangażowania w życie lokalnej społeczności.

Jednym z kluczowych działań jest rozwój programów wolontariatu skierowanych do osób starszych. Wolontariat nie tylko wzmacnia poczucie własnej wartości i sprawczości, lecz także wspiera zdrowie fizyczne i psychiczne oraz sprzyja budowaniu więzi społecznych. Aby w pełni wykorzystać jego potencjał, konieczna jest lepsza organizacja i promocja tego rodzaju inicjatyw, tak aby osoby starsze mogły łatwiej znaleźć odpowiednie dla siebie formy zaangażowania. Centralne rejestry, platformy internetowe i bazy danych mogą znacząco ułatwić dostęp do ofert wolontariatu. Dodatkowym ułatwieniem, zwiększającym aktywność społeczną, może być zapewnienie transportu do miejsc działań wolontariackich lub zwrot kosztów związanych z udziałem w różnych inicjatywach. Takie rozwiązania mogłyby zachęcić do podejmowania takich form aktywności.

Równie istotne jest tworzenie elastycznych i dostosowanych do potrzeb osób starszych ofert zatrudnienia oraz promowanie polityk wspierających pozostawanie tej grupy w firmach. Wiele osób starszych chce kontynuować pracę zawodową, jednak napotyka bariery związane z wiekiem, stanem zdrowia czy brakiem odpowiednich ofert. Dlatego ważne jest podnoszenie świadomości zarówno pracowników, jak i pracodawców w zakresie problematyki wieku, zjawiska ageizmu, zarządzania wiekiem oraz aktualnych wyzwań

demograficznych w Polsce. Większa elastyczność godzin pracy oraz aktywne wspieranie zatrudniania osób starszych mogą przynieść korzyści nie tylko samym pracownikom, ale również pracodawcom. Warto rozważyć wprowadzenie systemu zachęt dla pracodawców zatrudniających i zatrzymujących starszych pracowników, a także rozwój innowacyjnych programów zatrudnienia oraz tworzenie partnerstw publiczno-prywatnych, które umożliwią skuteczniejsze wykorzystanie potencjału tej grupy.

Wsparcie przedsiębiorczości wśród osób starszych stanowi kolejny ważny kierunek działań. Finansowanie i wspieranie niewielkich, samodzielnych inicjatyw, takich jak rękodzieło czy rolnictwo, może pomóc osobom starszym w osiągnięciu większej niezależności finansowej i dalszym aktywnym uczestnictwie w życiu gospodarczym.

W obszarze partycypacji obywatelskiej istnieje potrzeba zachęcania osób starszych do aktywnego udziału w życiu publicznym. Ich obecność w radach i innych ciałach doradczych nie powinna mieć charakteru jedynie symbolicznego – ważne jest uważne wsłuchiwanie się w głos starszych mieszkańców i mieszkanki oraz wdrażanie podejść partycypacyjnych w kształtowaniu lokalnych polityk. Osoby starsze mogą odgrywać ważną rolę doradców, informatorów i aktywnych uczestników działań społecznych, co nie tylko poprawia

ich integrację, lecz także podkreśla wagę ich doświadczenia w procesach decyzyjnych.

Polska sytuacja w zakresie zatrudnienia osób starszych jest stosunkowo korzystna: istnieje ustalony minimalny wiek przechodzenia na emeryturę, jednak zakończenie pracy zawodowej nie jest obowiązkowe. Co więcej, emerytura może być pobierana równocześnie z wynagrodzeniem za pracę, a system dodatkowo wspiera takie rozwiązania poprzez ulgi podatkowe. Niemniej jednak ageizm, w tym samostygmatyzacja, stereotypy i brak efektywnego zarządzania wiekiem sprawiają, że potencjał tej grupy pozostaje w dużej mierze niewykorzystany. W odpowiedzi powstają inicjatywy wspierające aktywizację zawodową osób starszych – specjalne wydarzenia oraz programy szkoleniowe i wsparcia w poszukiwaniu pracy, np. Centra Pracy Seniorów i Seniorów, ale ich oferta jest nadal ograniczona.

Znaczącą funkcję w aktywności obywatelskiej osób starszych pełnią ciała doradcze, takie jak rady seniorów działające na poziomie lokalnym, regionalnym i wojewódzkim. Tworzone na kadencje trwające od dwóch do czterech lat, skupiają zarówno osoby 60+, jak i przedstawiciele organizacji działających na rzecz starszych mieszkańców i mieszkanki oraz ekspertów. W wielu miastach funkcjonują również stanowiska pełnomocników ds. polityki senioralnej, odpowiedzialnych za

rozpoznawanie potrzeb starszych mieszkańców i mieszkanki i inicjowanie działań mających na celu ich zaspokajanie, monitorowanie realizacji projektów oraz rozpowszechnianie informacji o działających inicjatywach skierowanych do osób starszych. Organy opiniotwórcze i doradcze odgrywają istotną rolę w kształtowaniu polityk i działań odpowiadających na rzeczywiste potrzeby i aspiracje osób starszych, umożliwiając tworzenie skutecznych strategii uwzględniających unikalne wyzwania starzejącego się społeczeństwa. W niektórych miastach działają ponadto panele obywatelskie, tworzące bazę osób 55+, do których władze miejskie mogą zwracać się z tematami do konsultacji, a także „skrzynki pomysłów i wniosków” dedykowane osobom starszym.

W Polsce coraz większą popularność zyskuje idea srebrnej gospodarki, co jest szczególnie widoczne w inicjatywach realizowanych w Małopolsce. Przykładem jest portal Srebrna Małopolska oraz różnorodne działania związane ze srebrną gospodarką realizowane przez władze wojewódzkie, tworzące platformę współpracy dla firm, przedsiębiorców i jednostek zainteresowanych wykorzystaniem potencjału starzejącej się populacji. Organizowane konferencje, warsztaty i spotkania networkingowe umożliwiają maksymalizowanie korzyści ekonomicznych wynikających z rosnącej liczby osób starszych,

a jednocześnie promują innowacyjne rozwiązania wspierające tę grupę społeczną.

Aktywność społeczna i wolontariat są ważnym obszarem wsparcia dla osób starszych w Polsce, choć obecny poziom zorganizowania działalności wolontariackiej pozostaje niski we wszystkich grupach wiekowych. Lokalne i regionalne

inicjatywy zachęcają osoby starsze do dzielenia się wiedzą, umiejętnościami i doświadczeniem. Dobrym przykładem takich działań są telefony zaufania dla osób starszych, obsługiwane przez starsze wolontariuszki, które stanowią istotne wsparcie społeczne i pokazują, jak osoby starsze mogą aktywnie pomagać swoim rówieśnikom.



Komunikacja i informacja

Komunikacja i informacja odgrywają kluczową rolę w jakości życia osób starszych. Utrzymywanie kontaktu z otoczeniem i możliwość prostego uzyskiwania potrzebnych informacji są niezbędne dla aktywnego starzenia się. Osoby starsze często napotykają trudności w dotarciu do ważnych wiadomości lub zrozumieniu skomplikowanych przekazów – bywa, że nie wiedzą nawet o istnieniu informacji, które mogłyby im się przydać. Dlatego warto rozwijać lokalne systemy informacyjne, takie jak infolinie czy centralne bazy danych, ułatwiające dostęp do niezbędnych treści. Istotne jest również, aby komunikaty docierały

do osób starszych w miejscach ich codziennej aktywności – w centrach społecznościowych, przychodniach, sklepach czy bibliotekach. Instytucje centralne, regionalne i lokalne (w tym urzędy i instytucje publiczne), a także organizacje społeczne i sektor prywatny powinny działać na rzecz likwidacji barier komunikacyjnych i zapobiegania wykluczeniu informacyjnemu osób starszych.

Znaczenie ma również komunikacja interpersonalna. Osoby starsze często polegają na bezpośrednich rozmowach z rodziną, znajomymi czy sąsiadami, a także na nieformalnych spotkaniach w centrach aktywności lub miejscach kultu

religijnego. Wszystkie miejsca tych interakcji można wykorzystywać do przekazywania informacji w przystępny sposób.

Komunikowane treści powinny być prezentowane czytelnie – zrozumiałym językiem, za pomocą wyraźnej czcionki i wysokiego stopnia pisma, w formatach dostosowanych do osób z ograniczeniami wzroku i słuchu. Technologie informacyjne, takie jak komputery i Internet, mogą znacznie ułatwić dostęp do informacji i utrzymywanie kontaktu z bliskimi. Należy mieć jednak na uwadze to, że wiele osób starszych czuje się wykluczonych z powodu braku umiejętności obsługi tych narzędzi.

W Polsce realizowane są różnorodne inicjatywy wspierające osoby starsze poprzez dostarczanie im rzetelnych informacji oraz dbanie o bezpieczeństwo informacyjne. Liczne publikacje, portale internetowe, programy telewizyjne i radiowe dostarczają starszym mieszkańcom i mieszkankom wiedzy na temat zdrowia, kultury, edukacji i inicjatyw społecznych. Środki przekazu, takie jak magazyny, poradniki i aplikacje mobilne, pełnią rolę informacyjną, a jednocześnie promują aktywność, integrację i rozwój osobisty, umożliwiając osobom starszym pełniejsze uczestnictwo w życiu społecznym.

Przykładem takich działań jest program „Srebrne Katowice”, w ramach którego na antenie telewizji TVS prezentowana jest oferta miasta

skierowana do osób starszych, oraz portal Senior Plus miasta Gdyni, pełniący funkcję centrum informacyjnego i platformy do samoorganizacji aktywności dla starszych mieszkańców i mieszanek. Kraków oferuje specjalną stronę internetową (dlaseniora.krakow.pl), a w Obornikach Rada Seniorów prowadzi własną witrynę, na której udostępnia najważniejsze informacje dla osób starszych.

Równolegle rozwijane są programy edukacyjne dotyczące bezpieczeństwa. Przykładem jest Akademia Bezpieczeństwa w Poznaniu, oferująca cykl spotkań i warsztatów edukujących w zakresie ochrony mienia, pierwszej pomocy oraz praw pacjenta.

Inicjatywy, takie jak Doradca Cyfrowy i Punkty Cyfrowego Wsparcia, oferują bezpłatne porady i szkolenia z obsługi komputerów, smartfonów czy tabletów. Dzięki nim osoby starsze zdobywają umiejętności niezbędne do korzystania z Internetu, bankowości online, komunikacji z bliskimi czy umawiania wizyt lekarskich. Programy w rodzaju „Portmonetki pod kontrolą” we Wrocławiu umożliwiają zdobycie wiedzy na temat realnych kosztów kredytów oraz metod zarządzania finansami osobistymi.

Na terenie całego kraju działają punkty nieodpłatnej pomocy prawnej, dostępne niemal w każdej większej miejscowości. Osoby starsze mogą korzystać z bezpłatnych porad prawnych

obejmujących m.in. prawo rodzinne, spadkowe czy kwestie związane z umowami. Dodatkowo w wielu miastach funkcjonują specjalne infolinie, dzięki którym można uzyskać informacje o dostępnych programach, przywilejach i innych udogodnieniach oferowanych przez miasto. Są one bezpłatne i czynne przez większość dni roboczych, co czyni je łatwo dostępnym źródłem wsparcia i informacji.

Te różnorodne działania nie tylko dostarczają osobom starszym niezbędnych informacji, ale także wzmacniają ich poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie w codziennym życiu. Dzięki dostępowi do odpowiednich zasobów informacyjnych i edukacyjnych osoby starsze mogą lepiej radzić sobie z wyzwaniami, które niesie ze sobą starzenie się w dynamicznie zmieniającym się społeczeństwie, także w sferze informacji.



Wsparcie społeczności i usługi zdrowotne

W obszarze opieki zdrowotnej i wsparcia społecznego dla osób starszych istnieje wiele działań, które mogą znacząco poprawić jakość życia tej grupy społecznej i umożliwić aktywne starzenie się. Priorytetem jest zapewnienie łatwego dostępu do przystępnych cenowo i wysokiej jakości usług zdrowotnych oraz społecznych w pobliżu miejsca zamieszkania. Obejmuje to m.in. możliwość korzystania z transportu do miejsc świadczenia wsparcia, a także dostępność i bezpieczeństwo budynków

opieki zdrowotnej i społecznej, wyposażonych w dobrze utrzymane rampy, windy i odpowiednie udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami, o czym pisaliśmy już w poprzednich rozdziałach. Poprawa infrastruktury dotyczy nie tylko kwestii materialnych, lecz także podniesienia jakości komunikacji i postaw personelu medycznego oraz społecznego. Szkolenia z zakresu empatii i właściwego traktowania osób starszych powinny być standardem, aby każdy pacjent i pacjentka czuli się szanowani, otoczeni

opieką i traktowani z godnością, niezależnie od wieku.

Kolejnym kluczowym krokiem jest rozwój usług opieki domowej, które umożliwiają dłuższe pozostanie we własnych domach. Obejmuje to nie tylko pomoc w codziennych czynnościach, lecz także dostęp do opieki zdrowotnej w domu, takiej jak wizyty lekarskie, rehabilitacja czy wsparcie psychologiczne. Konieczne jest zwiększenie liczby i różnorodności tych usług, w tym wprowadzenie różnych poziomów płatności w zależności od rodzaju świadczenia, realizowanych przez zaufanych wykonawców. Ważne jest również, aby świadczenie tych usług nie wiązało się z wysokim poziomem biurokratyzowania.

Niezbędne jest przy tym rozwijanie alternatywnych form zamieszkania dla osób, które nie mogą już samodzielnie funkcjonować. Małe domy opieki oraz mieszkania wspomagane i wspierane, zlokalizowane w pobliżu centrów miast lub gmin, mogą oferować bardziej indywidualne podejście i lepsze warunki życia niż duże zinstytucjonalizowane placówki. Szczególnie w miejscach, gdzie brakuje tego rodzaju obiektów, warto rozważyć takie rozwiązania.

Równocześnie istotny jest rozwój sieci wsparcia społecznego, w tym wolontariatu. Wolontariusze i wolontariuszki mogą odgrywać kluczową rolę w wypełnianiu luk w systemie opieki, pomagając

osobom starszym w codziennych obowiązkach, np. zapewniając transport czy po prostu oferując towarzystwo.

Równie ważne jest zapewnienie osobom starszym jasnych i łatwo dostępnych informacji na temat usług zdrowotnych i społecznych. Osobny priorytet stanowi opracowanie planu reagowania kryzysowego, uwzględniającego potrzeby i możliwości osób starszych, aby skutecznie przygotować się na sytuacje nadzwyczajne, takie jak pandemia, konflikty zbrojne czy powodzie, oraz odpowiednio na nie reagować. W Polsce wsparcie społeczne i usługi zdrowotne dla osób starszych obejmują szeroki zakres świadczeń – od opieki zdrowotnej, przez teleopiekę, po wsparcie psychologiczne i społeczne. System ten oferuje zarówno całodobową opiekę w specjalistycznych placówkach, jak i programy wspierające codzienną samodzielność osób starszych.

Domy pomocy społecznej zapewniają całodobową opiekę osobom, które z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności nie są w stanie samodzielnie funkcjonować. Placówki te dbają nie tylko o zdrowie fizyczne, lecz także promują integrację społeczną, organizując zajęcia rehabilitacyjne i kulturalne. Podobną rolę pełnią domy dziennego pobytu, które oferują wsparcie w ciągu dnia, umożliwiając osobom starszym aktywne uczestnictwo w życiu społecznym bez

konieczności stałego opuszczenia swojego miejsca zamieszkania.

Opieka domowa i usługi asystenckie to kolejne istotne rozwiązania, które pozwalają osobom starszym na dłuższe pozostanie we własnych domach. Programy te obejmują pomoc w codziennych czynnościach, opiekę higieniczną oraz pielęgnację medyczną. W niektórych miastach funkcjonują także programy umożliwiające bezpłatne wypożyczenie sprzętu rehabilitacyjnego lub korzystanie z niego z dużymi ulgami.

Programy profilaktyki zdrowotnej są kolejnym ważnym elementem wsparcia, obejmującym bezpłatne szczepienia przeciw grypie, konsultacje specjalistyczne oraz działania promujące zdrowy styl życia, w tym zajęcia ruchowe. Nowoczesnym rozwiązaniem, które zyskuje na popularności, jest teleopieka, umożliwiająca osobom starszym natchmiastowe wezwanie pomocy w sytuacjach zagrożenia.

Opieka nad osobami z demencją wymaga szczególnej uwagi. W Polsce dostępne są dedykowane programy wsparcia finansowego dla opiekunów (np. w Szczecinie) oraz specjalistyczne placówki oferujące dzienną opiekę. Inicjatywy takie jak „Koperta życia” i „Pudełko życia” pozwalają na szybki dostęp do kluczowych informacji medycznych w sytuacjach awaryjnych, co jest

szczególnie ważne w przypadku osób cierpiących na przewlekłe choroby.

Programy wolontariackie odgrywają kluczową rolę w zapewnieniu wsparcia emocjonalnego i intelektualnego osobom starszym. Wolontariusze i wolontariuszki pomagają w codziennych czynnościach, organizują spotkania integracyjne oraz oferują wsparcie psychologiczne. Równocześnie usługi książkowe dostarczają literaturę bezpośrednio do domów osób starszych, umożliwiając im korzystanie z kultury i edukacji bez konieczności wychodzenia z domu. Przykładem takich usług książkowych są „Katowicka Srebrna Książka dla Seniora” oraz „Książka dla Seniora” w Poznaniu, które zapewniają dostęp do literatury i zasobów bibliotecznych osobom z ograniczeniami ruchowymi lub funkcjonalnymi. W wielu miastach działają również specjalne linie telefoniczne oferujące wsparcie psychologiczne i towarzyskie.

Mimo różnorodności systemu wsparcia osób starszych w Polsce, nadal zмага się on z wyzwaniami, takimi jak nierównomierny dostęp do usług w zależności od miejsca zamieszkania oraz ograniczenia finansowe i kadrowe. Konieczna jest dalsza koordynacja i integracja tych programów, aby zapewnić spójne i skuteczne wsparcie dla starzejącego się społeczeństwa.



Przestrzenie publiczne i budynki

Rozwiązania w obszarze dostosowywania przestrzeni publicznych i budynków mogą znacząco wpłynąć na mobilność, niezależność oraz ogólną jakość życia osób starszych. Odpowiednie zaadaptowanie otoczenia zewnętrznego oraz budynków użyteczności publicznej sprzyja tzw. starzeniu się w miejscu (*ageing in place*), czyli pozostawaniu osób starszych w ich dotychczasowym miejscu zamieszkania i aktywnym uczestnictwie w życiu społeczności.

Jednym z kluczowych elementów tworzenia przyjaznej przestrzeni jest zapewnienie czystego i bezpiecznego otoczenia. Miasta powinny dbać o porządek i estetykę przestrzeni publicznych, eliminując hałas i zanieczyszczenia. Istotne jest również zachowanie równowagi między infrastrukturą miejską a przyrodą – dostęp do terenów zielonych i miejsc odpoczynku ma kluczowe znaczenie dla jakości życia osób starszych. Niemniej przestrzenie te często nie są dostatecznie przystosowane – brak toalet publicznych, miejsc

do siedzenia, zadaszeń chroniących przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi czy odpowiedniego oświetlenia może znacząco ograniczać ich użyteczność. Parki i inne tereny rekreacyjne powinny być wolne od zagrożeń, takich jak rowery czy deskorolki w strefach dla pieszych.

Bezpieczeństwo pieszych stanowi pod tym względem istotny aspekt. Chodniki powinny być równe, szerokie (umożliwiające poruszanie się wózkami inwalidzkimi) oraz wolne od przeszkód (parkujące samochody czy stragany), a zimą regularnie odśnieżane. Szczególną uwagę należy poświęcić przejściom dla pieszych – powinny być one wyposażone w sygnalizację świetlną dostosowaną do potrzeb osób starszych, z odpowiednio długim czasem na przejście. Ławki i inne miejsca do odpoczynku oraz czyste, dobrze oznakowane i przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami toalety publiczne, rozmieszczone w łatwo dostępnych lokalizacjach, są tak samo istotne przy tworzeniu przyjaznej przestrzeni miasta.

Równie ważne jest skupienie się na przestrzeni publicznej. W tym zakresie istotną rolę odgrywają monitoring wizyjny, odpowiednie oświetlenie ulic oraz zwiększona obecność patroli służb porządkowych. Działania te mogą znacząco zwiększyć poczucie bezpieczeństwa oraz komfort przebywania poza domem i sprzyjać aktywizacji społecznej osób starszych.

Budynki użyteczności publicznej powinny być projektowane lub dostosowywane z uwzględnieniem zasad dostępności. Należy zadbać o obecność wind, ramp, szerokich drzwi, poręczy oraz innych udogodnień, które ułatwią osobom starszym poruszanie się po nich.

Ważnym elementem długofalowej zmiany jest również angażowanie osób starszych w działania edukacyjne i projektowe. Warto wspierać oraz promować programy szkoleniowe dla architektów, projektantów i urbanistów, które umożliwiają im poznanie potrzeb osób starszych i uwzględnią ich w procesach planowania i tworzenia przestrzeni publicznych oraz budynków.

W Polsce regulacje dotyczące dostępności przestrzeni publicznej i budynków są określone na szczeblu krajowym. W praktyce jednak – zwłaszcza w odniesieniu do starszych obiektów – pełne dostosowanie do potrzeb osób starszych bywa utrudnione lub niemożliwe. Wiele rozwiązań

wdrażanych jest w sposób fragmentaryczny, bez holistycznego podejścia do tworzenia przyjaznego środowiska. Mimo to na poziomie lokalnym można wskazać inicjatywy mające na celu poprawę jakości życia osób starszych.

Przykładem jest projekt „Kzeselko dla Seniora”, który nie tylko zapewnia miejsca do odpoczynku w przestrzeni miejskiej, lecz także pełni funkcję edukacyjną. Celem tego międzypokoleniowego projektu jest zwiększenie świadomości społecznej na temat potrzeb osób starszych oraz promowanie postaw szacunku i empatii. Podobną funkcję pełnią „ławki dla Seniorów” ustawiane w strategicznych lokalizacjach – wzdłuż tras prowadzących do przychodni, kościołów, sklepów i innych często odwiedzanych przez starszych mieszkańców i mieszkanki miejsc. Te proste, lecz niezwykle użyteczne rozwiązania wspierają niezależność osób starszych w codziennym życiu.

Wiele miast organizuje także konkursy, takie jak „Miejsca przyjazne seniorom”, oraz przyznaje certyfikaty wyróżniające instytucje, organizacje i inicjatywy szczególnie otwarte na potrzeby starszych mieszkańców. Takie działania stanowią ważny krok w kierunku budowy bardziej dostępnego, przyjaznego i włączającego środowiska miejskiego.



Głos miast i gmin

Dynamiczne starzenie się społeczeństwa stawia przed władzami samorządowymi wyzwania związane z zapewnieniem starszym mieszkańcom i mieszkankom odpowiedniej opieki zdrowotnej, wsparcia oraz dostępu do usług społecznych. Jednocześnie ważne jest, aby osoby starsze były aktywnie zaangażowane w życie społeczne, rynek pracy oraz działalność społeczną, co przynosi korzyści zarówno im samym, jak i całemu społeczeństwu.

Wizja miast przyjaznych osobom starszym opiera się na tworzeniu przestrzeni publicznych dostępnych i przyjaznych dla wszystkich mieszkańców i mieszanek, niezależnie od wieku, a także na wdrażaniu rozwiązań minimalizujących wykluczenie starszej grupy wiekowej z różnych sfer życia społecznego. Przykłady takich działań to projektowanie przyjaznych przestrzeni miejskich oraz modernizacja transportu publicznego, które mają kluczowe znaczenie dla samodzielności i komfortu życia osób starszych. Nawet pozornie drobne działania, takie jak instalacja ławek i elementów małej architektury, mogą znacząco ułatwić poruszanie się po mieście i poprawić jakość codziennego funkcjonowania w przestrzeni publicznej.

Istotnym aspektem polityk przyjaznych osobom starszym jest umożliwienie pełnego uczestnictwa w życiu społecznym. Miasta i gminy dążą do tego, aby osoby starsze nie były jedynie

biernymi odbiorcami usług, co obejmuje także budowanie międzypokoleniowej współpracy i integracji. Wiele miast dostrzega potrzebę edukacji międzypokoleniowej, przygotowującej młodsze generacje do wyzwań związanych ze starzeniem się społeczeństwa. Przykłady takich działań można odnaleźć w wielu miastach, m.in. w Szczecinie i Krakowie, gdzie programy edukacyjne promują pozytywny obraz starości i wspierają tworzenie społeczeństwa otwartego na potrzeby wszystkich grup wiekowych.

Wsparcie zdrowotne i społeczne to kolejny element polityk skierowanych do starszych mieszkańców i mieszanek. Niektóre miasta i gminy przewidują wsparcie zarówno osób starszych, jak i ich rodzin w codziennej opiece i wyzwaniach z nią związanych. W Szczecinie rozwijane są różnorodne formy wsparcia, takie jak mieszkania wspomagane oraz programy typu „Bon opiekuńczy: Alzheimer 75”, które oferują wsparcie opiekunom osób z chorobą Alzheimera.

Poprawa transportu publicznego, modernizacja infrastruktury, rozwój odpowiedniego mieszkalnictwa, dostęp do usług zdrowotnych i medycznych, tworzenie przyjaznych przestrzeni oraz budynków, wspieranie partycypacji społecznej, obywatelskiej i zawodowej, a także integracja społeczna oraz skuteczna komunikacja i informacja – to kluczowe obszary działań, których celem

jest uczynienie miast i gmin miejscami, w których osoby starsze czują się bezpiecznie, komfortowo i mogą w pełni korzystać z możliwości oferowanych przez społeczność lokalną. Inicjatywy te nie

tylko poprawiają jakość życia osób starszych, lecz także wspierają integrację międzypokoleniową i tworzą otoczenie otwarte na potrzeby wszystkich mieszkańców, niezależnie od wieku.

Jakie korzyści płyną z bycia miastem przyjaznym osobom starszym?

Bycie miastem lub gminą przyjazną osobom starszym pozwala na budowanie społeczności opartej na inkluzji i solidarności. W obliczu starzejącego się społeczeństwa rozwój polityki senioralnej jest nie tylko koniecznością, lecz także wyrazem odpowiedzialności społecznej. Miasta i gminy przyjazne osobom starszym dążą do tego, aby wszyscy mieszkańcy i mieszkanki mogli cieszyć się pełnią życia i uczestniczyć w społeczności, która ich zauważa, wspiera i docenia.

Z rozmów z przedstawicielami miast i gmin w Polsce wyłania się obraz szerokiego spektrum inicjatyw skierowanych do starszych mieszkańców i mieszanek, które budzą dumę i stanowią ważny element polityki społecznej. Choć każde z miast i każda z gmin realizują różne programy, łączy je wspólny cel – wspieranie osób starszych w prowadzeniu aktywnego, godnego i bezpiecznego życia.

Przyznawanie pierwszeństwa działaniom przyjaznym osobom starszym opiera się na dialogu z przedstawicielami tej grupy oraz analizie ich potrzeb. Samorządy, reagując na dynamiczne zmiany demograficzne, opracowują strategie i programy, które stanowią fundament działań podejmowanych na rzecz starszych mieszkańców i mieszanek. Lokalne władze powinny przy tym przyjąć perspektywę, w której osoby starsze nie są jedynie beneficjentami polityk, ale aktywnymi uczestnikami życia społecznego, wnoszącymi cenne doświadczenie, wiedzę i pomysły.

Przykładem takiego podejścia jest Gmina Miejska Kraków, która co pięć lat opracowuje Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych (PASIOS). Dokument ten powstaje w ścisłej współpracy z różnymi środowiskami senioralnymi, w tym z Radą Krakowskich Seniorów, i jest uchwalany przez Radę Miasta.

Podobnie w Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej pomysły na działania przyjazne osobom starszym zostały usystematyzowane w dokumencie „Polityka Senioralna Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej na lata 2020–2027”. Stanowi on drogowskaz dla władz lokalnych przy podejmowaniu decyzji dotyczących wdrażania konkretnych inicjatyw.

We Wrocławiu osoby starsze oraz grupy senioralne mogą zgłaszać swoje potrzeby i oczekiwania w różnych punktach kontaktowych, takich jak Punkt Informacyjny Wrocławskiego Centrum Seniora czy Wrocławska Rada Seniorów. Tego rodzaju inicjatywy pozwalają lepiej dostosować działania miasta do rzeczywistych potrzeb jego starszych mieszkańców i mieszkańek.

W Obornikach działa specjalna skrzynka, do której osoby starsze mogą wrzucać swoje pomysły i sugestie. Zgłoszenia te są następnie analizowane i realizowane przez władze miasta oraz Radę Seniorów.

W Ostrowie Wielkopolskim od 2015 r. funkcjonuje Zespół ds. Likwidacji Barrier Architektonicznych, który analizuje potrzeby osób starszych i z niepełnosprawnościami w kontekście przestrzeni

publicznej oraz podejmuje działania na rzecz eliminacji ich problemów.

W naszych gminach i miastach ustalanie priorytetów opiera się na analizie danych demograficznych oraz wskaźników kluczowych dla poprawy jakości życia osób starszych. Proces opracowywania tych polityk obejmuje również konsultacje społeczne oraz współpracę z organizacjami pozarządowymi i instytucjami badawczymi. Przykładem takiego podejścia są konsultacje społeczne przeprowadzone w 2024 r. w Szczecinie – w klubach seniora i na uniwersytetach trzeciego wieku – które pozwoliły lepiej zrozumieć potrzeby tej grupy i dostosować politykę miejską do lokalnych uwarunkowań.

W wielu miastach funkcjonują stanowiska Pełnomocników Prezydenta ds. Współpracy Senioralnej lub Polityki Senioralnej. Do ich zadań należą m.in.: monitorowanie i diagnozowanie potrzeb starszych mieszkańców i mieszkańek, koordynacja działań między różnymi departamentami oraz współpraca z organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz osób starszych.

Wspólne działania na rzecz osób starszych: partnerstwa, które przynoszą realne efekty

Miasta i gminy nie realizują polityk przyjaznych osobom starszym w izolacji. Kluczowym czynnikiem ich skuteczności jest współpraca międzysektorowa, łącząca wysiłki różnych podmiotów: władz krajowych, wojewódzkich i lokalnych, organizacji pozarządowych, sektora prywatnego oraz społeczności lokalnej. Takie partnerstwa umożliwiają bardziej kompleksowe i skuteczne reagowanie na potrzeby starszych mieszkańców i mieszkank. Organizacje pozarządowe wnoszą do współpracy wiedzę ekspercką i doświadczenie w pracy z osobami starszymi, natomiast sektor prywatny wspiera rozwój inicjatyw poprzez finansowanie projektów oraz wdrażanie innowacyjnych rozwiązań technologicznych i organizacyjnych. Wspólne działania wszystkich tych podmiotów nie tylko wzmacniają realizację polityk senioralnych, lecz także przyczyniają się do integracji społecznej i budowania silniejszych, bardziej zrównoważonych społeczności.

Współpraca międzysektorowa przynosi wymierne korzyści w zakresie wsparcia osób starszych. W Krakowie w ramach programu PASIOS funkcjonują Centra Aktywności Seniorów (CAS) finansowane przez gminę, prowadzone przez organizacje pozarządowe, a zarządzane często

przez same osoby starsze. Centra te oferują szeroki wachlarz inicjatyw wspierających aktywność i integrację starszych mieszkańców i mieszkank.

W Szczecinie dzięki współpracy z organizacjami pozarządowymi organizowane są liczne wydarzenia aktywizujące, takie jak Tydzień Inicjatyw Senioralnych, które integrują środowisko senioralne, różne grupy wiekowe oraz wzmacniają więzi międzypokoleniowe.

W Katowicach współpraca z Fundacją Klub KONTRA zaowocowała powstaniem Punktów Cyfrowego Wsparcia dla Seniorów, gdzie tysiące osób zdobywają umiejętności obsługi nowoczesnych technologii. Inne inicjatywy, np. wyjazdy do Ostrawy, organizowane wspólnie przez Fundację „Katowicki Bank Żywności” i miasto, pokazują, jak lokalne organizacje mogą wzbogacać ofertę dla starszych mieszkańców i mieszkank.

Wrocław stanowi kolejny przykład skutecznej współpracy między NGO, biznesem i urzędem miejskim. Projekty, takie jak „Operetka na wynos” czy „Plenerowy FAJF”, pokazują, że różne sektory mogą wspólnie tworzyć bogatą ofertę kulturalną i rozrywkową dla osób starszych. Dzięki zaangażowaniu prywatnych przedsiębiorców mają one także lepszy dostęp do wydarzeń kulturalnych,

edukacyjnych i prozdrowotnych, co przyczynia się do podniesienia jakości ich życia.

Każda z opisanych inicjatyw potwierdza, jak istotna jest współpraca międzysektorowa w realizacji polityk przyjaznych osobom starszym. Dzięki niej miasta i gminy mogą oferować bogatszą i bardziej zróżnicowaną ofertę usług oraz wydarzeń, które odpowiadają na potrzeby starszych mieszkańców i mieszkańek, a jednocześnie wzmacniają więzi społeczne, w tym międzypokoleniowe.

Nie zawsze jednak współpraca z organizacjami pozarządowymi przebiega bez trudności. Obawa przed konkurencją w pozyskiwaniu ograniczonych środków finansowych może prowadzić do braku współdziałania, co z kolei negatywnie wpływa na jakość realizowanych projektów. Z drugiej strony zdrowa konkurencja bywa czynnikiem

stymulującym innowacyjność oraz podnoszącym jakość oferowanych usług.

Innym wyzwaniem może być współpraca międzynarodowa, która nie zawsze przebiega zgodnie z planem. Projekty realizowane wspólnie z partnerami zagranicznymi mogą napotykać trudności związane z różnicami w przepisach, kulturze organizacyjnej, dostosowaniu rozwiązań międzynarodowych do specyficznych warunków lokalnych, a także barierami językowymi. Dodatkowo często pojawia się problem z pozyskaniem odpowiednich środków finansowych, co może prowadzić do opóźnień lub konieczności modyfikacji założeń projektowych. Mimo tych wyzwań wiele projektów międzynarodowych kończy się sukcesem, przynosząc wymierne korzyści lokalnym społecznościom.

Priorytety bez barier: jakie inicjatywy dla osób starszych wdrożyłyby samorządy, gdyby finanse nie stanowiły przeszkody?

Choć w wielu miastach i gminach już teraz realizowane są liczne inicjatywy wspierające osoby starsze, samorządy wciąż poszukują nowych sposobów na dalszą poprawę ich jakości życia. Gdyby finanse nie stanowiły ograniczenia,

jakie dodatkowe działania mogłyby zostać wdrożone?

Jednym z najczęściej wymienianych priorytetów jest rozszerzenie oferty bezpłatnej aktywności ruchowej dla osób starszych, w tym zajęć

sportowych oraz wycieczek krajoznawczych. Władze samorządowe zauważają, że regularna aktywność fizyczna ma kluczowe znaczenie dla zdrowia i samopoczucia starszych mieszkańców i mieszkanki, dlatego jej dostępność powinna być możliwie jak najszersza.

Kolejnym obszarem wymagającym inwestycji jest partycypacja społeczna i obywatelska. Przedstawiciele samorządów podkreślają, że osoby starsze często napotykają trudności w komunikacji interpersonalnej oraz w angażowaniu się w procesy decyzyjne. Dlatego należy wdrożyć programy, które pomogą starszym mieszkańcom i mieszkankom zdobyć wiedzę oraz umiejętności niezbędne do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. W szczególności wskazuje się na potrzebę tworzenia Rad Seniorów, pełniących funkcję doradczą dla władz lokalnych, a także rozwijania wsparcia społecznego w różnych obszarach życia, takich jak zdrowie, edukacja czy mieszkalnictwo.

Nie bez znaczenia pozostaje również dostęp do usług zdrowotnych. W miejscach utrudnionego dostępu do świadczeń medycznych z powodu kolejek lub ograniczeń finansowych najważniejsze jest stworzenie niezależnego od Narodowego Funduszu Zdrowia dostępu do opieki medycznej. Takie rozwiązanie umożliwiłoby szybszą i bardziej efektywną opiekę nad osobami starszymi, co jest kluczowe w kontekście ich rosnących potrzeb zdrowotnych.

Równie istotnym elementem polityki przyjaznej osobom starszym jest dostosowanie architektoniczne miejsc użyteczności publicznej. Przedstawiciele miast wskazują, że należy zwiększyć liczbę „kącików wytchnienia” w przestrzeniach publicznych, takich jak urzędy, sklepy czy galerie handlowe. Ponadto rozwój mieszkalnictwa wspieranego oraz tworzenie filii Miejskiego Centrum Seniora na każdym osiedlu mogłyby znacząco podnieść jakość życia starszych mieszkańców i mieszkanki, zapewniając im dostęp do usług kulturalnych, edukacyjnych i opiekuńczych.

Miasto 15-minutowe: konceptcja dostępności dla osób w każdym wieku

Czym jest miasto 15-minutowe?

Konceptcja miasta 15-minutowego zakłada tworzenie takiej infrastruktury, w której wszystkie podstawowe potrzeby mieszkańców i mieszkańek – od pracy, przez zakupy, po opiekę zdrowotną i rekreację – mogą zostać zaspokojone w lokalizacji oddalonej od miejsca zamieszkania

do 15 minut pieszo, rowerem lub komunikacją miejską. To podejście promuje zrównoważony rozwój, lokalność i dostępność, sprzyjając tworzeniu bardziej spójnych, zdrowych i aktywnych społeczności.

Korzyści dla wszystkich pokoleń

Miasto 15-minutowe przynosi korzyści wszystkim mieszkańcom, niezależnie od wieku, jednak w szczególny sposób wspiera osoby starsze. Zyskują one łatwiejszy dostęp do niezbędnych usług, co sprzyja ich samodzielności, aktywności i wyższej jakości życia. Bliskość placówek

zdrowotnych, sklepów, miejsc spotkań i rekreacji umożliwia uczestnictwo w życiu społeczności bez konieczności pokonywania dużych odległości. Choć bliskość usług jest najbardziej widoczną zaletą wdrażania koncepcji miasta 15-minutowego, jej największy potencjał tkwi w tworzeniu silnych,

zintegrowanych społeczności sąsiedzkich skupionych wokół lokalnych centrów dzielnicowych. Korzystać z nich mogą ludzie dzielący nie tylko wspólne potrzeby, ale także doświadczenie mieszkania w tej samej części miasta. Takie wspólnoty przynoszą miastu spore korzyści – odciążają system pomocy społecznej poprzez pomoc sąsiedzką, przeciwdziałają osamotnieniu i wykluczeniu osób starszych oraz zwiększają ich widoczność i znaczenie w mieście.

Nie należy pomijać znaczenia innowacji technologicznych, które również mogłyby znaleźć się w centrum uwagi samorządów. Wprowadzenie inteligentnych rozwiązań, takich jak teleopieka, znacząco zwiększyłoby bezpieczeństwo i samodzielność osób starszych, zwłaszcza tych, które z różnych przyczyn nie mogą opuszczać swoich domów. Inwestycje w nowe technologie ułatwiłyby także dostęp do informacji oraz sprzyjałyby aktywnemu uczestnictwu starszych mieszkańców i mieszanek w życiu społeczności lokalnej.

Priorytetem pozostaje rozwój mieszkalnictwa dedykowanego osobom starszym, obejmujący zarówno tworzenie samodzielnych mieszkań w ramach programów, takich jak „Dom dla Seniora”, jak i rozwój mieszkań wspieranych, oferujących specjalistyczne wsparcie dostosowane do potrzeb osób starszych. Tego rodzaju inicjatywy są kluczowe w kontekście deinstytucjonalizacji

opieki, zakładającej odejście od tradycyjnych domów opieki na rzecz bardziej zindywidualizowanych form wsparcia.

W perspektywie kolejnych lat samorządy planują zintensyfikować działania na rzecz aktywizacji społecznej osób starszych. Plany te obejmują rozwój sieci klubów seniora i uniwersytetów trzeciego wieku, a także promowanie wolontariatu i mentoringu. W ramach tych działań szczególny nacisk kładzie się na integrację międzypokoleniową.

Jednym z kluczowych obszarów, na który samorządy zwracają uwagę, jest rozwój systemu wsparcia dla osób chorych na Alzheimera oraz inne formy demencji. Plany obejmują m.in. rozwój dziennych ośrodków wsparcia oraz tworzenie mieszkań wytnieniowych, które mają na celu odciążenie rodzin opiekujących się osobami starszymi z tego rodzaju schorzeniami. Samorządy dostrzegają również potrzebę intensyfikacji działań edukacyjnych skierowanych do opiekunów, co może w znacznym stopniu poprawić jakość opieki, a tym samym codzienne funkcjonowanie osób z chorobą Alzheimera.

W obszarze zdrowia publicznego planowane jest także wdrożenie programów profilaktycznych opartych na kompleksowej ocenie geriatrycznej. Programy te mają na celu nie tylko diagnozowanie i leczenie, ale także monitorowanie stanu zdrowia osób starszych oraz dostosowywanie form wsparcia do ich indywidualnych potrzeb.



**Ogólnopolski Program
Miast i Społeczności
Przyjaznych Osobom
Starszym: razem
budujemy dla wszystkich
lepszą przyszłość**

Ogólnopolski Program Miast i Społeczności Przyjaznych Osobom Starszym może przynieść miastom i gminom wiele korzyści, przede wszystkim ułatwiając opracowywanie strategii i programów dostosowanych do potrzeb osób starszych. Samorządy dostrzegają, że udział w programie zarówno poprawia jakość życia osób starszych, jak i wzmacnia współpracę międzysektorową i międzymiejscową – kluczową dla skutecznej adaptacji najnowszych trendów i praktyk do lokalnych realiów.

Program ten może stać się także platformą wymiany informacji i dobrych praktyk między miastami i gminami, umożliwiając im korzystanie ze sprawdzonych rozwiązań i unikanie potencjalnych błędów. Co więcej, inicjatywa ta może wspierać aktywność społeczną i promować zdrowy styl życia wśród osób starszych, co wpłynie na zwiększenie ich zaangażowania w życie lokalne oraz będzie sprzyjać rozwojowi przedsiębiorczości i zatrudnienia w tej grupie wiekowej.

Ogólnopolski Program Miast i Społeczności Przyjaznych Osobom Starszym będzie również stymulował kolejne miasta i gminy do włączania kwestii starzenia się do głównego pola zainteresowań. Nawet te jednostki, które nie są członkami Globalnej Sieci Miast i Społeczności Przyjaznych Osobom Starszym (GNAFCC), zyskają możliwość opracowywania i promowania własnych inicjatyw

wspierających starszych mieszkańców i mieszkanki. Program ten może stać się katalizatorem rozwoju lokalnych polityk, zachęcając samorządy do podjęcia działań na rzecz tworzenia bardziej przyjaznych środowisk życia dla osób starszych i wzmacniania integracji społecznej.

Kolejną korzyścią jest możliwość stałego korzystania ze wsparcia i wiedzy specjalistów w zakresie polityki wobec osób starszych, co umożliwi systematyczne doskonalenie lokalnych programów. W szerszej perspektywie przyczynia się to do budowania wizerunku Polski jako kraju przyjaznego starzeniu się, co z kolei może przyciągać inwestorów zainteresowanych rozwojem infrastruktury i usług dedykowanych osobom starszym.

Wdrożenie krajowego programu to również krok w kierunku zmiany postrzegania osób starszych w społeczeństwie. Już dziś można zauważyć rosnące zainteresowanie ideą miast i gmin przyjaznych osobom starszym. Odzwierciedla ono zmieniające się podejście do tego procesu – z postrzegania go jako problemu ku dostrzeganiu potencjału aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. W tym kontekście program może odegrać kluczową rolę w inicjowaniu systemowych zmian sprzyjających włączeniu społecznemu oraz budowaniu otwartych i przyjaznych społeczności, odpowiadających współczesnym wyzwaniom demograficznym.



**Kluczowe inicjatywy:
jak polskie miasta
i gminy wspierają
starszych mieszkańców
i mieszkanki**

W większości polskich miast i gmin można zaobserwować zestaw typowych działań i inicjatyw ukierunkowanych na wspieranie osób starszych. Ich celem jest nie tylko zapewnienie wsparcia i opieki osobom starszym, lecz także wzmacnianie integracji społecznej oraz poprawa jakości ich życia. Poniżej przedstawiono przegląd najczęściej realizowanych inicjatyw.

Rady Seniorów

Rada Seniorów to ciało doradcze działające przy władzach miejskich, reprezentujące interesy osób starszych w danej społeczności. W jej skład wchodzi przedstawiciele lokalnych organizacji oraz aktywni starsi mieszkańcy i mieszkanki. Rada pełni funkcję konsultacyjną, doradczą i inicjatywną, wpływając na kształtowanie polityki miejskiej odpowiadającej na potrzeby osób starszych.

Pełnomocnicy ds. Polityki Senioralnej

Pełnomocnik ds. Polityki Senioralnej to osoba odpowiedzialna za koordynację działań samorządu na rzecz osób starszych. Do jej zadań należy monitorowanie realizacji lokalnej polityki senioralnej, współpraca z organizacjami pozarządowymi,

placówkami opiekuńczymi oraz innymi instytucjami, a także inicjowanie nowych projektów mających na celu poprawę jakości życia starszych mieszkańców i mieszanek.

Kluby/Centra Aktywności Seniorów

Kluby lub Centra Aktywności dla osób starszych to miejsca codziennych spotkań, uczestnictwa w zajęciach i wydarzeniach oraz nawiązywania nowych relacji. Oferują bogaty program: od spotkań towarzyskich, przez warsztaty artystyczne, po zajęcia sportowe i edukacyjne. Miejsca te pełnią ważną rolę w przeciwdziałaniu osamotnieniu i izolacji osób starszych, wspierając jednocześnie ich aktywność społeczną i integrację z lokalną społecznością.

Uniwersytety Trzeciego Wieku

Uniwersytety trzeciego wieku to instytucje edukacyjne, które oferują osobom starszym uczestnictwo w różnorodnych kursach, wykładach i warsztatach. Starsi mieszkańcy i mieszkanki mogą dzięki nim uczestniczyć w zajęciach z historii, literatury, sztuki, zdrowia, nowych technologii i wielu innych dziedzin. Działalność

uniwersytetów sprzyja aktywności intelektualnej i społecznej starszych osób oraz przeciwdziała wykluczeniu cyfrowemu.

Biblioteki

Biblioteki oferują osobom starszym szeroki wachlarz usług kulturalnych i edukacyjnych, takich jak bezpłatne dostarczanie książek i audiobooków do domu, warsztaty kreatywne, zajęcia ruchowe czy kursy obsługi smartfonów. Organizują także spotkania autorskie, wykłady, wystawy i kluby książki, a ponadto udostępniają specjalne wydania książek z dużym drukiem. Osoby starsze mogą angażować się w wolontariat oraz uczestniczyć w inicjatywach międzypokoleniowych. Biblioteki współpracują z władzami samorządowymi, szkołami, Radami Seniorów, MOPS-ami oraz uniwersytetami trzeciego wieku, pełniąc ważną rolę w budowaniu lokalnych społeczności.

Wydarzenia sportowe

W całej Polsce organizowanych jest wiele wydarzeń sportowych, w których osoby starsze mogą brać udział, poczuć ducha rywalizacji, a przy tym zdobyć wiedzę na temat aktywnego stylu życia

i zdrowego starzenia się. Do najpopularniejszych inicjatyw należą Senioralia, Spartakiady i Olimpiady Senioralne. Wydarzenia te integrują społeczność osób starszych i sprzyjają utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej.

Dni Seniora

Dni Seniora to coroczne wydarzenia organizowane w wielu miastach i gminach, w ramach których odbywają się liczne imprezy, warsztaty, wykłady, koncerty i inne atrakcje. Mają na celu promowanie aktywności, integracji międzypokoleniowej oraz zdrowego stylu życia wśród osób starszych.

Dzienne Domy „Senior+”

Dzienne Domy „Senior+” to placówki oferujące codienne wsparcie dla osób starszych. W ramach działalności Domów starsi mieszkańcy i mieszkanki mogą korzystać z opieki, wyżywienia, zajęć rehabilitacyjnych oraz uczestniczyć w warsztatach i wydarzeniach kulturalnych. Celem tych instytucji jest wsparcie osób starszych, które na co dzień wymagają opieki, ale nie chcą lub nie mogą przebywać w całodobowych placówkach opiekuńczych.

Domy/Ośrodki Pomocy Społecznej

Domy i Ośrodki Pomocy Społecznej zapewniają całodobową opiekę osobom starszym, które nie są w stanie samodzielnie funkcjonować w swoim środowisku domowym. Oferują opiekę medyczną, pomoc socjalną, a także zajęcia rehabilitacyjne i kulturalne sprzyjające poprawie jakości życia swoich podopiecznych.

Bezpłatny transport dla osób starszych

Bezpłatny lub ulgowy transport komunikacją miejską dla starszych mieszkańców i mieszkank to inicjatywa, która ma na celu ułatwienie dojazdu do placówek medycznych, urzędów, a także uczestnictwa w wydarzeniach kulturalnych i społecznych.

Karta Seniora¹

Karta Seniora to program oferujący osobom starszym zniżki i ulgi na różne usługi oraz produkty

dostępne w miejscu ich zamieszkania. Karta uprawnia do tańszego korzystania z transportu publicznego, a także z oferty kulturalnej, sportowej, rekreacyjnej i medycznej. To rozwiązanie, które realnie podnosi komfort życia osób starszych, zachęcając je do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Programy „Pudełko Życia” lub „Koperta Życia”

„Pudełko Życia” lub „Koperta Życia” to inicjatywa rekomendowana przez pracowników opieki zdrowia, w ramach której w specjalnym pojemniku lub kopercie umieszczane są najważniejsze informacje medyczne o osobie starszej, m.in. dane o przyjmowanych lekach, chorobach i alergiach. Pojemnik przechowuje się w łatwo dostępnym miejscu, najczęściej w lodówce, co umożliwia służbom ratunkowym szybki dostęp do kluczowych informacji w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia.

1 Inicjatorem programu są różne podmioty, jednak w wielu przypadkach Karta Seniora jest częścią Ogólnopolskiego Programu „Gmina Przyjazna Seniorom”, realizowanego przez Stowarzyszenie MANKO.

Teleopieka oraz opaski bezpieczeństwa

Programy teleopieki oraz opaski bezpieczeństwa to nowoczesne rozwiązania, które umożliwiają stałe monitorowanie stanu zdrowia osób starszych i szybkie reagowanie w sytuacjach zagrożenia. Opaski, wyposażone w przycisk SOS lub system automatycznego powiadamiania, umożliwiają natychmiastowy kontakt z odpowiednimi służbami w nagłych sytuacjach.

Programy typu „Złota Rączka dla Seniora”

„Złota Rączka dla Seniora” to program, który zapewnia osobom starszym bezpłatną pomoc w drobnych naprawach domowych. Obejmuje m.in. naprawę kranów, montaż karniszy, wymianę żarówek czy drobne prace elektryczne. Celem programu jest ułatwienie codziennego życia starszym mieszkańcom i mieszkankom, którzy nie są w stanie samodzielnie wykonać tego rodzaju prac.

Mieszkania wspomagane i wspierane

Mieszkania wspomagane i wspierane to nowoczesna forma wsparcia, łącząca samodzielność osób starszych z możliwością uzyskania pomocy w codziennym funkcjonowaniu. To komfortowe lokale dostosowane do potrzeb osób starszych, zapewniające bezpieczeństwo oraz dostęp do usług opiekuńczych, rehabilitacyjnych i społecznych. Starsi mieszkańcy i mieszkanki mogą korzystać z pomocy asystentów i asystentek, a także uczestniczyć w zajęciach integracyjnych i aktywizujących. Celem mieszkań wspomaganych jest umożliwienie osobom starszym godnego i niezależnego życia w przyjaznym otoczeniu.

Przewodniki i informatory

Wiele polskich miast i gmin opracowuje dedykowane przewodniki, informatory oraz strony internetowe, które ułatwiają osobom starszym dostęp do informacji na temat działań i inicjatyw podejmowanych w ich miejscach zamieszkania, a także usług im dedykowanych. Materiały te, dostępne w formie drukowanej lub elektronicznej, wspierają osoby starsze w korzystaniu z ofert zdrowotnych, społecznych, kulturalnych i edukacyjnych.

	Rada Seniorów	Pełnomocnik Prezydenta Miasta ds. Polityki Senioralnej	Kluby Seniora	Uniwersytety Trzeciego Wieku	Biblioteki	Wydarzenia sportowe	Dni Seniora	Dzienny Dom „Senior+”	Dom/Ośrodek Pomocy Społecznej	Bezpłatny transport	Karta Seniora	Pudełko Życia/Koperta Życia	Programy Teleopieki/Opaski Bezpieczeństwa	Złota Rączka	Mieszkania wspomagane i wspierane	Przewodniki i informatory
Gdańsk	●	●	●	●	●		●		●	●	●	●	●	●		●
Gdynia	●		●	●					●	●						
Katowice	●	●	●	●	●	●	●		●			●	●	●	●	●
Kolbudy		●	●		●	●	●		●	●	●	●	●			
Kraków	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●		●	●	●
Lublin	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●		●	●
Oborniki	●		●	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Opole	●		●	●		●	●		●	●	●	●	●		●	
Ostrów Wielkopolski	●		●	●	●		●	●	●	●	●		●		●	
Poznań	●		●	●	●	●	●		●	●	●	●		●	●	●
Rzeszów	●		●	●	●	●	●		●	●	●		●	●		●
Stargard			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Szczecin	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Stowarzyszenie Aglomeracja Kalisko-Ostrowska	●		●	●		●	●		●	●	●	●	●	●	●	●
Suchy Dąb			●		●	●	●		●				●			
Warszawa	●		●	●		●	●		●	●			●	●	●	●
Wrocław	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

UWAGA: Zestawienie zostało opracowane na podstawie publicznie dostępnych, otwartych źródeł informacji oraz danych udostępnianych przez jednostki samorządu terytorialnego, instytucje lokalne i organizacje społeczne. Dane gromadzono i weryfikowano w okresie 2023–2025. Pomimo zachowania należytej staranności niektóre rozwiązania, usługi lub inicjatywy mogły nie zostać ujęte w tabeli. Zestawienie ma charakter wyłącznie informacyjny i nie stanowi pełnego, oficjalnego katalogu działań realizowanych przez gminy lub miasta uwzględnione w tej publikacji.



**Głos starszych
mieszkańców
i mieszkanki: refleksje
nad inicjatywami
przyjaznymi osobom
starszym**

W miarę jak polskie miasta i gminy dostosowują się do potrzeb starzejącego się społeczeństwa, coraz ważniejsze staje się wsłuchiwanie się w opinie tych, którzy bezpośrednio korzystają z wprowadzanych zmian. Starsi mieszkańcy i mieszkanki mają wiele do powiedzenia na temat działań

i programów mających na celu poprawę jakości ich życia. Ich spostrzeżenia, pełne życiowej mądrości i praktycznego doświadczenia, mogą stanowić cenny przewodnik w dalszym kształtowaniu polityk miejskich i gminnych.

Jak inicjatywy samorządów prowadzą osoby starsze ku lepszej przyszłości?

Rozwiązania przyjazne osobom starszym, wdrażane przez miasta i gminy w całej Polsce, spotykają się z pozytywnym odbiorem ze strony ich odbiorców. Wielu z nich dostrzega realne korzyści płynące z tych inicjatyw w codziennym życiu. Dzięki wprowadzanym programom osoby starsze zyskują nie tylko wsparcie w **dbaniu o zdrowie fizyczne i psychiczne**, ale także **możliwość uczestnictwa w aktywnościach społecznych, kulturalnych i edukacyjnych**.

Co więcej, programy te pomagają **przełamywać stereotypy związane z wiekiem**, promując wizerunek osób starszych jako aktywnych i pełnoprawnych uczestników życia społecznego. Ludzie starsi, zamiast być postrzegani jako wycofani i zamknięci w swoich domach, stają się widocznymi i cenionymi członkami społeczności, wnoszącymi

cenny wkład zarówno w życie swoich rówieśników, jak i młodszych pokoleń.

Szczególnie przyczyniająca się do poprawy jakości życia starszych mieszkańców i mieszanek jest **bogata oferta kulturalna i rekreacyjna**. Wycieczki edukacyjne, koncerty, spektakle teatralne oraz różnorodne zajęcia rekreacyjne, takie jak gimnastyka czy warsztaty artystyczne, przyczyniają się do poprawy dobrostanu psychicznego i emocjonalnego osób starszych. Regularne uczestnictwo w tego typu wydarzeniach sprawia, że czują się one bardziej zrelaksowane, spokojniejsze i zadowolone z życia. Co więcej, inicjatywy te sprzyjają nawiązywaniu nowych znajomości i budowaniu relacji, które w znaczący sposób przeciwdziałają uczuciu samotności. To właśnie w tych miejscach osoby starsze nawiązują nowe

przyjaźnie i odczuwają większą satysfakcję oraz poczucie sensu w codziennym życiu.

Wolontariat, który pozwala starszym mieszkańcom i mieszkankom aktywnie spędzać czas, a jednocześnie pomagać innym, jest kolejnym wysoko cenionym elementem polityki senioralnej. Dla wielu osób możliwość dzielenia się swoją wiedzą i doświadczeniem z innymi stanowi źródło ogromnej satysfakcji.

Starsze osoby wysoko oceniają również działania miast i gmin, które dążą do zwiększenia dostępności opieki zdrowotnej. Możliwość korzystania z **bezpłatnych szczepień, porad prawnych czy usług rehabilitacyjnych** jest dla nich niezwykle ważna.

Technologia również odgrywa istotną rolę w życiu starszych mieszkańców i mieszkanki, a **programy edukacyjne uczące obsługi**

komputerów i smartfonów cieszą się dużym zainteresowaniem. Dzięki nim osoby starsze lepiej radzą sobie z codziennymi wyzwaniami oraz utrzymują kontakty z rodziną i przyjaciółmi. Nowe technologie stają się dla nich narzędziem ułatwiającym codzienne życie i przeciwdziałającym izolacji społecznej – mostem, który łączy pokolenia, a nie barierą, która je dzieli.

Starsi mieszkańcy i mieszkanki podkreślają, jak kluczowe jest, aby miasta i gminy nie tylko wprowadzały nowe programy, lecz także **wśluchiwały się w ich potrzeby i opinie**. To oni najlepiej wiedzą, które rozwiązania działają w praktyce, a które wymagają usprawnienia. W miejscach, gdzie współpraca między władzami lokalnymi a organizacjami senioralnymi jest dobrze rozwinięta, osoby starsze czują się docenione i zauważone, co sprzyja ich aktywności i zaangażowaniu w życie społeczności.

Wyboista droga do pełnej integracji: wyzwania, które wciąż stoją przed osobami starszymi

Chociaż miasta i gminy poczyniły już wiele kroków w kierunku integracji i wsparcia osób starszych, wciąż pozostaje szereg wyzwań i trudności, które należy pokonać, aby zapewnić wszystkim pełne

i bezpieczne życie. Z rozmów z osobami starszymi wyłaniają się tematy, które wciąż wymagają uwagi.

Jednym z najczęściej powtarzanych postulatów jest **konieczność większego wsparcia dla**

osób samotnych, które z różnych powodów nie mogą opuszczać swoich domów. Choć istnieją organizacje i inicjatywy wspierające tę grupę, to ich działania nie zawsze docierają do wszystkich potrzebujących. Ponadto widać wyraźny podział między osobami aktywnymi – korzystającymi z różnorodnych zajęć, kursów czy wycieczek zarówno w swoim miejscu zamieszkania, jak i poza nim – a tymi, których ograniczona mobilność, wynikająca często z chorób lub niepełnosprawności, sprawia, że mogą korzystać jedynie z „socjalnej taksówki dwa razy w miesiącu” oraz podstawowej opieki społecznej. Tym osobom również zależy na prowadzeniu wartościowego życia i uczestnictwie w aktywnościach, które cenią. W tym kontekście niezwykle ważne stają się usługi, takie jak „Mobilny Fryzjer”, oferujące nie tylko praktyczne wsparcie, ale także poczucie zwyczajnej codzienności i komfort bycia zadbanym.

Osoby starsze postulują **rozwój lokalnych inicjatyw wolontariackich**, które obejmowałyby regularne odwiedziny i pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy czy wizyty u lekarza, wraz z organizowaniem zajęć rekreacyjnych oraz umożliwieniem kontaktów społecznych tym, którzy potrzebują dodatkowego wsparcia. Rozwój usług sąsiedzkich, w których mieszkańcy i mieszkanki pomagają sobie nawzajem, może odegrać kluczową rolę w budowaniu silnych,

zintegrowanych społeczności, w których osoby starsze czują się bezpieczne i wspierane. Celem jest to, aby każda osoba, niezależnie od swojej mobilności, mogła cieszyć się pełnią życia, realizować swoje pasje i być częścią lokalnej społeczności.

Należy się zastanowić, jak pomóc osobom samotnym, które nie mogą wychodzić z domu. Wiem, że jest wolontariat „mali bracia Ubogich”, ale nie dociera on do wszystkich potrzebujących.

– Pani Zofia, lat 76

Brakuje programu, który zapewniłaby stały kontakt z ludźmi osobom starszym na tyle niedołącznym, że niemogącym już korzystać z wyżej wymienionych miejsc i form aktywności, w szczególności mieszkającym samotnie.

– Pan Zbigniew, lat 68

Wielu starszych mieszkańców i mieszanek podkreśla, że **dostępność opieki zdrowotnej**

wciąż pozostawia wiele do życzenia. Długie kolejki do lekarzy specjalistów, szczególnie w mniejszych miastach, często stanowią barierę nie do pokonania. **Istnieje potrzeba rozwoju opieki geriatrycznej**, kluczowej dla osób starszych z wieloma chorobami przewlekłymi. Starsi mieszkańcy i mieszkanki sugerują, że dobrym rozwiązaniem mogłoby być zarówno zwiększenie liczby dostępnych specjalistów, jak i wprowadzenie systemu priorytetowego dostępu do usług medycznych dla osób starszych.

Główne wyzwanie to możliwość dostania się do lekarzy specjalistów bez oczekiwania latami czy nawet miesiącami.

– Pani Małgorzata, lat 79

Kolejnym wyzwaniem, z którym mierzą się starsi mieszkańcy i mieszkanki, są **trudności w dostępie do rehabilitacji**. Wielu z nich wskazuje na długie kolejki oraz ograniczoną liczbę dostępnych miejsc w placówkach rehabilitacyjnych. Konieczne jest zatem zwiększenie liczby ośrodków oraz rozszerzenie oferty rehabilitacyjnej w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia, aby każda osoba potrzebująca mogła szybko i skutecznie wrócić do

zdrowia. **Brakuje także domów i mieszkań dedykowanych osobom starszym**, w których mogłyby one mieszkać w komfortowych, dostosowanych do ich codziennego życia warunkach, mając jednocześnie dostęp do całodobowego wsparcia.

Na pewno nie wszystkie potrzeby seniorów są dostatecznie zaspokajane. Według mnie brakuje budownictwa mieszkaniowego dedykowanego seniorom. Dobrym pomysłem jest budowanie budynków z małymi, samodzielnymi mieszkaniami, z całodobową opieką pielęgniarzką i opiekuńczą.

– Pani Anna, lat 61

Zamiast domów pomocy powinny być mieszkania, w których osoby starsze mogłyby mieć zwierzęta i czuć się jak w domu.

– Pani Romana, lat 54

Równocześnie starsi mieszkańcy i mieszkanki postulują **rozszerzenie programu „opasek bezpieczeństwa”** na większą skalę. Są to opaski

noszone na nadgarstku, które monitorują stan zdrowia i umożliwiają szybkie wezwanie pomocy w nagłych sytuacjach. Rozwój tego programu mógłby przyczynić się do zmniejszenia liczby nieszczęśliwych wypadków oraz poprawy ogólnego poczucia bezpieczeństwa wśród osób starszych i potrzebujących.

Starsze osoby z różnych miast i gmin wskazują również na potrzebę dalszego **wzmocnienia edukacji zdrowotnej i psychoedukacji**. Warsztaty i programy promujące zdrowy tryb życia, zapobieganie chorobom oraz radzenie sobie z problemami psychicznymi to działania, które mogą znacząco poprawić jakość życia. W obliczu rosnącego problemu samotności – zwłaszcza wśród osób starszych – regularne spotkania z psychologami, grupy wsparcia czy możliwość rozmowy z kimś, kto wysłucha i zrozumie ich problemy, mogą mieć ogromny wpływ na ich dobrostan psychiczny. Ważne jest, aby starsze osoby miały łatwy dostęp do profesjonalnego wsparcia, które pomoże im zachować zdrowie psychiczne i cieszyć się pełnią życia.

Biorąc pod uwagę często spotykany problem oszustw wobec osób starszych, powinno być wiele kursów lub warsztatów i spotkań, na których osoby kompetentne, np. informatyk, policjant czy po prostu osoba biegła w Internecie, nauczyłyby bezpiecznego poruszania się w Internecie i bezpiecznego użytkowania telefonu komórkowego.

– Pan Roman, lat 70

Choć wiele miast poczyniło znaczne postępy w dostosowywaniu przestrzeni publicznej do potrzeb osób starszych, **bariery architektoniczne wciąż pozostają poważnym problemem**. Starsi mieszkańcy i mieszkanki zwracają uwagę na **brak podjazdów, zbyt strome lub wysokie schody oraz niewystarczającą liczbę poręczy** w budynkach użyteczności publicznej. Wprowadzenie niskopodłogowych tramwajów i autobusów stanowi krok we właściwym kierunku, jednak niezbędne są dalsze działania w zakresie poprawy infrastruktury przystanków. Konieczne jest również **montowanie wind** w starszych budynkach mieszkalnych, a także **zapewnienie ławek i ogólnodostępnych toalet** w przestrzeni miejskiej. Pojawiają

się również głosy dotyczące obsługi w sklepach. Osoby starsze podkreślają, że nie zawsze zależy im na szybkości, jaką oferują kasy samoobsługowe, lecz na spokojnej, życzliwej i uważnej obsłudze, która daje możliwość uzyskania pomocy.

Dużym problemem dla seniorów w naszym mieście jest brak wind w budynkach. Osobie starszej bardzo ciężko jest wejść na czwarte piętro po schodach. W momencie pogarszającego się zdrowia stają się więźniami w swoich mieszkaniach.

– Pani Irena, lat 65

W dalszym ciągu blokada architektoniczna uniemożliwia aktywny udział w życiu organizacji osobom niepełnosprawnym na wózkach czy o kulach albo chodzikach. To należałoby pilnie poprawić. Ludzie rezygnują przez to z uczestnictwa w zbiorowości senioralnej.

– Pan Franciszek, lat 75

W obliczu postępującej cyfryzacji życia publicznego osoby starsze coraz częściej wskazują na **potrzebę szerszej edukacji w zakresie nowych technologii**. W wielu miastach realizowane są programy wspierające naukę obsługi komputerów, smartfonów i Internetu, jednak – jak twierdzą respondenci – ich zasięg wciąż pozostaje niewystarczający. Starsi mieszkańcy i mieszkanki apelują o zwiększenie dostępności kursów oraz zapewnienie indywidualnego wsparcia w nauce obsługi urządzeń cyfrowych, co pozwoliłoby im na pełniejsze uczestnictwo w dynamicznie rozwijającym się życiu społecznym i kulturalnym.

Zakres cyfryzacji jest na bardzo niskim poziomie. Przyszłość pokaże.

– Pani Hanna, lat 71

Jednym z najważniejszych aspektów poruszanych w rozmowach jest potrzeba większej integracji społecznej. Osoby starsze podkreślają, jak ważne są dla nich kontakty z innymi ludźmi oraz możliwość aktywnego uczestniczenia w życiu społecznym. Kluby seniora oraz uniwersytety trzeciego wieku stanowią wartościowe inicjatywy wspierające aktywizację osób starszych. Jednocześnie zauważany jest **problem grupowania**

osób starszych, a tym samym odseparowywania ich od reszty społeczeństwa. W związku z tym wskazane jest rozwijanie inicjatyw międzypokoleniowych, które umożliwiają wymianę doświadczeń między różnymi grupami wiekowymi. Organizowanie wspólnych wydarzeń, warsztatów czy projektów, w których starsi mieszkańcy i mieszkanki mogą współpracować z młodszymi, sprzyjałoby budowaniu silniejszych więzi społecznych oraz większej integracji. Tego rodzaju inicjatywy mogłyby również przyczynić się do przełamywania stereotypów związanych z wiekiem, promując aktywne starzenie się i wzajemne wsparcie między pokoleniami. Respondenci wskazują, że warto byłoby rozszerzyć dostępność takich form aktywności, szczególnie w mniejszych miejscowościach.

Brakuje miejsc spotkań dla seniorów, gdzie można porozmawiać z kimś na wszystkie tematy. Wymienić doświadczenia i podzielić się swoimi wrażeniami z pobytu w teatrze czy kinie.

– Pani Lucyna, lat 72

Brak odpowiedniej komunikacji między organizatorami wydarzeń a starszymi mieszkańcami i mieszkankami to kolejny problem wymagający rozwiązania. Informacje o wydarzeniach, spotkaniach czy programach wsparcia często docierają zbyt późno lub wcale do osób starszych – zwłaszcza tych, które nie korzystają z Internetu. Wskazane jest zatem nawiązanie bliższej współpracy z radami, spółdzielniami mieszkaniowymi oraz organizacjami pozarządowymi, aby informacje mogły być przekazywane w odpowiednim czasie i za pomocą kanałów komunikacji dopasowanych do osób starszych. Często zdarza się, że mimo dostępnej oferty wydarzeń brakuje miejsc, z których mogłyby korzystać osoby starsze. W rzeczywistości problemem nie zawsze jest ich brak, lecz nieskuteczna komunikacja. Starsi mieszkańcy i mieszkanki niewłaściwie poinformowani mogą nawet nie wiedzieć o istniejących możliwościach, miejscach integracji i inicjatywach.

Wielu starszych mieszkańców i mieszanek wskazuje również na **potrzebę poprawy kultury obsługi** w miejscach publicznych, takich jak sklepy, urzędy czy placówki zdrowotne. Empatyczne podejście, cierpliwość oraz dostosowanie sposobu komunikacji do potrzeb starszych klientów mogą znacząco poprawić ich komfort i poczucie bezpieczeństwa w kontaktach z instytucjami i usługodawcami.

Ponadto warto przyjrzeć się problemowi dyskryminacji osób starszych.

– Pan Stanisław, lat 80

Zwrócono także uwagę na **potrzebę zwiększenia liczby wydarzeń kulturalnych dostępnych dla osób starszych na preferencyjnych warunkach**. Starsi mieszkańcy i mieszkanki podkreślają, że tańsze bilety do teatru, kina czy opery mogłyby znacząco poprawić ich dobrostan, umożliwiając częstsze uczestnictwo w życiu kulturalnym. Podobne postulaty pojawiają się w obszarze sportu i rekreacji – osoby starsze chętnie korzystałyby z programów miejskich, które oferowałyby tańszy dostęp do basenów, siłowni i innych obiektów sportowych.

Czasy są trudne, mamy na co dzień wiele problemów, dlatego wydarzenia integrujące ludzi są dla nich niezwykle ważne, wpływają korzystnie na ich psychikę. A skoro tak, to powinniśmy zadbać o to, aby uczestniczyły w nich jak największa liczba osób starszych.

– Pan Marian, lat 80

Opinie niektórych zaproszonych do wypowiedzi starszych mieszkańców i mieszkank na temat inicjatyw przyjaznych osobom starszym dostarczają cennych wskazówek, które mogą pomóc w dalszym rozwoju polityk miejskich i gminnych na rzecz osób starszych.

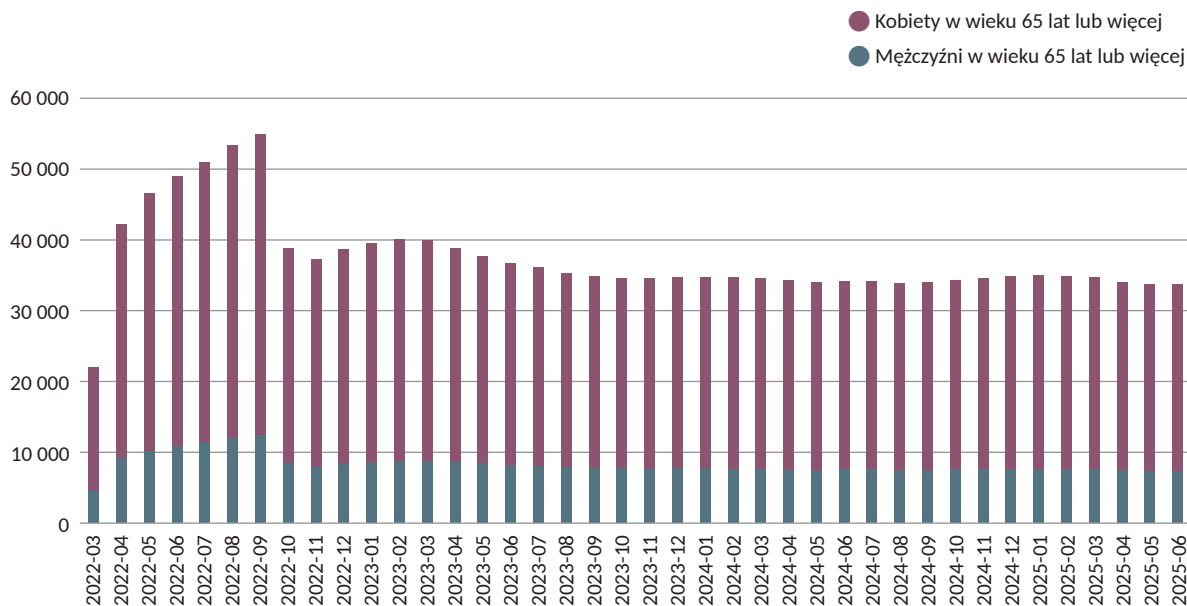
Zaplanowanie z udziałem osób starszych, a potem realizacja przedstawionych postulatów i pomysłów mogą znacząco poprawić jakość życia starszych mieszkańców i mieszkank, zapewniając im wsparcie **na miarę ich potrzeb i oczekiwań**. Dążenie do tworzenia społeczności przyjaznych osobom starszym wymaga nie tylko wprowadzenia nowych usług i udogodnień, ale także **ciągłego dialogu** i wsłuchiwania się w potrzeby tych, którzy tych zmian najbardziej potrzebują.



**Wsparcie starszych
uchodźców i uchodźczyń
z Ukrainy w Polsce
po 2022 roku**

Po rozpoczęciu pełnoskalowej agresji Federacji Rosyjskiej na Ukrainę w lutym 2022 r. Polska stała się jednym z głównych krajów docelowych dla osób uciekających przed wojną. Skala napływu uchodźców i uchodźczyń była bezprecedensowa w historii współczesnej Europy – już w kwietniu 2022 r. w Polsce zarejestrowano ok. 1 050 000 beneficjentów ochrony tymczasowej, co – według danych Eurostatu – stanowiło najwyższy odnotowany poziom wśród państw Unii Europejskiej w tym okresie.

Obecnie w Polsce ok. 4% osób uchodźczych objętych ochroną tymczasową jest powyżej 65. roku życia, przy wyraźnej przewadze kobiet (33 045) nad mężczyznami (9 125). Liczba starszych uchodźców wzrastała do sierpnia 2022 r., po czym ustabilizowała się i obecnie wynosi ok. 34–35 tys. osób. W porównaniu z innymi krajami UE jest to najniższy odsetek osób starszych w całej grupie uchodźców i uchodźczyń. Dla porównania, według szacunków z maja 2025 r., osoby w wieku 65+ stanowią średnio ok. 6,4%



Wykres 1: Zmiana liczby ukraińskich beneficjentów ochrony tymczasowej na koniec miesiąca

Źródło: Eurostat, 2025, Beneficiaries of temporary protection at the end of the month by citizenship, age and sex – monthly data, [online data code:] migr_asytpsm_custom_17557798, https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/migr_asytpsm/default/table?lang=en, [dostęp: 22.07.2025].

wszystkich beneficjentów ochrony tymczasowej z Ukrainy w UE, a w samych Niemczech wskaźnik ten sięga 9%. Pod względem liczby osób starszych z Ukrainy objętych ochroną Polska zajmowała drugie miejsce w UE – za Niemcami (8,9%) i przed Czechami (6,2%).

Mimo że osoby starsze stanowią relatywnie niewielki odsetek ogółu uchodźców i uchodźczyń przebywających w Polsce, ich sytuacja wymaga szczególnej uwagi ze względu na złożony charakter potrzeb obejmujących potencjalne problemy zdrowotne, ograniczenia funkcjonalne, wysokie ryzyko wykluczenia społecznego oraz bariery adaptacyjne, przede wszystkim językowe. Starsze osoby uchodźcze nierzadko doświadczają ubóstwa oraz podwójnej dyskryminacji – ze względu na wiek i status migracyjny. W wielu krajach recepcyjnych, takich jak Polska, Niemcy czy Czechy, działania integracyjne koncentrowały się głównie na grupach aktywnych zawodowo, co miało przyspieszyć wejście na rynek pracy i dostęp do systemu edukacji formalnej. Osoby starsze, choć objęte prawem do korzystania z lokalnych usług, rzadko były bezpośrednimi adresatami takich interwencji, co w praktyce mogło skutkować ich marginalizacją w procesach integracyjnych.

Jednocześnie warto podkreślić, że starsze osoby uchodźcze z Ukrainy nie stanowią jednorodnej grupy – różnią się wiekiem, stanem zdrowia,

sytuacją ekonomiczną oraz składem gospodarstw domowych. Te różnice przekładają się na odmienne potrzeby i strategie adaptacyjne. Dostępne dane, pochodzące z niezależnych badań, takich jak **HelpAge International**, mimo że dają możliwość lepszego poznania tej grupy, nie mogą być traktowane jako podstawa do tworzenia polityki publicznej. Niezbędne są dodatkowe systematyczne analizy oparte zarówno na badaniach, jak i danych rejestrowych.

Zgodnie z wynikami badania HelpAge (2023) średnia wielkość gospodarstwa domowego starszej osoby uchodźczej w Polsce wynosiła 2,6 osoby. 28% respondentów mieszkało samotnie, a 46% tworzyło gospodarstwa jedno- lub wieloosobowe, w których mieszały wyłącznie osoby starsze. Sytuację finansową tej grupy oceniono jako trudną i długoterminowo niestabilną. Aż 85% respondentów nie pracowało w Polsce – głównie z powodu wieku, stanu zdrowia lub barier językowych. 87% otrzymało ukraińską emeryturę, jednak jej wysokość często nie wystarczała na utrzymanie w Polsce, zwłaszcza że część tych środków była przeznaczana na opłacanie rachunków za pozostawione w Ukrainie mieszkania. 48% badanych deklarowało, że ktoś z ich gospodarstwa domowego pracuje w Polsce. Mimo to wiele osób rozważało powrót do Ukrainy z powodów ekonomicznych. Szczególnie dotkliwe były

problemy zdrowotne – 70% badanych cierpiało na choroby przewlekłe lub poważne schorzenia, a 61,5% doświadczało niepełnosprawności (według międzynarodowego wskaźnika WG-SS).

Na podstawie wspólnego badania Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) i Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) z 2025 r. aż 77% respondentów w wieku 65+ wskazało na potrzebę skorzystania z pomocy medycznej w ciągu 30 dni przed badaniem. Najczęściej zgłaszanymi potrzebami zdrowotnymi były choroby układu krążenia, inne choroby przewlekłe, cukrzyca oraz nagłe zachorowania. Znaczący odsetek osób potrzebował również usług stomatologicznych.

Z kolei na podstawie wyników badania HelpAge można wnioskować, że dostęp do opieki zdrowotnej pozostaje jednym z kluczowych wyzwań dla starszych uchodźców z Ukrainy. Co drugi respondent nie był w stanie samodzielnie pokryć kosztów leczenia, a kolejne 29% mogło to zrobić jedynie częściowo. Choć osoby objęte ochroną tymczasową mają formalnie pełen dostęp do publicznego systemu opieki zdrowotnej, w praktyce napotykają liczne bariery – długie kolejki, trudności językowe oraz brak wiedzy na temat obowiązujących procedur i przysługujących im uprawnień.

Dane z badania WHO i GUS pokazują, że większość starszych uchodźców (76,7%) skorzystała z bezpłatnych świadczeń zdrowotnych, podczas gdy pozostałe osoby musiały ponieść częściowy lub pełny koszt leczenia. Ponadto aż 79% respondentów badania HelpAge przyznało, że codziennie (56%) lub niemal codziennie (23%) odczuwa lęk, niepokój lub objawy depresji. Co istotne, badani nie czuli się dyskryminowani w systemie ochrony zdrowia – wskazywali raczej na strukturalne trudności, których doświadczają również polscy pacjenci.

Wobec tych wyzwań zarówno administracja publiczna, jak i organizacje pozarządowe w Polsce rozpoczęły wielowymiarowe działania na rzecz wsparcia starszych uchodźców i uchodźczyń.

Poniżej przedstawiono przykłady tych działań – od rozwiązań systemowych po lokalne inicjatywy wpisujące się w ideę społeczności przyjaznych starzeniu się. Omówiono programy samorządowe i społeczne, innowacyjne rozwiązania w zakresie mieszkalnictwa, integracji, ochrony zdrowia, wsparcia psychologicznego oraz aktywizacji społecznej i cyfrowej. Wskazano również wyzwania oraz dobre praktyki realizowane w polskich miastach, m.in. w Warszawie, Krakowie, Lublinie, Wrocławiu i Poznaniu.

Polityka państwa wobec starszych osób uchodźczych

W odpowiedzi na bezprecedensowy napływ osób uchodźczych z Ukrainy Polska przyjęła 12 marca 2022 r. ustawę o pomocy obywatelom i obywatelkom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa (tzw. **specustawę**). Akt ten ustanowił ramy prawne dla udzielania wsparcia osobom z Ukrainy, które przybyły do Polski po 24 lutego 2022 r., zrównując w wielu obszarach ich prawa z uprawnieniami obywateli polskich. Kluczowym rozwiązaniem było nadanie osobom objętym ochroną tymczasową numeru PESEL ze statusem UKR, który umożliwia m.in. legalny pobyt, podjęcie pracy oraz dostęp do świadczeń społecznych (w tym usług zdrowotnych) i edukacji.

Z punktu widzenia zabezpieczenia społecznego i zdrowotnego ustawa przewidziała pełny dostęp do publicznej opieki zdrowotnej dla uchodźców i uchodźczyń na zasadach obowiązujących obywateli polskich (z wyłączeniem leczenia uzdrowiskowego). Oznacza to możliwość korzystania z bezpłatnych świadczeń medycznych, w tym wizyt u lekarza rodzinnego i specjalistów, badań diagnostycznych, rehabilitacji oraz leków refundowanych.

Ponadto osoby posiadające numer PESEL ze statusem UKR mogły ubiegać się – po spełnieniu

ustawowych kryteriów dochodowych – o świadczenia z pomocy społecznej, takie jak zasiłek stały, okresowy, celowy czy zasiłek pielęgnacyjny. Przepisy odwoływały się do potrzeby wspierania osób znajdujących się w szczególnie trudnej sytuacji życiowej. Niemniej osoby starsze nie zostały w ustawie wyodrębnione jako priorytetowa kategoria odbiorców, co w praktyce przełożyło się na brak rozwiązań dedykowanych tej grupie, mimo jej specyficznych potrzeb.

W specustawie podkreślono natomiast znaczenie budowania lokalnych sieci wsparcia i relacji międzyludzkich jako jednego z elementów skutecznej integracji. W tym kontekście zaakcentowano rolę działań społecznych i kulturalnych realizowanych na poziomie gmin i dzielnic – takich jak prowadzenie klubów, świetlic, zajęć międzypokoleniowych czy lokalnych wydarzeń integracyjnych – sprzyjających włączeniu uchodźców i uchodźczyń w życie społeczności przyjmującej.

Ustawa oraz towarzyszące jej rozporządzenia zwracały uwagę na potrzebę usuwania barier informacyjnych i językowych. W odpowiedzi wiele instytucji publicznych (w tym Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Narodowy Fundusz Zdrowia, urzędy pracy oraz jednostki samorządu terytorialnego)

uruchomiło ukraińskojęzyczne strony internetowe, materiały informacyjne i infolinie, umożliwiające osobom uchodźczym pozyskanie wiedzy na temat przysługujących im praw, świadczeń oraz obowiązujących procedur.

Dodatkowo zarówno instytucje państwowe, jak i organizacje pozarządowe oferowały wsparcie w wypełnianiu wniosków oraz dopełnianiu niezbędnych formalności administracyjnych, takich jak rejestracja w systemie opieki zdrowotnej,

uzyskanie orzeczenia o niepełnosprawności, założenie konta bankowego czy zapisanie się do lekarza rodzinnego. Działania te w istotny sposób przyczyniły się do poprawy dostępności usług dla osób starszych, które – często z uwagi na ograniczoną mobilność, niskie kompetencje cyfrowe lub barierę językową – napotykają trudności w samodzielnym poruszaniu się w systemie instytucjonalnym.

Osoby starsze z doświadczeniem uchodźczym – wciąż niewidoczne w lokalnych danych i działaniach

Mimo że od rozpoczęcia wojny minęły już ponad cztery lata, nadal wiemy zaskakująco mało o sytuacji osób starszych, które trafiły do Polski jako uchodźcy z Ukrainy – szczególnie w wymiarze lokalnym. Aby lepiej zrozumieć, z czym mierzą się gminy i miasta, wiosną 2025 r. przeprowadzono krótkie badanie ankietowe wśród członków AFCC Polska. Wzięło w nim udział 11 samorządów. Choć próba miała charakter celowy i była niewielka, a więc wyniki nie mogą być traktowane jako reprezentatywne, to pozwalają one uchwycić wspólne bariery utrudniające wspieranie tej grupy mieszkańców i mieszkańek na poziomie lokalnym.

Najbardziej widocznym problemem okazał się **brak dostępu do aktualnych i wiarygodnych danych** o osobach starszych zamieszkujących polskie miasta i gminy – zarówno statystycznych (z rejestrów), jak i do dodatkowych analiz (np. z charakterystykami społeczno-ekonomicznymi tej grupy). Gminy, które zgodziły się przekazać odpowiedzi w naszym badaniu, przykładowo wskazały, że nie dysponują aktualnymi informacjami o liczbie cudzoziemców z podziałem na wiek, status pobytowy (np. uchodźcy, migranci zarobkowi) ani z uwzględnieniem innych podstawowych cech społeczno-demograficznych.

Wyjątkiem była Gmina Miasto Stargard, która wskazała, że na koniec 2024 r. zarejestrowano tam 460 cudzoziemców, jednak bez rozróżnienia wieku czy charakteru pobytu.

Podobne **luki występują w zakresie wiedzy o podejmowanych działaniach**. Na pytanie, czy prowadzono lokalne badania lub analizy dotyczące potrzeb osób starszych z Ukrainy, aż siedem jednostek odpowiedziało „nie”, a kolejne cztery „trudno powiedzieć”. W obszarze komunikacji publicznej sytuacja także pozostaje niejednoznaczna: jedynie cztery samorządy zadeklarowały, że udostępniają informacje o formach wsparcia, w tym skierowanych do osób starszych z doświadczeniem uchodźczym. Pozostałe zaprzeczyły lub nie były w stanie tego określić.

Jeśli chodzi o **dokumentowanie podejmowanych działań**, jedynie dwie gminy wskazały, że posiadają dokumenty, które mogłyby posłużyć do opisu wsparcia udzielanego osobom starszym z Ukrainy w zakresie opieki zdrowotnej czy usług społecznych. Brak dostępnej dokumentacji i informacji o tym wsparciu utrudnia nie tylko ocenę skuteczności podejmowanych działań, ale także

wymianę wiedzy i dobrych praktyk pomiędzy samorządami.

W ankiecie zapytano również o największe wyzwania stojące przed samorządami w kontekście wspierania osób starszych z doświadczeniem uchodźczym. Najczęściej wskazywaną trudnością był niedobór środków finansowych (sześć odpowiedzi), a w dalszej kolejności: ograniczony dostęp do danych o potrzebach tej grupy (pięć odpowiedzi), brak informacji (kolejne pięć), trudności językowe i kulturowe (cztery), niedostateczna infrastruktura i brak koordynacji międzyinstytucjonalnej (po trzy), a także problemy z monitorowaniem i integracją (również po trzy). Tylko jedna jednostka wskazała na niedobór personelu zajmującego się pomocą społeczną i zdrowotną. Co interesujące, żadna z badanych jednostek nie wskazała braku świadomości społecznej jako istotnej bariery w zakresie wspierania starszych osób uchodźczych. Może to świadczyć z jednej strony o rosnącej wrażliwości lokalnych społeczności, z drugiej jednak – o ograniczonej wiedzy operacyjnej dotyczącej faktycznych potrzeb osób starszych pochodzenia ukraińskiego.

Lokalne inicjatywy na rzecz starszych uchodźców i uchodźczyń – dobre praktyki

W odpowiedzi na nową sytuację migracyjną w wielu miejscowościach w Polsce zaczęły rozwijać się oddolne i lokalne inicjatywy wspierające osoby starsze z doświadczeniem uchodźczym. Miasta i gminy, które od lat prowadzą polityki senioralne – często w ramach Polskiej Sieci Miast i Społeczności Przyjaznych Osobom Starszym – stanęły przed koniecznością poszerzenia swojej oferty o nową grupę odbiorców. Okazało się, że wiele sprawdzonych rozwiązań ma charakter uniwersalny i może być z powodzeniem stosowanych również wobec osób z doświadczeniem migracyjnym. Wśród najczęściej powtarzających się działań, które sprzyjają odbudowie poczucia sprawczości i wspólnoty, znalazły się:

- ▶ tworzenie integracyjnych klubów i domów dziennego pobytu;
- ▶ organizowanie zajęć aktywizujących i międzypokoleniowych;
- ▶ prowadzenie bezpłatnych kursów języka polskiego;

- ▶ zapewnianie wsparcia psychologicznego i opiekuńczego;
- ▶ pomoc w uzyskaniu dostępu do opieki zdrowotnej i świadczeń;
- ▶ realizowanie inicjatyw kulturalnych i rekreacyjnych.

Działania te odpowiadały na wspólne potrzeby zarówno polskich, jak i ukraińskich osób starszych – potrzebę kontaktu społecznego, poczucia bezpieczeństwa, stabilności mieszkaniowej, dostępu do podstawowych usług, a także możliwości bycia aktywnym i potrzebnym. W przypadku osób z doświadczeniem uchodźczym pojawiły się jednak dodatkowe wyzwania, które należało uwzględnić: bariera językowa, trudności w dostępie do informacji, przeżyta trauma i rozłąka z rodziną, niskie dochody, brak sieci społecznych w miejscu zamieszkania, a także ograniczony dostęp do transportu, technologii i usług cyfrowych.



Transport

Dla wielu starszych osób z Ukrainy poruszanie się po nowym mieście jest trudne – zarówno ze względu na ograniczoną mobilność, jak i barierę językową. W odpowiedzi na te trudności wiele miast i gmin zadbało o **udostępnianie informacji o transporcie publicznym w języku ukraińskim**, a niektóre wprowadziły również konkretne formy wsparcia, takie jak czasowe **zwolnienia z opłat dla**

wszystkich uchodźców i uchodźczyń czy **bezpłatne przejazdy** dla osób, które osiągnęły określony wiek. Takie rozwiązania zastosowano m.in. w Krakowie, Wrocławiu i Poznaniu, gdzie osoby starsze z Ukrainy mogły bezpłatnie korzystać z komunikacji miejskiej, co znacząco ułatwiało codzienne funkcjonowanie i udział w życiu społecznym, a także przeciwdziało wykluczeniu komunikacyjnemu.



Mieszkalnictwo

Zapewnienie stabilnego i godnego miejsca zamieszkania to jedno z najtrudniejszych wyzwań dla starszych uchodźców i uchodźczyń, którzy rzadko dysponują środkami pozwalającymi na samodzielny wynajem mieszkania. Wobec

ograniczeń systemowych, takich jak wygaszenie dopłat dla rodzin goszczących osoby uchodźcze czy ograniczona liczba miejsc w domach pomocy społecznej (DPS), lokalne samorządy i organizacje poszukiwały alternatywnych, często

innowacyjnych rozwiązań. W wielu miastach władze lokalne zdecydowały się na udostępnienie zasobów mieszkaniowych, w tym lokali komunalnych, przeznaczonych specjalnie dla osób starszych z Ukrainy. Wrocław zaadaptował jeden z miejskich budynków na Ukraiński Dom – miejsce schronienia dla ok. 200 najbardziej potrzebujących uchodźców i uchodźczyń, w tym wielu osób starszych. Dzięki prywatno-społecznemu partnerstwu lokalna fundacja i sponsorzy zapewнили wyposażenie oraz środki na bieżące utrzymanie ośrodka, który pełni funkcję zarówno miejsca zamieszkania, jak i centrum wsparcia społecznego.

Poznań z kolei postawił na wykorzystanie potencjału organizacji pozarządowych. Fundacja „Barka”, od lat działająca w celu rozwoju ekonomii społecznej i przeciwdziałania bezdomności, już w pierwszych dniach wojny udostępniła pomieszczenia w swojej siedzibie, przygotowując interwencyjne miejsca noclegowe. W kolejnych miesiącach „Barka” we współpracy z władzami miasta i wojewodą przejęła prowadzenie kilku

punktów noclegowych, w tym w halach Międzynarodowych Targów Poznańskich. Organizacja finansowała również bony mieszkaniowe oraz zatrudniła asystenta ds. mieszkalnictwa, pomagającego uchodźcom i uchodźczyniom, w tym osobom starszym². Dzięki temu osoby niezdolne do samodzielnych poszukiwań mogły uzyskać pomoc w znalezieniu dostępnego cenowo pokoju lub mieszkania, a nawet wsparcie finansowe na pokrycie części czynszu.

W mniejszych ośrodkach kluczową rolę odegrały lokalne społeczności i parafie. Caritas, m.in. w Kielcach, Przemyślu oraz na Lubelszczyźnie, organizowała tzw. mieszkania treningowe, czyli wynajmowała kilka lokali od prywatnych właścicieli, by umieścić tam osoby starsze z Ukrainy na kilka miesięcy, ucząc ich jednocześnie samodzielnego funkcjonowania (robienia zakupów, korzystania z komunikacji miejskiej czy umawiania wizyt u lekarza). Model „mieszkanie + opiekun społeczny” przygotowywał starsze osoby do ewentualnego zamieszkania na stałe poza ośrodkiem zbiorczym.

2 *Barka to wzajemność!*, Fundacja Pomocy Wzajemnej „Barka”, [online:] <https://barka.org.pl/centrum-wsparcia-uchodzcow-w-polsce> [dostęp: 22.07.2025].



Partycypacja społeczna

Zapobieganie izolacji i wzmacnianie więzi międzyludzkich to jeden z kluczowych obszarów wsparcia dla osób starszych z doświadczeniem uchodźczym. W odpowiedzi na ich potrzeby w wielu miastach powstały **międzykulturowe i międzypokoleniowe miejsca spotkań**, w których osoby z Polski i Ukrainy mogą wspólnie spędzać czas, dzielić się doświadczeniami i rozwijać swoje zainteresowania.

W **Warszawie** Fundacja Polskie Forum Migracyjne prowadzi Międzynarodowy Klub Seniora, powstały z inicjatywy uczestniczek. W ramach klubu co tydzień odbywają się spotkania tematyczne, wieczorki taneczne, warsztaty oraz rozmowy przy kawie – wszystko z myślą o osobach starszych, które chcą nawiązać nowe znajomości i przeciwdziałać poczuciu osamotnienia.

W **Krakowie** i okolicach działa Polsko-Ukraiński Integracyjny Klub Seniora prowadzony przez PCK Małopolska, który zaprasza osoby powyżej 50. roku życia na zajęcia gimnastyczne, nordic walking, warsztaty artystyczne oraz wspólne wycieczki po regionie. Dzięki temu osoby przybyłe z Ukrainy

mogą nie tylko zadbać o kondycję, ale także lepiej poznać swoje otoczenie i poczuć się jego częścią.

W **Gdańsku** Fundacja LWF prowadziła (do maja 2025 r.) Centrum Społeczności, łączące ofertę integracyjną, kursy języka polskiego oraz wsparcie psychologiczne. Z działań korzystały osoby starsze różnych narodowości, co sprzyjało naturalnej integracji. Również lokalne domy sąsiedzkie i Caritas otworzyły swoją ofertę na osoby z Ukrainy.

W **Rzeszowie** działa Polsko-Ukraiński Klub Seniora, który skupia już ponad 200 osób. Spotkania mają charakter towarzyski i twórczy – uczestnicy wspólnie rozwijają pasje, uczą się języka oraz poznają swoje kultury. Uczestniczki klubu zajmowały się m.in. szyciem techniką sashiko, tworzeniem patchworków oraz szydełkowych ozdób. Przedstawiciele i przedstawicielki Polskiej Sieci Miast i Społeczności Przyjaznych Osobom Starszym mieli okazję zapoznać się z działalnością klubu podczas wizyty studyjnej w kwietniu 2025 r.

Wspólnym mianownikiem wspomnianych inicjatyw jest **tworzenie przestrzeni, w których**

osoby starsze mogą odzyskać poczucie przynależności, nawiązać relacje oraz aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym niezależnie od pochodzenia. W wielu przypadkach to właśnie

kontakt z lokalną społecznością staje się pierwszym krokiem do odbudowy poczucia bezpieczeństwa i sprawczości po traumie przymusowej migracji.



Szacunek i integracja społeczna

Budowanie społeczeństwa włączającego oznacza zapewnienie każdemu, niezależnie od wieku i pochodzenia, dostępu do informacji, edukacji oraz relacji społecznych.

W przypadku osób starszych z doświadczeniem uchodźczym szczególny nacisk położono na **naukę języka polskiego, edukację obywatelską oraz podstawy obsługi nowych technologii** – umiejętności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania w nowym kraju. Kursy języka polskiego dla osób starszych z Ukrainy szybko rozprzeczniły się w wielu miastach. We **Wrocławiu** już w 2022 r. Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego zainicjowało cykl warsztatów „Od słowa do słowa” prowadzonych przez wykwalifikowane lektorki w przystępnej formie. Podobne zajęcia

realizowano w **Gdańsku** (w Centrum Społeczności LWF), **Krakowie** (we współpracy z Uniwersytetem Trzeciego Wieku UJ) oraz **Białymstoku** (przy klubie prowadzonym przez PCK).

Równolegle rozwijano **edukację cyfrową** skierowaną do osób powyżej 60. roku życia. Programy, takie jak Latarnicy Polski Cyfrowej czy inicjatywy Fundacji Zaczyn, były znane już wcześniej, ale po 2022 r. zaczęto je dostosowywać do potrzeb uchodźców i uchodźczyń. Przykładowo podczas cyklu warsztatów organizowanych przez Mazowiecką Fundację Dialogu Społecznego i Fundację AgeHub uczestnicy uczyli się obsługi smartfonów i Internetu. Poznawali zasady korzystania z poczty i bankowości elektronicznej oraz e-rejestracji medycznej z tłumaczeniem na język

ukraiński. Wymienione umiejętności znacząco zwiększają niezależność, umożliwiając samodzielne załatwianie spraw urzędowych i zdrowotnych.

Ciekawą formą integracji stały się także działania oparte na **wolontariacie międzypokoleniowym i międzykulturowym**. Projekt „Polska dla początkujących i zaawansowanych”, realizowany przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” i Polskie Forum Migracyjne, miał na celu przeszkolenie grupy wolontariuszy w wieku 60+, którzy następnie prowadzili indywidualne konwersacje z osobami uczącymi się języka polskiego. Pomysł ten zyskał uznanie zarówno wśród uczestników, jak i instytucji kulturalnych.

W ramach projektu powstała również publikacja „Model Integracji Seniorów i Migrantów”, dostępna w wersji polskiej i ukraińskiej, zawierająca gotowe scenariusze działań – od wspólnego gotowania tradycyjnych potraw, przez dzielenie się opowieściami o zwyczajach świątecznych, aż po naukę tańców ludowych. Choć sam projekt rozpoczął się jeszcze przed 2022 r., jego założenia okazały się niezwykle trafne i dziś są wykorzystywane w praktyce w wielu klubach i domach kultury, gdzie osoby starsze z różnych krajów budują poczucie wspólnoty i nawiązują trwałe więzi.



Partycypacja obywatelska i zatrudnienie

Choć stosunkowo niewiele osób starszych z doświadczeniem uchodźczym decyduje się na podjęcie pracy zarobkowej, wiele miast stara się zapewnić im możliwość kontynuacji aktywności zawodowej lub wolontariatu.

Szacuje się, że ok. 85% starszych uchodźców i uchodźczyń z Ukrainy w Polsce pozostaje

nieaktywnych zawodowo. Przyczynami są przede wszystkim wiek, stan zdrowia oraz bariera językowa. Mimo to część osób (szczególnie w grupie 60–70 lat) deklaruje gotowość do pracy. Odpowiedzią na te potrzeby są lokalne programy aktywizacyjne.

Centra Integracji Społecznej (np. w **Poznaniu**) włączyły do swoich programów osoby starsze

z Ukrainy. Oferują one m.in. kursy szybkiej nauki zawodu, staże oraz warsztaty aktywizujące. Fundacja „Barka” pomogła kilkunastu kobietom znaleźć zatrudnienie w spółdzielniach socjalnych, takich jak kawiarnie czy warsztaty krawieckie. Dla uczestniczek programu była to szansa nie tylko na poprawę sytuacji finansowej, lecz także na integrację, wykształcenie poczucia przynależności i społecznej użyteczności.

Wprowadzano także programy „Cash for Work”³ – krótkoterminowe formy zatrudnienia interwencyjnego. Organizacje, takie jak „Barka”, PAH czy PCPM, zlecały osobom starszym

proste prace porządkowe lub pomocowe, najczęściej w formie wolontariatu z symbolicznym stypendium.

Równolegle część uchodźców angażowała się w działania społeczne na rzecz własnych społeczności. W Poznaniu zatrudniono 20 liderek-asystentek pochodzenia ukraińskiego, z których część była kobietami w wieku emerytalnym. Pełnią one funkcję animatorek i pośredniczek – pomagają w tłumaczeniach, organizują spotkania i wizyty lekarskie oraz wspierają osoby nowo przybyłe w codziennych zajęciach. Ich rola w budowaniu zaufania i integracji jest bezcenna.



Komunikacja i informacja

Dostęp do rzetelnej i zrozumiałej informacji to podstawowy warunek integracji i samodzielnego funkcjonowania w nowym otoczeniu, zwłaszcza

dla osób starszych, które często potrzebują jasnych, prostych komunikatów oraz osobistego wsparcia. W wielu miastach podjęto konkretne

3 PCPM wdraża program zatrudnienia interwencyjnego uchodźców z Ukrainy (Cash for Work), 2022, Fundacja „Polskie Centrum Pomocy Międzynarodowej”, [online:] <https://pcpm.org.pl/pcpm-wdraza-program-zatrudnienia-interwencyjnego-uchodzcow-z-ukrainy-cash-for-work/> [dostęp: 22.07.2025].

działania, by osoby z Ukrainy mogły lepiej odnaleźć się w codziennym życiu i w pełni korzystać z dostępnych usług.

Do działań tych należało m.in. **przetłumaczenie miejskich portali informacyjnych na język ukraiński**, przygotowywanie **dwujęzycznych ulotek i broszur** dotyczących wsparcia społecznego, zdrowotnego i ofert instytucji kultury. W wielu punktach obsługi mieszkańca pojawili się również **ukraińskojęzyczni pracownicy** – zarówno urzędnicy, jak i wolontariusze, którzy pomagali

w wypełnianiu wniosków, umawianiu wizyt lekarskich czy wyjaśnianiu lokalnych procedur.

Niektóre samorządy uruchomiły **dedykowane infolinie i punkty informacyjne** dla osób z Ukrainy, w których można było uzyskać pomoc w języku ojczystym, np. w zakresie legalizacji pobytu, rejestracji w systemie ochrony zdrowia czy korzystania z transportu publicznego. Dzięki temu osoby starsze nie były pozostawione same sobie i mogły sprawniej odnaleźć się w nowych realiach.



Wsparcie społeczności i usługi zdrowotne

Osoby starsze z doświadczeniem uchodźczym szczególnie silnie odczuwają skutki wojny – zarówno w wymiarze fizycznym, jak i psychicznym. Trauma, utrata bliskich, brak poczucia bezpieczeństwa i konieczność odnalezienia się w obcym środowisku to czynniki, które znacząco wpływają na ich dobrostan. Dlatego wsparcie emocjonalne i dostęp do opieki zdrowotnej zajmują kluczowe miejsce w lokalnych działaniach pomocowych.

W związku z tym wiele organizacji uznało osoby starsze za jedną z grup wymagających szczególnej uwagi. **Caritas Polska** poprzez sieć 28 Centrów Pomocy Cudzoziemcom oferowała nie tylko pomoc materialną, ale także psychologiczną, w tym bezpłatne konsultacje (przy udziale tłumacza), zajęcia terapeutyczne i spotkania integracyjne. **Ukraiński Dom w Warszawie** od początku działalności prowadził dyżury psychologiczne dla

uchodźców. W działania te włączyły się również organizacje międzynarodowe: **Lekarze bez Granic i Maltańska Służba Medyczna** organizowali konsultacje psychiatryczne i interwencje kryzysowe adresowane także do osób starszych.

Na poziomie lokalnym ośrodki pomocy społecznej oraz centra integracyjne organizują **grupy wsparcia, warsztaty radzenia sobie ze stresem** i inne formy terapii wspólnotowej. Przykładowo we **Wrocławiu** działający przy Fundacji Ukraina Dom Seniora dla uchodźców zapewnia uczestnikom obecność psychologa na spotkaniach, możliwość rozmowy w kameralnej atmosferze, a także symboliczne formy troski, takie jak dostęp do usług fryzjerskich czy kosmetycznych. Tego typu drobne działania mają ogromne znaczenie terapeutyczne i pomagają w przywróceniu poczucia normalności.

Istotną rolę odgrywają także formy wsparcia na odległość. **Polski Czerwony Krzyż** uruchomił ogólnopolską anonimową infolinię psychospołeczną, obsługiwaną przez konsultantów posługujących się językiem ukraińskim. Dla osób o ograniczonej mobilności lub mieszkających poza dużymi miastami była to często jedyna dostępna forma pomocy.

Odrębnym wyzwaniem pozostaje dostęp do opieki zdrowotnej. Wiele osób starszych przybyło do Polski z nieleczonymi chorobami przewlekłymi

i wymagało stałej opieki. Mimo że specustawa formalnie zapewniła uchodźcom równy dostęp do publicznego systemu ochrony zdrowia, to w praktyce napotykają oni szereg problemów: długie kolejki do specjalistów, brak dostępu do najważniejszych informacji w języku ojczystym czy trudności komunikacyjne podczas wizyt.

Aby temu przeciwdziałać, niektóre miasta wprowadziły konkretne usprawnienia. W **Lublinie i Warszawie** zorganizowano dyżury lekarzy rodzinnych posługujących się językiem ukraińskim, a lokalne organizacje (we współpracy z samorządami) zapewniały wolontariuszy-tłumaczy, którzy towarzyszyli starszym osobom podczas wizyt w przychodniach. W **Poznaniu** Fundacja „Barka” rozwinęła model asystentów zdrowotnych, czyli przeszkolonych wolontariuszy wspierających seniorów w umawianiu wizyt i komunikacji z personelem medycznym.

Warto zauważyć, że od początku eskalacji rosyjskich działań wojennych w 2022 r. działania dotyczące wsparcia psychologicznego i psychospołecznego były omawiane w ramach współpracy władz krajowych na szczeblu lokalnym i centralnym, organizacji międzynarodowych i krajowych organizacji pozarządowych. Forum wymiany wiedzy, dobrych praktyk i działań rzeczniczych stanowi Techniczna Grupa Robocza ds. Zdrowia Psychicznego i Wsparcia Psychospołecznego

(MHPSS TWG) – koordynowana przez Światową Organizację Zdrowia.

Trzy lata doświadczeń zaowocowały wieloma oddolnymi rozwiązaniami, które można uznać za **dobre praktyki** na przecięciu polityki senioralnej i migracyjnej. Należą do nich: mobilizacja rad seniorów do działań wolontariackich, tworzenie klubów integracyjnych przy instytucjach kultury i organizacjach pozarządowych, zapewnienie dwujęzycznej informacji i wsparcia psychologicznego, dostosowanie istniejących usług (Ośrodków Pomocy Społecznej, Centrów Integracji Społecznej, Domów Kultury itp.) do potrzeb nowej grupy odbiorców oraz włączanie osób starszych z Ukrainy w procesy współdecydowania, np. poprzez zapraszanie ich przedstawicieli do miejskich rad seniorów i konsultacji społecznych.

Polska, przyjmując drugą największą liczbę starszych osób uchodźczych w Europie, musiała uczyć się niemal od zera, gdyż przed 2022 r. integracja seniorów cudzoziemców praktycznie

nie istniała jako osobny nurt polityki. Dotychczas starsi migranci byli stosunkowo niewielką grupą i przebywali w Polsce zazwyczaj tymczasowo (np. jako pracownicy sezonowi)⁴. Obecny kryzys wymusił szybkie wypracowanie efektywnych sposobów wsparcia.

Warto podkreślić, że wiele oddolnych inicjatyw zadziałało i może służyć za wzór dla przyszłych polityk. Kluczowa pozostaje jednak współpraca sektora publicznego (miast, gmin) z trzecim, obywatelskim sektorem (organizacjami, stowarzyszeniami i fundacjami). Tam, gdzie samorząd lokalny tworzył przestrzeń i zapewniał minimalne zasoby (np. lokalowe, finansowe), tam organizacje i same osoby starsze wypełniały ją treścią dopasowaną do istniejących potrzeb. Dzięki temu starsze osoby uchodźcze z Ukrainy mogły wyjść z roli „zapomnianych ofiar” i stać się pełnoprawnymi członkami i członkiniami lokalnych społeczności, którzy, mimo tego, że z dala od swoich domów, mogą godnie i aktywnie żyć.

4 Matuszczyk K., dz. cyt.



Najlepsze praktyki miast i gmin

Gdańsk

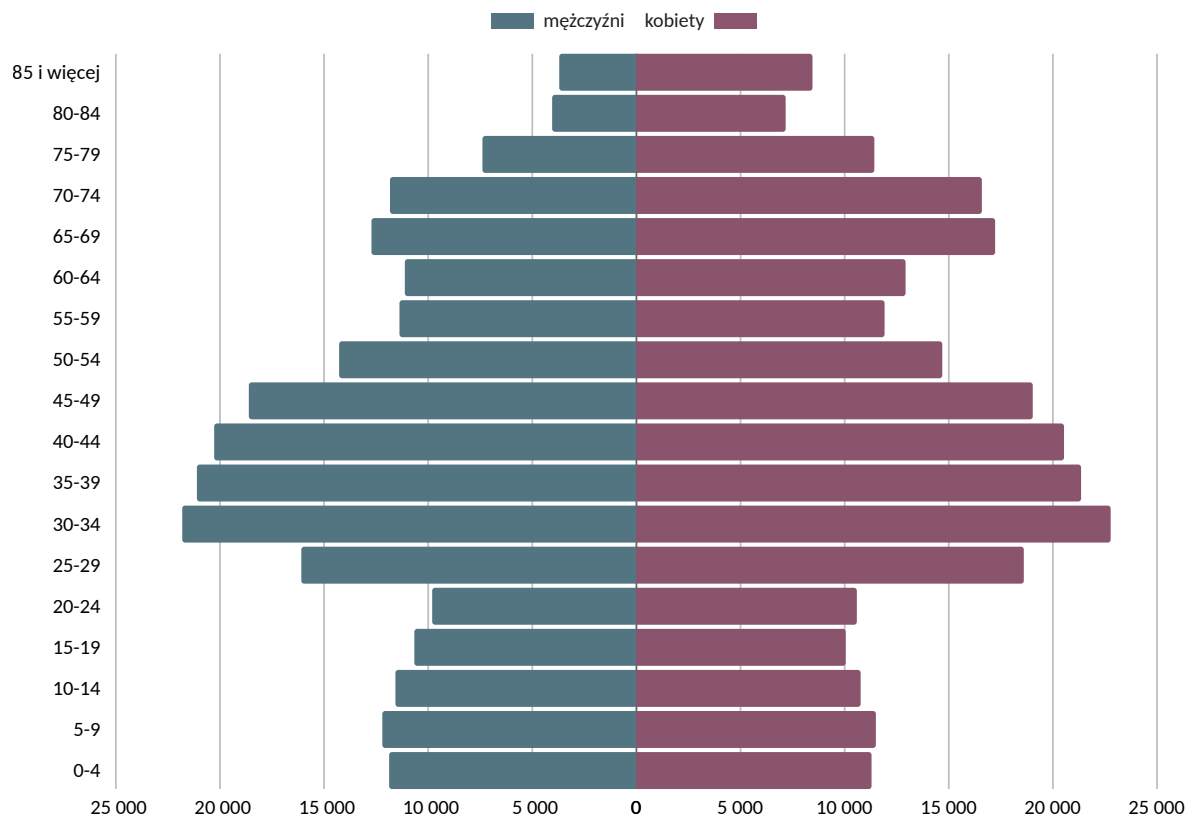


Oaza aktywnego starzenia się

Gdańsk, perła bałtyckiego wybrzeża, nie tylko zachwyca swoją bogatą historią i malowniczymi krajobrazami, ale także wyróżnia się jako miasto wyjątkowo przyjazne osobom starszym. W ciągu ostatnich lat Gdańsk stał się w Polsce jednym z liderów w zakresie wdrażania

nowatorskich inicjatyw wspierających starszych mieszkańców i mieszkanki. Miasto oferuje szeroki wachlarz programów i działań, które promują edukację, zdrowie, aktywność społeczną oraz integrację seniorów z lokalną społecznością.

Piramida populacji Gdańska (2023)



Dane statystyczne

Według danych GUS w 2023 r. w Gdańsku mieszkało 487 371 osób, z czego 26% wszystkich mieszkańców i mieszkanki stanowiły osoby starsze.

Liczba osób w wieku 60+ wyniosła 124 609. Z danych tych wynika, że co czwarta osoba mieszkająca w Gdańsku to osoba starsza.

Strategia Gdańsk 2030 Plus

Gdańsk w Strategii 2030 skupia się na pięciu zasadniczych wartościach: współpracy, kształceniu, otwartości, środowisku przyrodniczym i mobilności. Przy tym kapitał społeczny tworzony przez gdańską wspólnotę jest traktowany jako kluczowy zasób. W realizacji celów miasta najważniejsi są jego mieszkańcy i mieszkanki – to dla nich Gdańsk inicjuje coraz więcej projektów społecznych, mających na celu przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu oraz pomoc w trudnych

sytuacjach życiowych. Wymienić tu można m.in. liczne rady społeczne działające na rzecz identyfikowania i rozwiązywania problemów różnych grup społecznych, w tym osób starszych i z niepełnosprawnościami. Gdańsk, chcąc kształtować miasto otwarte i integrujące różne grupy społeczne, realizuje polityki dążące do stworzenia miasta zielonego, dostępnego, wspólnego i innowacyjnego.

Kluczowe obszary działań

Transport



Darmowa komunikacja miejska dla osób starszych: W Gdańsku osoby powyżej 70. roku życia mogą korzystać z komunikacji miejskiej za darmo.

Mieszkalnictwo



„Złota Rączka”: Pomysł realizowany od 2020 r., opierający się na darmowych usługach naprawczych dla osób w wieku 70+, które żyją same lub nie potrafią poradzić sobie z codziennymi usterkami w miejscu zamieszkania. Projekt dotyczy niewymagających drobnych napraw, takich jak wymiana żarówki czy uszczelnienie kranów. Nieodpłatna pomoc możliwa jest dwa razy w roku. W 2022 r. zrealizowano 720 zgłoszeń.

Partycypacja społeczna



Gdańska Akademia Seniora: Akademia działa od 2017 r. i dedykowana jest osobom w wieku 50+, które pragną rozwijać swoje zainteresowania, kontynuować naukę i czerpać radość z odkrywania nowych obszarów wiedzy. Oferta Akademii jest bogata i różnorodna – oferowane są m.in. wykłady, zajęcia sportowe, fitness, gimnastyka, nauka języków obcych oraz zajęcia kreatywne, takie jak malarstwo czy florystyka. Co roku na zajęcia zapisuje się ponad 600 osób starszych, a liczba ta rośnie z każdym semestrem. W Akademii funkcjonuje także chór, który na co dzień występuje podczas lokalnych wydarzeń.

Gdański Uniwersytet Trzeciego Wieku: Działa w Gdańsku od 2004 r. z myślą o aktywizacji intelektualnej i społecznej osób w wieku 60+ pochodzących z obszaru Trójmiasta i okolic. Co roku przygotowywana jest nowa bogata oferta edukacyjna 89 kierunków. Za niewielką opłatą (55 zł za semestr) można uczęszczać na bloki tematyczne realizowane w formie wykładów, warsztatów, lektoratów języków obcych oraz zajęć ruchowych. Oferowane są również dodatkowo płatne zajęcia – najciekawsze z nich to: warsztaty brydżowe, dociekania filozoficzno-literackie, kultura Japonii, twórcze myślenie, terapia tańcem,

tai chi, qigong medyczny, smartfony i inne elektroniczne gadżety, religie świata, warsztaty psychologiczne i językowe. W roku akademickim 2023/24 liczba studentów i studentek wyniosła ponad 1400 osób.

Konkurs „Aktywni Seniorzy”: Konkurs organizowany przez Miasto Gdańsk oraz Regionalne Centrum Wolontariatu w Gdańsku. Jego celem jest promowanie działań i inicjatyw służących poprawie jakości życia gdańskich osób starszych w wieku 60+. Nominacje obejmują trzy kategorie: Aktywny Senior/Seniorka, Grupa Seniorów/Klub Seniora oraz Miejsce Przyjazne Seniorom. Laureaci nagradzani są podczas październikowego Balu Seniora.

Kluby seniora: W Gdańsku funkcjonuje ponad 80 klubów zrzeszających osoby starsze. Celem ich działalności jest wspieranie członków w zachowaniu zdrowia, aktywności i przeciwdziałanie izolacji społecznej. Kluby i koła seniora tworzone są przy radach osiedli, parafiach i ośrodkach wsparcia. Organizują zajęcia kulturalne, edukacyjne, rekreacyjne i sportowe dla osób starszych, wspierając ich aktywność społeczną i fizyczną. Oferują spotkania towarzyskie, wsparcie psychologiczne oraz możliwość angażowania się w wolontariat i działania na rzecz lokalnej społeczności.

Gdański Fundusz Senioralny: Program mający na celu pobudzanie, wspieranie oraz rozwój aktywności społecznej i wolontariackiej gdańskich osób starszych. Fundusz dedykowany jest wspieraniu zarówno klubów i kół seniora, jak i grup nieformalnych. Organizacje o takim profilu działalności mogą aplikować dwa razy w roku o minigranty w wysokości do 1 000 zł, które pozwalają wspierać i realizować różnorodne pomysły osób starszych, a także zachęcają do integracji z lokalną społecznością. Organizacje pozarządowe mogą natomiast ubiegać się o granty w wysokości aż do 9 000 zł na przedsięwzięcia realizowane na rzecz osób w wieku 60+. Inicjatywy wspierane przez fundusz mogą mieć charakter charytatywny.

Szacunek i integracja społeczna



Gdańskie Dni Seniora: Odbývają się cyklicznie i trwają przez cały październik. W ich trakcie odbywają się spotkania, koncerty, konkursy i inne wydarzenia skierowane do osób starszych zamieszkałych na terenie miasta, w tym: Miejski Bal Seniora, Konkurs „Aktywni Seniorzy”, Festiwal Pracy i Aktywności Seniorów oraz Gala Benefis Dojrzałości.

Miejski Bal Seniora: Bal odbywa się od 15 lat i jest jedną z atrakcji Gdańskich Dni Seniora. Co roku gromadzi ok. pół tysiąca uczestników w wieku 60+ i pozwala w sposób uroczysty i godny świętować Międzynarodowy Dzień Seniora 1 października. Podczas balu zapewnione są wykwintna kolacja, wspólna zabawa taneczna oraz konkursy, w tym tradycyjny wybór Króla i Królowej Balu. Równocześnie wręczone są nagrody w ramach konkursu „Aktywni Seniorzy”.

Gdański Konkurs Poetycki dla Seniorów z cyklu „Benefis Dojrzałości”: To wyjątkowe wydarzenie artystyczne, które łączy pokolenia i promuje aktywność osób starszych. Inspiracją do jego realizacji jest twórczość poetycka gdańskich mieszkańców i mieszkanki w starszym wieku. Siedem wyróżnionych w konkursie utworów prezentowanych jest podczas koncertu w Polskiej Filharmonii Bałtyckiej w Gdańsku. Celem wydarzenia jest docenienie i uhonorowanie starszych gdańszczan i gdańszczanek za aktywność społeczną i kulturalną. „Benefis Dojrzałości” to także okazja do integracji i współpracy między instytucjami i organizacjami pozarządowymi.

Parada i Piknik Seniorów: Organizatorami Parady i Pikniku Seniorów są Miasto Gdańsk wraz z Radą Dzielnicy Gdańsk Śródmieście.

Wydarzenia te organizowane są w związku z Międzynarodowym Dniem Osób Starszych, a ich celem jest wspieranie uczestnictwa osób w wieku 60+ w życiu społecznym i publicznym, przełamywanie stereotypów osób starszych jako nieaktywnych społecznie, a także promocja Gdańskich Klubów Seniora. Paradujący we wspólnym orszaku przechodzą przez gdańskie ulice, po drodze nakładają posągowi Neptuna melonik jako symbol Gdańskich Seniorów, a swój pochód kończą na międzypokoleniowym Pikniku Seniora. Podczas wydarzenia organizowane są atrakcje dla całych rodzin: poczęstunek, koncerty, występy, zajęcia warsztatowe oraz rekreacyjno-sportowe, w tym „Senioralny Dancing”. Uczestnicy mogą także skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych. Wstęp na piknik oraz paradę jest bezpłatny.

Partycypacja obywatelska i zatrudnienie



Gdańska Rada Seniorów: Utworzona w 2018 r. Rada składa się z 34 członków i członkiń w wieku 60+, powoływanych na dwuletnią kadencję. Ma charakter doradczy, konsultacyjny i inicjatywny, działając w oparciu o wiedzę i doświadczenie członków i członkiń. Współpracuje z władzami

w obszarze spraw lokalnych dotyczących planowania i realizacji polityki skierowanej do osób starszych. Jej celem jest zwiększanie zainteresowania i zaangażowania osób starszych w sprawy lokalnej społeczności, ze szczególnym uwzględnieniem ich problemów i potrzeb.

Pełnomocnik Prezydenta Miasta Gdańska ds. Seniorów: Stanowisko powołane w 2011 r. Do zadań Pełnomocnika należy m.in.: rozpoznawanie potrzeb osób starszych i określanie ich priorytetów, inicjowanie działań służących zaspokajaniu tych potrzeb, opracowywanie projektów adresowanych do osób starszych oraz monitorowanie ich realizacji, rozpowszechnianie informacji o inicjatywach, projektach i przedsięwzięciach dla osób starszych, a także organizowanie wydarzeń i uroczystości poświęconych sprawom osób starszych oraz udział w nich.

Festiwal Pracy i Aktywności Seniorów: Coroczne wydarzenie odbywające się podczas październikowych Gdańskich Dni Seniora, które obejmuje rozmaite aktywności kierowane do osób starszych oraz prezentację ofert pracy skierowanych specjalnie do tej grupy wiekowej. Zdecydowanie ułatwia to osobom starszym podjęcie pracy i poprawia ich aktywność zawodową.

Centrum Pracy Seniorek i Seniorów: Pierwszy w Polsce nowoczesny punkt zajmujący się pośrednictwem pracy i doradztwem zawodowym dla starszych gdańszczan i gdańszczanek. Osoby starsze, które mimo przejścia na emeryturę chcą pozostać aktywne zawodowo, mogą liczyć na profesjonalne wsparcie w poszukiwaniu ofert pracy – zarówno w pełnym, jak i częściowym wymiarze godzin.

Komunikacja i informacja



Informator Senioralny: Dedykowany osobom starszym w Gdańsku, publikowany na stronie internetowej miasta. Zawiera najważniejsze i najciekawsze informacje skierowane do najstarszych mieszkańców i mieszkanki miasta. Aby ułatwić osobom starszym korzystanie z serwisu, przewidziano możliwość powiększenia czcionki oraz

udostępniono osobny tekst w wersji „łatwej do czytania”, umożliwiający komfortowe zapoznanie się z najważniejszymi informacjami.

Wsparcie społeczności i usługi zdrowotne



Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie: Oferuje osobom starszym wsparcie w postaci usług opiekuńczych oraz organizuje aktywności w klubach i kołach seniora, w ramach których osoby w wieku 60+ mogą uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych, spotkaniach oraz zajęciach sportowych. Oprócz Miejskiego Ośrodka w Gdańsku działają także dzienne domy pomocy, domy pomocy społecznej oraz miejsca czasowego pobytu dla seniorów, które zapewniają opiekę, wyżywienie oraz organizują różne formy aktywności.

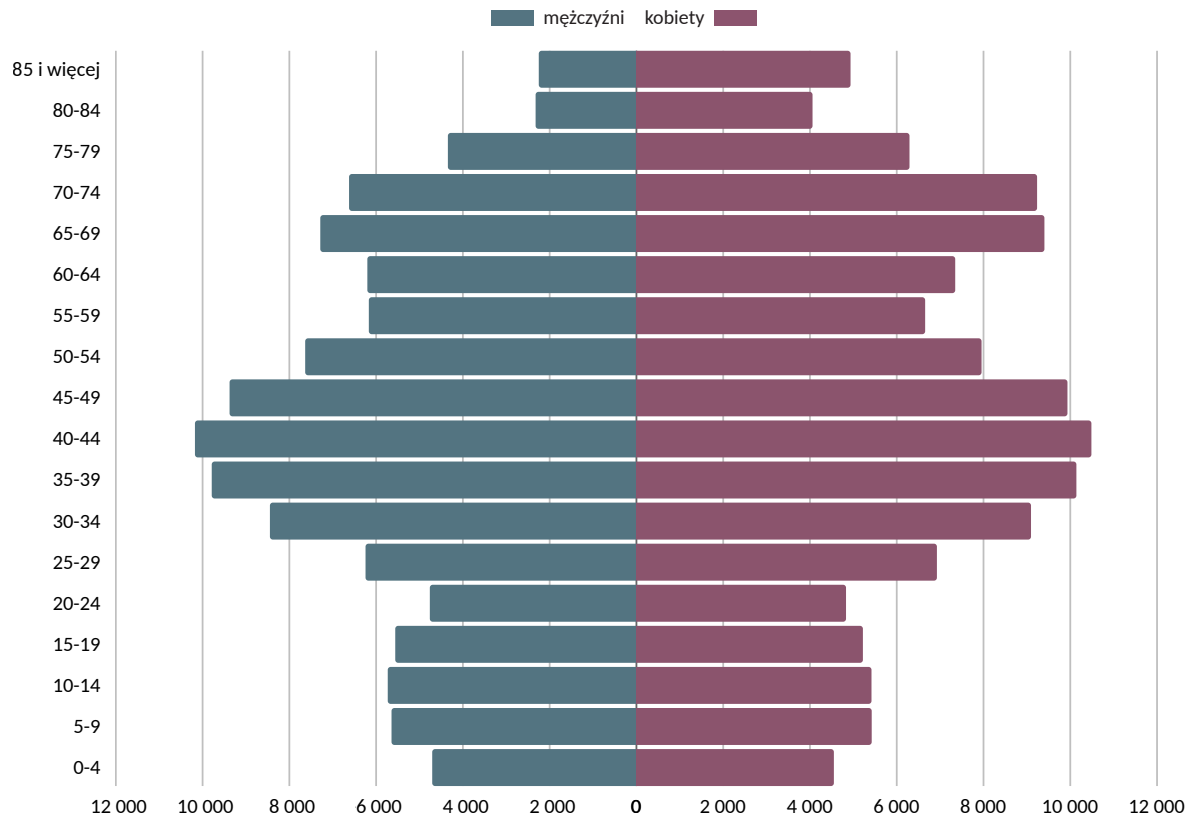
Gdynia



Miasto innowacyjnych inicjatyw

Gdynia to dynamicznie rozwijające się miasto nad Bałtykiem, które konsekwentnie realizuje nowatorskie programy i projekty mające zapewnić osobom starszym wysoki standard życia, aktywność społeczną oraz kompleksowe wsparcie zdrowotne i opiekuńcze.

Piramida populacji Gdyni (2023)



Dane statystyczne

Według danych GUS w 2023 r. w Gdyni mieszkało 241 189 osób, z czego 29% wszystkich mieszkańców i mieszanek stanowiły osoby starsze. Liczba

osób w wieku 60+ wyniosła 70 309. Z danych tych wynika, że prawie co trzecia osoba mieszkająca w Gdyni jest osobą starszą.

Strategia Gdynia 2023

Dynamiczne zmiany demograficzne, gospodarcze i społeczne zachodzące w Gdyni na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat stanowią punkt wyjścia do rozważań nad sferami funkcjonowania miasta i jego społeczności. Istotą nowej strategii Gdyni jest jej wspólnotowy wymiar, zgodnie z którym instytucje oraz mieszkańcy i mieszkanki aktywnie i na równych prawach uczestniczą w procesie jej formułowania. Strategia rozwoju miasta

do 2030 r. wysuwa na pierwszy plan jakość życia wszystkich mieszkańców, w tym osób starszych. Główne kierunki działań obejmują: współudział osób starszych w społeczności, wsparcie wolontariatu, zapobieganie wykluczeniu społecznemu, rozwój przedsięwzięć międzypokoleniowych, aktywizację i opiekę nad osobami starszymi, rozwój transportu publicznego oraz wspieranie aktywności zawodowej osób starszych.

Kluczowe obszary działań

Transport



Darmowa komunikacja miejska dla osób starszych: Mieszkańcy i mieszkanki Gdyni, którzy ukończyli 70. rok życia, mają zapewniony bezpłatny transport publiczny.

Bezpieczna przestrzeń miejska: Obejmuje przeciwdziałanie barierom transportowym i przestrzennym poprzez dostosowywanie terenu miejskiego m.in. dla osób starszych i z niepełnosprawnościami. Inicjatywa opiera się na wprowadzaniu

rozwiązań uspokajających ruch w mieście i zwiększających bezpieczeństwo pieszych.

Partycypacja społeczna



Kluby seniora: W Gdyni działają 34 kluby, które służą organizacji zajęć, wydarzeń kulturalnych i rozrywkowych, a przede wszystkim stwarzają przestrzeń do samorealizacji osób starszych. Kluby te działają niemal w każdej dzielnicy miasta, a korzystanie z ich oferty jest bezpłatne

Centrum Nowoczesnego Seniora: Projekt ma sprzyjać samorealizacji osób starszych, mobilizować ich do uczestnictwa w życiu społecznym i kulturowym miasta oraz podtrzymywać i tworzyć nowe więzi społeczne. W jednym miejscu osoby starsze będą miały możliwość udziału w różnorodnych aktywnościach. Zaplanowane są m.in. przestrzenie na prowadzenie warsztatów, kawiarenka internetowa oraz sale na imprezy taneczne. W planie Centrum znalazły się również ogólnodostępne tereny zielone zarówno do odpoczynku, jak i rekreacji. Budynek ma także służyć za siedzibę Gdynskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Otwarcie centrum planowane jest na koniec 2025 r.

Laboratorium Innowacji Społecznych: Nowatorska jednostka budżetowa miasta, która koncentruje się na tworzeniu i wdrażaniu innowacyjnych rozwiązań społecznych. Działa na rzecz mieszkańców i mieszkank Gdyni, angażując ich w procesy decyzyjne i wspierając w realizacji własnych projektów. Laboratorium skupia się na poprawie jakości życia w mieście, a także wspieraniu inicjatyw skierowanych do młodzieży i osób starszych. W latach 2012–2013 pierwsze działania modułu innowacji społecznych dotyczyły wspierania rozwoju działań z zaangażowaniem gdyńskich osób starszych. Obejmowały

one spacerory badawcze oraz pierwsze w Polsce badanie panelowe, zbierające potrzeby starszych mieszkańców i mieszkank.

Uniwersytety Trzeciego Wieku: Placówki zachęcające osoby starsze do aktywnego spędzania czasu i udziału w życiu społeczności, dające im możliwość wszechstronnego rozwoju. Oferowane przez Uniwersytety zajęcia odbywają się w różnych formach, takich jak lektoraty, wykłady, zajęcia kreatywne, ruchowe i komputerowe. W Gdyni działają aż cztery uniwersytety trzeciego wieku – powołany w 2004 r. **Gdyński Uniwersytet Trzeciego Wieku**, działający w Centrum Aktywności Seniora; **Uniwersytet Trzeciego Wieku Fundacji FLY** oferujący różnorodne wykłady, lektoraty, warsztaty artystyczne, zajęcia ruchowe i komputerowe; **Uniwersytet przy Akademii Marynarki Wojennej**, którego celem jest zapoznanie osób w wieku 50+ z zagadnieniami związanymi z historią i tradycją Marynarki Wojennej; oraz **Akademia Srebrnego Wieku**, stworzona z myślą o osobach starszych, które zakończyły już karierę zawodową, ale nadal chcą rozwijać swoje pasje i zainteresowania. Wszystkie wymienione instytucje, oprócz oferowania różnorodnych zajęć edukacyjnych i innych form aktywności, sprzyjają integracji osób starszych poprzez stwarzanie przestrzeni do rozwoju ich zainteresowań oraz nawiązywania relacji towarzyskich.

Partycypacja obywatelska i zatrudnienie



Gdyńska Rada ds. Seniorów: Zespół doradczy Prezydenta Miasta Gdyni w sprawach dotyczących potrzeb starszych mieszkańców i mieszkanek miasta został powołany w 2004 r. i składa się z dziewięciu osób wybieranych na trzyletnią kadencję. Umożliwia on osobom starszym wpływanie na kształt polityki społecznej i podejmowanie konkretnych działań na rzecz realizacji programów związanych ze wsparciem osób starszych. Podczas odbywających się nie rzadziej niż raz na trzy miesiące spotkań Rada wypracowuje pomysły i podejmuje konkretne działania na rzecz realizacji programów związanych z szeroko rozumianym wsparciem i aktywizacją osób starszych. Możliwy jest kontakt i przekazywanie sugestii oraz pomysłów do Rady, która pełni dyżury w siedzibie Centrum Aktywności Seniora.

Gdyński dialog z Seniorami: Panel obywatelski przeprowadzony po raz pierwszy w 2013 r. w ramach szerszego przedsięwzięcia prowadzonego przez Urząd Miasta Gdyni. Jego celem było pozyskiwanie informacji od starszych mieszkańców i mieszkanek na temat usług publicznych świadczonych przez miasto Gdynia, innych działań miejskich skierowanych

do osób starszych oraz ważnych z ich punktu widzenia obszarów podlegających miastu, a wymagających zmian. Dzięki temu przedsięwzięciu stworzono bazę osób 55+, do których miasto mogłoby zwracać się z kolejnymi kwestiami do konsultacji. Panel posłużył również jako źródło informacji na temat specyficznych potrzeb różnych podgrup populacji osób starszych (np. osób z niepełnosprawnościami, sędziwych, zamieszkujących poszczególne dzielnice miasta).

Komunikacja i informacja



Portal informacyjny dla osób starszych senior-plus.gdynia.pl: Strona internetowa o wydarzeniach skierowana do osób starszych. Jej celem jest zapewnienie aktualnych informacji na temat aktywności, projektów i programów dla starszych mieszkańców i mieszkanek Gdyni.

Wsparcie społeczności i usługi zdrowotne



Gdyńskie ośrodki wsparcia: Oferują osobom starszym całodobową opiekę oraz zajęcia usprawniające dla potrzebujących dziennego wsparcia.

Ośrodek zapewnia także tzw. opiekę wytchnieniową i jest w stanie zająć się 48 podopiecznymi. Obejmuje on szeroki zakres usług, w tym opiekę pielęgnacyjną, aktywizację życiową, rehabilitację ruchową, fizjoterapię oraz terapię zajęciową. Wykorzystuje przy tym innowacyjne metody, m.in. multimedialne systemy do treningów pamięci. Podzielony na strefy czerwoną i niebieską, ośrodek dostosowuje swoje usługi do indywidualnych potrzeb podopiecznych. Strefa czerwona przeznaczona jest dla osób wymagających tymczasowej całodobowej opieki, natomiast strefa niebieska skupia się na wsparciu dziennym i treningach umiejętności codziennych.

Gdyńskie Centrum Usług Opiekuńczych: Ma za zadanie kompleksową organizację i koordynację różnego rodzaju usług opiekuńczych na terenie Gdyni, realizowanych przez personel własny oraz zakontraktowanych wykonawców.

Zespół Świetlic Opiekuńczych: W ramach tej jednostki uruchomiono opiekę wytchnieniową, adresowaną do rodzin i osób sprawujących opiekę nad osobami ze znacznym stopniem niepełnosprawności. Program ma na celu odciążenie ich poprzez wsparcie w codziennych obowiązkach lub zapewnienie zastępstwa, dając im czas na odpoczynek.

Z usługi może skorzystać osoba opiekująca się chorymi i potrzebującymi jednorazowo w danym miesiącu kalendarzowym, w wymiarze nie dłuższym niż trzy godziny.

Środowiskowe Domy Samopomocy: W Gdyni funkcjonuje pięć takich domów. Skupiają się one na rozwiązaniach zapobiegających wykluczeniu społecznemu osób starszych i ludzi w kryzysie psychicznym. Poszczególne Domy specjalizują się w konkretnych dziedzinach, m.in. udzielaniu wsparcia osobom powyżej 55. roku życia z zaburzeniami pamięci lub depresją oraz prowadzeniu terapii dla osób z niepełnosprawnością lub z diagnozą choroby psychicznej. Prowadzony jest szereg zajęć wspierająco-aktywizujących w formie zespołowych i indywidualnych treningów umiejętności społecznych, a także wiele warsztatów artystycznych.

„Warto być”: Projekt Caritas skierowany do osób dotkniętych procesem otępiennym oraz ich bliskich, opiekujących się chorymi. Realizowany jest w formie bezpłatnych zajęć odbywających się co dwa tygodnie w małych grupach. Zajęcia te aktywizują osoby chore poprzez rehabilitację, terapie zajęciowe oraz spotkania z psychologami i psycholożkami. Projekt jest współfinansowany ze środków miasta.

Katowice

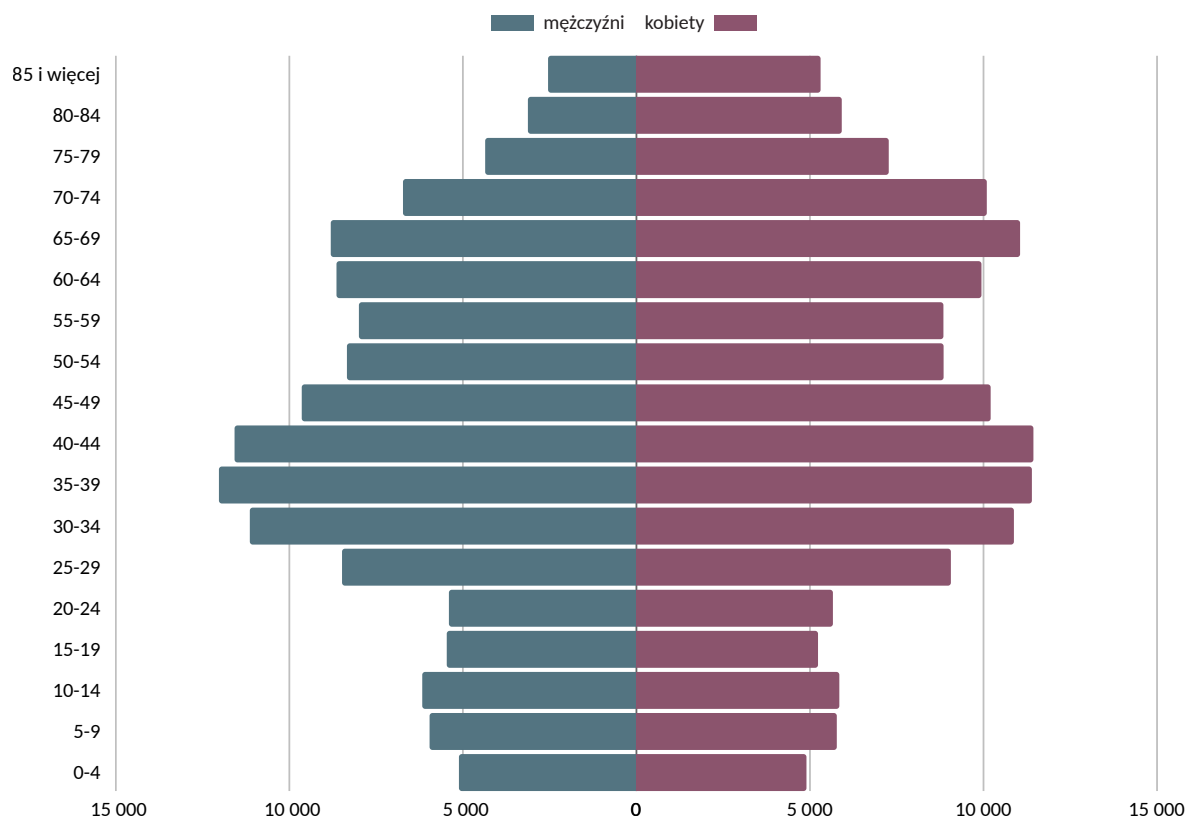


KATOWICE
dla odmiany

Dla odmiany

Katowice, dynamicznie rozwijające się miasto na południu Polski, dążą do zrównoważonego rozwoju, dbając o integrację i aktywne zaangażowanie osób starszych w życie społeczności. Miasto, w którym mieszka ponad 80 tys. osób starszych, konsekwentnie realizuje projekty odpowiadające na ich potrzeby, szczególnie te związane z aktywnością społeczną, obywatelską i nowymi technologiami.

Piramida populacji Katowic (2023)



Dane statystyczne

Według danych GUS w 2023 r. w Katowicach mieszkało 279 190 osób, z czego 30% wszystkich mieszkańców i mieszkanki stanowiły osoby

starsze. Liczba osób w wieku 60+ wyniosła 83 788. Z danych tych wynika, że prawie co trzecia osoba mieszkająca w Katowicach to osoba starsza.

Miejski program „Katowicki Senior w Mieście” na lata 2022–2027

Niezależność osób starszych oznacza zapewnienie wolnego wyboru sposobu życia tak długo, jak to tylko możliwe w środowisku zamieszkania, wspieranie samodzielności, dostępu do aktywności społecznej oraz usług i poradnictwa różnego rodzaju.

Grupa osób starszych często nie jest w stanie sama rozwiązać tych problemów – stąd rola władz miasta w przygotowaniu takich warunków i działań, które przyczynią się do tego, aby osoby starsze były aktywnymi mieszkańcami i mieszkankami Katowic, wykorzystującymi swoje doświadczenie w tworzeniu polityki senioralnej.

Miasto Katowice realizuje program, który jest dedykowany tej grupie odbiorców. Został on opracowany w oparciu o doświadczenia zdobyte podczas poprzedniej edycji w latach 2016–2021. Akcent w pracy ze starszymi mieszkańcami i mieszkankami miasta położony jest na optymalne wykorzystanie ich zasobów i potencjału własnego, pobudzanie aktywności oraz edukowanie w zakresie wykorzystywania posiadanych możliwości i uprawnień.

Równolegle rozwijana jest współpraca międzysektorowa, pozwalająca na stałe wzbogacanie oferty pomocowej. Liczba osób korzystająca

z proponowanych aktywności rośnie z roku na rok. W ramach programu działają inicjatywy takie jak „Złota Rączka dla Seniora”, „Srebrna Książka” i „Srebrny Telefon”. Rozszerzono także bazę katowickich klubów seniora oraz wprowadzono zajęcia popołudniowe w ramach działalności dziennych domów pomocy społecznej. Innowacyjnym działaniem jest Sportowy Uniwersytet Seniora, który oferuje różnorodne zajęcia z zakresu aktywności fizycznej. Ponadto podczas biesiad senioralnych osoby starsze mogą bawić



się przy muzyce na żywo, czynnie uczestniczyć w obchodach Katowickiego Dnia Seniora oraz zdobywać wiedzę podczas warsztatów z nauki obsługi smartfonów i komputera.

Wciąż realizowane są nowe innowacyjne projekty i aktywności, również we współpracy z organizacjami pozarządowymi, które są ważnym partnerem miasta w kreowaniu polityki senioralnej.

Kluczowe obszary działań

Transport



Darmowa komunikacja miejska dla osób starszych: W Katowicach osoby, które ukończyły 70. rok życia, są uprawnione do bezpłatnego poruszania się komunikacją miejską.

Usługi transportowe dla mieszkańców Katowic z niepełnosprawnościami: Miasto, wychodząc naprzeciw potrzebom osób starszych z orzeczoną niepełnosprawnością, realizuje usługi transportowe dofinansowane ze środków miasta. Usługa jest wykonywana na terenie miasta Katowice i gmin sąsiednich od poniedziałku do soboty od 6:00 do 22:00 oraz w niedzielę i święta od 8:00 do 20:00. Zgłoszenia są przyjmowane telefonicznie – dyspozytor przeprowadza wywiad na temat stopnia samodzielności w poruszaniu się pasażera. Odpowiednie orzeczenie wraz z dokumentem ze zdjęciem i potwierdzenie

adresu zamieszkania w Katowicach należy przedstawić kierowcy przed skorzystaniem z transportu.

Zorganizowane na przystankach komunikacji miejskiej elektroniczne tablice z rozkładem jazdy były bardzo dobrym pomysłem, który usprawnił i ułatwił poruszanie się autobusami i tramwajami osobom starszym.

– Pani Halina, lat 69

Mieszkalnictwo



Mieszkania wspomagane: Mają za zadanie udzielenie pomocy osobie, która ze względu na trudną

sytuację życiową, wiek, niepełnosprawność lub chorobę potrzebuje wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, ale nie wymaga usług w zakresie świadczonego przez dom pomocy społecznej. Na terenie Katowic działają dwa mieszkania wspomagane dla osób w podeszłym wieku lub przewlekłe chorych, prowadzone przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach. Łącznie mogą przyjąć 13 osób. W 2023 r. z usług świadczonych w mieszkaniach wspierających skorzystało w sumie 20 osób.

„Złota Rączka”: Projekt rozpoczęty w 2020 r., który ma na celu podniesienie oraz poprawę jakości życia osób starszych poprzez zapewnienie im dostępu do bezpłatnych usług w zakresie drobnych napraw domowych. Z usług „Złotej Rączki” mogą korzystać osoby mieszkające w Katowicach, które ukończyły 65. rok życia (osoby samotne, gospodarstwa dwuosobowe) i którym trudno jest poradzić sobie z domowymi naprawami, a nie zawsze mogą liczyć na wsparcie bliskich osób. W ramach realizacji zadania Urząd Miasta Katowice zakupił specjalnie oznakowany samochód, który został przekazany, na podstawie bezpłatnej umowy użyczenia, Fundacji Rozwoju Ekonomii Społecznej wraz z niezbędnym wyposażeniem do napraw. Projekt przewiduje możliwość pomocy raz w miesiącu. W wyjątkowych

przypadkach możliwe jest skorzystanie przez osobę starszą z usług ponad wyznaczonym limitem, po analizie dokonanej przez pracownika Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Miasta Katowice. W 2023 r. zrealizowano 997 napraw dla 572 osób starszych.

Partycypacja społeczna



Kluby seniora: Osoby starsze mogą aktywnie i ciekawie spędzać czas oraz rozwijać swoje pasje i zainteresowania w działających na terenie Katowic klubach seniora. Działalność klubów rozlokowanych na terenie całych Katowic przyczynia się do poprawy jakości życia osób po 60. roku życia. W ramach pracy klubów prowadzone są różnego rodzaju warsztaty i zajęcia, w tym: zajęcia z pielęgnacji roślin doniczkowych i zarządzania budżetem domowym, spotkania z pisarzami, warsztaty kulinarne oraz warsztaty z psychologiem, a także kursy języków obcych. Organizowane są również grupy dyskusyjne, zajęcia jogi i zajęcia komputerowe. Starsi członkowie klubów wspólnie pielęgnują tradycje świąteczne, chodzą do kina, teatru i na spacerów oraz biorą udział w wycieczkach i obchodach świąt, urodzin i jubileuszy. W 2023 r. w Katowicach działały 22 kluby seniora.

Uniwersytety Trzeciego Wieku: W ich ofercie znajdują się zajęcia zachęcające osoby starsze do aktywnego spędzania czasu i udziału w społeczności, jednocześnie dając im możliwości rozwoju: lektoraty, wykłady, zajęcia kreatywne, ruchowe i komputerowe. Na Uniwersytecie Trzeciego Wieku Uniwersytetu Śląskiego oprócz wykładów o tematyce ogólnej prowadzone są: zajęcia z historii sztuki, historii Śląska, psychologii, warsztaty psychologiczne, a także lektoraty z języków obcych (angielskiego, niemieckiego, hiszpańskiego i włoskiego) i zajęcia komputerowe dla początkujących i zaawansowanych oraz kursy tematyczne. Ponadto w ramach zajęć ruchowych organizowane są: gimnastyka klasyczna, gimnastyka przy muzyce, tańce europejskie, pilates, joga, body balance i latino solo. Z oferty edukacyjnej skorzystało w 2023 r. ok. 700 osób. Na Uniwersytecie Trzeciego Wieku Śląskiego Uniwersytetu Medycznego organizowane są wykłady, zajęcia w pracowni Zakładu, wycieczki i warsztaty psychologiczne. Z oferty Uniwersytetu korzysta łącznie 87 osób.

Sportowy Uniwersytet Seniora: W celu aktywizacji osób w wieku 60+ organizowane są różnorodne zajęcia sportowe, integracyjne oraz promujące zdrowy styl życia. Rezultatem jest poprawa kondycji fizycznej oraz sprawności ogólnej osób starszych, a także ukształtowanie takiego systemu



postaw, który pozwoli w przyszłości na samodzielne podejmowanie różnorodnych form aktywności. Bezpłatne zajęcia odbywają się w obiektach sportowych na terenie całych Katowic i obejmują: aqua aerobik, taniec, pływanie, badminton, jogę, gimnastykę, pilates, tenis stołowy, zdrowe plecy oraz fit-ball. W 2023 r. przeprowadzono łącznie 1 143 zajęć sportowych.

Katowickie Centrum Seniora – Klub „Senior+”: Od 2020 r. Centrum świadczy kompleksowe wsparcie dla osób powyżej 60. roku życia. Podejmowane działania obejmują aktywizację oraz rozwijanie pasji i zainteresowań osób starszych

poprzez organizację specjalistycznych zajęć. Centrum oferuje atrakcyjne formy spędzenia wolnego czasu w gronie rówieśników, ułatwiając nawiązywanie nowych kontaktów. W ramach działalności organizowane są: imprezy okolicznościowe (m.in. z okazji Dnia Babci i Dziadka, Dnia Kobiet, Dnia Seniora, Świąt Wielkanocnych, Świąt Bożego Narodzenia), wyjscia do kina, teatru, filharmonii, NOSPR, prelekcje ze specjalistami, zajęcia jogi, warsztaty taneczne, zajęcia kulinarne, muzyczne, manualne oraz psychoedukacyjne i z grami

planszowymi, wieczorki kinowe, sesje fotograficzne, a także wycieczki integracyjne. Klub czynny jest pięć dni w tygodniu – trzy razy od 8:00 do 16:00 oraz dwa razy od 10:00 do 18:00. Oferuje 18 miejsc dla osób starszych. Katowickie Centrum Seniora jest też siedzibą Rady Seniorów Miasta Katowice.

Biesiady senioralne: Mogą w nich brać udział osoby starsze mieszkające w Katowicach, zrzeszone w różnych nieformalnych grupach i klubach seniora. Biesiady odbywają się w miejskich domach kultury w różnych dzielnicach Katowic. Udział w nich jest bezpłatny, a w każdej z biesiad może wziąć udział od 60 do 100 osób. Zapisy prowadzone są we współpracy z lokalnym klubem seniora lub pod specjalnie do tego przeznaczonym numerem telefonu. W ramach biesiad realizowane są spotkania z muzyką – wspólne śpiewanie, wieczorki taneczne i występy artystów. Zapewniony jest słodki poczęstunek oraz napoje. Spotkania te cieszą się niezmiennie wielkim powodzeniem i popularnością. W 2023 r. odbyło się ich 11, a w 2024 r. – 12. Wszystkie biesiady odbyły się w łącznie 18 lokalizacjach. Wzięły w nich udział osoby starsze zrzeszone w 49 klubach seniora i innych nieformalnych grupach. W sumie w 23 biesiadach zorganizowanych w 2023 oraz 2024 r. wzięło udział ok. 1 850 osób starszych.



Popołudniowe Kluby Społecznościowe: Przeznaczone są dla osób starszych z danej dzielnicy Katowic, dzielnic ościennych oraz uczestników DDPS. Kluby funkcjonują w godz. od 13:00 do 16:00 w lokalach Dziennych Domów Pomocy Społecznej. Klub jest miejscem, w którym można spędzić czas i integrować się z innymi dzięki organizowanym atrakcyjnym zajęciom towarzyskim, hobbyistycznym, edukacyjnym czy sportowym. W ramach świadczonych usług klub informuje o działaniach i atrakcjach dla osób starszych, a także wspiera w zakresie aktywizacji społecznej. Korzystanie z usług Popołudniowego Klubu Społecznościowego nie wymaga wydania decyzji administracyjnej. Popołudniowe Kluby Społecznościowe dysponują 297 miejscami spotkań.

Współpraca z Narodową Orkiestrą Symfoniczną Polskiego Radia i Telewizji: Dostrzegając potrzeby osób starszych w zakresie uczestnictwa w życiu kulturalnym, władze miasta Katowice nawiązały współpracę z instytucjami kultury, w ramach której przekazywane są bezpłatne bilety na imprezy i wydarzenia kulturalne. Celem programu jest zapewnienie dostępu do bezpłatnego udziału w życiu kulturalnym naszego miasta jak największej liczbie katowickich seniorów i senierek. W 2023 r. z bezpłatnych wejściówek skorzystało ok. 1 300 osób.

Wielkim problemem osób starszych jest samotność. Często wyjście z domu to już wielki wyczyn. Spotykając się regularnie na różnych zajęciach, swoją postawą zachęcają swoich sąsiadów i znajomych do zmiany sposobu życia.

– Pani Zofia, lat 75

Szacunek i integracja społeczna



Katowicki Dzień Seniora: Spotkanie osób starszych z władzami Miasta na katowickim Rynku, które jest wspólnym, radosnym zainicjowaniem obecności osób starszych w przestrzeni miasta. W trakcie obchodów Dnia Seniora w atmosferze wspólnej zabawy osoby starsze mają możliwość wysłuchania koncertów i obejrzenia widowisk. Na każdego uczestnika czeka posiłek, a w godzinach popołudniowych można wziąć udział w imprezach towarzyszących, takich jak spektakle teatralne czy seanse filmowe w kinie. Rokrocznie uczestniczy w tym wydarzeniu ok. 1 000 osób. Katowicki Dzień Seniora odbywa się w drugiej połowie września.



Miejski Program „Katowicki Senior w Mieście” na lata 2022–2027: Katowice, zwracając uwagę na osoby starsze – pełnoprawną i zintegrowaną międzypokoleniowo grupę społeczną, uczestniczącą w sferze obywatelskiej i społecznej – pragnie wykorzystać ich zasoby i potencjał, a także stale wzbogacać ofertę pomocową dla osób w wieku 60+. Celem programu jest podniesienie jakości życia mieszkańców i mieszkańek miasta Katowice m.in. poprzez: edukację społeczeństwa na temat procesów starzenia i jego konsekwencji, inicjowanie i wspieranie klubów oraz zajęć i aktywności dla osób starszych, działania na rzecz integracji międzypokoleniowej,

promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia w każdym wieku, planowanie i organizowanie usług społecznych z uwzględnieniem potrzeb osób starszych i dostosowanie ich do zainteresowań oraz możliwości, a także upowszechnianie zasad uczestnictwa osób starszych w aktywnościach obywatelskich.

W każdej dzielnicy mamy kluby seniorów proponujące różne formy aktywności dla lokalnie mieszkających starszych osób. W takich miejscach najłatwiej jest zaobserwować potrzeby seniorów i dlatego uważam, że na działalność tych klubów powinny być przeznaczone większe środki finansowe.

– Pani Marianna, lat 68

Partycypacja obywatelska i zatrudnienie



Rada Seniorów: W Katowicach od 2014 r. działa powoływana na czteroletnią kadencję Rada Seniorów. W jej skład wchodzi 15 osób, które ukończyły 60. rok życia oraz osoby zgłoszone przez

organizacje i podmioty działające na rzecz osób starszych w Katowicach. Rada Seniorów, znając interesy i potrzeby starszych mieszkańców i mieszkańek, bezpośrednio wpływa na politykę senioralną i działania prowadzone we współpracy z władzami miasta, policją i instytucjami społecznymi. Jej zadaniem jest monitorowanie sytuacji osób starszych i prowadzonych wobec nich polityk, opiniowanie oraz inicjowanie działań na rzecz osób starszych, a także dbanie o ich zdrowie i bezpieczeństwo. Obecnie siedzibą Rady Seniorów Miasta Katowice jest Katowickie Centrum Seniora – Klub „Senior+”. Ponadto pełnione są dyżury telefoniczne oraz udostępniony jest adres mailowy, na który można zgłaszać swoje pomysły i problemy.

Inkubator Zawodowej Aktywizacji Seniora:

Powiatowy Urząd Pracy w Katowicach w ramach tzw. srebrnej gospodarki oferuje kobietom w wieku 60+ i mężczyznom 65+ usługi doradcze w zakresie poszukiwania ofert pracy, nawiązywania kontaktów z potencjalnymi pracodawcami, określania swoich mocnych stron i zasobów o znaczeniu zawodowym oraz sporządzania CV czy przygotowania prezentacji własnej kandydatury w kontekście potrzeb lokalnego rynku pracy. Osoby starsze mają możliwość wzięcia udziału w bezpłatnych szkoleniach z zakresu bezpiecznego

korzystania z komputera, Internetu i usług online (e-zakupów, bankowości elektronicznej i mediów społecznościowych oraz obsługi smartfona).

Komunikacja i informacja



Srebrny Telefon: Dzięki niemu osoba starsza może uzyskać informacje na temat wszelkich form wsparcia finansowego, nieodpłatnej pomocy, szerokiego zakresu poradnictwa i zgłoszeń do programów czy projektów realizowanych na rzecz osób starszych. Bezpłatna linia jest obsługiwana przez MOPS i działa od poniedziałku do piątku od 9:00 do 15:00.

Program telewizyjny „Srebrne Katowice”:

Program realizowany w ramach szeroko rozumianej polityki senioralnej, skierowany do osób starszych zamieszkujących Katowice. Treści zawarte w poszczególnych odcinkach odnoszą się do bieżących wydarzeń związanych z codziennym życiem osób starszych w Katowicach (np. program gościł w klubach seniorów oraz w innych miejscach, w których na co dzień spotykają się osoby w wieku 60+). Program pokazuje, w jaki sposób miasto umożliwia rozwój i aktywizację osób

starszych, dba o nich i zapewnia wszechstronną pomoc oraz udogodnienia. Oprócz sekcji informacyjnej działają również sekcje zdrowotna i sportowa, które uczą, co należy robić, aby być w świetnej kondycji i zachować dobre zdrowie. Program emitowany jest w telewizji TVS w każdy piątek o godz. 10:05. Powtórki programu można obejrzeć w poniedziałki o godz. 16:25 i w środy o godz. 16:15.

Informator dla seniorów: Corocznie opracowywany miejski przewodnik po inicjatywach, projektach i programach realizowanych z myślą o katowickich osobach starszych. Zawiera całościową informację na temat oferty działań kulturalnych i rekreacyjno-sportowych podejmowanych w mieście na rzecz seniorów. Informator w formie elektronicznej można znaleźć na stronie katowice.eu.

Program telewizyjny TVS pt. „Srebrne Katowice” umożliwia pokazanie tego, co się dzieje w klubach, stowarzyszeniach, na rynku miasta, w parkach. Ma bardzo duży wpływ na obalanie stereotypów. Kiedyś człowiek sześćdziesięcioletni był osobą starszą – dzisiaj nierzadko rozpoczyna swobodne życie.

– Pani Helena, lat 71

Wsparcie społeczności i usługi zdrowotne



Domy Pomocy Społecznej: Świadczą usługi opiekuńcze, bytowe, wspierające i edukacyjne, na poziomie obowiązującego standardu, osobom wymagającym całodobowej opieki z powodu wieku lub choroby. Formy i zakres usług wynikają z indywidualnych potrzeb mieszkańców z uwzględnieniem świadczeń z tytułu powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego. W Katowicach znajdują się trzy Domy Pomocy Społecznej dla 283 osób.

Rodzinny Dom Pomocy Społecznej: Osoba wymagająca z powodu wieku lub niepełnosprawności pomocy innych może korzystać z usług opiekuńczych i bytowych w formie pobytu w Rodzinnym Domu Pomocy. Dom ten dysponuje ośmioma miejscami. W ramach swojej działalności zapewnia usługi bytowe: lokum, wyżywienie i utrzymanie w czystości oraz usługi opiekuńcze, pomoc w korzystaniu ze świadczeń zdrowotnych, niezbędne wsparcie w załatwieniu spraw osobistych, a także kontakt z otoczeniem, organizację czasu wolnego, pomoc w zakupie odzieży i obuwia oraz niezbędnych artykułów osobistego użytku. W okresie od stycznia do sierpnia 2023 r. z usług Rodzinnego Domu Pomocy Społecznej skorzystało sześć osób.

Program profilaktyki dla osób trzeciego i czwartego wieku: Coroczny projekt obejmuje osoby, które w danym roku kalendarzowym mieszczą się w przedziale 60–64 lata, 75–79 lat lub mają więcej niż 85 lat. W ramach etapu podstawowego programu osoby starsze mogą skorzystać z pakietu bezpłatnych badań, takich jak pomiar glukozy we krwi, badanie poziomu TSH, ocena sprawności pamięci i sprawności fizycznej, a także badanie wzroku i słuchu. W razie potrzeby lekarze wystawiają skierowania na dalszą diagnostykę w ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego – do poradni specjalistycznych lub szpitalnych oddziałów specjalistycznych. W 2023 r. badaniami profilaktycznymi w ramach etapu podstawowego objęto 232 osoby. W drugim etapie programu (rehabilitacyjnym) osoby, u których stwierdzono niesprawność ruchową, mają możliwość udziału w zajęciach rehabilitacyjnych. W 2023 r. z programu skorzystało 70 osób. Program finansowany jest w całości ze środków budżetu Miasta Katowice.

Śląska Karta Seniora: Oferta specjalnych usług, ulg oraz szczególnych uprawnień, umożliwiających korzystanie z zasobów instytucji kultury, rekreacji i edukacji na terenie Województwa Śląskiego, w celu dodatkowego wsparcia i wzbogacenia życia osób, które ukończyły 60. rok życia.

Posiłki z dowozem do domu: Na terenie Katowic realizowana jest pomoc w formie przygotowywania posiłku z dowozem do domu, przeznaczona dla osób starszych, z niepełnosprawnościami, długotrwale chorych lub nieporadnych życiowo, mieszkających na terenie miasta Katowice, które nie są w stanie samodzielnie zadbać o swoje żywienie. Firmy realizujące dowóz przygotowują i dostarczają gorące posiłki od poniedziałku do piątku (z wyłączeniem dni świątecznych), natomiast na soboty przygotowują posiłek w formie suchego prowiantu. W 2023 r. z pomocy skorzystało 496 osób.

Telefon zaufania dla osób starszych: Od 2020 r. w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej dostępny jest telefon zaufania dla mieszkańców i mieszkanki Katowic, którzy ukończyli 60 lat i czują się samotni, potrzebują wsparcia lub chcą porozmawiać z życzliwymi osobami. W takich sytuacjach mają możliwość skorzystania z telefonu zaufania. Obsługują go seniorki wolontariuszki, które pełnią dyżury od poniedziałku do piątku w godz. 16:00–19:00.

Katowicka „Srebrna Książka dla Seniora”: Ideą akcji jest umożliwienie kontaktu z kulturą czytelnikom i czytelniczkom, którzy ze względu na

stan zdrowia nie mogą osobiście stawić się w bibliotece. W projekcie mogą wziąć udział osoby powyżej 65. roku życia, chore lub z niepełnosprawnościami – zameldowane, zamieszkałe i płacące podatki w Katowicach. Wypożyczanie książek odbywa się poprzez zgłoszenie telefoniczne lub drogą elektroniczną na adres filii, do której dana osoba jest zapisana. Należy podać swoje imię i nazwisko, numer telefonu, adres zamieszkania oraz wybrane tytuły lub określić swoje preferencje czytelnicze. Książki i audiobooki są bezpłatnie dostarczane do domów i odbierane za pomocą specjalnie oznakowanego „książkobusu”. Jednorazowo można wypożyczyć pięć pozycji

na okres do 30 dni, z możliwością przedłużenia terminu zwrotu telefonicznie lub drogą elektroniczną. Od początku akcji, tj. od sierpnia 2020 r., dostarczono już blisko 8 000 książek i audiobooków, realizując ok. tysiąc wizyt u osób starszych i z niepełnosprawnościami.

To wszystko dodaje nam pewności siebie i dużej odwagi, aby wychodzić na zewnątrz i brać czynny udział w różnych działaniach.

– Pani Elżbieta, lat 69

Głos miasta

Proces starzenia się ludności jest trendem widocznym na świecie. Obecnie osoby starsze stanowią ok. 30% wszystkich mieszkańców Katowic. Od wielu lat prowadzimy politykę uwzględniającą potrzeby, oczekiwania i możliwości rosnącej grupy seniorek i seniorów. Wdrożyliśmy szereg

działań, takich jak „Srebrny Telefon”, „Złota Rączka dla Seniora”, „Srebrna Książka” czy Sportowy Uniwersytet Seniora. Głównym celem tych działań jest stworzenie odpowiednich warunków, aby katowiccy seniorzy i seniorki mogli dalej się rozwijać i aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym.

Marcin Krupa – Prezydent Miasta Katowice

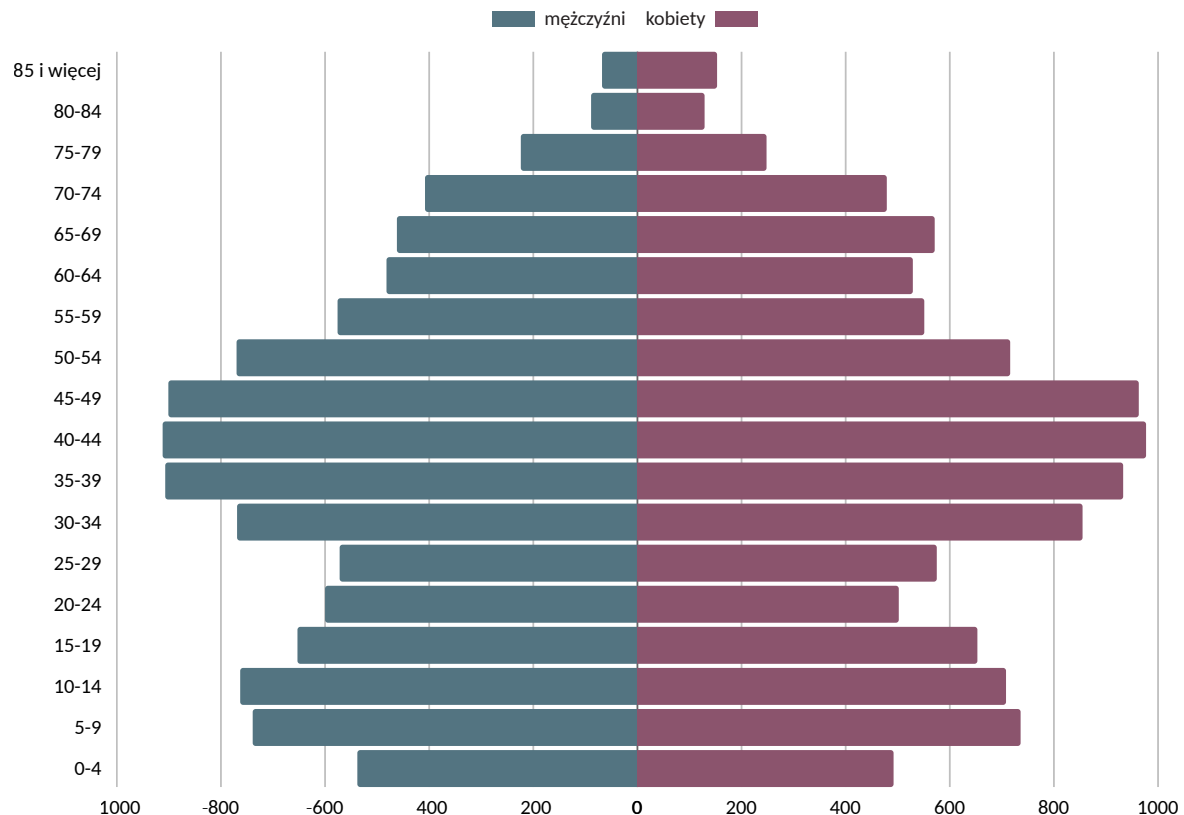
Kolbudy



Integracja i wsparcie

Kolbudy to gmina wiejska, która dynamicznie się rozwija, kładąc szczególny nacisk na wsparcie i integrację starszych mieszkańców i mieszkank. Kolbudy stawiają na rozwój infrastruktury, usług oraz programów aktywizacyjnych, poprzez tworzenie przestrzeni, w której każda osoba starsza może czuć się otoczona opieką i aktywnie uczestniczyć w życiu lokalnej społeczności.

Piramida populacji Kolbud (2023)



Dane statystyczne

Według danych GUS w 2023 r. w gminie Kolbudy mieszkały 21 203 osoby, z czego 18% wszystkich mieszkańców i mieszkanki stanowiły osoby

starsze. Liczba osób w wieku 60+ wyniosła 3 842. Z danych tych wynika, że prawie co piąta osoba mieszkająca w gminie Kolbudy to osoba starsza.

Strategia rozwoju gminy Kolbudy 2021–2030

Gmina Kolbudy, podobnie jak inne gminy w powiecie gdańskim i województwie pomorskim, podlega procesowi starzenia się ludności. Jednakże proces ten zachodzi wolniej niż średnie tempo starzenia się w województwie. Gmina korzysta bowiem z efektów lokalizacji i dezurbanizacji – stanowi atrakcyjne miejsce do osiedlania się dla osób pracujących w Trójmieście, zainteresowanych mieszkaniem poza miastem. W celach strategii rozwoju gminy podkreślono potrzebę poprawy lokalnej oferty kulturalnej, w tym oferty dla osób starszych, poprawę jakości i dostępności ochrony zdrowia i pomocy społecznej, rozwój zbiorowego transportu publicznego, rozwój edukacji ustawicznej dla osób starszych, tworzenie infrastruktury do spędzania czasu wolnego na potrzeby osób starszych, rozwój oferty spędzania wolnego czasu dla osób starszych, np. Kluby

Seniora, oraz tworzenie oferty dla osób starszych w zakresie usług opiekuńczych i rehabilitacyjnych.

Lokalny plan deinstytucjonalizacji usług społecznych

Gmina Kolbudy, jako jedna z nielicznych gmin w województwie pomorskim (na 123 gminy jedynie 17 stworzyło taki dokument), wypracowała i przyjęła w 2023 r. uchwałą rady gminy Lokalny Plan Deinstytucjonalizacji Usług Społecznych wraz z Diagnozą Usług Społecznych. Dokument obejmuje pogłębioną diagnozę sytuacji wybranych grup wymagających wsparcia, w tym osób starszych. Na bazie zdiagnozowanych potrzeb, prognozy zmian demograficznych oraz oceny istniejącej infrastruktury technicznej i potencjału kadrowego, w dokumencie przedstawiono koncepcję systemowych rozwiązań w zakresie m.in. lokalnej polityki senioralnej na kolejne lata. Uwzględniono zarówno działania na rzecz aktywizacji i integracji osób starszych, wsparcia w formie usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania, a także działań skierowanych do opiekunów seniorów. Dokument ma charakter kierunkowy, tj. stanowi podstawę planowania działań i budżetów w kolejnych latach.



Kluczowe obszary działań

Transport



Transport dla mieszkańców z ograniczoną mobilnością: Gmina finansuje i umożliwia korzystanie z transportu dla osób z niepełnosprawnością ruchową ograniczającą mobilność. Cel przejazdu powinien być powiązany z aktywizacją społeczno-zawodową osób wymagających wsparcia oraz ze zwiększeniem dostępu do usług aktywnej integracji o charakterze społecznym, zawodowym, edukacyjnym lub zdrowotnym.

Ulgi na przejazdy komunikacją miejską: Emeryci i renciści zamieszkujący teren gminy mogą skorzystać z 50% ulgi na przejazdy autobusowe przy zakupie biletu jednorazowego, po okazaniu Karty Mieszkańca Gminy Kolbudy.

Partycypacja społeczna



Kluby i koła Seniora: Na terenie gminy Kolbudy działają dwa Kluby Seniora oraz trzy Koła Seniora. Kluby w swojej ofercie proponują zajęcia 2 razy w tygodniu po 4 godziny, w ramach których odbywają się: wycieczki, warsztaty, spotkania, wizyty

w instytucjach kultury czy spacerzy do miejsc historycznych. Program Klubów przewiduje zajęcia taneczne, muzyczne, sportowe, wykłady prawnicze, obywatelskie, historyczne, rozmowy z zakresu aktywizacji i wsparcia psychologicznego osób starszych. Koła Seniora w swojej ofercie proponują zajęcia 1 raz w tygodniu po 4 godziny. Katalog zajęć jest podobny do tych realizowanych w Klubach Seniora. Uczestnictwo w zajęciach w Klubach i Kołach Seniora jest bezpłatne dla uczestników (koszty funkcjonowania w całości ponosi Gmina Kolbudy).



Gimnastyka dla Seniora, Taniec terapeutyczny dla Seniorów i zajęcia na basenie: Gmina Kolbudy organizuje bezpłatne zajęcia aktywizujące dla osób starszych. Każda osoba po 60. roku życia może – po wcześniejszym zapisaniu się – uczestniczyć w regularnych, cotygodniowych zajęciach grupowych. W 2025 r. tygodniowo zaplanowane są zajęcia gimnastyczne w czterech grupach, dwie grupy tańca terapeutycznego oraz dwie grupy zajęć na basenie.

Kolbudy Senior Challenge: Od 2020 r. w Gminie Kolbudy organizowana jest senioriada. To wydarzenie sportowo-rekreacyjne, w którym uczestniczą osoby starsze z całego powiatu gdańskiego. W edycji w 2024 r. wzięło udział ponad 150 uczestników, którzy rywalizowali w ciekawych konkurencjach. Nade wszystko jest to jednak ponadlokalne spotkanie integrujące osoby starsze i wzmacniające ich pozytywny wizerunek w społeczności lokalnej.

Bal Seniora: Tradycją w Gminie Kolbudy stały się organizowane od wielu lat Bale Seniora. W ostatniej edycji Balu w 2024 r. uczestniczyło 450 osób starszych z całej gminy. Samorząd zapewnia w ramach tego wydarzenia swoim najstarszym mieszkańcom i mieszkankom doskonałą zabawę przy muzyce, poczęstunek oraz transport.

Śniadanie Wielkanocne: W 2025 r. po raz pierwszy lokalni władarze zorganizowali Śniadanie Wielkanocne dla Seniorów. W wydarzeniu wzięło udział niemal 300 najstarszych mieszkańców i mieszanek gminy.

Działania sołeckie: Gminę Kolbudy tworzy 15 sołectw. Każde sołectwo dysponuje swoim budżetem sołeckim, który na mocy postanowień uchwały Zebrania Sołeckiego może być wykorzystany na różne cele. Niepisaną zasadą przestrzeganą od kilku lat we wszystkich sołectwach jest rezerwacja części środków tych budżetów na działania aktywizujące i integrujące osoby starsze w miejscowościach ich zamieszkania. Do najczęstszych inicjatyw w tej grupie można zaliczyć: organizację spotkań z okazji Dnia Babci i Dziadka, organizację pomańcówek, wycieczki i spacerów krajoznawcze itp.

Wsparcie społeczności i usługi zdrowotne



Usługi społeczne: Gmina Kolbudy realizuje szereg usług społecznych dedykowanych starszym mieszkańcom i mieszkankom. Do najważniejszych – na realizację których Gmina Kolbudy pozyskuje zewnętrzne finansowanie – należą: usługi opiekuńcze w ramach Programu Opieka

75+, Usługi Sąsiedzkie (Korpus Wsparcia Seniora), Usługa Opieki Wytchnieniowej (dzienna i całodobowa), Usługa Asystencji Osobistej dla Osób z Niepełnosprawnościami. Ponadto, gmina realizuje zadanie w formie usług opiekuńczych wynikające z Ustawy o pomocy społecznej.

Teleopieka: System umożliwiający za pomocą opaski medycznej szybkie wezwanie pomocy w przypadku zagrożenia życia, zdrowia lub bezpieczeństwa. Od kilku lat usługa jest realizowana w ramach Programu osłonowego „Korpus Wsparcia Seniorów”. Nieodpłatnie udostępniane opaski są wyposażone w przycisk alarmowy SOS umożliwiający połączenie głosowe z Centrum Teleopieki, czujnik upadku i lokalizator GPS.



Karta seniora: Gmina Kolbudy przystąpiła do programu „Gmina Przyjazna Seniorom”, co sprawia, że w urzędzie gminy można wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora, która daje dostęp do licznych zniżek i ulg. Karta uprawnia do rabatów na usługi medyczne, rehabilitacyjne, kulturalne, rekreacyjne oraz w wielu sklepach i punktach usługowych.

Kolbudy dla Seniora: Unikatowy w kraju program zwalniający wszystkich mieszkańców i mieszkanki w wieku 65 lat i więcej z obowiązku wnoszenia opłat za gospodarowanie odpadami. Program obowiązuje od 2 stycznia 2025 r. „Kolbudy dla Seniora” jest świadczeniem miesięcznym o charakterze pieniężnym. W terminach płatności za gospodarowanie odpadami środki wpłacane będą na indywidualny (przyznany przez urząd) rachunek bankowy – ten sam, na który aktualnie osoba starsza dokonuje opłat za odbiór śmieci. W przypadku wspólnot lub spółdzielni mieszkaniowych pieniądze trafiają na rachunek bankowy tych podmiotów. Wysokość świadczenia odpowiada wysokości dotychczasowej opłaty za gospodarowanie odpadami (maksymalna stawka to 93,50 zł) podzielona przez łączną liczbę członków w gospodarstwie domowym.

Kraków

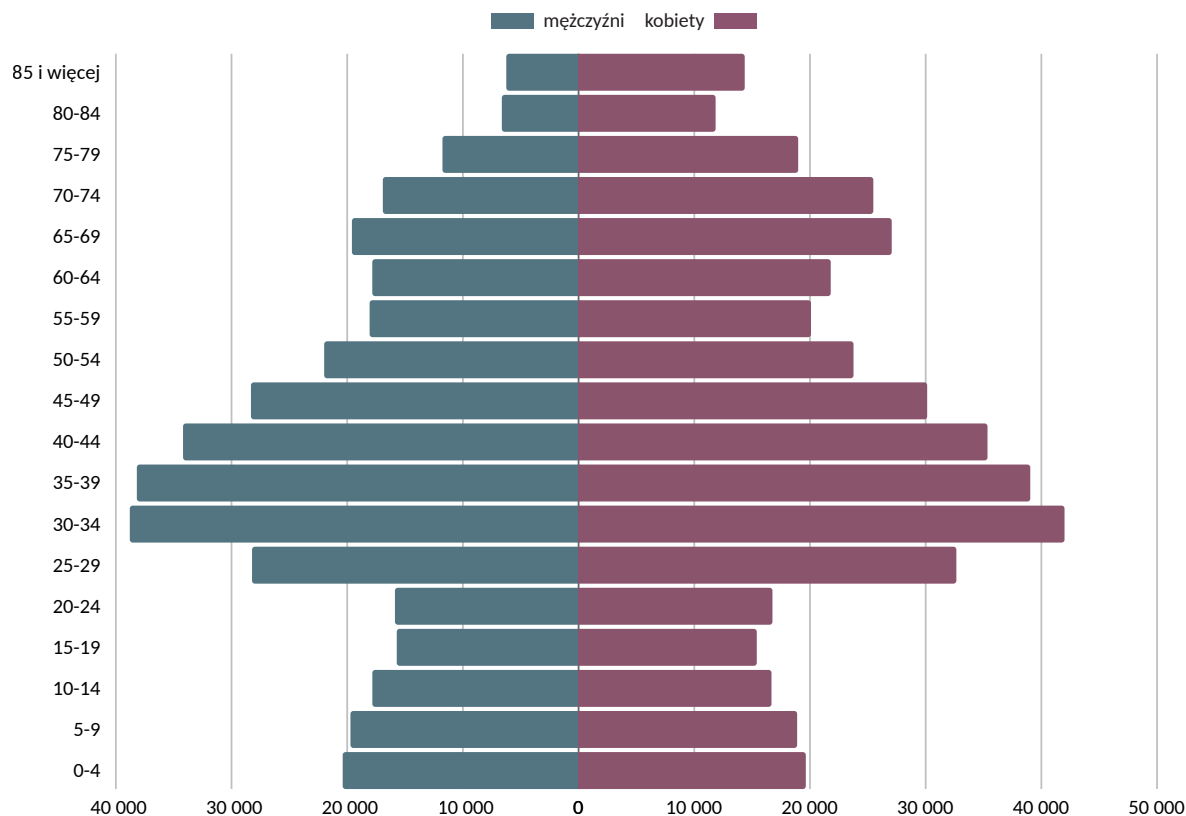


Innowacyjne miasto przyszłości i z tradycjami

Polityka Krakowa jest silnie ukierunkowana na troskę o osoby starsze i ich potrzeby. Miasto dąży do tego, aby starsi mieszkańcy i mieszkanki mieli dostęp do różnych form aktywności oraz miejsc, w których mogą spotykać się z innymi, uczyć nowych rzeczy lub po prostu spędzać czas w miłej atmosferze. Centra Aktywności Seniora to

tylko jeden z przykładów takich inicjatyw. Kraków dba również o zdrowie osób starszych, oferując programy rehabilitacyjne i opiekuńcze, które pomagają im zachować samodzielność i cieszyć się dobrą jakością życia. W ten sposób miasto stara się, by starsi mieszkańcy i mieszkanki czuli się ważną częścią społeczności.

Piramida populacji Krakowa (2023)



Dane statystyczne

Według danych GUS w 2023 r. w Krakowie mieszkało 806 201 osób, z czego 25% wszystkich mieszkańców i mieszkanek stanowiły osoby starsze.

Liczba osób w wieku 60+ wyniosła 198 521. Z danych tych wynika, że co czwarta osoba mieszkająca w Krakowie to osoba starsza.

Strategia „Kraków 2030”

Kraków przyszłości to silna europejska metropolia. To miasto inteligentne, otwarte na potrzeby mieszkańców i mieszkank, tworzące wspólną przestrzeń, w której każdy może znaleźć inspiracje do działania i wszechstronnego rozwoju. Strategia Rozwoju Krakowa „Tu chcę żyć. Kraków 2030” jest podstawowym i najważniejszym dokumentem w procesie planowania przyszłości miasta do 2030 r. Jednym z celów strategicznych miasta jest silna wspólnota samorządowa mieszkańców Krakowa. Miasto realizuje Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych (PASIOS) na lata 2021–2025. Celem programu jest poprawa jakości i poziomu życia tej grupy społecznej poprzez promowanie aktywności osób starszych, dbałość o ich stan zdrowia, edukację oraz integrację międzypokoleniową.

Głównym celem PASIOS jest przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób starszych w Krakowie, w celu godnego starzenia się. Założenie to jest realizowane poprzez cele szczegółowe: podnoszenie poziomu świadomości starszych mieszkańców i mieszkank na temat działań podejmowanych przez miasto na rzecz osób starszych i we współpracy z nimi, podnoszenie poziomu aktywności społecznej osób starszych, zwiększanie liczby gminnych programów



polityki zdrowotnej i programów profilaktycznych w obszarze zdrowia realizowanych na rzecz osób starszych, rozszerzanie pakietu drobnych usług społecznych realizowanych na rzecz osób starszych oraz oferty pomocowej dla osób starszych, a także podejmowanie działań na rzecz podnoszenia poziomu bezpieczeństwa tej grupy społecznej.

Kluczowe obszary działań

Transport



Darmowa komunikacja miejska dla osób starszych: Przysługuje starszym mieszkańcom i mieszkańcom Krakowa po ukończeniu 70. roku życia.

Meleks dla osób starszych 70+ i dla osób z niepełnosprawnością 65+: Usługa transportowa MELEKS pomaga osobom starszym w dotarciu do grobów bliskich. Świadczona jest trzy dni w tygodniu na terenie cmentarzy komunalnych: Rakowice, Prądnik Czerwony i Grębałów.

Korzystam bardzo często z komunikacji miejskiej, szczególnie tramwajowej i muszę przyznać, że to sama przyjemność korzystać z tramwajów – wszystko działa, wszystko jest w porządku i są punktualne.

– Pan Waldemar, lat 65,
projekt City&Co



Mieszkalnictwo



„Złota Rączka”: Miejska „Złota Rączka” oferuje nieodpłatną pomoc w drobnych naprawach domowych dla osób powyżej 60. roku życia, w szczególności samotnych i z niepełnosprawnościami, prowadzących jednoosobowe gospodarstwo domowe. Projekt obejmuje naprawy, które nie wymagają natychmiastowej interwencji, specjalistycznej wiedzy ani dużych nakładów finansowych i są wykonywane wyłącznie w lokalu zamieszkiwanym przez osobę korzystającą z pomocy.

Partycypacja społeczna



Centra Aktywności Seniora: W Krakowie działa obecnie 55 Centrów Aktywności Seniorów (CAS), prowadzonych na zlecenie Miasta przez organizacje pozarządowe. Różnorodne nieodpłatne zajęcia w CAS-ach wspierają wszechstronny rozwój osób starszych. Mogą z nich korzystać krakowianie i krakowianki w wieku 60+. Oferta zajęć i aktywności jest bogata, obejmuje m.in. zajęcia językowe, komputerowe, związane z aktywnością fizyczną, prozdrowotne, a także sprzyjające integracji i rozwojowi pasji (np. artystycznych).



Uniwersytety Trzeciego Wieku: Ze względu na akademicki charakter miasta w Krakowie działa sześć Uniwersytetów Trzeciego Wieku (UTW), m.in. przy Uniwersytecie Jagiellońskim, Uniwersytecie Rolniczym, Uniwersytecie Ekonomicznym oraz Uniwersytecie Komisji Edukacji Narodowej. Oferują one zajęcia edukacyjne pozwalające na zdobywanie nowej wiedzy, rozwijanie umiejętności (w tym komputerowych) oraz pasji. Program i oferta zajęć są bardzo bogate, obejmują m.in. zajęcia z zakresu historii Krakowa, sztuki i religioznawstwa. UTW dają nie tylko możliwość prowadzenia aktywnego stylu życia, ale także stwarzają okazje do nawiązywania nowych znajomości i integracji z rówieśnikami.

Letnia Akademia Seniora: Wydarzenie składające się z serii wykładów i występów artystycznych, połączonych z konsultacjami społecznymi z udziałem osób starszych, dotyczącymi tworzenia inkluzywnego i otwartego miasta (edycja 2023).

Warsztaty dla osób starszych dot. życia w mieście: Warsztaty obsługi Krakowskiej Karty Miejskiej, która umożliwia korzystanie ze zniżek, organizowane dla osób starszych.

Dzień Seniora Innowatora: Wydarzenie obejmujące szereg warsztatów dla osób starszych,

poświęconych korzystaniu z technologii, m.in. bezpieczeństwu w sieci oraz obsłudze telefonu.

Klub Głuchego Seniora: Inicjatywa działająca w ramach Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej, realizowana w ramach programu „W sile wieku”.

Nowohucka Akademia Seniora: Zajęcia dla osób starszych organizowane przez Nowohuckie Centrum Kultury obejmują m.in. naukę obsługi komputera oraz innych urządzeń, takich jak tablet, laptop czy smartfon. Oprócz wykładów w ramach Akademii prowadzone są również zajęcia ruchowe oraz wyjścia zorganizowane.

Mistrzostwa Krakowa Seniorów: Cykliczne zawody sportowe organizowane przez miasto Kraków, mające na celu promocję aktywności fizycznej i dbania o zdrowie wśród osób starszych. Zawody odbywają się w kategoriach wiekowych 65+, 70+, 75+ i 80+ i obejmują konkurencje takie jak pływanie, ringo, tenis ziemny oraz biegi.

Turniej buli Ligi Pétanque 60+: Turnieje pétanque'i organizowane przez Centra Aktywności Seniora, których celem jest upowszechnianie tego sportu wśród osób starszych oraz zachęcanie

większej liczby osób, w tym mężczyzn, do zainteresowania się tą aktywnością ruchową.

Letnie Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ w Brydżu Sportowym: Darmowy turniej brydża dla osób starszych, współfinansowany przez miasto Kraków, przeznaczony dla uczestników w wieku 60+.

Taneczne Piątki: Potańcówki dla dorosłych i osób starszych organizowane przez Centrum Kultury Podgórze odbywają się w wybrane piątki w ramach Programu Aktywizacji Seniorów i Osób Starszych. Uczestnicy tańczą do muzyki granej na żywo – polskich i zagranicznych przebojów m.in. z lat 80. i 90., a także muzyki country. W przerwach na osoby uczestniczące czeka też drobny słodki poczęstunek.

Dziś w CAS był kurs dla seniorów – jak korzystać z nowoczesnych aplikacji na telefonie. Korzystam z różnych pomysłów z CAS-ów, tam np. przychodzą panie na tańce. Więc chwala za to, że takie rzeczy są.

– Pani Barbara, lat 70,
projekt City&Co

Nie mam czasu, bo wpadam w wir zajęć rozmaitych – codziennie chodzę do CAS i mam różne zajęcia.

– Pan Grzegorz, lat 68,
projekt City&Co

Szacunek i integracja społeczna



Senioralia Krakowskie: Coroczna impreza dedykowana osobom starszym, mająca na celu integrację, aktywizację oraz promocję zdrowego stylu życia. W ramach Senioraliów odbywają się targi produktów i usług dla osób starszych, warsztaty, prelekcje zdrowotne i prawne, a także zajęcia artystyczne, kulturalne i sportowe. Wydarzenie stwarza również możliwość spotkań międzypokoleniowych oraz aktywizacji fizycznej, np. poprzez jogę czy nordic walking. To czas, w którym osoby starsze mogą zdobywać wiedzę, rozwijać zainteresowania i nawiązywać nowe relacje.

Doroczny Festiwal Artystyczny Seniorów: Przegląd, do którego osoby starsze mogą zgłaszać własne zespoły muzyczne, taneczne, kabaretowe,

teatralne, chóry, a także wystąpienia indywidualne. Wydarzenie daje okazję do zaprezentowania swoich umiejętności podczas gali finałowej.

Program „Edukacja do późnej dorosłości”: Inicjatywa mająca na celu przygotowanie uczniów do starzenia się, uwrażliwianie młodzieży krakowskich szkół na potrzeby i możliwości osób starszych oraz uświadomienie, że starość jest etapem życia, w którym można rozwijać swoje pasje i zainteresowania. W programie wspieranym przez Miasto uczestniczą szkoły, które według specjalnie opracowanych lekcji prowadzą zajęcia, a po zakończeniu programu otrzymują certyfikat udziału.

Wręczenie medali dla 100-latków: W Krakowie corocznie odbywa się uroczystość wręczenia honorowych medali osobom, które ukończyły 100. rok życia. Jest to wyraz uznania i szacunku dla osób osiągających tak wyjątkowy wiek. Medale są wręczane przez przedstawicieli władz miejskich, a ceremonia ma na celu uświetnienie tej wyjątkowej chwili, by wyróżnić długowieczność, doświadczenie i wkład w życie społeczne osób starszych.

Akcja z Miejskim Przedsiębiorstwem Komunikacyjnym „Bądź wrażliwy – ustąp miejsca”:

Trwająca okresowo akcja, która miała zachęcać osoby podróżujące autobusami i tramwajami do ustępowania miejsca m.in. osobom starszym lub chorym. W ramach akcji w mieście pojawiły się plakaty z hasłem „Bądź wrażliwy – ustąp miejsca”.

Konkurs „Działajmy Razem”: Konkurs dla uczniów klas VII–VIII szkół podstawowych na projekty obejmujące współpracę międzypokoleniową. Nagrodzone projekty otrzymują finansowanie na realizację.

Wystawy Rękodzieła: Organizacja wystaw wyrobów rękodzielniczych wykonanych przez osoby starsze, prezentowanych we wszystkich Centrach Aktywności Seniora z Krakowa oraz w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej.

Partycypacja obywatelska i zatrudnienie



Rada Krakowskich Seniorów: Działa od 2014 r. i składa się z 25 osób w wieku 60+, wybranych w głosowaniu mieszkańców i mieszanek Krakowa. Rada pełni funkcję o charakterze inicjatywnym, doradczym i konsultacyjnym wobec organów Gminy Miejskiej Kraków. Jej celem jest zapewnienie osobom starszym wpływu na sprawy dotyczące społeczności lokalnej, w tym



najstarszego pokolenia mieszkającego w Krakowie. Rada ma swoją stałą siedzibę przy ul. Daszyńskiego, gdzie regularnie odbywają się obrady, a informacje z posiedzeń są dostępne online.

Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej: Do zadań Pełnomocnika należy kształtowanie polityki senioralnej Miasta we współpracy z jego władzami. Koordynuje realizację miejskiego Programu Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych (PASIOS) oraz sieci Centrów Aktywności Seniora (CAS). Współpracuje przy wdrażaniu Miejskiego Centrum Zdrowia dla Osób Wiek dojrzałego oraz przy konkursach dla organizacji pozarządowych, których beneficjentami są osoby starsze.



„Urzędnicy słuchają seniorów – seniorzy projektują”: Innowacyjny projekt przeprowadzony przez grupę starszych wolontariuszy i wolontariuszek we współpracy z osobami starszymi, dotyczący ich potrzeb w miejscu zamieszkania.

Komunikacja i informacja



Portal informacyjny dla osób starszych dla seniora.krakow.pl: Portal na bieżąco aktualizuje informacje dotyczące oferowanych usług dla osób starszych oraz zaproszenia na wydarzenia z ich udziałem. Oprócz tego opracowano „**Informator krakowskiego seniora**”, zawierający szereg danych i wskazówek, które podpowiadają, jak ciekawie i twórczo żyć w Krakowie, co można

zrobić dla innych i dla siebie – dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Z lektury informatora można dowiedzieć się również, gdzie szukać pomocy, jak reagować w sytuacjach zagrożenia oraz jak realizować cele społeczne i przyczyniać się do rozwoju swojego lokalnego środowiska.

Miejskie Centrum Informacji dla Seniorów:

Działa w siedzibie Rady Krakowskich Seniorów w ramach Gminnego Programu Aktywności i Integracji Osób Starszych 2021–2025 (PASIOS). W Centrum można zgłaszać swoje pomysły dotyczące polityki senioralnej oraz potrzeby związane z klubami i grupami dla osób starszych. Udzielane są w nim informacje o wydarzeniach kulturalnych, ofercie Centrów Aktywności Seniorów, a także o tym, jak skorzystać z miejskiej pomocy prawnej, psychologicznej i nieodpłatnych usług, w tym pomocy żywnościowej prowadzonej przez Bank Żywności. Także osoby, które chcą włączyć się w wolontariat, mogą uzyskać niezbędne informacje w Centrum.

Dwutygodnik „Kraków.pl”: W tej publikacji stałą sekcję prowadzi Pełnomocnik Miasta ds. Polityki Senioralnej, w której zamieszczane są bieżące informacje dotyczące osób starszych, w tym o podejmowanych i zrealizowanych inicjatywach na terenie miasta.

„Telefon dla seniora”: Działa przy Radzie Krakowskich Seniorów (RKS) w godz. od 9:00 do 15:00. Można dzięki niemu uzyskać informacje o działalności RKS oraz ofercie edukacyjnej i kulturalnej dla osób starszych. Za jego pośrednictwem można także zgłosić swój pomysł związany z miejską polityką senioralną lub przekazać informacje o ważnej potrzebie dotyczącej osoby starszej lub grupy osób starszych.

Magazyn „Czas Pogodnej Jesieni”: Magazyn poradnikowo-informacyjny w formie krótkich filmów, skupiający się na tematach istotnych dla osób starszych, obejmujących: zdrowie, aktywność fizyczną, wypoczynek, prawo, finanse, bezpieczeństwo, nowe technologie oraz psychologię. Jego celem jest przedstawienie różnorodnych zagadnień mających istotny wpływ na jakość życia osób starszych we współczesnym świecie.

Wsparcie społeczne oraz usługi zdrowotne



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej: Instytucja samorządowa której celem jest świadczenie pomocy społecznej mieszkańcom i mieszkankom Krakowa. Do zadań MOPS należy m.in. wsparcie finansowe, organizowanie opieki nad osobami starszymi

i z niepełnosprawnościami oraz interwencje w sytuacjach kryzysowych. W Krakowie funkcjonuje 10 Domów Pomocy Społecznej przeznaczonych dla osób w podeszłym wieku oraz przewlekle somatycznie chorych, oferujących łącznie 1 150 miejsc. Ponadto na terenie miasta działają Dienne Domy Pomocy Społecznej, zapewniające wsparcie osobom starszym niewymagającym całodobowej opieki. Obecnie Miejski Dzienny Dom Pomocy Społecznej w Krakowie obejmuje 12 placówek.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie: Zapewnia kompleksową opiekę medyczną i wsparcie dla osób starszych, przewlekle niepełnosprawnych i niesamodzielnych. Działa na podstawie umów z NFZ, oferując usługi długoterminowe, paliatywne, hospicyjne, psychiatryczne oraz leczenie uzależnień.



„Koperta Życia”: Akcja skierowana do osób przewlekłe chorych, starszych i samotnych, polegająca na umieszczeniu w specjalnych kopertach najważniejszych informacji o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach, kontaktach do bliskich oraz danych osobowych, w tym numeru PESEL. Koperty te powinny być przechowywane w lodówce, aby ratownik medyczny miał łatwy dostęp do kluczowych informacji w nagłych sytuacjach.

Asystent dla seniorów 85+ i osób z niepełnośprawnościami 70+: Osoby starsze i z niepełnośprawnościami zgłoszone do programu otrzymują wsparcie asystentów lub asystentek, którzy odwiedzają je w domach i pomagają w codziennych czynnościach oraz integracji społecznej.

„Pielęgnacja i profilaktyka stóp PODOLOG 85+ oraz 70+ dla osób z niepełnośprawnościami”: Podolog po wstępnym badaniu pacjenta wykonuje pedicure medyczny lub niezbędny zabieg podologiczny. Badanie jest bezpłatne i odbywa się w profesjonalnym gabinecie medycznym.

Projekt „W sile wieku”: Projekt skierowany do niesamodzielnych mieszkańców i mieszanek Krakowa po udarze mózgu, z chorobą Alzheimera lub innymi zespołami otępiennymi, którzy ukończyli 60 lat i potrzebują specjalistycznej opieki, terapii lub wsparcia, oraz do ich opiekunów. W ramach projektu utworzono nową placówkę – Klub Samopomocy-Specjalistyczny – oferującą 18 miejsc dziennej aktywizacji osób starszych.





Centrum Informacji i Wsparcia dla Opiekunów Osób Niesamodzielnych: Projekt mający na celu przeszkolenie opiekunów i opiekunek osób niesamodzielnych oraz świadczenie doraźnej opieki dla takich osób na okres do 14 dni w ramach opieki wytchnieniowej.

Targi Seniora: Wydarzenie, podczas którego prezentowane są różnorodne produkty i usługi dla osób starszych, w tym oferty sanatoriów, produkty medyczne oraz bezpłatne badania lekarskie.

Darmowe szczepienia przeciwko grypie dla osób starszych: Oprócz ogólnopolskiego projektu darmowych szczepień przeciwko grypie dla osób w wieku 75+, Kraków w ramach własnych programów wspiera finansowo szczepienia dla młodszych osób starszych w wieku 65+. Program szczepień ochronnych przeciw grypie dla osób po 65. roku życia był realizowany w ramach Miejskiego Programu Ochrony Zdrowia „Zdrowy Kraków”

w latach 2019–2021, z kontynuacją w latach 2022 oraz 2023. W ramach programu przewidziano bezpłatne badanie lekarskie oraz szczepienie wykonywane przez lekarza lub pielęgniarkę.

Przestrzenie publiczne i budynki



Miejsca Przyjazne Seniorom: Głównym celem akcji jest promowanie miejsc przyjaznych osobom starszym w Krakowie, takich jak kawiarnie, sklepy, apteki, instytucje kulturalne, edukacyjne, rekreacyjne oraz obiekty użyteczności publicznej. Miejsca te dostosowują swoją architekturę oraz oferują produkty, usługi i zniżki specjalnie skierowane do osób starszych, zapewniając im miłą i godną obsługę.

Widzę fajne rzeczy, są porobione dla dzieci piękne parki i też dla starszych osób. Na przykład byłam ostatnio w Nowej Hucie – byłam zachwycona tym parkiem z wodą – ludzie w różnym wieku mogą z tego skorzystać. Te parki, te place zabaw. To mi się bardzo podoba, to jest fajne.

– Pani Agnieszka, lat 71,
projekt City&Co

Głos miasta

Kraków jest miastem, które dąży do bycia przyjaznym dla wszystkich swoich mieszkańców i mieszkank, niezależnie od ich wieku. W obecnej sytuacji demograficznej, w której liczba osób starszych stale rośnie, niezwykle ważne jest zapewnienie im możliwości aktywnego i pełnego życia. W polityce senioralnej miasta chodzi o to, aby żadna osoba nie była wykluczona z powodu wieku.

Ważnym elementem naszej polityki jest dialog międzypokoleniowy. Współpraca i wymiana doświadczeń między młodszymi a starszymi mieszkańcami wzbogaca naszą społeczność i buduje wzajemne zrozumienie. Wspieramy inicjatywy, które promują taki dialog i integrację, ponieważ wierzymy, że miasto powinno być miejscem dla wszystkich pokoleń.

W polityce senioralnej powinniśmy dążyć do unikania etykietowania i stereotypów. Zdajemy sobie sprawę, że osoby starsze to niezwykle zróżnicowana grupa, mająca różne potrzeby i zainteresowania. Dlatego nasze inicjatywy są różnorodne – osoby starsze mogą spotykać się ze swoimi rówieśnikami w Centrach Aktywności Seniora, realizować swoje pasje, poprawiać kondycję fizyczną, doskonalić pamięć, uczyć się języków obcych, a także działać na rzecz innych ludzi.



Centra organizują ciekawe wycieczki po Krakowie i poza miasto. Każdy może znaleźć coś dla siebie. Ważne jest to, abyśmy jako społeczeństwo zrozumieli, że starzenie się to naturalny etap życia, a nie powód do marginalizacji. To podejście wymaga tworzenia polityk i programów koniecznie z udziałem osób starszych, aby mieć pewność,

że będą one odpowiadały na ich rzeczywiste potrzeby.

Wierzę, że Kraków jest miastem, które nie tylko deklaruje wsparcie dla osób starszych, ale także konkretnie działa. Dążymy do tego, aby każdy, niezależnie od wieku, mógł odczuwać satysfakcję z życia.

Anna Okońska-Walkowicz – Była pełnomocniczka Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej

Lublin

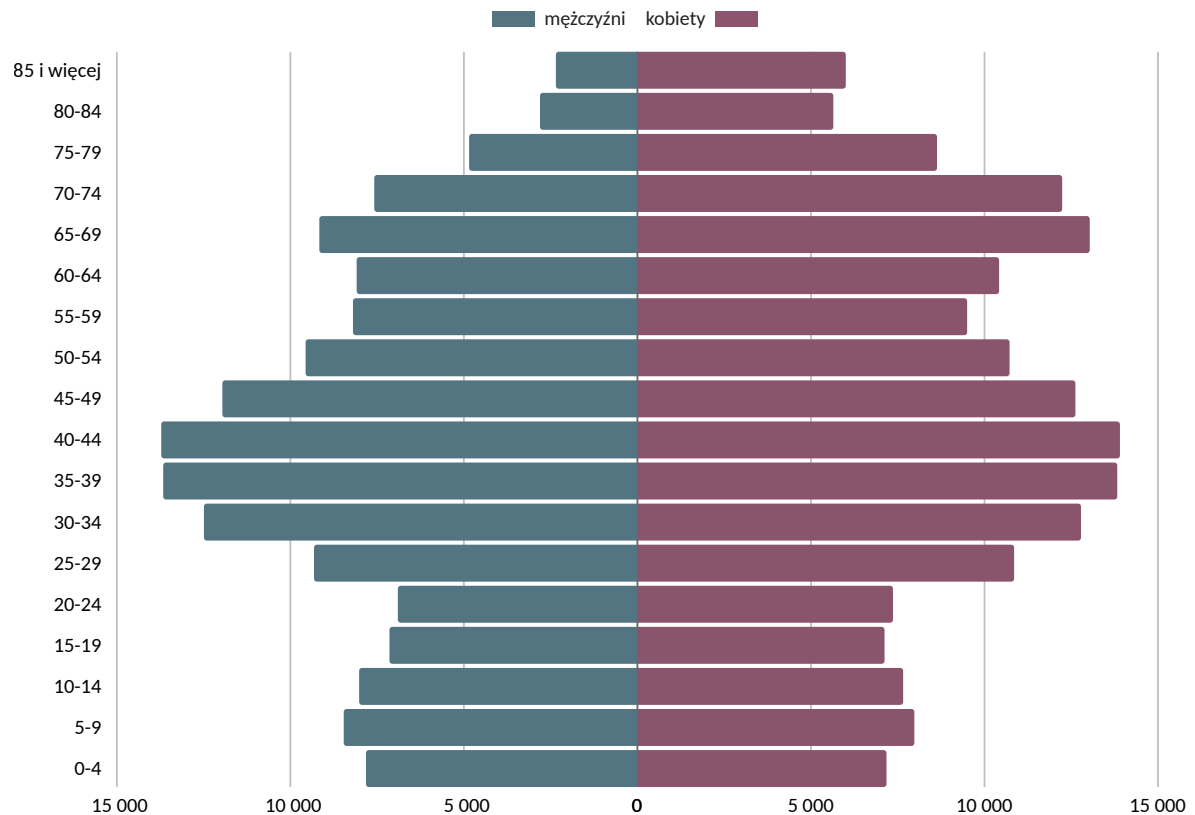


Miasto otwarte, wielopokoleniowe i społecznie zaangażowane

Lublin jest miastem, które szczególnie dba o potrzeby swoich starszych mieszkańców i mieszanek. Realizuje i promuje nowatorskie rozwiązania, inicjatywy oraz praktyki wpisujące się w misję współpracy wielopokoleniowej. Koordynuje działania na rzecz osób starszych, udziela im wsparcia i opieki, aktywizuje i wykorzystuje drzemący w tej grupie społecznej potencjał w celu stworzenia miasta jak najbardziej

im przyjaznego. Działania Lublina charakteryzują się licznymi innowacjami, bogatą ofertą spędzania czasu wolnego i inicjatywami międzypokoleniowymi, tworzeniem rozwiązań instytucjonalnych i rozbudowaną siecią współpracy różnych podmiotów. Dzięki zaangażowaniu lokalnych władz i społeczności Lublin staje się miejscem, gdzie każdy może czuć się ważny i doceniony.

Piramida populacji Lublina (2023)



Dane statystyczne

Według danych GUS w 2023 r. w Lublinie mieszkało 329 565 osób, z czego blisko 30% wszystkich mieszkańców i mieszkanki stanowiły osoby

starsze. Liczba osób w wieku 60+ wyniosła 90 814. Z danych wynika, że prawie co trzecia osoba mieszkająca w Lublinie to osoba starsza.

Strategia Lublin 2030

Strategia Lublin 2030 rozwija model współpracy wielopokoleniowej, oparty na rozumieniu potrzeb wszystkich grup i wzajemnym szacunku. W szczególności promuje i pogłębia uczestnictwo młodych, dorosłych i osób starszych w podejmowaniu decyzji na wszystkich poziomach poprzez wspólny dialog. Polityka senioralna jest jednym z kluczowych zadań strategii i opiera się na trzech filarach: dostępności, zaangażowania i pomocy, mających na celu przeciwdziałanie wykluczeniu i włączanie w życie społeczne osób starszych. Strategia uwzględnia ich potrzeby zgodnie ze standardami dostępności w priorytetowych dla rozwoju miasta obszarach, obejmujących przestrzeń publiczną, budynki, transport, mieszkalnictwo, usługi społeczne oraz ochronę zdrowia. W ramach tych działań podnoszeniu

jakości życia osób starszych mają służyć m.in.: kształtowanie pozytywnego wizerunku osób starszych i postrzegania starości w społeczeństwie, wspieranie aktywności społecznej, rozwój usług społecznych (np. teleopieki, Punktów Opieki Domowej, wolontariatu i wsparcia psychologicznego), promocja zdrowego stylu życia i aktywnego starzenia się, a także inicjatywy w zakresie integracji międzypokoleniowej i aktywności obywatelskiej. Strategia miasta Lublin, poprzez rozwój i lepsze wykorzystanie potencjału istniejących miejsc, usług i dóbr dla osób starszych, koncentruje się na tworzeniu warunków, które pozwolą im na aktywne i zdrowe życie, integrację społeczną oraz dostęp do niezbędnej opieki i wsparcia.

Kluczowe obszary działań

Transport



Darmowa komunikacja miejska dla osób starszych: Wszystkie osoby powyżej 65. roku życia

upoważnione są do bezpłatnego korzystania z komunikacji miejskiej w Lublinie.

Mieszkalnictwo



Mieszkania treningowe: Dom Pomocy Społecznej im. św. Jana Pawła II w Lublinie dysponuje 17 mieszkaniami treningowymi dla 39 osób z niepełnosprawnością intelektualną, fizyczną, z zaburzeniami psychicznymi oraz w podeszłym wieku. W mieszkaniach realizowany jest Program Usamodzielniania i Wspomagania, dostosowany do indywidualnych potrzeb i możliwości mieszkańców i mieszanek, który umożliwia stopniowe osiąganie satysfakcjonującego poziomu funkcjonowania. Głównym celem mieszkań jest wyrobienie i utrwalenie umiejętności i nawyków niezbędnych w życiu codziennym, racjonalnego gospodarowania budżetem własnym, a także samokontroli stanu zdrowia i kondycji psychicznej. Mieszkania przeznaczone są dla osób, które ze względu na chorobę, sytuację życiową, niepełnosprawność lub wiek potrzebują wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, ale nie wymagają usług w zakresie całodobowej opieki.

Partycypacja społeczna



Lublin Strefa 60+: Program ma na celu wspieranie i wzmacnianie aktywności społecznej osób

starszych, zwiększenie dostępu do usług i dóbr, poprawę jakości życia i kształtowanie pozytywnego wizerunku osób starszych. Potwierdzeniem uczestnictwa w programie jest posiadanie Lubelskiej Karty Seniora, która uprawnia osoby po 60. roku życia do korzystania z systemu zniżek oferowanych na różnego rodzaju dobra i usługi z zakresu kultury, sportu, rekreacji, nauki i zdrowia na preferencyjnych warunkach. Ułatwia to osobom starszym rozwój pasji i zainteresowań oraz uatrakcyjnienie sposób spędzania czasu wolnego. Seniorzy mogą korzystać z Informatora Lubelskiej Karty Seniora – zniżki i ulgi, który jest dostępny na stronach internetowych: seniorzy.lublin.eu, lublin.eu oraz w postaci papierowej w Biurach Obsługi Mieszkańców.

Kluby seniora: Miejskie kluby seniora zlokalizowane są w wielu dzielnicach Lublina, łącznie jest ich 31. Stanowią przyjazne miejsca, w których osoby starsze mogą nawiązywać relacje społeczne, aktywnie i twórczo spędzać czas, realizować pasje oraz zdobywać nowe umiejętności. Propozycje klubów obejmują bezpłatne zajęcia edukacyjne, sportowo-rekreacyjne, integracyjne i okolicznościowe, a także zajęcia rozwijające sprawność intelektualną, w tym m.in. treningi umysłu poprzez zajęcia z psychologiem wspierające procesy poznawcze i pamięć, naukę języka

angielskiego, terapie w technice Montessori, arteterapie, terapię kulinarną oraz coaching indywidualny. Organizowane są także wspólne spacer i wycieczki.

Towarzystwo Wolnej Wszechnicy Polskiej: Społeczne stowarzyszenie naukowo-edukacyjne działające na rzecz rozwoju i upowszechnienia nauki, ze szczególnym uwzględnieniem kształcenia i wychowania. Działania Towarzystwa skupiają się przede wszystkim na edukacji osób starszych, ochronie i promocji zdrowia, upowszechnianiu kultury fizycznej, promocji wolontariatu oraz integracji zawodowej osób zagrożonych wykluczeniem.

Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku: Działa od ponad 30 lat i jest prowadzony przez Towarzystwo Wolnej Wszechnicy Polskiej. Oferuje działalność edukacyjną i integracyjną dla osób kończących swoją aktywność zawodową. W cotygodniowych wykładach z zakresu wiedzy ogólnej, przyrodniczo-geograficznej i o zdrowiu uczestniczy ok. 900 studentów i studentek. LUTW prowadzi zajęcia edukacyjne, ruchowe i integracyjne dla osób starszych z Lublina i okolic. W trakcie roku akademickiego Uniwersytet oferuje trzy wykłady tygodniowo, podzielone na bloki tematyczne: humanistyczny, przyrodniczo-geograficzny oraz

dotyczący zdrowia i techniki. Dodatkowo słuchacze i słuchaczki mogą rozwijać się w ramach licznych zespołów zainteresowań, takich jak: ogrodnictwo, psychologia, historia sztuki, historia starożytna, wiedza o sztuce czy sekcja muzealna i wiele innych. Uniwersytet oferuje również bogaty program zajęć ruchowych – gimnastykę, aerobik w wodzie, tai chi, spacer i po Lublinie i okolicach oraz grupę rowerową. Osoby starsze mogą rozwijać swoje kompetencje językowe, ucząc się angielskiego, hiszpańskiego lub francuskiego. Samorząd Słuchaczy LUTW organizuje liczne wycieczki krajowe i zagraniczne, wyjazdy do ośrodków kultury w całej Polsce, a także spotkania integracyjne i zabawy okolicznościowe.

Lubelskie Centrum Aktywizacji Seniorów: Jest drugą formą działalności w ramach Towarzystwa Wolnej Wszechnicy Polskiej. Powstało w 2003 r. dzięki współpracy osób z Lubelskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz osób starszych z różnych dzielnic miasta. Głównym celem Centrum jest przeciwdziałanie osamotnieniu i bezradności osób starszych. Dzięki przynależności do różnych klubów mogą one aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym i lokalnym, zacieśniać więzi sąsiedzkie, rozwijać się intelektualnie, poszerzać wiedzę oraz zwiększać swoją aktywność fizyczną. Osoby działające w Centrum organizują wycieczki

sportowe, zajęcia fizyczne, wyjścia kulturalne do kina czy teatru, prowadzą warsztaty plastyczne i szkolenia edukacyjne. Angażują się także w działalność wolontariacką – wspierają osoby najbardziej potrzebujące, a także działają na rzecz społeczności lokalnych poprzez organizację i prowadzenie imprez okolicznościowych.

„Aktywny senior latem”: Akcja miasta Lublin, realizowana we współpracy z organizacjami działającymi na rzecz osób starszych, została zaplanowana na okres wakacyjny. Jej celem jest umożliwienie osobom starszym bezpłatnego uczestnictwa w wydarzeniach sportowych, kulturalnych oraz różnego rodzaju warsztatach. Wśród nich znalazły się warsztaty z psychologiem, zajęcia artystyczne i sportowe. Wykaz aktywności jest na bieżąco aktualizowany na stronach seniorzy.lublin.eu oraz lublin.eu i uzupełniany o wydarzenia na stałe wpisujące się w miejski kalendarz imprez. Inicjatywa ma na celu zachęcenie najstarszych mieszkańców i mieszanek Lublina do aktywnego włączenia się w życie kulturalne miasta.

Domy Kultury i Kluby Osiedlowe: W Lublinie działa aż 17 Domów Kultury i Klubów Osiedlowych, które proponują osobom starszym ciekawe i twórcze formy spędzania czasu wolnego. Organizowane są w nich spotkania autorskie,

warsztaty tematyczne, zajęcia komputerowe, ćwiczenia sportowe, wystawy i wernisaże. Wiele spośród tych zajęć ma charakter integrujący społeczność lokalną, a same placówki różnią się pod względem stylu pracy i funkcjonowania. W Dzielnicowym Domu Kultury Bronowice działa Klub Aktywnego Seniora, skierowany do osób starszych, które lubią zdobywać nową wiedzę i poszerzać swoje horyzonty. Organizowane są tam prelekcje, spotkania z różnych dziedzin kultury i sztuki, rozmowy z twórcami, podróżnikami i psychologami, a także inne interesujące wydarzenia. Podobny Klub Aktywnego Seniora działa również w Domu Kultury LSM.

Organizacje pozarządowe o profilu społecznym działające na rzecz seniorów: Ich celem jest podniesienie jakości życia osób starszych. Część organizacji zapewnia przestrzeń do wspólnych spotkań i zajęć, niektóre oferują specjalistyczną pomoc merytoryczną (np. prawną), a inne pomagają w trudnych momentach życiowych. W Lublinie działa wiele organizacji pozarządowych wspierających i aktywizujących środowiska senioralne. Jedną z najstarszych lubelskich organizacji pozarządowych jest **Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów – Oddział Okręgowy w Lublinie**, funkcjonujący od 1948 r. i skupiający osoby w wieku 60+. Związek od wielu

lat organizuje turnusy wypoczynkowe i rehabilitacyjne, szkolenia merytoryczne oraz różnorodne imprezy adresowane do osób starszych. Głównymi kierunkami jego działań są edukacja (m.in. w zakresie zdrowego starzenia się, bezpieczeństwa osobistego i finansowego), różne formy rekreacji oraz integracja społeczna. W ramach rozwoju zainteresowań plastycznych, muzycznych i literackich Związek organizuje cykliczne Przeglądy Rękodzieła i Twórczości Plastycznej Seniorów i Osób Niepełnosprawnych oraz Przeglądy Twórczości Artystycznej Seniorów. Kolejną organizacją jest **Stowarzyszenie mali bracia Ubogich**, które od 17 lat działa w Polsce na rzecz osób starszych i samotnych, realizując program „Twoja Obecność Pomaga mi Życ” w formie zorganizowanego wolontariatu towarzyszącego, polegającego na regularnych odwiedzinach przez wolontariuszy i wolontariuszki domów podopiecznych stowarzyszenia. W ten sposób tworzą się niezwykle – oparte na przyjaźni i zaufaniu – relacje z samotnymi osobami starszymi, ponieważ każdy z wolontariuszy jest przydzielony do jednego podopiecznego, którego regularnie odwiedza. Dzięki temu powstają więzi, bliskie relacje, a nawet międzypokoleniowe przyjaźnie na wiele lat. Z kolei **Fundacja Karuzela Aktywności**, działająca w Lublinie od 2015 r., koncentruje się na aktywizacji społeczno-kulturalnej osób po 60. roku życia. Prowadzi

cykliczne zajęcia dla osób starszych w formule klubu, obejmujące m.in. zajęcia kulturalne i edukacyjne, warsztaty rękodzielnicze, muzykoterapię oraz gimnastykę. Uczestnicy i uczestniczki wspólnie biorą udział w wydarzeniach kulturalnych, wycieczkach krajoznawczych po Polsce, a nawet projektach międzynarodowych. Na przykład w ramach programu Erasmus+ dla osób w wieku 60+ we Włoszech i Słowenii prowadzono prelekcje i warsztaty edukacyjne oraz językowe.

Szacunek i integracja społeczna



Lubelskie Dni Seniora: Wydarzenie trwa cyklicznie od 2012 r. i ma na celu promowanie aktywności osób starszych oraz integracji międzypokoleniowej. Podmioty lokalne organizują co roku wiele aktywności, odbywających się przez tydzień we wszystkich dzielnicach Lublina. Są to koncerty, spektakle, prezentacje, pokazy filmów, warsztaty plastyczne oraz spotkania ze specjalistami z wielu dziedzin. Osoby starsze mogą także korzystać z bezpłatnych konsultacji, usług medycznych i ćwiczeń sportowych. W 2024 r., w ramach już XII Dni Seniora, zorganizowano pierwszą Lubelską Olimpiadę Senioralną, podczas której odbyły się konkurencje sportowe: boccia, rzut

piłką do celu, rzutki, cymbergaj, gra zręcznościowa na czas, warcaby oraz gra terenowa.

Dzień Solidarności Międzypokoleniowej: Wyjątkowe coroczne wydarzenie, obejmujące różnorodne aktywności i programy. W ramach tej inicjatywy przez miasto maszeruje barwny korowód, który kończy się wspólnym tańcem, koncertem, utworzeniem „mostu międzypokoleniowego” i pamiątkową fotografią. Aby zachęcać do współpracy i bliższego zapoznania się młodego i starszego pokolenia, organizowane są spotkania integracyjne, warsztatowe oraz panele dyskusyjne. Na przestrzeni ostatnich lat zmieniła się konwencja obchodów Dnia Solidarności Międzypokoleniowej. W 2024 r. Miasto zaprosiło osoby starsze na koncert „Międzypokoleniowe spotkanie z muzyką klasyczną” w wykonaniu uczniów, uczennic, nauczycieli i nauczycielek Szkoły Muzycznej I i II stopnia im. Tadeusza Szeligowskiego w Lublinie.

„Odczaruj Jesień Życia” – pokaz mody senioralnej: Wydarzenie organizowane od 2014 r. z inicjatywy Prezydenta Miasta Lublina i Rady Seniorów. Osoby starsze, które ukończyły 60. rok życia, biorą udział w pokazie mody i mogą spróbować swoich sił na wybiegu. W 2023 r. dołączono wymiar międzypokoleniowy i na wybiegu pojawili się uczniowie i uczennice szkół średnich. W ramach imprezy

funkcjonuje też „Miasteczko zdrowia i urody dla Seniora”, gdzie można skorzystać z porad z różnych dziedzin oraz zapoznać się z ofertą lokalnych instytucji działających na rzecz aktywizacji osób starszych.

„Lublin. Zawodowcy”: Wakacyjny projekt pilotażowy uruchomiony w czerwcu 2024 r., obejmujący 33 spotkania międzypokoleniowe w 14 instytucjach i przedsiębiorstwach Lublina. Projekt skierowany jest do najmłodszych oraz najstarszych mieszkanek i mieszkańców Lublina i ma na celu wprowadzenie w tematykę różnorodności i złożoności pracy w różnych zawodach, pomagając zrozumieć funkcjonowanie społeczeństwa oraz podkreślić znaczenie pracy w życiu codziennym.

Partycypacja obywatelska i zatrudnienie



Rada Seniorów Miasta Lublin: Organ opiniotwórczy Prezydenta Miasta w sprawach dotyczących starszych mieszkańców i mieszkanek Lublina. Powołana w 2011 r., funkcjonowała jako Społeczna Rada Seniorów. W 2015 r. uchwałą nadano jej statut. Obecnie Rada Seniorów Miasta Lublin składa się z 14 osób wybieranych na pięcioletnią kadencję. Jej działania obejmują konsultowanie,

opiniowanie i przedstawianie propozycji oraz działań na rzecz osób starszych, dążenie do umacniania międzypokoleniowych więzi społecznych, monitorowanie potrzeb starszych mieszkańców i mieszkank Lublina oraz upowszechnianie wiedzy o potrzebach i prawach osób starszych.

Pełnomocnik Prezydenta Miasta Lublin ds. Seniorów: Od 2011 r. pełni rolę inicjatora przedsięwzięć zmierzających do poprawy warunków życia osób starszych poprzez integrację i aktywizację społeczną. Do najważniejszych zadań Pełnomocnika należy monitorowanie i diagnozowanie problemów społecznych oraz potrzeb, podejmowanie działań na rzecz wykorzystania potencjału osób starszych w inicjatywach środowiskowych, w tym w obszarach edukacji, kultury i rekreacji.

Pełnomocnik ściśle współpracuje z Radą Seniorów, organizacjami i instytucjami zajmującymi się problemami osób starszych, a także przedstawia Prezydentowi Miasta Lublin miesięczne wnioski, sprawozdania i opinie z prowadzonej działalności.

Komunikacja i informacja



Poradnik Lubelskiego Seniora: Zbiór informacji o aktualnych programach, działaniach i wydarzeniach skierowanych do osób starszych. Zawiera adresy wielu miejsc, w których można atrakcyjnie spędzić czas lub uzyskać pomoc instytucjonalną w sytuacjach tego wymagających. Poradnik dostępny jest na stronach internetowych seniorzy.lublin.eu oraz lublin.eu.



Informator Lubelskiej Karty Seniora – zniżki i ulgi: Zbiór informacji o zniżkach i ulgach oferowanych przez partnerów Programu Lublin Strefa 60+. Informator jest dostępny na stronach internetowych seniorzy.lublin.eu oraz lublin.eu, a także w wersji papierowej w Biurach Obsługi Mieszkańców.

Nieodpłatna pomoc prawna: W Lublinie działa 13 punktów, w których przez pięć dni w tygodniu można skorzystać z nieodpłatnej pomocy prawnej oraz nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego.

Wsparcie społeczne oraz usługi zdrowotne



Domy Pomocy Społecznej: Na terenie miasta Lublin działa łącznie siedem domów pomocy społecznej – sześć prowadzonych przez miasto i jeden prowadzony przez Diecezję Lubelsko-Chełmską – dysponujących 599 miejscami. Pięć domów jest przeznaczonych dla osób starszych oraz dla przewlekłe somatycznie chorych, a jeden dla osób z niepełnosprawnościami fizycznymi. Ponadto jeden z nich posiada swoją filię dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Niezależnie od typu domu świadczone usługi na rzecz mieszkańców i mieszkanki mają na celu

zabezpieczenie ich potrzeb bytowych poprzez zapewnienie miejsca zamieszkania, żywienia, niezbędnej odzieży i obuwia oraz utrzymania czystości. W zakresie usług opiekuńczych udzielana jest pomoc w podstawowych czynnościach życiowych, pomoc w pielęgnacji oraz załatwianiu spraw osobistych, którą świadczą pielęgniarki, opiekunowie, pokojowe, psycholodzy, lekarze pierwszego kontaktu i inni specjaliści, w tym psychiatrzy. W ramach usług wspierających mieszkańcy i mieszkanki mają możliwość uczestnictwa w terapii zajęciowej, rozwijającej ich zainteresowania, umożliwiającej aktywizację społeczną i psychiczną oraz podnoszącej ich sprawność.

Środowiskowy Ośrodek Wsparcia „Kalina”: Jeden z ośrodków wsparcia w Lublinie dysponujący łącznie 60 miejscami całodobowymi, w tym dedykowanymi osobom starszym – 30 miejsc całodobowego pobytu, w tym sześć w ramach opieki wytchnieniowej, oraz 30 miejsc dziennego pobytu. Ośrodek przeznaczony jest dla osób z niepełnosprawnościami powyżej 56. roku życia – z chorobą Alzheimera, zaburzeniami pamięci i schorzeniami pokrewnymi. W ramach swojej działalności Ośrodek świadczy usługi dzienne, realizowane od poniedziałku do piątku w godz. od 8:00 do 16:00. Obejmuje on pomoc prozdrowotną, taką jak: psychiatryczna opieka

zdrowotna, psychoterapia indywidualna i grupowa oraz rehabilitacja ruchowa. W ofercie są też usługi wspierające, w tym indywidualne wsparcie psychologiczne, praca socjalna, praca z rodziną i kontakt ze środowiskiem oraz usługi aktywizujące, czyli terapia zajęciowa i aktywizująca, treningi umiejętności samoobsługowych oraz treningi umiejętności społecznych, a także usługi bytowe, obejmujące wyżywienie oraz dowóz podopiecznych. Usługi całodobowe obejmują natomiast: wyżywienie, usługi opiekuńcze, pielęgnacyjne i wspierające, pomoc w załatwianiu spraw osobistych, korzystaniu ze świadczeń zdrowotnych, utrzymywaniu kontaktów z rodziną i środowiskiem, wspieranie w czynnościach samoobsługowych oraz pomoc w zaspokajaniu potrzeb kulturalnych, osobistych, religijnych i rehabilitacyjnych. Ponadto w Ośrodku prowadzona jest rehabilitacja, a od 2021 r. świadczone są usługi opieki wytchnieniowej w ramach programu „Opieka wytchnieniowa”.

Ośrodek Wsparcia o charakterze Rodzinnych Domów „Kalina”: Ośrodek dysponuje łącznie 36 miejscami – 16 w ramach pobytu całodobowego oraz 20 w ramach pobytu dziennego. Celem Ośrodka jest wspieranie osób i rodzin, które ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają częściowej pomocy w zaspokajaniu

niezbędnych potrzeb życiowych w formie pobytu dziennego lub okresowego całodobowego pobytu. Ośrodek świadczy usługi wspierające dla osób w podeszłym wieku, z niepełnosprawnością fizyczną oraz zaburzeniami pamięci.

Centrum Rozwoju i Integracji Społecznej Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną: Placówka oferuje 26 miejsc pobytu dziennego oraz 24 miejsca pobytu całodobowego. Celem działalności Centrum jest wsparcie osób z niepełnosprawnością intelektualną i ich rodzin, które ze względu na podeszły wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają częściowej pomocy w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych w formie pobytu dziennego lub całodobowego.

Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie: Od 1996 r. ośrodki wsparcia dla osób starszych działają na rzecz tych, którzy potrzebują pomocy w pokonywaniu trudności życia codziennego. Swoimi działaniami dążą do podtrzymywania psychofizycznej aktywności osób starszych, umożliwiającej im jak najdłuższe samodzielne funkcjonowanie w środowisku lokalnym. W skład zespołu wchodzi m.in. 22 kluby seniora, sześć centrów dziennego pobytu dla osób starszych i cztery Punkty Domowej Opieki. Oferta ośrodków obejmuje darmowe usługi terapeutyczne, rehabilitacyjne, prozdrowotne,

edukacyjne, wspierająco-aktywizacyjne oraz wsparcie pracowników i pracowniczek socjalnych. Osoby powyżej 60. roku życia, mające trudności w samodzielnym, codziennym funkcjonowaniu, zwłaszcza w zakresie przygotowania posiłków, mogą korzystać z obiadów w Punktach Domowej Opieki. Obiady są dowożone w dni robocze, od poniedziałku do piątku, z wyjątkiem dni ustawowo wolnych. Podstawę przyjęcia do PDO stanowi decyzja administracyjna, która ustala także wysokość odpłatności za świadczone usługi. Zasady odpłatności określa uchwała Rady Miasta Lublin. Aktualnie odpłatność dzienna wynosi 0,35% dochodu netto, ale nie więcej niż wartość usługi. W ramach Punktu Domowej Opieki funkcjonuje również praca socjalna, a podopieczni mogą uczestniczyć w spotkaniach okolicznościowych organizowanych na terenie danego ośrodka.

Opaski życia: Osoby w wieku 60+ mieszkające w Lublinie, mające problemy z samodzielnym funkcjonowaniem lub nieposiadające wsparcia bliskich, mogą skorzystać z bezpłatnej usługi teleopieki, czyli tzw. opasek bezpieczeństwa. Urządzenia zakładane na nadgarstek służą do wzywania natychmiastowej pomocy w sytuacji zagrożenia życia, zdrowia lub bezpieczeństwa. Każda opaska posiada przycisk SOS umożliwiający bezpośrednie połączenie z całodobowym



Centrum Teleopieki, które otrzymuje informacje o zdarzeniu oraz miejscu pobytu osoby. Dodatkowo urządzenie umożliwia monitorowanie funkcji życiowych i posiada czujnik upadku oraz czujnik zdjęcia i założenia opaski. Pierwsze opaski życia trafiły do osób starszych już w 2019 r. Od tej pory miasto rozdało aż 1 700 takich urządzeń.

Profilaktyka zdrowotna: Miasto realizuje program szczepień ochronnych przeciw pneumokokom, skierowany do osób powyżej 65. roku życia. Osoby zainteresowane mogą zgłaszać się do dowolnej przychodni uczestniczącej w programie, niezależnie od podmiotu leczniczego, w którym są zapisane w ramach podstawowej opieki zdrowotnej. Szczepienia realizowane są

w 20 przychodniach na terenie Lublina i w całości finansowane z budżetu miasta. Ponadto organizowane są konferencje, np. „Lublin – miasto zdrowego seniora”, mające na celu promowanie zdrowego stylu życia wśród osób starszych. Podczas wystąpień specjalistów podkreślano, że najważniejszymi elementami w dbaniu o zdrowie osób starszych są: edukacja, profilaktyka, odpowiednia dieta, aktywność fizyczna, umysłowa i społeczna oraz bezpieczeństwo otoczenia. W trakcie konferencji przybliżona została także tematyka nowoczesnych technologii, które stają się coraz bardziej przyjazne dla osób starszych, pomagających im w codziennym funkcjonowaniu i przyczyniających się do poprawy jakości ich życia. Organizowane są również cykliczne wykłady i konsultacje dla osób starszych pod nazwą „Herbatka u Władka – dbamy o zdrowie”, poświęcone różnym dziedzinom medycyny. Dotychczas odbyły się spotkania dotyczące cukrzycy, chorób skóry, chorób naczyniowych, neurologicznych, ortopedii, osteoporozy, endokrynologii oraz problemów ze słuchem. Dużą wartością tych wydarzeń są bezpośrednie konsultacje ze specjalistami, możliwość zadawania pytań oraz prowadzenia dyskusji.

Bezpieczeństwo: Miasto Lublin było realizatorem projektu „Razem bezpieczniej – łączymy pokolenia w mieście Lublin”. We współpracy z Komendą

Miejską Państwową Strażą Pożarną zorganizowano trzy tury zajęć dla trzech 20-osobowych grup osób starszych w Interaktywnym Centrum Edukacji Przeciwpozarowej. Kolejnym elementem projektu były spotkania współorganizowane przez Centrum Interwencji Kryzysowej, skierowane do osób starszych z Lublina, prowadzone przez psychologa oraz prawnika z Centrum. Część psychologiczna obejmowała tematy radzenia sobie w sytuacjach przemocy fizycznej i psychicznej, dbania o swój dobrostan psychiczny, zgłaszania przemocy oraz korzystania z usług pomocy psychologicznej oferowanej przez Centrum Interwencji Kryzysowej. W części prawniczej omówiono prawa osób pokrzywdzonych, prawa konsumentów, warunki zawierania umów kupna i odstępowania od umowy, sporządzania ważnego testamentu oraz innych dokumentów, w tym dotyczących rozporządzania majątkiem. Podczas wszystkich spotkań uczestnicy otrzymali tzw. koperty życia, zamówione w ramach projektu, oraz opaski odbłaskowe. W 2024 r. miasto Lublin zaprosiło osoby starsze do udziału w warsztatach z udzielania pierwszej pomocy, przygotowanych z myślą o ich szczególnych potrzebach. Projekt miał na celu zapoznanie uczestników i uczestniczek z zasadami postępowania w sytuacjach wymagających działań ratujących życie. Strażniczki i strażnicy miejscy kładli szczególny nacisk

na podniesienie pewności siebie i odwagi u osób udzielających pomocy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia. Zajęcia pozwoliły zarówno odświeżyć i uaktualnić dotychczasową wiedzę, jak i nabyć nowe umiejętności.

Przestrzenie publiczne i budynki



Konkurs „Miejsce przyjazne Seniorom”: Wyróżnia i promuje lubelskie organizacje oraz instytucje

otwarte na potrzeby osób starszych. Konkurs jest adresowany do instytucji, organizacji i lokalnych przedsiębiorstw, które w ramach swojej działalności uwzględniają potrzeby i oczekiwania osób starszych, oferując im różnorodne produkty, usługi lub zniżki, a także stosując odpowiednie rozwiązania architektoniczne podnoszące jakość życia najstarszych mieszkańców i mieszkanki miasta. W 2023 r. wprowadzono nową kategorię „Przyjaciół Lubelskiego Seniora”, dedykowaną osobom społecznie zaangażowanym w inicjatywy wspierające osoby starsze.

Głos miasta

Z uwagi na prognozy demograficzne głównym kierunkiem lubelskiej polityki senioralnej jest systematyczne podnoszenie jakości życia najstarszych mieszkańców i mieszkanki Lublina poprzez umożliwienie im pozostawania jak najdłużej samodzielnymi i aktywnymi w środowisku zamieszkania. Celem działań podejmowanych w obszarze szeroko rozumianej aktywności i samodzielności

jest uświadamianie osób starszych (jak również całej społeczności lokalnej) o znaczeniu ich uczestnictwa w życiu społecznym, kształtowanie pozytywnego postrzegania starości, zapewnienie dostępu do informacji o senioralnych usługach społecznych, promocja zdrowego stylu życia i aktywnego starzenia się oraz integracja międzypokoleniowa.

Anna Augustyniak – Zastępczyni Prezydenta ds. Społecznych

Oborniki

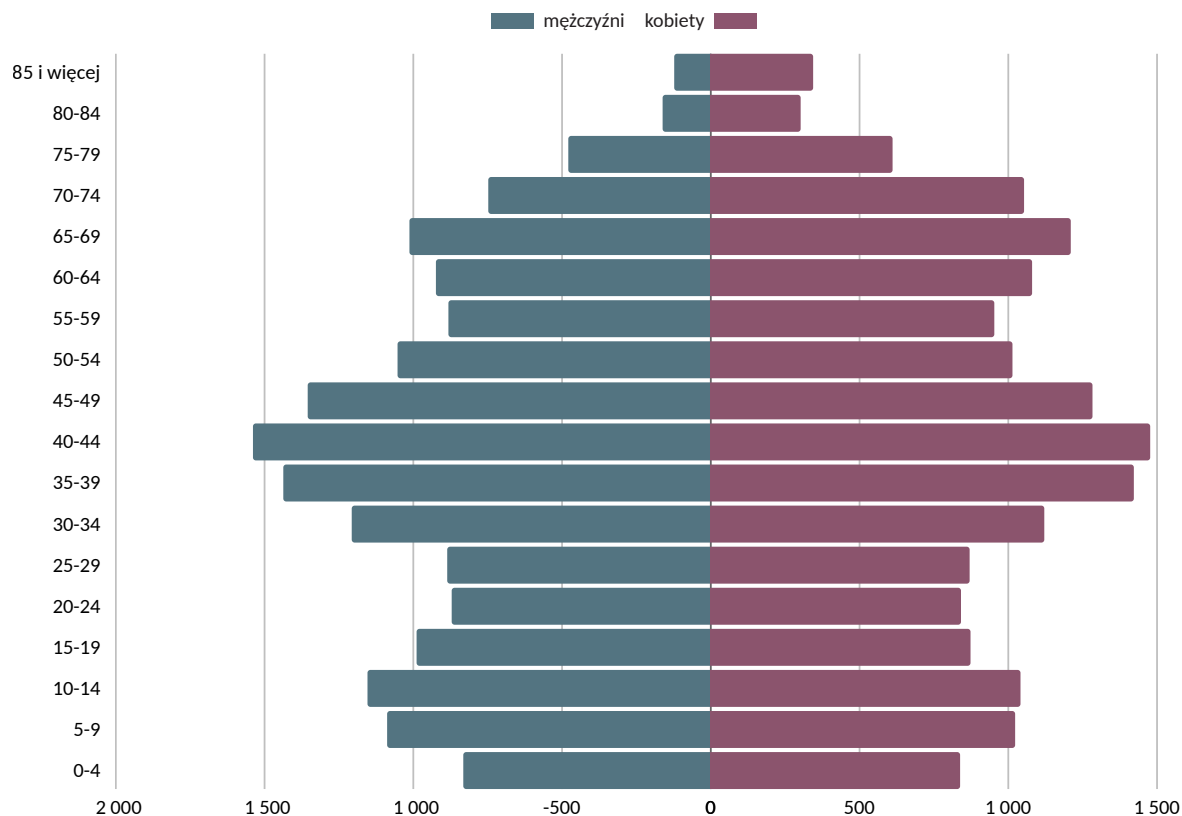


Gmina Oborniki
paleta możliwości

Paleta możliwości

Oborniki to miasto, które stawia na aktywizację i wsparcie swoich starszych mieszkańców i mieszkank. Dzięki różnorodnym inicjatywom i programom osoby starsze mogą liczyć na poprawę jakości życia, lepszą integrację społeczną oraz wsparcie zdrowotne i obywatelskie.

Piramida populacji Obornik (2023)



Dane statystyczne

Według danych GUS w 2023 r. w Obornikach mieszkało 34 098 osób, z czego 24% wszystkich mieszkańców i mieszkanek stanowiły osoby

starsze. Liczba osób w wieku 60+ wyniosła 8 049. Z danych wynika, że prawie co czwarta osoba mieszkająca w Obornikach to osoba starsza.

Strategia Oborniki 2030

Strategia Rozwoju Miasta i Gminy Oborniki na lata 2023–2030 w analizie wskaźników demograficznych wskazuje na występowanie niekorzystnych trendów. Zauważalny jest wzrost udziału mieszkańców w wieku poprodukcyjnym w stosunku do ludności w wieku produkcyjnym, co nazywane jest procesem starzenia się społeczeństwa. Ponadto zmniejsza się odsetek mieszkańców w wieku 25–34 lat, którzy stanowią główną siłę napędową rozwoju gospodarczego oraz zakładają rodziny. Pogłębianie się tych zmian może w przyszłości doprowadzić do sytuacji, w której liczba osób starszych przewyższy liczbę dzieci i młodzieży.

Na potrzeby diagnozy stanu społeczno-gospodarczego gminy Oborniki przeprowadzono badania ankietowe wśród mieszkańców i mieszkanek. Wsparcie osób starszych oferowane przez gminę znalazło się na szóstym miejscu wśród najwyżej ocenianych elementów jej funkcjonowania ogólnie, a na drugim w obszarze „Społeczeństwo”. Z kolei w badaniu dotyczącym głównych priorytetów rozwojowych gminy ankietowani wskazali aktywizację osób starszych jako jeden z mniej pilnych obszarów do poprawy – na trzecim miejscu wśród komponentów najmniej priorytetowych. Jednocześnie stworzenie miejsc opieki nad osobami starszymi zostało uznane za priorytetowe przez 16,5% badanych.

Na terenie gminy widoczne jest znaczące zainteresowanie działalnością na rzecz społeczności lokalnej i troską o wspólny rozwój. Potwierdza to wysoka liczba aktywnych organizacji pozarządowych. W celu włączenia w życie gminy wszystkich grup wiekowych powołano Młodzieżową Radę Miejską oraz Obornicką Radę Seniorów. Obie rady bardzo prężnie działają, a ich członkowie i członkinie aktywnie angażują się w działalność na rzecz rozwoju gminy, w szczególności skupiając się na potrzebach grup wiekowych, które reprezentują.

Efektem prowadzonej polityki senioralnej jest działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Dniowego Domu Senior+ „Jagiellonka”, dwóch klubów oraz realizacja wielu projektów skierowanych do osób starszych, których celem jest ułatwienie codziennego życia, poprawa bezpieczeństwa oraz umożliwienie aktywnego spędzania czasu. Pozytywna opinia mieszkanek i mieszkańców na temat tych działań potwierdza skuteczność i adekwatność oferowanych usług skierowanych do osób starszych.

Planowane kierunki działań obejmują nie tylko rozwój usług opiekuńczych i edukacyjnych dla dzieci i młodzieży, lecz także wspieranie zmian ścieżek kariery zawodowej osób dorosłych oraz inicjatyw na rzecz kształcenia osób dorosłych i osób starszych, w tym również włączenia cyfrowego osób starszych.

Kluczowe obszary działań

Transport



Darmowa komunikacja miejska dla osób starszych: Osoby posiadające Obornicką Kartę Seniora są uprawnione do bezpłatnego korzystania z transportu.

Mieszkalnictwo



„Złota Rączka”: Celem projektu jest poprawa bezpieczeństwa i jakości życia osób starszych poprzez zapewnienie im bezpłatnego dostępu do

usług w zakresie drobnych napraw domowych. Z oferty mogą korzystać osoby, które ukończyły 60. rok życia i którym często trudno samodzielnie poradzić sobie z domowymi naprawami, a nie zawsze mogą liczyć na wsparcie bliskich. Projekt od 2017 r. realizowany jest we współpracy z organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz osób starszych. W 2023 r. jego realizatorem była spółdzielnia socjalna „Uciec Dysforii”, która w trakcie 200 godzin napraw i konsultacji udzieliła wsparcia 56 osobom starszym.

Partycypacja społeczna



Klub „Senior+”: Placówka działa w ramach programu wieloletniego „Senior+” na lata 2021–2025 i jest ośrodkiem wsparcia w formie środowiskowej pomocy dziennej, który świadczy usługi dla osób powyżej 60. roku życia nieaktywnych zawodowo, mieszkających na terenie gminy Oborniki. Klub dysponuje możliwością organizacji zajęć dla co najmniej 15 uczestników i uczestniczek, a liczba jego członków 31 grudnia 2023 r. wynosiła 111 osób. Głównym celem założycielskim Klubu „Senior+” było wyjście naprzeciw potrzebom





rosnącej grupy osób starszych, dlatego przy ustalaniu oferty zajęć każdorazowo uwzględniane są preferencje członków oraz ich propozycje. Osoby starsze uczęszczają do klubu z różnych powodów – dla miłego spędzenia czasu, chcąc zapobiegać poczuciu osamotnienia czy też chcąc ciekawie i aktywnie spędzić czas. Największą popularnością w klubie cieszą się zajęcia ruchowe, ćwiczenia pamięci, wspólne śpiewanie, a także nauka obsługi telefonów komórkowych i komputerów. Osoby starsze chętnie uczestniczą również w warsztatach, spotkaniach tematycznych i wycieczkach. Klub jest czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8:00–16:00.

Klub „Miły Dzień”: Klub zaspokaja potrzeby osób starszych oraz osób z niepełnosprawnościami, aktywizuje je, wypełnia czas wolny, a także zwiększa szanse na samodzielność i niezależność. W 2023 r. obchodził 32. rocznicę działalności. Do Klubu „Miły Dzień” uczęszcza ok. 18 osób korzystających z posiłków oraz ok. 26 osób objętych stałym wsparciem dziennym, rekrutowanych z grona osób na emeryturze i rencie, zamieszkujących głównie miasto Oborniki. Warunki i wyposażenie placówki pozwalają na wypoczynek, prowadzenie ciekawych rozmów, gry, słuchanie ulubionych audycji, wspólne śpiewanie. Klub organizuje comiesięczne spotkania z radcą prawnym, psychologiem, pielęgniarką oraz zajęcia z gimnastyki usprawniającej i muzykoterapii, a także spotkania okolicznościowe i wycieczki. Członkowie klubu korzystają z zajęć plastycznych i manualnych, ćwiczeń pamięci oraz warsztatów plecenia makramy, uczestniczą również w spotkaniach profilaktycznych „Bezpieczeństwo seniorów” prowadzonych przez dzielnicowego Komendy Powiatowej Policji w Obornikach oraz w kursach pierwszej pomocy organizowanych przez Komendę Powiatową Państwowej Straży Pożarnej. Klub pielęgnuje współpracę z innymi klubami seniora, organizując spotkania integracyjne. Miejsce to pełni bardzo ważną funkcję, ponieważ zaspokaja potrzeby ludzi starszych, aktywizuje ich, wypełnia czas wolny,

przeciwdziała monotonii i samotności, dzięki czemu każdy uczestnik czuje się potrzebny. Klub prowadzi zajęcia od poniedziałku do piątku w godz. 7:00–15:00.

Dzienny Dom Senior+ „Jagiellonka”: Dom stanowi przestrzeń, w której osoby starsze mają swoje wyjątkowe miejsce do codziennej aktywności i integracji. Czynny jest od poniedziałku do piątku w godz. 7:30–15:30. W jego ofercie znajdują się m.in. zajęcia rehabilitacyjne i poprawiające kondycję osób starszych, zajęcia integracyjne, prozdrowotne, plastyczne oraz kulturalno-oświatowe. Osoby starsze uczestniczą w różnorodnych warsztatach, np. z obsługi telefonów komórkowych i tabletów, a także w wydarzeniach zewnętrznych, takich jak wycieczki czy występy. Korzystają również z poradnictwa specjalistycznego – wsparcia psychologów, prawników, pracowników socjalnych, pielęgniarek oraz policjantów.

Uniwersytet Trzeciego Wieku: Działa w Obornikach od 2011 r. Na koniec roku akademickiego 2023/2024 stowarzyszenie liczyło 223 członków. W ramach UTW prowadzone są różnorodne zajęcia i warsztaty – komputerowe, fotograficzne, językowe, rękodzielnicze, rekreacyjno-sportowe oraz rehabilitacyjne. Organizowane

są także wycieczki krajoznawcze, sportowe i kulturalne, w tym wyjazdy na koncerty i wydarzenia muzyczno-filmowe. Zajęcia dzielą się na płatne i bezpłatne. Członkowie UTW opłacają roczne składki członkowskie, obejmujące wpisowe w kwocie 10 zł, czesne za rok akademicki w wysokości 50 zł oraz opłatę 7 zł za godzinę zajęć w sekcjach. Studenci i studentki reprezentują także Uniwersytet podczas lokalnych wydarzeń sportowych.



Partycypacja obywatelska i zatrudnienie



Obornicka Rada Seniorów: Powołana w 2014 r., składa się z 21 osób w wieku 60+. W jej skład wchodzi mieszkańcy i mieszkańcy gminy aktywnie zaangażowani w życie lokalnej społeczności. Radni wybierani są na pięcioletnią kadencję w wyborach tajnych, bezpośrednich, równych i większościowych, spośród kandydatów zgłaszanych przez podmioty działające na rzecz osób starszych oraz grupy mieszkańców. Działalność Rady koncentruje się na przełamaniu stereotypów dotyczących starości i osób w podeszłym wieku, budowaniu pozytywnego społecznego wizerunku osób starszych i ich autorytetu, określaniu priorytetowych zadań na rzecz osób starszych, a także zwracaniu uwagi na ich potrzeby i podejmowaniu działań będących na nie odpowiedź. Jednocześnie Rada aktywnie wspiera rozwój dialogu międzypokoleniowego. Informacje o jej działaniach i uchwałach dostępne są na oficjalnej stronie internetowej: seniorzy.oborniki.pl.

Skrzynka pomysłów i wniosków osób starszych: Utworzona w 2014 r. z inicjatywy Obornickiej Rady Seniorów, ma na celu poprawę sytuacji osób w wieku 60+ oraz przyczynienie się do wprowadzenia zmian proponowanych

przez starszych mieszkańców i mieszkanki. Skrzynka znajduje się w holu głównym Urzędu Miejskiego w Obornikach, na parterze. Zgłaszane pomysły i wnioski są regularnie omawiane podczas sesji Obornickiej Rady Seniorów, a część z nich z powodzeniem realizowana. Taka forma komunikacji zwiększa udział osób starszych w życiu samorządowym i wzmacnia ich wpływ na kształtowanie lokalnej polityki.

Komunikacja i informacja



Portal informacyjny dla osób starszych seniorzy.
oborniki.pl: Oficjalna witryna Obornickiej Rady



Seniorów, zawierająca informacje o działaniach i podejmowanych aktywnościach dotyczących osób starszych oraz z życia miasta. Dzięki niej osoby starsze mogą być na bieżąco ze wszystkimi ważnymi wydarzeniami, a także poszerzać swoją wiedzę z zakresu bezpieczeństwa, zdrowia, kultury i sportu. Na stronie dostępne są również praktyczne zakładki, m.in. z przepisami kulinarnymi oraz rozkładem jazdy komunikacji miejskiej. Serwis został zaprojektowany w sposób przejrzysty i intuicyjny, z podziałem tematycznym, aby ułatwić osobom starszym korzystanie z niego. W widocznym miejscu zamieszczono także informacje dotyczące Obornickiej Karty Seniora wraz ze szczegółową instrukcją składania wniosków.



Wsparcie społeczności i usługi zdrowotne



Dzienny Dom Pobytu: DDS w Obornikach zapewnia opiekę osobom starszym oraz przewlekłe somatycznie chorym. Placówka oferuje swoim mieszkańcom i mieszkankom wsparcie w codziennych czynnościach, opiekę medyczną, rehabilitację oraz różnorodne zajęcia terapeutyczne i rekreacyjne, mające na celu poprawę jakości życia i integrację społeczną. DDS dba o komfort i bezpieczeństwo swoich podopiecznych, tworząc przyjazne domowe warunki.

Obornicka Karta Seniora: Wprowadzony w 2016 r. program objął już ponad 8 000 osób. Karta jest bezterminowa i wydawana bezpłatnie. Mogą ubiegać o nią osoby powyżej 60. roku życia mieszkające w gminie Oborniki. Dzięki karcie osoby starsze mogą korzystać z licznych zniżek i rabatów na produkty i usługi oferowane przez partnerów programu. Dodatkowo gmina Oborniki przyznaje osobom starszym dzierżawiącym lokal mieszkalny 50% zniżki od płaconego czynszu. Od początku 2017 r. posiadacze Obornickiej Karty Seniora mogą całkowicie bezpłatnie korzystać z komunikacji miejskiej.

„Koperta życia”: Akcja skierowana do osób przewlekle chorych, starszych i samotnych. Polega na umieszczeniu w specjalnie przygotowanej kopercie najważniejszych informacji o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach, kontaktach do najbliższych oraz danych osobowych. Koperta ma umożliwić ratownikom medycznym szybki dostęp do informacji na temat zdrowia, aby mogli sprawnie podejmować skuteczne decyzje podczas akcji ratunkowej.

Opaski życia: Jedna z form zapewnienia bezpłatnej opieki osobom 65+, wprowadzona w Obornikach w 2022 r. Opaska życia umożliwia osobie



starszej nawiązanie kontaktu głosowego z ratownictwem medycznym. Informuje również o lokalizacji osoby potrzebującej pomocy oraz zapewnia poczucie bezpieczeństwa dzięki przyciskowi SOS, umożliwiającemu natychmiastowe wezwanie pomocy. Dzięki tej inicjatywie osoby starsze mogą czuć się spokojnie i pewnie w sytuacjach zagrożenia, wiedząc, że innowacyjne technologie będą im służyć i wspierać ich w potrzebie. W 2024 r. w stałym użyciu było 110 opasek.

Przestrzenie publiczne i budynki



„Miejsce Przyjazne Seniorom w Gminie Oborniki”: Konkurs zainicjowany przez Obornicką Radę Seniorów w 2018 r., mający na celu promowanie miejsc i instytucji przyjaznych osobom starszym na terenie Obornik i gminy Oborniki. W konkursie mogą uczestniczyć instytucje kulturalne, edukacyjne, rekreacyjne, użyteczności publicznej i inne, odpowiadające na potrzeby starszych mieszkańców i mieszanek.

Przestrzenie dla osób starszych: Przestrzeń miejska jest architektonicznie i instytucjonalnie dostosowywana do potrzeb najstarszej części społeczeństwa. Zmiany wprowadzane są

sukcesywnie, nawet w zakresie drobnych ułatwień. Powstają kolejne miejsca, w których osoby starsze mogą czuć się komfortowo i bezpiecznie. Kilka z nich zmieniło swój charakter i dostępność, aby lepiej odpowiadać na potrzeby osób starszych. Dom dziennego pobytu i kluby seniora rozmieszczone są w różnych lokalizacjach, obejmując swym zasięgiem zarówno starszą, jak i nowszą część miasta.



Głos miasta

Miasto przyjazne starszym mieszkańcom i mieszkańcom to miasto przyjazne wszystkim. Kiedy projektujemy przestrzeń miejską oraz usługi publiczne z myślą o osobach starszych, automatycznie uwzględniamy wszystkie grupy społeczne, w tym dzieci, osoby z niepełnosprawnościami oraz rodziny. Stawianie osób starszych w centrum uwagi przy rozwiązywaniu problemów społecznych pozwala tworzyć alternatywne, uniwersalne rozwiązania, które zwiększają dostępność i bezpieczeństwo.

Rozwój miasta uwzględniający głos, wiedzę i doświadczenie osób starszych, świadków historii, pomaga unikać błędów w procesach rozwojowych miasta, które mogłyby skutkować niekorzystnymi zjawiskami społecznymi. Dlatego zadaniem samorządu jest tworzenie w przyszłości jak najliczniejszych platform komunikacji i porozumienia z osobami starszymi, włączając ich w procesy konsultacyjne i decyzyjne.

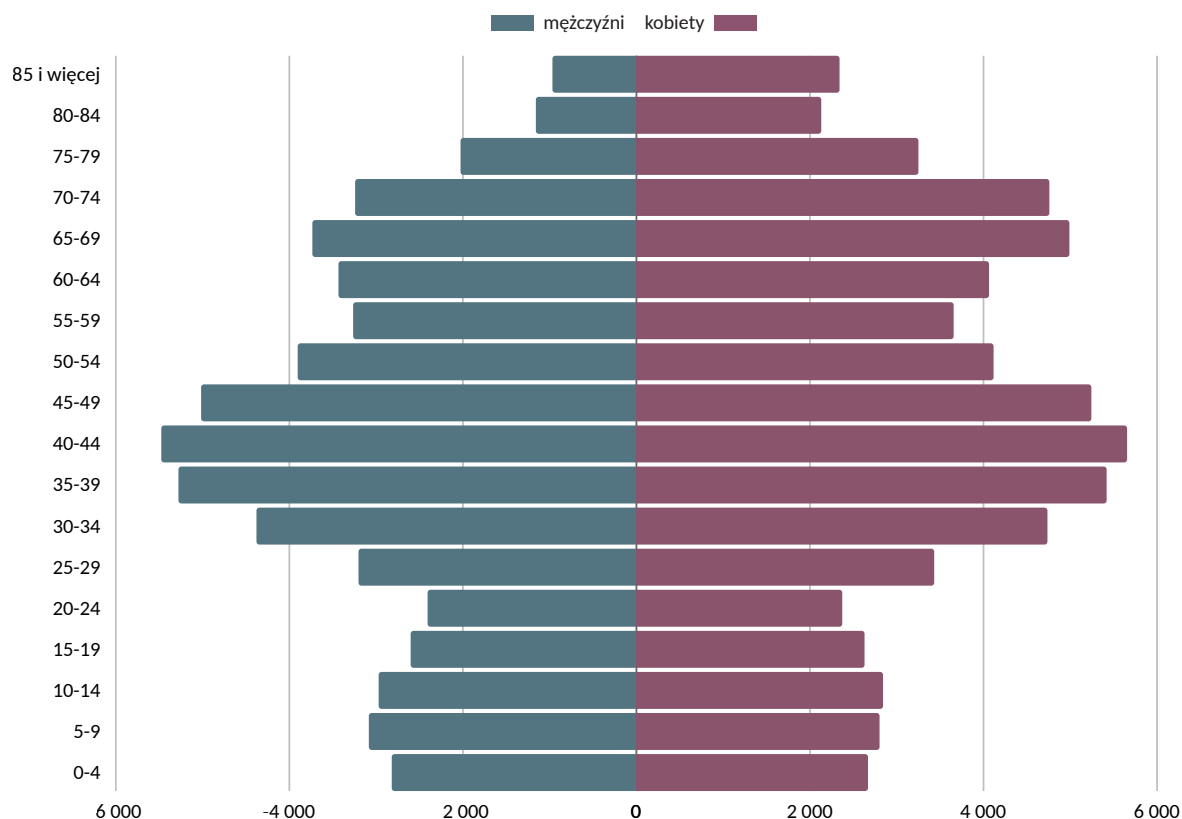
Opole



Miasto życzliwości i aktywności
dla osób starszych

Opole to miasto, które z pełnym zaangażowaniem wspiera swoich starszych mieszkańców i mieszkanki, oferując szeroki wachlarz inicjatyw i programów mających na celu poprawę jakości życia, aktywizację oraz integrację międzypokoleniową.

Piramida populacji Opola (2023)



Dane statystyczne

Według danych GUS w 2023 r. w Opolu mieszkało 126 077 osób, z czego 29% wszystkich mieszkańców i mieszkanek stanowiły osoby starsze. Liczba

osób w wieku 60+ wyniosła 36 099. Z danych tych wynika, że prawie co trzecia osoba mieszkająca w Opolu to osoba starsza.

Strategia Opole 2030

Opole w swojej strategii stawia za cel rozwój usług umożliwiających osobom starszym i osobom z niepełnosprawnościami prowadzenie samodzielnego życia oraz aktywne uczestnictwo w dyskusjach dotyczących ich potrzeb i sytuacji życiowej. Priorytetem jest także aktywizacja i integracja środowisk osób starszych – zarówno wewnątrz grupy, jak i międzypokoleniowo – oraz zwiększenie dostępności usług zdrowotnych dla osób starszych, w tym rehabilitacji i profilaktyki.

Strategia obejmuje również działania zmierzające do przełamывania stereotypów i wzmacniania pozytywnego wizerunku osób starszych w społeczeństwie. W zakresie mieszkalnictwa kontynuowana jest budowa mieszkań chronionych i wspierających – w 2024 r. przyjęto koncepcję budowy kolejnych 20 mieszkań wspierających, a w ostatnich latach oddano do użytku blisko 300 lokali dedykowanych osobom starszym.

Kluczowe obszary działań

Transport



Tańszy transport publiczny dla osób starszych: W Opolu osoby w wieku emerytalnym mogą korzystać z transportu publicznego w cenach ulgowych. Ponadto osoby mające co najmniej 70 lat mogą poruszać się komunikacją publiczną w obszarze miasta za darmo, a poza strefą miejską z 50% zniżką. W przypadku seniorów z niepełnosprawnością realizowana jest usługa

tanich przewozów specjalistycznych typu „door-to-door”.

Bezpieczny senior na drodze: W ramach współpracy MOPR z Policją oraz Polskim Związkiem Motorowym starsi mieszkańcy i mieszkanki Opola mają dostęp do bezpłatnych, godzinnych kursów doszkalających w zakresie umiejętności kierowania samochodem. Celem tych szkoleń jest aktualizacja wiedzy o obowiązujących przepisach ruchu

drogowego, eliminacja potencjalnie niebezpiecznych nawyków oraz doskonalenie umiejętności prowadzenia pojazdu. Inicjatywa ta odpowiada na potrzeby społeczności senioralnej, promując bezpieczeństwo w ruchu drogowym oraz dbałość o kompetencje kierowców w każdym wieku. Każdy z uczestników otrzymuje naklejkę na samochód o treści „Bezpieczny senior”, informującą innych uczestników ruchu oraz służby kontrolne o tym, że pojazdem kieruje osoba starsza.

Mieszkalnictwo



Mieszkalnictwo społeczne i wspomagane: W 2024 r. ogłoszono przetarg na budowę kolejnych czterech bloków komunalnych, obejmujących 88 mieszkań, w tym 20 mieszkań wspomaganych dla osób starszych. Inwestycja ta jest kontynuacją polityki mieszkaniowej ukierunkowanej na pomoc osobom starszym, w ramach której funkcjonuje już kompleks mieszkaniowo-usługowy „Złota Jesień” ze 146 mieszkaniami i domem dziennego pobytu, a także trzy bloki mieszkalne (składające się ze 104 mieszkań) wybudowane przez TBS w 2018 r. oraz liczne pojedyncze mieszkania z zasobów miasta, remontowane z myślą o osobach starszych.

Partycypacja społeczna



Kluby seniora: W Opolu działa 30 klubów umożliwiających osobom starszym aktywne spędzanie czasu wolnego, rekreację, rozwój osobisty i naukowy oraz rehabilitację ruchową. Uczestnictwo w zajęciach w klubach jest bezpłatne i dobrowolne.

Uniwersytety Trzeciego Wieku: UTW to placówka edukacyjna dla osób starszych, oferująca programy umożliwiające zdobywanie nowej wiedzy, rozwijanie umiejętności i pasji. Zapewnia bogaty program zajęć, sprzyja integracji ze społecznością, poprawia jakość życia oraz wspiera zdrowie fizyczne i psychiczne uczestników. Działa jako organizacja pożytku publicznego, w formule samodzielnego stowarzyszenia od 47 lat, współpracując z kadrą naukową opolskich uczelni wyższych, pod szczególnym patronatem **Uniwersytetu Opolskiego**. Podstawową formą działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku są cotygodniowe wykłady o różnorodnej tematyce, m.in. z zakresu medycyny, iego Wieku są cotygodniowe wykłady o różnorodnej tematyce, m.in. z zakresu medycyny, historii, literatury, geografii oraz architektury, prowadzone przez naukowców i specjalistów z Uniwersytetu Opolskiego. Słuchacze UTW aktywnie uczestniczą

w zajęciach 21 sekcji, w których bierze udział łącznie 640 osób starszych. Ponadto przy Politechnice Opolskiej działa **Akademia Młodych Serc**, zrzeszająca ok. 400 osób starszych, o podobnym profilu działalności i zakresie zajęć jak Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Olimpiada senioralna: Wydarzenie jest częścią obszernej działalności m.in. Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Opolu, polegającej na promowaniu aktywnego trybu życia w środowisku osób starszych. Przedsięwzięcie organizowane jest corocznie od siedmiu lat w największej hali sportowej miasta i ma charakter ponadlokalny, gromadząc na trybunach zazwyczaj ok. 2 000 osób z terenu województwa. Olimpiada odbywa się według ceremoniału olimpijskiego: z prezentacją drużyn, zapaleniem znicza, wniesieniem flagi, ślubowaniem i hymnem. Dyscypliny są dostosowane do poziomu sprawności i percepcji uczestników i obejmują m.in. rzuty piłką (na celność i odległość), slalom, układanie puzzli na czas oraz biegi. Nagrody w postaci medali i pucharów wręczają Marszałek Województwa oraz Prezydent Miasta.

Wybory na Miss i Mistera Seniorów: Konkurs skierowany jest do osób w wieku 60+ i odbywa się corocznie od 2021 r. Jego motto brzmi: „Czas,

aby świat zobaczył, że dojrzałość jest synonimem piękna i elegancji”. Wydarzeniu towarzyszy publikacja okolicznościowego kalendarza senioralnego z fotografiami wszystkich osób biorących udział w konkursie.

Seniorzy dbają o siebie, podnoszą kwalifikacje i umiejętności. Są aktywni na wielu polach. Mają swoje zdanie, biorą udział w życiu społecznym.

– Pani Halina, lat 72

Szacunek i integracja społeczna



Opolskie Dni Seniora: Coroczne pięciodniowe majowe uroczystości obejmują spotkania, konferencje, warsztaty, bezpłatne szkolenia oraz zwiedzanie muzeów i miejskich instytucji. Podczas wydarzenia można skorzystać z pomiaru poziomu cukru i ciśnienia krwi oraz wziąć udział w spotkaniach poświęconych m.in. chorobie Alzheimera. Do głównych atrakcji należy wielopokoleniowy piknik. Organizatorem Opolskich Dni Seniora od 27 lat jest Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie.

Opole w rytmie życzliwości: Kampania informacyjna, mająca na celu promowanie życzliwości, pozytywnych postaw oraz inkluzywnych zachowań wobec osób starszych, z niepełnosprawnościami i zagrożonych wykluczeniem społecznym. W ramach wydarzenia uczestnicy mają możliwość doświadczania rzeczywistości z perspektywy osób z niepełnosprawnościami, np. poprzez przebywanie w tzw. „niewidzialnej przestrzeni” – zaciemnionych pomieszczeniach symulujących percepcję osób niewidomych – lub przejazd ulicami miasta na wózku inwalidzkim.

Opolskie Śniadanie Wielkanocne: Wydarzenie organizowane przez Urząd Miasta Opola, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie oraz Opolski Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża, które ma na celu integrację mieszkańców i mieszkank Opola bez względu na wiek. Stanowi jednocześnie okazję do aktywnego uczestnictwa osób starszych w inicjatywach miasta. W przygotowaniach tradycyjnych potraw świątecznych biorą udział grupy osób starszych z rad lokalnych klubów seniora, domów dziennego pobytu, organizacji społecznych oraz dzieci i młodzież szkolna. Prezydent Miasta częstuje gości żurkiem przyrządzonym według lokalnego przepisu, natomiast pracownicy i działacze PCK organizują konkursy

o tematyce świątecznej oraz „strefę zdrowia” z pokazami udzielania pierwszej pomocy i spotkaniami z lekarzami.

Partycypacja obywatelska i zatrudnienie



Rada Seniorów: Pełni funkcję doradczą dla miasta Opola. Z inicjatywy Rady powstało wiele projektów skierowanych do osób starszych na terenie miasta, m.in. wolontariat senioralny, spotkania konsultacyjne z podobnymi radami seniorów z innych miast w Polsce (Łódź, Gliwice, Zabrze) oraz z zagranicy (Mülheim, Poczdam, Bruntál), a także konferencje dotyczące tematyki gerontologicznej. Pierwsza Rada Seniorów w Opolu została powołana przez Prezydenta Miasta w kwietniu 2014 r. Obecnie funkcjonuje piętnastoosobowa IV Rada, powołana na czteroletnią kadencję.

Komunikacja i informacja



Centrum Informacyjno-Edukacyjne „Senior w Opolu”: Jednostka działająca na rzecz rozwoju i aktywizacji środowisk senioralnych oraz prowadząca działalność informacyjno-edukacyjną w zakresie integracji społecznej

i dialogu międzypokoleniowego. Centrum oferuje poradnictwo oraz rzecznictwo interesów osób starszych i ich rodzin, rozwija sieć wsparcia klubów seniora, a także wypożyczalnię sprzętu ortopedycznego i pomocniczego. Promuje i wspiera działania wolontariackie osób starszych. Pod patronatem MOPR utworzono w 2018 r. tzw. **Biuro pośrednictwa pracy dla seniorów wolontariuszy**, które łączy osoby potrzebujące wsparcia z ofertą zgłaszaną przez osoby starsze. Oprócz działań polegających na wsparciu innych, mniej sprawnych seniorów, udzielana jest również pomoc w zakresie korepetycji dla uczniów czy towarzyszenia osobom opuszczającym instytucjonalną pieczę zastępczą w okresie usamodzielniania się w mieszkaniach treningowych. Centrum realizuje też badania i analizy potrzeb społecznych środowiska osób starszych w ramach corocznie przygotowywanej przez MOPR oceny zasobów pomocy społecznej. Zapewnia również wsparcie logistyczne dla Rady Seniorów Miasta Opola poprzez udostępnienie zaplecza biurowego i lokalowego Centrum oraz zasobów technicznych.

Strona seniorwopolu.pl: Serwis internetowy dedykowany osobom starszym mieszkającym w Opolu i jego okolicach. Zawiera aktualne

informacje dotyczące zarówno programów zdrowotnych i społecznych, jak i wydarzeń z życia miasta, które mogą być interesujące dla starszych mieszkańców i mieszanek. Strona zawiera podstawowe udogodnienia dla osób niedowidzących.

Wsparcie społeczności i usługi zdrowotne



Domy Pomocy Społecznej: Są to miejsca umożliwiające integrację międzypokoleniową i tworzenie więzi społecznych dzięki cyklicznym wydarzeniom i współpracy z organizacjami pozarządowymi oraz placówkami oświatowymi, a także uczelniami wyższymi. W obrębie miasta działają trzy publiczne i dwa prywatne Domy Pomocy Społecznej – ostatni z nich został oddany do użytku w 2024 r. Dzięki dobrze rozwiniętej infrastrukturze i zasobom miasta czas oczekiwania na przyjęcie do placówki nie przekracza trzech miesięcy.

Domy dziennego pobytu: Na terenie Opola działają cztery domy dziennego pobytu dla osób starszych. Ich celem jest objęcie wsparciem jak największej liczby osób starszych i podjęcie wobec nich działań aktywizujących, zarówno w zakresie

umysłowym, jak i fizycznym. Ważnym celem tych placówek jest wydłużenie okresu aktywności społecznej osób starszych, dlatego też promują one integrację międzypokoleniową. Przykładem są cykle wspólnych zajęć, podczas których uczniowie starszych klas szkoły podstawowej i młodzież licealna uczyli osoby starsze obsługi komputerów czy telefonów komórkowych, natomiast osoby starsze dzieliły się wiedzą historyczną i umiejętnościami kulinarnymi. Na szczególną uwagę zasługuje również stała współpraca pomiędzy placówkami przedszkolnymi a DDP, polegająca na aktywnym uczestnictwie osób starszych w zajęciach z dziećmi oraz wizytach dzieci w domach dziennego pobytu. W realizację projektów często włączani są także rodzice. Taki symbiotyczny układ sprzyja budowaniu więzi międzypokoleniowych oraz transmisji wzorców wychowawczych i zachowań prospołecznych, kreujących nową jakość wspólnoty.

Karta „Opolski Senior”: Adresowana do kobiet w wieku 60+ oraz mężczyzn 65+, upoważnia do korzystania ze zniżek oferowanych przez firmy, instytucje i organizacje uczestniczące w programie „Opolska Rodzina”. Dzięki karcie osoby starsze mogą taniej korzystać z usług rekreacyjnych, kulturalnych, zdrowotnych oraz z różnych form wsparcia społecznego.

„Koperta Życia”: Inicjatywa skierowana do osób starszych, samotnych oraz chorych, polegająca na przekazaniu zestawu druków wraz z odpowiednią instrukcją dla lekarzy i służb ratunkowych z informacjami o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach, kontaktach do bliskich i danych osobowych. Wraz ze szczelną kopertą osoba otrzymuje nalepkę na drzwi wejściowe do mieszkania oraz wizytówkę, ułatwiającą szybkie dotarcie przez służby ratunkowe do niezbędnych informacji w sytuacjach zagrożenia życia.

Usługa teleopieki: Osoby objęte teleopieką, które chcą skorzystać z systemu, zostają wyposażone w niewielki nadajnik w postaci zegarka lub pilota połączanego ze specjalnym telefonem. Gdy osoba starsza źle się poczuje, wciska guzik w nadajniku, a urządzenie wysyła sygnał alarmowy do centrali, która następnie powiadamia o zagrożeniu osobę upoważnioną do opieki nad osobą starszą. Usługa oferowana jest bezpłatnie mieszkańcom i mieszkankom Opola od ponad 10 lat bez jakichkolwiek ograniczeń ilościowych. Potrzeby w tym zakresie można zgłaszać rejonowym pracownikom socjalnym lub w Centrum Informacyjno-Edukacyjnym „Senior w Opolu”. Obecnie z usługi tej w ramach ministerialnego projektu „Korpus Wsparcia Seniorów” korzysta ok. 50 osób.

Szczepienia profilaktyczne 65+: Program skierowany jest do osób powyżej 65. roku życia zamieszkałych w Opolu i obejmuje bezpłatne szczepienia na grypę w okresie od września do grudnia.

Profilaktyka wczesnego wykrywania osteoporozy: Program adresowany jest do kobiet po 65. roku życia, a także kobiet w wieku 40–64 lata z co najmniej jednym dodatkowym czynnikiem ryzyka złamania osteoporotycznego oraz mężczyzn po 75. roku życia. W jego ramach wykonywane są bezpłatne badania densytometryczne.

Mam dostęp do zajęć podnoszących sprawność fizyczną i psychiczną. Mogę liczyć na integrację międzypokoleniową, czuję się potrzebna, mam po co wychodzić z domu.

– Pani Elżbieta, lat 72

Przestrzenie publiczne i budynki



Centrum Aktywizacji Społecznej: W siedzibie Centrum mieszczą się m.in. mieszkania treningowe i wspierane oraz pomieszczenia dla organizacji

pozarządowych, w tym Centrum Informacyjno-Edukacyjne „Senior w Opolu”. W budynku planowane jest również otwarcie klubokawiarni społecznej.

Miejsce przyjazne seniorom: Konkurs odbywający się cyklicznie od 2018 r., organizowany przez Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miasta Opoli. W ramach konkursu nagradzane są instytucje publiczne, organizacje pozarządowe, podmioty i osoby prowadzące działalność gospodarczą, które wykażą, że prowadzona działalność przyczynia się do przełamywania barier: architektonicznych, komunikacyjnych, ekonomicznych i społecznych, z jakimi borykają się osoby starsze oraz osoby z niepełnosprawnościami. Laureaci otrzymują certyfikat „Miejsca Przyjaznego Seniorom i Osobom Niepełnosprawnym w Opolu”.

W naszym mieście świetnie działa wolontariat senioralny, jest możliwość realizacji swoich pasji, można się uczyć języków, tańczyć, śpiewać, malować i nie być samotnym wśród tłumów. Znam wiele osób, które korzystają z tych możliwości i ich życie nabrało tempa i sensu.

– Pani Wiesława, lat 74

Głos miasta

Głównym celem naszych działań jest wielowymiarowa inkluzja, zakorzeniona w zasadzie subsydiarności. Współuczestnictwo, delegowanie zadań i uprawnień podmiotom zainteresowanym, otwieranie kanałów współpracy międzypokoleniowej to główne przestrzenie szeroko rozumianego upodmiotowienia seniorów. Naszym priorytetem jest stworzenie warunków, w których seniorzy mogą aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym, co nie tylko wzbogaca ich życie, ale także przynosi korzyści całej społeczności.

Przynależność do grona miast przyjaznych osobom starszym, oprócz oczywistej nobilitacji, stale przypomina wszystkim mieszkańcom,

również politykom, że seniorzy to duży zasób z ogromnym potencjałem. Mając swoje prawa i możliwości ekspresji, w szerokim układzie synergicznym tworzą znaczącą wartość dodaną. To jest właśnie dla nas niezwykle ważne.

Wszystko, co robimy jako miasto w tej sferze, służy poprawie jakości życia mieszkańców, nie pomijając seniorów, i takie zrównoważone działanie na zasadzie indukcji przynosi korzyści wszystkim mieszkańcom. Cieszymy się z powstania układu sieciowego miast i gmin, który umożliwia wymianę doświadczeń. Spotkania z osobami podobnie myślącymi są nie tylko miłe, ale i inspirujące, motywujące do dalszych działań.

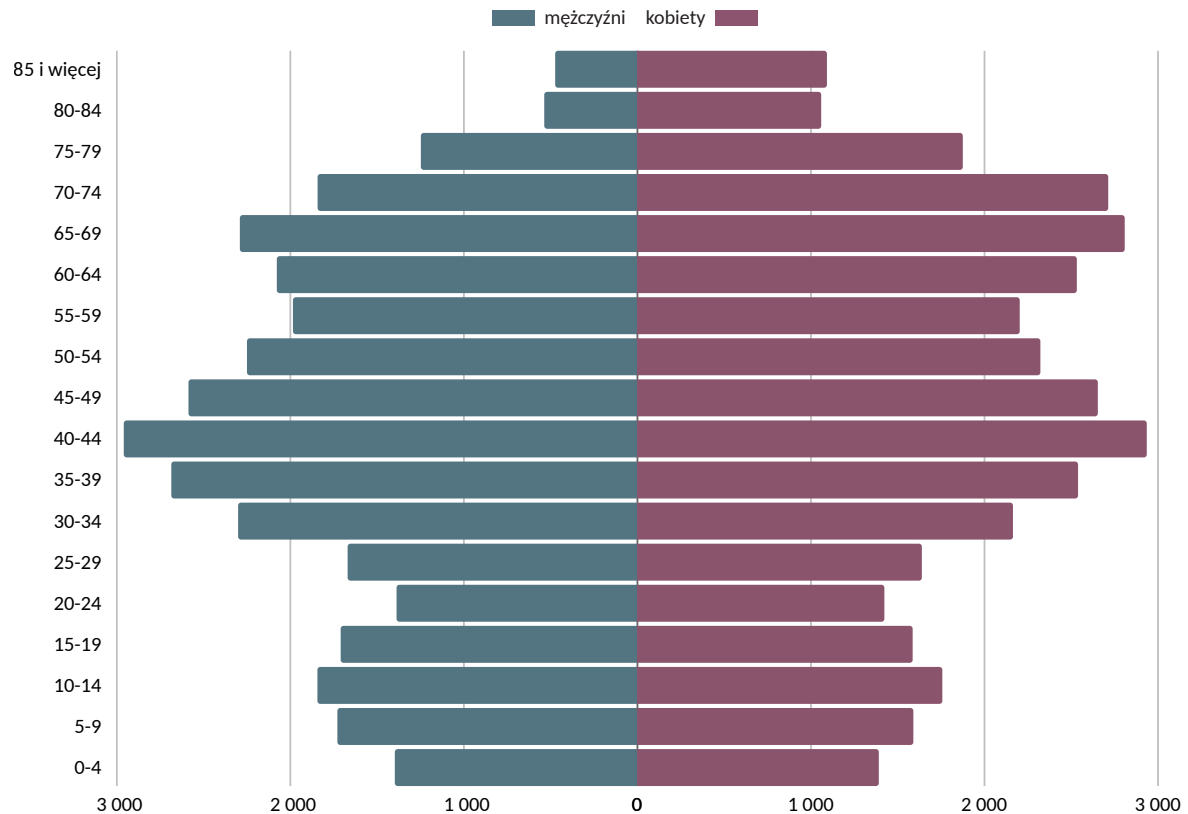
dr Zdzisław Markiewicz – dyrektor MOPR w Opolu (do stycznia 2026 r.)

Ostrów Wielkopolski



Miasto z pasją do przyszłości

Ostrów Wielkopolski to dynamicznie rozwijające się miasto w Wielkopolsce, które łączy bogatą historię z nowoczesnym rozwojem i szeroką ofertą kulturalną oraz społeczną. Poprzez szeroki wachlarz inicjatyw i programów dla osób starszych stawia na aktywizację, integrację oraz wsparcie swoich starszych mieszkańców i mieszkank, tworząc miasto przyjazne i otwarte na potrzeby wszystkich pokoleń.

Piramida populacji Ostrowa Wielkopolskiego (2023)**Dane statystyczne**

Według danych GUS w 2023 r. w Ostrowie Wielkopolskim mieszkało 69 260 osób, z czego 30% wszystkich mieszkańców i mieszkanki stanowiły osoby

starsze. Liczba osób w wieku 60+ wyniosła 20 550. Z danych wynika, że prawie co trzecia osoba mieszkająca w Ostrowie Wielkopolskim to osoba starsza.

Program działań Gminy Miasto Ostrów Wielkopolski na rzecz seniorów na lata 2024–2028

Program obejmuje diagnozę sytuacji demograficznej miasta, działania realizowane i proponowane przez Gminę Miasto Ostrów Wielkopolski oraz zasady monitoringu i ewaluacji programu, wyznaczającego kierunki działań miasta w zakresie polityki senioralnej. Program działań Gminy Miasto Ostrów Wielkopolski na lata 2024–2028 ma na celu poprawę jakości życia osób starszych poprzez rozwój infrastruktury, wsparcie zdrowotne

i społeczne oraz aktywizację kulturalną. Zakłada m.in. kontynuację działalności Domów Seniora, realizację programu „Korpus Wsparcia Seniorów”, organizację wydarzeń integracyjnych oraz współpracę z instytucjami miejskimi. Przewidziano także regularne badania ankietowe, które pozwolą dostosowywać działania do realnych potrzeb osób starszych.

Kluczowe obszary działań

Transport



Bus dla ostrowskich seniorów: W 2021 r. ostrowski Urząd Miejski zakupił dziewięcioosobowego busa dostosowanego do przewozu osób z niepełnosprawnościami na wózkach inwalidzkich. Zakup był współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Taką potrzebę wskazał Zespół ds. Likwidacji Barier Architektonicznych. Dotychczas żadna z jednostek organizacyjnych miasta nie dysponowała

tego rodzaju środkiem transportu i możliwościami zaoferowania takiego wsparcia osobom go potrzebującym.

„Linie błękitne” i darmowa komunikacja: W Ostrowie Wielkopolskim w komunikacji miejskiej działają tzw. linie błękitne – specjalne połączenia obsługiwane wyłącznie przez tabor niskopodłogowy, ułatwiający wysiadanie i wsiadanie osobom starszym oraz z niepełnosprawnościami. Dodatkowo w Ostrowie Wielkopolskim



komunikacja miejska jest darmowa dla osób w wieku 70+ po okazaniu dokumentu potwierdzającego wiek.

Mieszkalnictwo



Mieszkania komunalne dedykowane osobom starszym i z niepełnosprawnościami: Kamienica, w której znajdują się mieszkania, została specjalnie wyremontowana tak, aby stanowiła idealne miejsce do zamieszkania dla osób starszych. Są to mieszkania jedno- i dwupokojowe, przystosowane do wymagań osób starszych i z niepełnosprawnościami. W budynku zamontowano windę, a lokatorzy mogą szybko i z łatwością dotrzeć na przystanek, do kościoła, apteki czy parku.

Mieszkania wspomagane: Zakres usług wsparcia w mieszkaniu wspomagany obejmuje pomoc w wykonywaniu czynności niezbędnych w życiu codziennym, takich jak: przemieszczanie się, utrzymanie higieny osobistej, ubieranie się, pranie, sprzątanie, robienie zakupów i przygotowywanie posiłków. Ponadto wsparcie obejmuje rozwijanie lub utrwalanie umiejętności praktycznych służących niezależnemu życiu, tj. samoobsługi, zaspokajania codziennych potrzeb życiowych, załatwiania spraw osobistych i urzędowych, prowadzenia gospodarstwa domowego, efektywnego zarządzania czasem i finansami, poszukiwania pracy oraz utrzymania zatrudnienia, rozwiązywania konfliktów interpersonalnych, a także rozwijania autonomii decyzyjnej.

Partycypacja społeczna



Klub „Senior+”: Prowadzony przez organizację samorządową i finansowany z budżetu miasta. W ramach działalności klubu odbywają się różnorodne zajęcia dla osób starszych, w tym: informatyczne, językowe, edukacyjne, kulturalne, z dietetykiem, pielęgniarką, radcą prawnym, a także spotkania z ciekawymi ludźmi i podróżnikami oraz zajęcia usprawniające aktywność ruchową.

Domy Senior+: Zapewniają wsparcie osobom starszym poprzez umożliwienie im korzystania z oferty sprzyjającej aktywności społecznej, a także usług w zakresie aktywności ruchowej lub kinetyterapii oraz oferty edukacyjnej, kulturalnej, rekreacyjnej i opiekuńczej.

Klub Seniora „Złoty Wiek” i Filmowy Klub Seniora w Ostrowskim Centrum Kultury: Spotkania członków Klubu Seniora „Złoty Wiek” odbywają się w Ostrowskim Centrum Kultury. Osoby starsze spotykają się w bezpłatnie udostępnionej sali, gdzie mogą miło spędzić popołudniowy czas. Spotkania często wzbogacane są prelekcjami zaproszonych gości oraz minikoncertami młodzieży uczęszczającej do ostrowskich szkół. W działaniach klubu uczestniczy ok. 70 osób.

Ostrowski Uniwersytet Trzeciego Wieku: Działa od 2007 r., oferując osobom starszym szeroką gamę zajęć edukacyjnych i kulturalnych. Placówka umożliwia uczestnikom rozwój intelektualny poprzez wykłady, kursy, warsztaty oraz zajęcia z różnych dziedzin, takich jak języki obce, obsługa komputera, historia czy sztuka. Celem Uniwersytetu jest nie tylko poszerzanie wiedzy, ale również integracja społeczna osób starszych oraz ich aktywizacja do udziału w życiu kulturalnym i społecznym miasta. Inicjatywa wspiera także

rozwój umiejętności praktycznych, organizując zajęcia z zakresu zdrowia, psychologii i rozwoju osobistego.

Stowarzyszenie Klub Seniora „Optymiści”: Klub Seniora „Optymiści” działa na terenie Ostrowa Wielkopolskiego i Powiatu Ostrowskiego. Celem klubu jest integracja jego członków poprzez organizację przedsięwzięć kulturalnych i turystycznych, takich jak rajdy, wycieczki, spotkania literackie, pikniki oraz inne działania sprzyjające zachowaniu zdrowia i sprawności fizycznej.

Biblioteka dla Seniora: Celem inicjatywy „Biblioteka dla Seniora” jest zaspokajanie potrzeb kulturalnych, rozwijanie zainteresowań oraz integracja



i aktywizacja osób starszych w społeczności lokalnej. W ostrowskiej bibliotece organizowane są liczne zajęcia tematyczne, skierowane do osób starszych, m.in. warsztaty filmowe, decoupage, klub książki oraz zajęcia z obsługi smartfonu. Wiele inicjatyw realizowanych jest oddolnie, jak np. działający w Mediatece klub brydżowy czy spotkania członków Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Ferie dla seniorów 2024: Wspólny projekt Miasta Ostrowa Wielkopolskiego oraz organizacji pozarządowych. W ramach inicjatywy dla starszych mieszkańców i mieszanek przygotowano wiele wyjątkowych i bezpłatnych atrakcji, m.in. zajęcia ruchowe, szkolenia z pierwszej pomocy oraz wycieczkę po Ostrowie Wielkopolskim.

Uniwersytet stał się dla mnie niezwykle ważny i pozwolił przystosować się do nagłej zmiany w życiu, poradzić sobie z nowymi wyzwaniami i uwarunkowaniami. Co ważne, otrzymałem szansę realizacji mojego hobby, jakim było zawsze dziennikarstwo.

– Pan Józef, lat 80

Szacunek i integracja społeczna



Ostrowskie Dni Seniora: Ostrowskie Dni Seniora to cykliczna impreza odbywająca się w październiku i trwająca przez cały miesiąc. Jest to czas spotkań, rozmów oraz wydarzeń kulturalnych. Częścią imprezy jest Ostrowski Dzień Zdrowia Seniora, w ramach którego osoby starsze mogą skorzystać z bezpłatnych badań RTG klatki piersiowej, spirometrii, pomiaru poziomu glukozy, badania CRP, pomiaru ciśnienia, badania słuchu i wzroku, a także z porady dietetyka. W ramach ODS organizowane są również spotkania i warsztaty, m.in. dotyczące suplementów diety i leków bez recepty oraz niebezpiecznych skutków ich nadużywania.



Symulator Starości: Z wykorzystaniem symulatora prowadzone są szkolenia dla urzędników miejskich, członków organizacji pozarządowych oraz uczniów. Celem szkoleń jest pokazanie wyzwań, z jakimi na co dzień mierzą się osoby starsze oraz kształtowanie empatii i zrozumienia ich potrzeb. Szkolenie składa się z kilku modułów: części warsztatowej dotyczącej skojarzeń i stereotypów związanych ze starością, wykładu na temat przebiegu procesu starzenia się organizmu oraz części z wykorzystaniem symulatora starości. Dzięki temu uczestnicy szkolenia mogą poznać i doświadczyć zmian i związanych z nimi trudności spotykanych w okresie starości, takich jak zwiększona waga i większy wysiłek fizyczny, ograniczenia ruchowe, zmiana postury ciała powodująca niepewność podczas stania i chodzenia, ograniczenia w widzeniu i rozpoznawaniu dźwięków oraz zmniejszona zręczność.

Coraz większa aktywność seniorów w Ostrowie Wielkopolskim uświadamia mieszkańcom, że osoby starsze nie muszą być balastem i kłopotem, ale mogą być pomocne w rozwiązywaniu wielu problemów.

– Pan Stanisław, lat 80

Partycypacja obywatelska i zatrudnienie



Ostrowska Rada Seniorów: Została powołana uchwałą Rady Miejskiej Ostrowa Wielkopolskiego w 2014 r. Pełni funkcje konsultacyjne, doradcze i inicjatywne wobec władz miasta. Kadencja Rady trwa pięć lat, a w jej skład wchodzi 16 osób, w tym przedstawiciele organizacji pozarządowych zajmujących się polityką senioralną.

Komunikacja i informacja



„Cyfrowa Wielkopolska” – szkolenia komputerowe dla Seniorów 65+: Projekt, do którego Ostrów Wielkopolski przystąpił w 2019 r., w ramach którego przeprowadzono szereg szkoleń dla osób starszych, dotyczących kompetencji informatycznych.





Telefon dla seniora: Pod specjalnym numerem telefonu osoby starsze mogą uzyskać odpowiedzi na pytania dotyczące przywilejów, programów oraz innych udogodnień oferowanych przez miasto.

Wsparcie społeczności i usługi zdrowotne



Dom Pomocy Społecznej w Ostrowie Wielkopolskim: Zapewnia całodobową opiekę osobom starszym i przewlekle chorym, które wymagają stałej opieki. Mieszkańcy korzystają z pomocy wykwalifikowanego personelu medycznego oraz uczestniczą w zajęciach terapeutycznych, kulturalnych i rekreacyjnych.

Ośrodek Pomocy Społecznej w Ostrowie Wielkopolskim: Oferuje szeroką gamę usług, w tym pomoc w formie opieki w domu, wsparcie materialne, pomoc psychologiczną, usługi doradcze, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych oraz organizowanie wydarzeń integracyjnych i edukacyjnych. Ośrodek wspiera również osoby starsze, które borykają się z trudnościami w codziennym życiu, oferując pomoc w zakresie zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych.

Świadomy senior: Cykl spotkań przeprowadzonych między październikiem a grudniem 2024 r., podczas których omawiano problemy uzależnień i przemocy wśród osób starszych. Organizatorem projektu było Stowarzyszenie Manufaktura Inicjatyw i Kreatywności Społecznej (MIKS), a jego realizacja była finansowana z budżetu miasta.

Ostrowska Karta Seniora: Posiadacze Ostrowskiej Karty Seniora mogą korzystać z ulg, zniżek, promocji i ofert przygotowanych dla nich przez instytucje miejskie oraz prywatnych przedsiębiorców – partnerów programu. Podmioty zainteresowane współpracą z samorządem w ramach programu, udzielając specjalnych ulg, zniżek, promocji i ofert dla osób powyżej 60. roku życia, uzyskują status Partnera Programu oraz wsparcie promocyjne ze strony miasta.

Program teleopieki: Program teleopieki jest dedykowany osobom powyżej 60. roku życia, żyjącym samodzielnie, a także tym, które zmagają się z chorobami lub nie są w pełni samodzielne. Uczestnicy programu otrzymują bransoletkę z przyciskiem alarmowym, która pozwala na szybkie wezwanie wsparcia w różnych sytuacjach, w tym medycznych oraz w przypadku zagrożenia bezpieczeństwa. Inicjatywa ta ma na celu zwiększenie poczucia bezpieczeństwa wśród osób starszych w ich własnych domach. Program jest realizowany od 2016 r. dzięki finansowaniu z budżetu miasta Ostrowa Wielkopolskiego.



Bezpłatne szczepienia przeciwko grypie: Miasto Ostrów Wielkopolski zapewnia bezpłatne szczepienia przeciwko grypie od 2016 r. Szczepienia są oferowane osobom, które ukończyły 65 lat. W 2023 r. w Ostrowie Wielkopolskim zaszczepionych zostało 666 seniorów.

Bank Czasu Seniora: Instytucja samopomocowa opierająca się na bezpłatnej wymianie usług pomiędzy jej członkami. W zależności od swoich umiejętności i zasobów uczestnicy banku deklarują, jakie rodzaje usług mogą świadczyć na rzecz innych, a osoby koordynujące jego działalność na bieżąco kierują taką pomoc do potrzebujących, na podstawie zgłaszanego zapotrzebowania. Projekt koordynuje Dzienny Dom „Senior +”.

W Ostrowie Wielkopolskim odbywa się wiele ciekawych imprez gwarantujących osobom starszym wspólną zabawę i dbałość o zdrowie. To okazja, aby przekazać sobie wzajemnie kilka ciepłych słów i uśmiechać się życzliwie do siebie.

– Pan Marian, lat 80

Głos miasta

Do starości musi przygotować się każdy z nas – żyjąc odpowiedzialnie, aktywnie i zdrowo, nieustannie inwestując w siebie, umiejętnie zarządzając czasem, budując swoją pozycję zawodową i bezpieczeństwo finansowe. Jednak nie tylko jednostki muszą podjąć te kroki. Do starości społeczeństwa muszą przygotować się polskie państwo i nasze miasta, rząd i władze samorządowe. Liczba i odsetek osób starszych (powyżej 60 lat) zwiększa się w bezprecedensowym tempie.

Aktywne uczestnictwo osób starszych w życiu społecznym i kulturalnym jest niezwykle istotne dla ich dobrej jakości życia w mieście. Inicjatywy, które zachęcają seniorów do angażowania się w różnorodne działania, mogą przynieść liczne

korzyści zarówno dla nich samych, jak i dla społeczności jako całości. Miasto należy traktować jako żywy organizm, w którym współżyją zarówno ludzie młodzi, jak i seniorzy; należy na nie patrzeć całościowo i brać pod uwagę różne grupy społeczne.

Naszym celem jest stworzenie przestrzeni, w której każdy mieszkaniec i mieszkanka – niezależnie od wieku – znajdą swoje miejsce i będą mogli realizować swoje pasje oraz potrzeby. Przyszłość naszych miast zależy od integracji i współpracy między pokoleniami, co wzmocni więzi społeczne i uczyni nasze wspólnoty bardziej spójnymi oraz odpornymi na wyzwania przyszłości.

Beata Klimek – Prezydentka Ostrowa Wielkopolskiego

Poznań

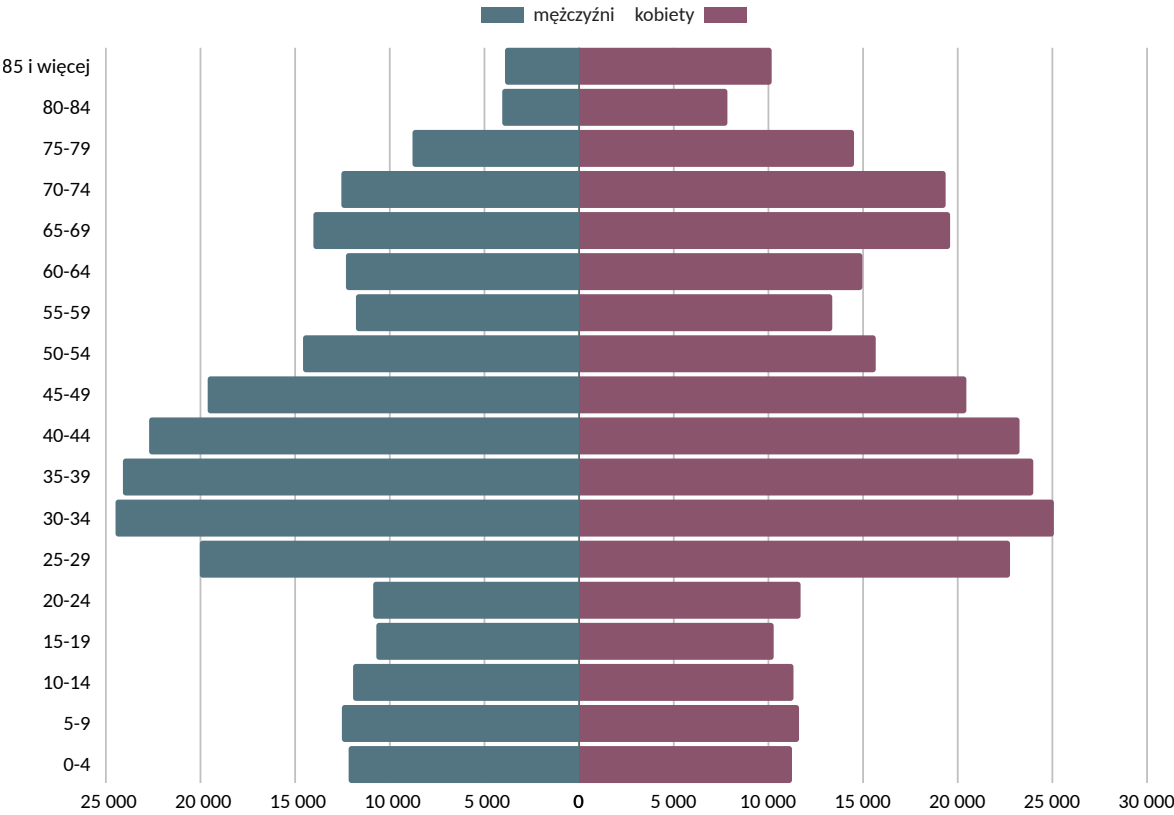


Miasto warte poznania

Poznań, serce Wielkopolski, nie tylko przoduje w gospodarce i kulturze, ale także wyróżnia się jako miasto, które z zaangażowaniem dba o swoich starszych mieszkańców i mieszkanki. Stolica Wielkopolski oferuje szeroką gamę programów i inicjatyw mających na celu poprawę jakości życia osób starszych, zapewnienie im bezpieczeństwa,

zdrowia oraz aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Od nowatorskich usług transportowych, przez dodatkowe wsparcie zdrowotne, po różnorodne programy aktywizacyjne – Poznań stawia na kompleksowe podejście do osób starszych, tworząc przestrzeń, w której mogą czuć się ważne, bezpieczne i otoczone opieką.

Piramida populacji Poznania (2023)



Dane statystyczne

Według danych GUS w 2023 r. w Poznaniu mieszkało 538 439 osób, z czego 26% wszystkich mieszkańców i mieszkanek stanowiły osoby starsze.

Liczba osób w wieku 60+ wyniosła 142 132. Z danych wynika, że co czwarta osoba mieszkająca w Poznaniu to osoba starsza.

Strategia Rozwoju Miasta Poznania 2020+ ---

Poznań w 2030 r. jest wielopokoleniową wspólnotą ludzi zamieszkujących zielone, przyjazne i dobrze skomunikowane osiedla. Jego mieszkańcy i mieszkanki – przedsiębiorczy i zaangażowani społecznie, realizujący swoje marzenia i aspiracje – są zadowoleni z warunków życia, jakie stwarza im miasto, oraz dumni z tego, że jest ono rozpoznawane dzięki swojemu dziedzictwu historycznemu, kulturowemu i akademickiemu oraz współczesnym wyjątkowym osiągnięciom. Sprzyjający klimat biznesowy oraz polityka społecznej spójności umożliwiają wszystkim osobom pełne włączenie się w życie miasta, bez względu na wiek. Wyzwaniem dla Poznania jest wprowadzenie rozwiązań tworzących miasto przyjazne osobom starszym (*age-friendly city*), oferujące im – oprócz wysokiej jakości życia – możliwość

kontynuowania pracy zawodowej, dzielenia się swoim doświadczeniem z osobami młodszymi oraz rozwijania przedsiębiorczości, w tym zakładania start-upów przez osoby w wieku 55+. Umożliwienie osobom starszym aktywnej partycypacji w życiu społecznym i gospodarczym służy polepszeniu jakości życia i kapitału społecznego, a także wzrostowi konkurencyjności gospodarki miejskiej. Rozwiązania wypracowane w poznańskich firmach mogą stać się źródłem innowacji społecznych oraz dochodów z ich komercjalizacji. Dzięki połączeniu realizowanych w Poznaniu inwestycji i działań z obszarów transportu, rozwoju terenów zieleni, sportu, kultury oraz przedsiębiorczości możliwe będzie utworzenie wzorcowego miasta pod względem rozwiązań prospołecznych.

Kluczowe obszary działań ---

Transport



Darmowa komunikacja miejska: W Poznaniu osoby, które ukończyły 70 lat, mogą korzystać z komunikacji

miejskiej bezpłatnie, po okazaniu ważnego dokumentu tożsamości potwierdzającego wiek.

Taksówka Dla Seniora: Bezpłatna usługa transportowa świadczona dla osób mających trudności z poruszaniem się komunikacją publiczną, które ukończyły 70 lat i posiadają widoczną niepełnosprawność lub mają 80 lat i więcej. Przejazdy na terenie Poznania mogą odbywać się do urzędu, na cmentarz lub do specjalistycznej placówki medycznej na umówioną wizytę. Z usługi można korzystać maksymalnie trzy razy na sześć miesięcy, nie więcej niż raz w miesiącu. Zamówienie należy zgłosić co najmniej na trzy dni przed planowaną podróżą.

Mieszkalnictwo



Mieszkanie dla Seniora: Mieszkania na czas najmu nieokreślonego wyposażane są w rozmaite udogodnienia dla osób starszych i z niepełnosprawnościami. Aby otrzymać mieszkanie, należy mieszkać w granicach administracyjnych Poznania, mieć ukończone 60 lat oraz posiadać prawo do emerytury lub renty. Należy również spełnić kryterium dochodowe. W ramach programu miasto dysponuje 249 lokalami jedno- i dwupokojowymi. Ich roczna dostępność wynosi od 10 do 15 mieszkań.

„Złota Rączka dla Seniora”: Bezpłatna pomoc przy drobnych domowych usterkach. Usługa

obejmuje proste czynności techniczne, niewymagające natychmiastowej interwencji, specjalistycznej wiedzy ani uprawnień. Dedykowana jest osobom w wieku 65+, które mieszkają samotnie, mają niskie dochody oraz są długotrwale chore lub żyją z niepełnosprawnością. Zgłoszenia można składać dwa razy w roku, obejmując maksymalnie cztery usterki.

Usługa mycia okien: Usługa świadczona jest na terenie miasta i obejmuje umycie szyb z obu stron, ram okiennych oraz parapetów w domach osób starszych, które ukończyły 75. rok życia. Firma realizująca usługę zapewnia środki czystości oraz kadrę pracowników. Do tej pory w ramach projektu umyto 261 okien.

Partycypacja społeczna



Poznańskie Kluby Seniora: Kluby Seniora to miejsca spotkań osób starszych. Są to grupy nieformalne, prowadzone przez samych seniorów, choć najczęściej wspierane przez jednostki, przy których powstają. Większość klubów funkcjonuje przy organizacjach pozarządowych, ośrodkach kultury, spółdzielniach mieszkaniowych, radach osiedli lub parafiach. Jedynym uniwersalnym kryterium jest wiek – w zależności od klubu

zapraszane są osoby powyżej 55. lub 60. roku życia. Niektóre grupy mają dodatkowe ograniczenia, np. przyjmują wyłącznie mieszkańców danego osiedla lub osoby, które w przeszłości wykonywały ten sam zawód (przykładowo funkcjonują kluby dla emerytowanych nauczycieli). Niektóre kluby pobierają składki członkowskie w wysokości od kilku do kilkunastu złotych, przeznaczane na bieżącą działalność. Obecnie na terenie Poznania działa ponad 80 różnych klubów.

Uniwersytety Trzeciego Wieku: W Poznaniu działa sześć Uniwersytetów Trzeciego Wieku, oferujących osobom starszym możliwość dalszego kształcenia i aktywnego spędzania czasu. Każda z tych instytucji ma własny program i ofertę dostosowaną do zainteresowań osób starszych, umożliwiając im rozwijanie pasji oraz zdobywanie nowej wiedzy w przyjaznym środowisku. UTW mają w swojej ofercie wykłady, sekcje artystyczne, popularnonaukowe, ruchowe, hobbystyczne, kursy języków obcych oraz treningi pamięci. Niektóre UTW koncentrują się na edukacji prozdrowotnej, prowadząc wykłady i warsztaty dotyczące odżywiania oraz profilaktyki typowych chorób wieku starszego.

„Książka na Telefon”: Akcja Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej i Centrum Animacji Kultury

w Poznaniu umożliwia osobom starszym wypożyczanie książek telefonicznie, które następnie są dostarczane do domu. Z usługi mogą korzystać osoby 60+, nie częściej niż dwa razy w miesiącu.

Szacunek i integracja społeczna



Centrum Inicjatyw Senioralnych: Jest miejską jednostką organizacyjną, powołaną uchwałą Rady Miasta Poznania z inicjatywy Miejskiej Rady Seniorów. Działania Centrum koncentrują się przede wszystkim na informowaniu, wspieraniu i aktywizowaniu poznańskich senierek i seniorów, podnosząc tym samym jakość ich życia. Dzięki CIS osoby starsze mogą zapoznać się z propozycjami zagospodarowania czasu wolnego. Centrum gromadzi wszystkie oferty w ramach Punktu Informacji 60+ i udostępnia je na stronie internetowej lub bezpośrednio w swojej siedzibie. Przy Centrum od lat funkcjonuje także Poznański Wolontariat 60+, którego celem jest skupienie senierek i seniorów chętnych do działania na rzecz innych. W Centrum osoby starsze mogą również bezpłatnie korzystać z porad prawnych i cyfrowych.

„Senioralni. Poznań”: Co roku Centrum Inicjatyw Senioralnych organizuje imprezę pod hasłem

„Senioralni. Poznań” – jesienny ponadmiesięczny cykl wydarzeń dedykowanych osobom starszym pełny wykładów, warsztatów i spotkań z ekspertami. Uczestnicy i uczestniczki mogą wziąć udział w zajęciach rękodzielniczych, cyfrowych, językowych i sportowych, a także skorzystać z badań profilaktycznych oraz porad medycznych, prawnych i zawodowych. Program obejmuje również spacer, koncerty, ćwiczenia fizyczne i spotkania z mieszkańcami zoo. Wydarzenie organizowane jest we współpracy z uczelniami, instytucjami i organizacjami pozarządowymi, jego celem jest promowanie aktywności i integracji osób starszych.

Targi Viva Seniorzy!: Największe w Polsce coroczne wydarzenie pełne atrakcji, prelekcji i występów artystycznych dedykowanych osobom starszym. Uczestnicy mogą podziwiać zespoły taneczne i wokalne, a także poszerzać swoją wiedzę na temat nowych technologii, cyberbezpieczeństwa czy zdrowia. Na targach odbywają się wyjątkowe inicjatywy, m.in. Szybkie Randki, które pokazują, że nigdy nie jest za późno na budowanie nowych relacji, oraz inspirujący Pokaz Stylizacji Modowych, udowadniający, że moda nie zna wieku. Wydarzenie przyciąga wiele osób starszych, promując aktywny i nowoczesny styl życia. Targi współorganizowane są przez Centrum Inicjatyw Senioralnych.

Animator Senioralny: CIS realizuje projekt „Animator Senioralny”, skierowany do społeczności poznańskich Klubów Seniora. Praca animatorów i animatorek skupia się przede wszystkim na promowaniu i wspieraniu klubów poprzez dzielenie się wiedzą, motywowanie do rozwoju oraz rozwiązywanie napotkanych trudności. Punktem wyjścia są spotkania z członkami i członkiniami klubów. Animatorzy i animatorki współpracują z instytucjami otwartymi na potrzeby osób starszych, w tym ze studentami poznańskich uczelni, pracownikami naukowymi oraz organizacjami pozarządowymi.

Partycypacja obywatelska i zatrudnienie



Miejska Rada Seniorów: Działalność Miejskiej Rady Seniorów obejmuje sześć głównych obszarów: zapobieganie i przełamywanie marginalizacji osób starszych, wspieranie aktywności osób starszych, mieszkalnictwo dla osób starszych, profilaktyka i promocja zdrowia, przełamywanie stereotypów dotyczących osób starszych i starości, budowanie ich autorytetu, a także rozwój form wypoczynku oraz dostęp do edukacji i kultury.

Komunikacja i informacja



Poznański Przewodnik Cyfrowy: Przewodnik jest instrukcją dla osób starszych, pokazującą, jak korzystać z telefonu. Przewodnik przeznaczony jest dla wszystkich, którzy chcą włączyć się w cyfrowy świat i odkryć korzyści płynące z używania smartfonów. Dedykowany jest przede wszystkim osobom rozpoczynającym swoją przygodę z obsługą nowoczesnych typów telefonów.

Poznański Przewodnik Seniora i Seniorki: Przewodnik umożliwia zapoznanie się z aktualnymi informacjami na temat polityki miasta skierowanej do osób starszych. Obejmuje takie tematy, jak: aktywność fizyczna, zdrowie, kultura, rozrywka, opieka i wsparcie.

„Senioralny Poznań”: Miesięcznik informacyjny skierowany do poznańskich seniorek i seniorów, w którym publikowane są informacje na temat usług w ramach pakietu „Poznań Viva Senior”, inwestycji dedykowanych osobom w wieku 60+, informator teleadresowy, nowości z Poznańskiego Archiwum Historii Mówionej oraz rozmowy z aktywnymi osobami starszymi. W każdym numerze miesięcznika ukazuje się **„Tytka Seniora”** – dodatek przygotowywany przez Centrum

Inicjatyw Senioralnych, w którym można znaleźć informacje na temat oferty poznańskich instytucji i firm skierowanej do osób starszych. Miesięcznik jest dystrybuowany w formie papierowej, a także dostępny na stronie internetowej CIS.

Wsparcie społeczności i usługi zdrowotne



Domy Pomocy Społecznej: W Poznaniu działa kilka Domów Pomocy Społecznej, które oferują wsparcie osobom starszym, przewlekle chorym oraz z niepełnosprawnościami. Placówki te zapewniają całodobową opiekę oraz usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne dla osób, które z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności wymagają wsparcia niemożliwego do zapewnienia w miejscu zamieszkania.

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Poznaniu: Instytucja samorządowa, której celem jest wspieranie mieszkańców i mieszkanek miasta w trudnych sytuacjach życiowych. Dla osób starszych MOPR oferuje szeroki wachlarz usług mających na celu poprawę jakości ich życia oraz zapewnienie niezbędnej pomocy w codziennym funkcjonowaniu. Do obowiązków Ośrodka należy organizowanie zajęć i spotkań w Dziennych

Domach Pomocy, zapewnienie miejsc w Domach Pomocy Społecznej, świadczenie usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania oraz inicjowanie działań na rzecz integracji i aktywizacji osób starszych w lokalnym środowisku.

Zespół Dziennych Domów Pomocy w Poznaniu: Sieć placówek wsparcia dziennego dla osób starszych, które z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności potrzebują częściowej opieki oraz pomocy w codziennym funkcjonowaniu. Celem ZDDP jest aktywizacja osób starszych oraz poprawa jakości ich życia poprzez różnorodne formy wsparcia i zajęć. ZDDP składa się z kilku klubów zlokalizowanych w różnych dzielnicach Poznania, co umożliwia łatwy dostęp do oferowanych usług. Każda filia oferuje szeroki wybór zajęć dostosowanych do potrzeb i zainteresowań osób starszych. W ramach działalności ZDDP mogą one korzystać z warsztatów rękodzielniczych, artystycznych, kulinarnych, zajęć ruchowych, ciekawych wykładów i prelekcji oraz wsparcia psychologicznego i socjalnego.

„Korpus Wsparcia Seniorów”: Program realizowany przez MOPR oraz ZDDP. Obejmuje m.in. pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, porządki czy transport na wizyty lekarskie, a także wsparcie społeczne poprzez wolontariat polegający na wspólnym spędzaniu czasu

z osobami starszymi. Program jest finansowany zarówno z dotacji celowej budżetu państwa, jak i z budżetu Miasta Poznania.

Poznańskie „Pudełko Życia”: Inicjatywa skierowana do osób starszych, mająca na celu zwiększenie ich bezpieczeństwa, polegająca na przechowywaniu w specjalnym pudełku najważniejszych informacji medycznych, takich jak: stan zdrowia, przyjmowane leki, alergie oraz kontakty do bliskich. W razie nagłego wypadku służby ratunkowe mogą szybko uzyskać niezbędne dane, co ułatwia podjęcie odpowiednich działań.

„Pomoc po sąsiedzku”: Program wspierający osoby, które ze względu na wiek, stan zdrowia lub niepełnosprawność nie mogą samodzielnie wykonywać podstawowych czynności dnia codziennego. W zależności od indywidualnych potrzeb uczestnicy i uczestniczki mogą skorzystać z sąsiedzkiej pomocy, usług opiekuńczych (także specjalistycznych) w miejscu zamieszkania oraz opieki wytchnieniowej (krótkotrwałego pobytu dziennego lub całodobowego). Zrobienie zakupów, posprzątanie mieszkania, przeprowadzanie zabiegów higienicznych czy pielęgnacji – to tylko niektóre rodzaje wsparcia, które można otrzymać w programie pomocy sąsiedzkiej. Każdy, kto chce z niego skorzystać, może zgłosić się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie.

Darmowe Mycie Nagrobków: Usługa realizowana przez firmę porządkową na zlecenie miasta, w ramach której oferowane jest mycie tablicy, krzyża i płyty nagrobkowej. Prace mogą również obejmować wyniesienie starych kwiatów, usunięcie chwastów oraz zgrabienie piachu. Oferta jest skierowana do osób w wieku 80+, które mieszkają same lub z osobą niepełnosprawną. Z usługi można skorzystać raz w roku.

Poznańska Złota Karta: Poznańską Złotą Kartę mogą otrzymać osoby, które ukończyły 60 lat i mieszkają oraz rozliczają podatki w Poznaniu. Po złożeniu oświadczenia (stacjonarnie lub online) osoby starsze otrzymują bezpłatną kartę elektroniczną lub plastikową, ważną bezterminowo. Karta umożliwia dostęp do wszystkich benefitów programu „OK Poznań” oraz specjalnego pakietu zniżek, ulg i rabatów. Wśród oferowanych korzyści znajdują się tańsze bilety do teatru, kina, muzeum, na basen, do Palmiarni i zoo, a także zniżki w kawiarniach, restauracjach, studiach urody, centrach zdrowia, sklepach i punktach usługowych.

Wypożyczalnia Sprzętu Rehabilitacyjnego: Sprzęt specjalistyczny – taki jak łóżko rehabilitacyjne i szpitalne, wózki inwalidzkie czy inhalatory – może zostać wypożyczony osobie starszej, która ukończyła 70 lat, mieszka na terenie Poznania

i posiada stosowne zaświadczenie od lekarza. Wypożyczenia udziela się na okres trzech miesięcy, a w wyjątkowych sytuacjach – na sześć miesięcy.

Poznańska Akademia Bezpieczeństwa: W ramach Poznańskiej Akademii Bezpieczeństwa odbywają się regularne spotkania w Klubach Seniora, poświęcone bezpieczeństwu osobistemu. Prowadzą je przedstawiciele Straży Miejskiej w Poznaniu we współpracy z partnerami. Między innymi podczas wydarzeń „Senioralni. Poznań” Centrum Inicjatyw Senioralnych zaprasza na spotkania ze specjalistami z różnych dziedzin, poruszające zagadnienia związane z szeroko pojętym bezpieczeństwem.

Przestrzenie publiczne i budynki



„Fest Miejsówka”: Wyróżnienie przyznawane instytucjom, organizacjom i firmom, które odznaczają się ofertą dostosowaną do potrzeb osób starszych, organizując ciekawe wydarzenia, oferując zniżki lub zapewniając przyjazną atmosferę oraz udogodnienia architektoniczne. Wyróżnione miejsca trafiają na „Senioralną Mapę Poznania” i są promowane przez Centrum Inicjatyw Senioralnych.

Rzeszów

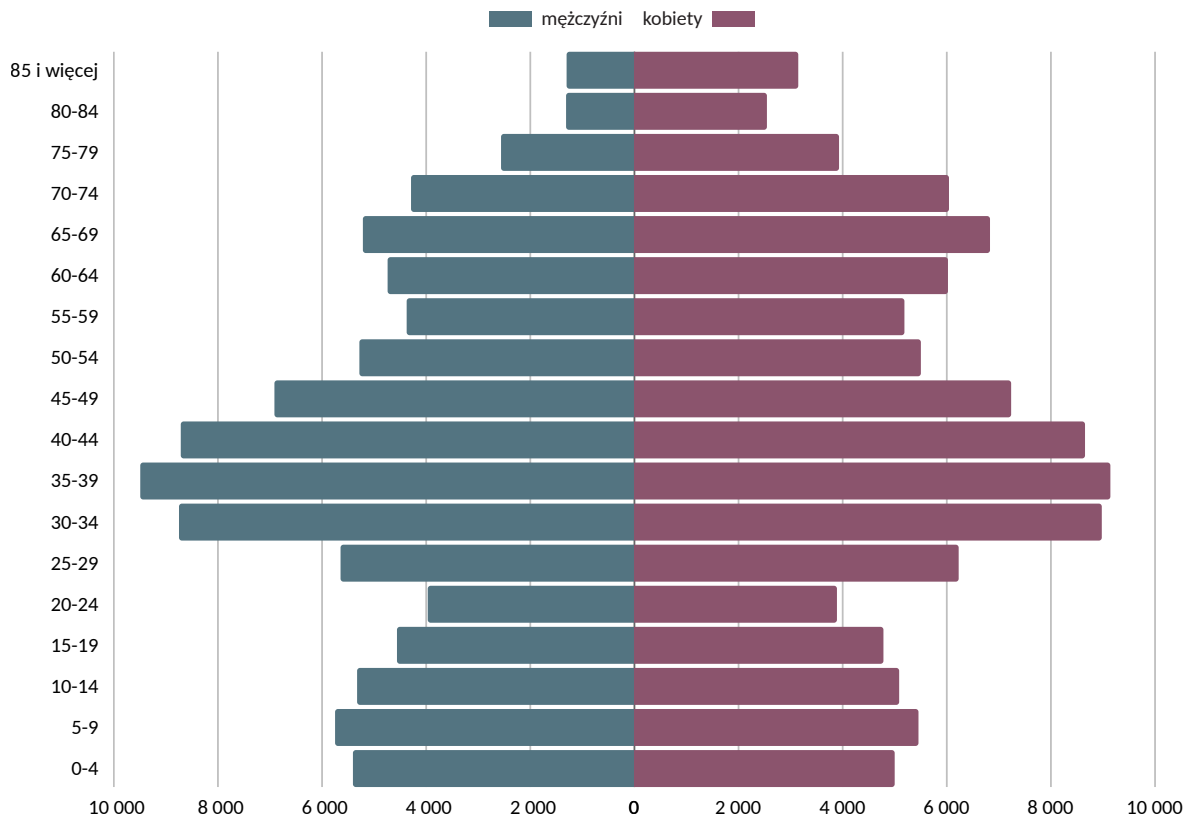


Miasto aktywnych i wspieranych osób starszych

Rzeszów, dynamicznie rozwijająca się stolica Podkarpacia, to miejsce, które z dumą kultywuje tradycję wspierania swoich starszych mieszkańców i mieszkank. Miasto, będące synonimem innowacji i zrównoważonego rozwoju, oferuje liczne

programy i inicjatywy skierowane do osób starszych. Rzeszów stawia na integrację, aktywizację oraz wsparcie zdrowotne i społeczne, tworząc przestrzeń, w której osoby w każdym wieku mogą czuć się otoczone opieką i pełne energii.

Piramida populacji Rzeszowa (2023)



Dane statystyczne

Według danych GUS w 2023 r. w Rzeszowie mieszkało 197 268 osób, z czego 24% wszystkich mieszkańców i mieszkanek stanowiły osoby starsze.

Liczba osób w wieku 60+ wyniosła 47 942. Z danych wynika, że prawie co czwarta osoba mieszkająca w Rzeszowie to osoba starsza.

Strategia Rzeszów 2030

W Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych Miasta Rzeszowa na lata 2023–2030 polityka senioralna zajmuje jedno z kluczowych miejsc. Rozbudowa systemu wsparcia osób starszych to jeden z celów strategicznych miasta. Wśród wyróżnionych działań znalazły się m.in.: rozwój kompetencji osób starszych, promocja ich aktywności obywatelskiej, integracja międzypokoleniowa, rozszerzenie oferty kulturalnej i sportowo-rekreacyjnej przeznaczonej dla osób starszych, promocja profilaktyki zdrowotnej,

a także sieciowanie działań organizacji osób starszych. W Strategii Rzeszów wyróżnia także diagnozę potrzeb osób starszych do 2025 r. Do konkretnych celów przyjętych przez władze miasta, których realizacja ma sprzyjać dostosowaniu przestrzeni miejskiej do osób starszych, należą: rewitalizacja i adaptacja obiektów na cele kulturalne i dla utworzenia mieszkań socjalnych, inwestycje w infrastrukturę ochrony zdrowia, zakup aparatury medycznej oraz tworzenie ośrodków wsparcia dla osób starszych.

Kluczowe obszary działań

Transport



Bezpłatny transport komunikacją miejską: Mieszkańcy i mieszkanki Rzeszowa, którzy ukończyli 70. rok życia, mają zapewniony bezpłatny transport publiczny.

Mieszkalnictwo



Mieszkanie wspomagane: Przy Domu Pomocy Społecznej dla Kombatantów funkcjonuje mieszkanie wspomagane z miejscami dla siedmiu osób. Mieszkanie jest w pełni wyposażone, posiada kuchnię i łazienkę, a także wszelkie udogodnienia pozwalające osobom starszym na wygodne i bezpieczne funkcjonowanie. Mieszkańcy otrzymują specjalistyczne wsparcie w codziennym

funkcjonowaniu, obejmujące przemieszczanie się, utrzymanie higieny osobistej, pranie i sprzątanie, zakupy oraz przygotowywanie posiłków. Udzielane jest również wsparcie w załatwianiu spraw osobistych i urzędowych, zaspokajaniu potrzeb życiowych oraz prowadzeniu gospodarstwa domowego. W mieszkaniach wspomaganych wspierany jest proces usamodzielniania się osób w formie terapii. Na co dzień osoby starsze regularnie uczestniczą w zajęciach rehabilitacyjnych – ogólnousprawniających, fizykoterapii oraz terapii zajęciowej (treningi kulinarne, plastyczne, ceramiczne, fotograficzne, komputerowe), hipoterapii i alpakterapii, wyjazdach krajoznawczych oraz integrują się z innymi mieszkańcami DPS podczas cyklicznych imprez i uroczystości. Aktualnie ze wsparcia w mieszkaniu wspomaganych korzystają trzy osoby, a w okresie od sierpnia 2022 r. do września 2024 r. wsparcie w placówce otrzymało 13 osób.

„Pomocny Pan” i „Pomocna Pani”: Usługi świadczone w ramach Miejskiego Centrum Seniora. Inicjatywa „Pomocny Pan” obejmuje pomoc w drobnych naprawach dla osób 60+, zarówno w domu, jak i na działce. Działanie „Pomocna Pani” polega na wsparciu w sprzątaniu dla osób 65+, dla których umycie okien czy zawieszenie firanek stanowi wyzwanie, a często nawet naraża

na ryzyko kontuzji, mogącej skutkować potrzebą opieki i wykluczeniem z różnych aktywności. Z tego typu wsparcia można skorzystać maksymalnie dwa razy w roku, po spełnieniu określonych w regulaminie warunków.

Partycypacja społeczna



Kluby Seniora: W Rzeszowie działają 22 Kluby Seniora oferujące różnorodne formy aktywności dla osób starszych, takie jak zajęcia sportowe, warsztaty edukacyjne, spotkania towarzyskie oraz udział w wydarzeniach kulturalnych. Ich celem jest integracja społeczna, wsparcie emocjonalne oraz poprawa jakości życia osób starszych,



umożliwiając im aktywne i satysfakcjonujące uczestnictwo w życiu społecznym. Najstarszym klubem, jednocześnie zrzeszającym największą liczbę członków (ponad 400 osób), jest Klub i Koło działające przy Osiedlowym Domu Kultury 1000-lecia. Rzeszów jest drugim miastem w Polsce, w którym utworzono Polsko-Ukraiński Klub Seniora. Klub ten działa przy Miejskim Centrum Seniora i prowadzony jest przez Fundację Level Up.

Uniwersytet Trzeciego Wieku Uniwersytetu Rzeszowskiego: Został powołany w 1983 r., a jego celem jest kształcenie osób nieaktywnych zawodowo w wieku 55+. Działania Uniwersytetu opierają się na cotygodniowych wykładach ogólnych, seminariach tematycznych oraz zajęciach dodatkowych w ramach sekcji, klubów i grup: językowych, komputerowych, artystyczno-kulturalnych oraz sportowo-turystycznych. Zapisy na Uniwersytet są płatne. Obowiązuje wpisowe w wysokości 20 zł oraz roczna składka 100 zł. Osoby w wieku 80+ opłacają wpisowe 10 zł i składkę roczną 20 zł.

Uniwersytet Trzeciego Wieku Diecezji Rzeszowskiej: Jego celem jest upowszechnianie różnych form aktywności – intelektualnej, duchowej i fizycznej. Zajęcia odbywają się w ramach trzech

bloków tematycznych: religijnego, medycznego oraz społeczno-kulturowego. Uniwersytet kształci słuchaczy i słuchaczki w wieku 50+ w zakresie teologii, filozofii, historii, etyki, medycyny, prawa, nauk humanistycznych, kultury oraz innych dziedzin. Organizowane są również wycieczki, pielgrzymki, kursy komputerowe i kursy języka angielskiego. Uniwersytet prowadzony jest przez Diecezję Rzeszowską Kościoła Katolickiego. Zapisy są płatne: dla nowych słuchaczy – 80 zł za semestr, a dla osób uczestniczących od dwóch lat i dłużej – 60 zł.





Akademia 50+ przy Wyższej Szkole Informatyki i Zarządzania: Jej oferta skierowana jest do osób, które ukończyły 50 lat i pragną pogłębiać swoją wiedzę oraz rozwijać pasje. Cele Akademii, realizowane poprzez zajęcia, programy i projekty, obejmują m.in. wspieranie aktywności umysłowej, emocjonalnej i fizycznej osób w wieku 50+, rozwijanie dialogu międzypokoleniowego oraz promocję wolontariatu i działań na rzecz środowiska lokalnego. Słuchacze i słuchaczki Akademii mogą poszerzać swoją wiedzę na temat żywienia, chorób oraz zdrowia fizycznego i psychicznego. Osoby zapisujące się po raz pierwszy zobowiązane są do wniesienia opłaty wpisowej w wysokości 20 zł oraz opłacenia składki członkowskiej wynoszącej 130 zł rocznie. W roku akademickim 2023/24 uruchomiono bezpłatne zajęcia

w ramach projektu „Akademia Zdrowia 50+”. Podczas wykładów poruszane są tematy związane z chorobami cywilizacyjnymi, dietą wspomagającą, depresją u osób po 50. roku życia oraz wiele innych. Warsztaty pozwalają m.in. pracować nad inteligencją emocjonalną, ekoprofilaktyką anty-ageing, wzmacniać odporność psychiczną oraz kondycję fizyczną w ramach zajęć „Zdrowy kręgosłup” i „Aktywny senior”.

Miejskie Centrum Seniora: W 2022 r. powołano Miejskie Centrum Seniora, współfinansowane z budżetu Miasta Rzeszowa. Instytucja ta została utworzona, aby wyjść naprzeciw zróżnicowanym potrzebom osób starszych, stwarzając warunki do wszechstronnego rozwoju, wsparcia społecznego oraz przygotowania do życia po zakończeniu aktywności zawodowej. Miejskie Centrum Seniora jest czynne pięć dni w tygodniu od 9:00 do 17:00. To miejsce, w którym można uzyskać kompleksowe i aktualne informacje dotyczące różnorodnych spraw interesujących osoby w wieku 60+, w tym o możliwościach wsparcia w trudnych sytuacjach życiowych oraz ofercie w zakresie edukacji, kultury, rekreacji, sportu i promocji zdrowia. W MCS pełniony jest dyżur informatyka, który wspiera osoby starsze w obsłudze komputera

i smartfona. W 2023 r. przeprowadzono cztery szkolenia z zakresu komunikacji w sieci. W ramach MCS organizowane są m.in. zajęcia z rękodzieła, tańca rekreacyjnego, warsztaty kulinarne i z upraw roślin, wykłady z terapii relaksu i bezpieczeństwa, a także konsultacje indywidualne dotyczące wielolekowości.

Program „Aktywny Senior”: Rzeszowski Dom Kultury realizuje program, w ramach którego w swoich filiach prowadzi zajęcia artystyczne, edukacyjne i ruchowe, mające na celu aktywizację społeczną osób starszych. W ofercie znajdują się m.in. taniec terapeutyczny z elementami relaksacji, zajęcia wokalne, gimnastyka kręgosłupa, kapele ludowe i zespoły śpiewacze. Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowaną kadrę instruktorów. Rzeszowski Dom Kultury organizuje również cykliczne Potańcówki Miejskie Dla Seniorów.



Szacunek i integracja społeczna



Konkursy na prowadzenie działań aktywizujących na rzecz osób starszych: Konkursy, w ramach których organizacje pozarządowe otrzymują dotacje na realizację zadań publicznych na rzecz osób starszych. Działania te obejmują m.in. zajęcia sportowe, rehabilitacyjne, terapeutyczne, podróżniczo-edukacyjne, prozdrowotne, a także warsztaty rozwijające ciało i umysł, pikniki, plenery fotograficzne czy wyjazdy integracyjne. Tematyka projektów dotyczy nie tylko szeroko pojętego zagospodarowania czasu wolnego, ale także bezpieczeństwa, w tym cyfrowego. Co roku przeprowadzane są zwykle trzy konkursy. Od 2022 r. systematycznie zwiększa się kwota dotacji: od 163 tys. zł w 2022 r. do 383 tys. zł w 2024 r.

Senioralia Rzeszowskie: Coroczne wydarzenie organizowane przez Rzeszowski Dom Kultury we współpracy z Rzeszowską Radą Seniorów oraz władzami miasta. Celem tygodniowego przedsięwzięcia jest aktywizacja oraz integracja osób w wieku 60+ poprzez bogaty program wydarzeń kulturalnych, edukacyjnych i rozrywkowych. W ramach Senioraliów odbywają się koncerty znanych artystów, konkursy (m.in. „Modny

Senior”), pokazy, warsztaty, prelekcje oraz wystawy. Posiadacze Ogólnopolskiej Karty Seniora mogą korzystać z atrakcyjnych rabatów oferowanych przez instytucje i firmy wspierające Senioralia. Wydarzenie organizowane jest od 2018 r., a w 2024 r. odbyła się już jego V edycja. Z roku na rok rośnie zainteresowanie wydarzeniem. W 2023 r. w Senioraliach Rzeszowskich wzięło udział ponad 800 osób.

Partycypacja obywatelska i zatrudnienie



Rzeszowska Rada Seniorów: Powołana w 2014 r. przez Prezydenta Rzeszowa w odpowiedzi na rosnącą aktywność osób starszych w życiu publicznym. W 2024 r. na kolejną pięcioletnią kadencję wybrano 15 osób. Celem Rady jest integrowanie, wsparcie i reprezentacja osób starszych, a także stymulowanie ich aktywności obywatelskiej i społecznej. Rada współpracuje z władzami miasta, proponuje różne inicjatywy, pracuje na rzecz wzmocnienia zaangażowania obywatelskiego i aktywności osób starszych, a także wspiera rozwój międzypokoleniowych więzi społecznych oraz podejmuje działania edukacyjne w zakresie potrzeb, praw i możliwości osób starszych.

Wolontariat 50+: Inicjatywa angażująca osoby w wieku 50+ w różnorodne aktywności prospołeczne, niewymagające świadczenia usług opiekuńczych. Udział w wolontariacie stanowi dla jego uczestników i uczestniczek formę dalszej aktywności społecznej oraz okazję do wspierania innych osób i organizacji. Wolontariusze i wolontariuszki wykorzystują swoje doświadczenie życiowe i zawodowe oraz rozwijają umiejętności w prowadzonych działaniach. Do najczęstszych prac należy pomoc przy organizowaniu różnego rodzaju imprez i projektów. Do tej pory w ramach wolontariatu wykonano np. czapeczki dla wcześniaków, poduszki i narzuty dla osób w domach opieki oraz biżuterię z dzinsu na bazar charytatywny.



Komunikacja i informacja



Profil w mediach społecznościowych Rzeszowskiej Rady Seniorów: Zawiera treści kierowane do społeczności osób starszych w Rzeszowie. Na profilu znajdują się aktualności i informacje o działaniach Rady, bieżących inicjatywach, spotkaniach czy zapowiedziach wydarzeń dedykowanych osobom starszym, np. programy profilaktyczne, szczepienia. Na profilu RRS znajdują się również informacje o repertuarze kin dedykowanym starszej widowni, w tym informacje o pokazach filmów z audiodeskrypcją czy seansach w przystępnych godzinach.

Mobilny urzędnik: Polega na obsłudze spraw urzędowych na terenie Rzeszowa w miejscu zamieszkania osoby uprawnionej do skorzystania z usługi, w tym osób starszych. „Mobilny Urzędnik” dostarczy potrzebne druki urzędowe, pomoże w ich wypełnieniu, przyjmie niezbędne dokumenty, a następnie zarejestruje je w urzędzie.

Nieodpłatna pomoc prawna: Udzielana jest w pięciu punktach na terenie Rzeszowa, obsługiwanych przez organizacje pozarządowe i radców prawnych. W 2023 r. z pomocy skorzystało



aż 2 335 osób, a do lipca 2024 r. – 1 456. Jedną z najliczniejszych grup korzystających z tej inicjatywy są osoby starsze.

Wsparcie społeczności i usługi zdrowotne



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej: Działania Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Rzeszowie na rzecz seniorów obejmują przede wszystkim (dane za 2023 r.): usługi opiekuńczo-pielęgnacyjne (skorzystało z nich 936 osób starszych), specjalistyczne usługi opiekuńcze (skorzystało 19 osób



starszych) oraz usługi sąsiedzkie – formę pomocy społecznej polegającą na wsparciu w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych i podstawowej opiece higieniczno-pielęgnacyjnej. Z usług sąsiedzkich może skorzystać osoba samotna, która z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymaga pomocy innych osób.

Domy Pomocy Społecznej i Środowiskowe Domy Samopomocy: Miasto prowadzi cztery Domy Pomocy Społecznej oraz dwa Środowiskowe Domy Samopomocy – miejsca te umożliwiają osobom starszym wielogodzinne wspólne spędzanie czasu oraz wspierają je w zaspokajaniu podstawowych

potrzeb życiowych, towarzyskich i kulturalnych. Wszystko to ma na celu przeciwdziałanie samotności osób starszych poprzez zapewnienie kontaktów społecznych, tworzenie więzi z rówieśnikami, integrację ze środowiskiem lokalnym oraz motywowanie do różnorodnych aktywności.

- ▶ Na terenie Miasta Rzeszowa znajdują się **cztery Domy Pomocy Społecznej**. DPS dla Kombatantów dysponuje 70 miejscami, a w jego strukturze znajduje się mieszkanie wspomagane dla siedmiu osób. Kolejny to DPS dla osób w podeszłym wieku oraz osób z niepełnosprawnością fizyczną – z ponad 140 miejscami, w strukturze którego działa Ośrodek Wsparcia z 35 miejscami. DPS dla osób przewlekłe psychicznie chorych oferuje 140 miejsc, w jego ramach funkcjonują Warsztaty Terapii Zajęciowej. Czwarty DPS im. Józefy Jaklińskiej to dom dla osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną, z 85 miejscami.
- ▶ W Rzeszowie dla osób niewymagających wsparcia całodobowego usługi oferują **dwa Środowiskowe Domy Samopomocy**, dysponujące łącznie 125 miejscami. W Rzeszowie działają również: DPS Caritas Diecezji Rzeszowskiej z 30 miejscami oraz Rzeszowski Ośrodek Opieki Diennej Fundacji Rudek z 20 miejscami.

Karta Seniora: Rzeszów jest partnerem Programu „Gmina Przyjazna Seniorom – Ogólnopolska Karta Seniora”. Porozumienie ze Stowarzyszeniem MANKO oraz Międzynarodowym Instytutem Rozwoju Społecznego w ramach tego programu realizowane jest w Rzeszowie od 2022 r. Obecnie ponad 11% wszystkich osób w wieku 60+ zamieszkujących Rzeszów posiada Ogólnopolską Kartę Seniora. Dzięki niej mogą one korzystać z różnych ulg i promocji zapewnianych przez partnerów projektu w całej Polsce, m.in. w sanatoriach, gabinetach, uzdrowiskach, przychodniach oraz instytucjach sztuki i kultury. Za sukcesy we wdrażaniu programu Gmina Miasto Rzeszów została laureatem konkursu „Tytani Samorządów” podczas konferencji Digital Media Forum Krynica 2024.

Opaski bezpieczeństwa: W ramach tego programu osoby starsze otrzymują za darmo opaski bezpieczeństwa, które w momencie zdarzenia czy upadku wysyłają sygnał do centrum teleopieki. Centrum ma możliwość kontaktu z osobą starszą oraz wezwania służb ratunkowych. Jeśli operator obsługujący system zauważy, że opaska jest przez dłuższy czas nieużywana, skontaktuje się z MOPS i innymi służbami, które sprawdzą, czy życiu lub zdrowiu osoby starszej nie zagraża niebezpieczeństwo. W latach 2022–2023 w Rzeszowie zakupiono 354 opaski życia.

„Telefon życzliwości”: Inicjatywa ma na celu umożliwienie osobom samotnym, w tym starszym, rozmowy z drugim człowiekiem.



Obecnie telefon funkcjonuje w ramach Miejskiego Centrum Seniora i obsługują go członkinie Rzeszowskiej Rady Seniorów. Osoby starsze mogą również skorzystać z bezpłatnej porady psychologa.

Przestrzenie publiczne i budynki



Konkurs „Miejsce Przyjazne Seniorom”: Coroczny konkurs organizowany przez Stowarzyszenie „Kreatywny Senior w Rzeszowie” we współpracy z Rzeszowską Radą Seniorów i Urzędem Miasta Rzeszowa. Ma na celu wyróżnienie miejsc bez barier architektonicznych, oferujących atrakcyjne usługi oraz praktyczne ulgi i zniżki dla osób starszych. Tytułem mogą zostać wyróżnione instytucje, przedsiębiorstwa, osoby, organizacje, miejsca oraz wydarzenia cykliczne realizowane



na terenie Rzeszowa, które są otwarte na potrzeby osób starszych. Certyfikaty przyznawane są w kategoriach: administracja publiczna, kultura, edukacja i oświata, zdrowie i pomoc społeczna, sport i rekreacja, gastronomia oraz punkty usługowo-handlowe.

Głos Rady Seniorów

Jesteśmy szczególnie dumni z aktywizacji i integracji różnych środowisk osób starszych w naszym mieście. Udało się utworzyć nowe Kluby Seniora na osiedlach oddalonych od centrum,

a także zorganizować duże wydarzenia, takie jak Senioralia, Dzień Seniora z ZUS, „Wyciągar-ka” czy miejskie potańcówki. Rzeszów to miasto, w którym mieszka ok. 47 tys. osób powyżej

60. roku życia – to z myślą o nich rozwijamy polityki o charakterze edukacyjnym, kulturalnym i turystycznym, które wspierają rozwój ich pasji i zainteresowań.

Nasze działania opieramy na mapie potrzeb tworzonej na podstawie badań ankietowych oraz bezpośrednich sugestii mieszkańców i mieszkanki, zgłaszanych podczas dyżurów Rady Seniorów i spotkań w klubach. Członkowie Rady reprezentują różnorodne grupy, dzięki czemu informacje o potrzebach trafiają bezpośrednio do nas. Ważną rolę odgrywa także współpraca międzysektorowa – prowadzenie Miejskiego Centrum Seniora

we współpracy z Urzędem Miasta czy inicjatywy z lokalnym biznesem, jak np. projekt „Natchnieni Bieszczadem”, to przykłady efektywnego działania na rzecz tej grupy społecznej. Co ciekawe, bardzo często zaskakuje nas ogromne zainteresowanie – frekwencja nierzadko przekracza nasze oczekiwania.



Głos miasta

Rzeszów to miasto przyjazne dla wszystkich mieszkańców, a osoby starsze stanowią jego ważną część. Zmiany demograficzne w zakresie starzenia się społeczeństwa wyraźnie pokazują, że prowadzenie działań na rzecz seniorów jest koniecznością. Seniorzy to nasz srebrny kapitał – ich doświadczenie, mądrość i zaangażowanie są nieocenionym zasobem dla naszej społeczności.

Tworzenie przestrzeni przyjaznych osobom starszym to działania, które obecnie i w przyszłości uczynią miasto dostępnym dla wszystkich. Inwestując w infrastrukturę i usługi, które odpowiadają na potrzeby seniorów, budujemy miasto bardziej inkluzywne i zrównoważone. Przyjazne chodniki, dostęp do publicznych usług, miejsca rekreacji dostosowane do starszych osób – to wszystko przyczynia się do poprawy

jakości życia nie tylko seniorów, ale i wszystkich mieszkańców.

Rzeszów dąży do tego, by każdy mieszkaniec i mieszkanka, bez względu na wiek, mogli czuć się tu komfortowo i bezpiecznie. Rozwój programów i inicjatyw skierowanych do seniorów, takich jak Centra Aktywności Senioralnej oraz zajęcia edukacyjne i kulturalne, to nasz priorytet. W ten sposób tworzymy miasto, w którym osoby starsze mogą aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym i kulturalnym, dzieląc się swoim bogatym doświadczeniem z młodszymi pokoleniami. Jako społeczność mamy obowiązek wspierać naszych starszych mieszkańców oraz mieszkanki i tworzyć dla nich warunki do godnego i satysfakcjonującego życia. Dzięki temu Rzeszów staje się miejscem, gdzie każdy może znaleźć swoje miejsce, niezależnie od wieku.

Joanna Miela – Wydział Polityki Społecznej

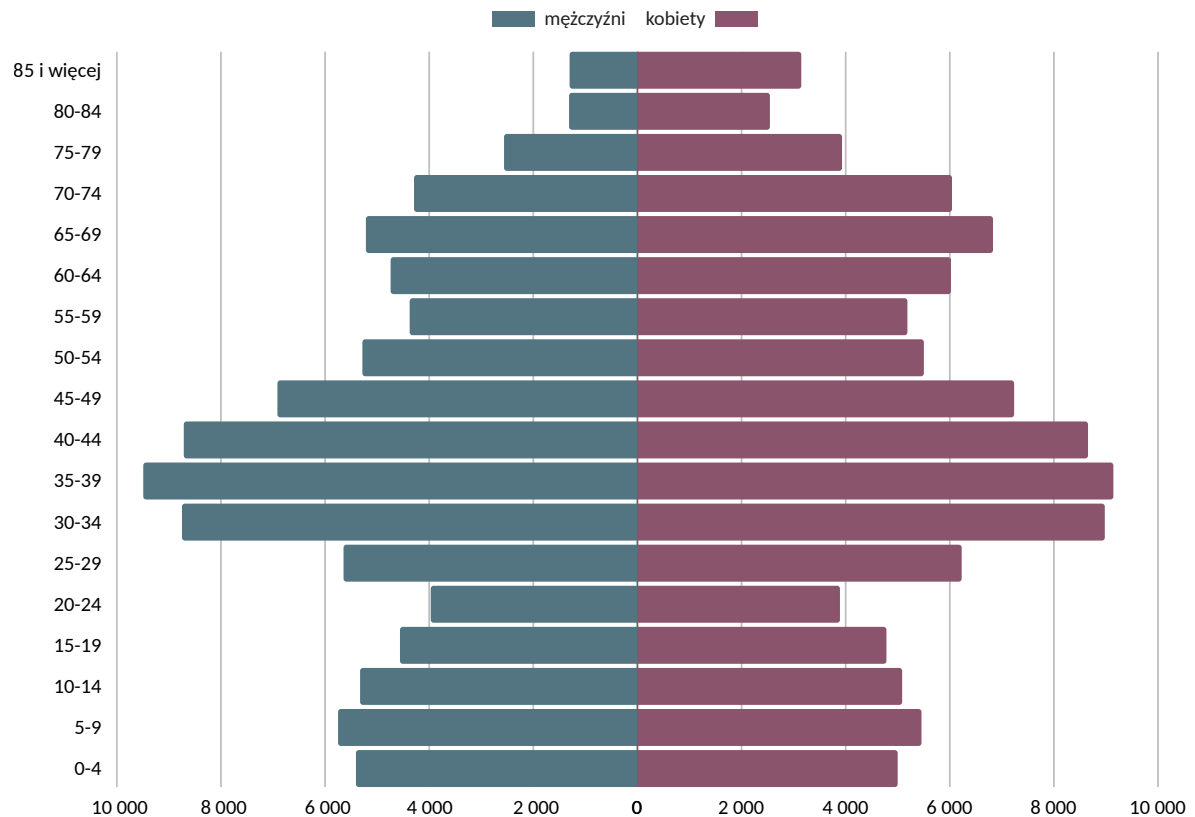
Stargard



Miasto aktywnych i szczęśliwych

Stargard, dynamicznie rozwijające się miasto, stawia na jakość życia swoich najstarszych mieszkańców i mieszkank. Poprzez różnorodne inicjatywy i programy dąży do stworzenia przyjaznego środowiska dla osób starszych, promując ich aktywność, integrację i zdrowie.

Piramida populacji Stargardu (2023)



Dane statystyczne

Według danych GUS w 2023 r. w Stargardzie mieszkało 66 604 osoby, z czego 29% wszystkich mieszkańców i mieszkanki stanowiły osoby

starsze. Liczba osób w wieku 60+ wyniosła 19 537. Z danych wynika, że ok. co trzecia osoba mieszkająca w Stargardzie to osoba starsza.

Strategia Stargard 2030

Priorytetem dla miasta do 2030 r. jest jego zrównoważony rozwój, przyciągnięcie nowych mieszkańców, a także poprawa jakości życia obecnych, w tym osób starszych. W przypadku starszych mieszkańców i mieszanek działania koncentrują się na ich aktywizacji, pełnym uczestnictwie w życiu lokalnej społeczności oraz utrzymywaniu jak najlepszej kondycji psychofizycznej. Strategia zakłada zwiększanie liczby miejsc opieki środowiskowej, rozwój opieki dziennej i całodobowej oraz wprowadzenie

systemu teleopieki. Miasto realizuje również strategię „Stargard Przyjazny Starzeniu”, której główne cele obejmują m.in.: kształtowanie przestrzeni publicznej dostosowanej do potrzeb osób starszych, rozwój przystosowanego transportu i mieszkalnictwa, aktywizowanie osób starszych do partycypacji społecznej i obywatelskiej, zwiększenie szacunku do osób starszych, poprawę dostępu do informacji o aktywnym starzeniu się oraz wsparcie usług społecznych i zdrowotnych.

Kluczowe obszary działań

Transport



Bus-taxi: Usługa realizowana przez Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji skierowana jest do osób starszych oraz z niepełnosprawnościami, które muszą udać się np. do przychodni, a nie są w stanie skorzystać z komunikacji miejskiej ani nie posiadają własnego środka transportu. Zamówienie na przejazd można składać telefonicznie.

Opłata za przejazd w granicach miasta za jeden kurs „tam i z powrotem” wynosi 4,32 zł.

Bezpłatna i ulgowa komunikacja miejska: Osoby, które ukończyły 70. rok życia, korzystają z komunikacji miejskiej bezpłatnie, natomiast osoby poniżej tego wieku mają 50% ulgi na zakup biletów (na podstawie legitymacji emeryta lub rencisty i dowodu tożsamości).

Mieszkalnictwo



Stargardzkie mieszkalnictwo wspierane dla seniorów: Program mieszkalnictwa wspieranego stanowi formę pomocy przygotowującą przebywające tam osoby do prowadzenia samodzielnego życia pod opieką specjalistów lub zastępującą pobyt w placówce zapewniającej całodobową opiekę. Mieszkalnictwo wspierane zapewnia warunki do samodzielnego funkcjonowania, w integracji ze społecznością lokalną. Podprogram „Nie Sami” oferuje 24 mieszkania w pełni przystosowane do potrzeb osób starszych, jednocześnie zapewniające wsparcie w codziennym życiu, m.in. dzięki systemowi przywołania. Lokale znajdują się w dwukondygnacyjnym budynku wyposażonym w windę, który umożliwia integrację dzięki częścią wspólnym – tarasom oraz świetlicy z aneksem kuchennym, w której prowadzony jest Klub Senior+. O mieszkanie wspomagane dla osób starszych mogą ubiegać się osoby powyżej 55. roku życia.

„Złota Rączka”: Bezpłatna pomoc w drobnych naprawach w domu dla osób starszych. W ramach programu bezpłatnie wykonywane są drobne prace remontowe, z wyjątkiem kosztu materiałów (jeśli wartość materiałów do remontu

nie przekracza 10 zł, ich koszt pokrywa miasto). Z programu mogą skorzystać osoby w wieku 75+ mieszkające samotnie i posiadające Stargardzką Kartę Seniora oraz osoby posiadające orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności, mieszkające samotnie i posiadające Stargardzką Kartę Mieszkańca. Każda z tych osób może skorzystać z usługi raz w miesiącu. W 2023 r. w ramach programu wykonano ponad 40 napraw.

Partycypacja społeczna



Kluby Seniora: Kluby są alternatywną formą spędzania wolnego czasu, umożliwiającą aktywne uczestnictwo w życiu społecznym osób starszych. Stanowią mniej sformalizowane miejsce spotkań niż „Klub Senior+” – deklaracja uczestnictwa nie jest tu wymagana, liczy się jedynie chęć spotkania. Zadania realizowane w klubach wywierają pozytywny wpływ nie tylko na rozwój psychofizyczny, ale także na poczucie własnej wartości i przynależności do grupy. Kluby są miejscem integracji, spotkań i wymiany doświadczeń pomiędzy osobami starszymi. Dają możliwość przebywania w miłym towarzystwie, porozmawiania i nawiązywania nowych znajomości. To doskonałe miejsce na oderwanie się od codziennych problemów i przyjemne spędzenie czasu.

Uniwersytet Trzeciego Wieku: Istnieje w Stargardzie od 2000 r. W ramach swojej działalności prowadzi wykłady i spotkania edukacyjne dla osób starszych, a także integracyjne wydarzenia o charakterze rozrywkowym. Odpowiadając na potrzeby starszych osób studiujących, UTW oferuje ponad 20 różnych sekcji. Oprócz tego jego członkowie są inicjatorami i uczestnikami wielu wydarzeń kulturalno-turystycznych, a swoimi występami uświetniają imprezy zarówno na szczeblu lokalnym, jak i krajowym.



Centrum Wolontariatu i Mentoringu Seniorów: Centrum utworzono we współpracy ze Stowarzyszeniem Absolwentów, Pracowników i Przyjaciół Wydziału Humanistycznego Uniwersytetu Szczecińskiego „RAZEM”. Ma na celu aktywizację osób starszych, wykorzystując ich dotychczasowe doświadczenie. W 2024 r. ośmioro starszych wolontariuszy i wolontariuszek prowadziło cotygodniowe dyżury, podczas których zainteresowani mogli skorzystać z doradztwa lub po prostu rozmowy. Dzięki tym działaniom osoby starsze mogą czuć się ważne i potrzebne. Włączając się w organizację imprez miejskich, takich jak Stargardzkie Dni Seniora, budują nie tylko poczucie własnej wartości i przynależności do społeczeństwa, ale także udowadniają, że nadal mają realny wpływ na życie miasta.

Art Festiwal Stargard: Wydarzenie organizowane co roku w maju przez Stargardzkie Centrum Kultury prezentuje sztukę w różnych jej wymiarach. Podczas Art Festiwalu na ulicach miasta pojawiają się inicjatywy i projekty związane ze sztuką, a wiele punktów programu odbywa się w plenerze. W festiwalu uczestniczą również osoby starsze, prezentujące swój artystyczny dorobek, zarówno indywidualnie, jak i w grupach, np. Grupa Malarstwa działająca przy Stowarzyszeniu Krzewienia Sportu, Turystyki i Kultury „Kolejarz” czy grupa

artystyczna działająca przy Stowarzyszeniu Uniwersytet Trzeciego Wieku. Wśród senioralnych zespołów można podziwiać m.in. zespoły wokalne, chóry i zespół taneczny, a także tworzone przez starszych mieszkańców i mieszkanki miasta rękodzieło i malarstwo.

Książnica Stargardzka: Osoby starsze mają możliwość uczestnictwa w bogatej ofercie kulturalnej Książnicy: spotkaniach autorskich, wykładach i prelekcjach – często dotyczących historii regionu – oraz wystawach organizowanych we wnętrzach biblioteki, a także w cyklicznych spotkaniach „Być Kobietą! Babskie Pogaduchy w Książnicy Stargardzkiej”, integrujących różne pokolenia kobiet. Książnica dysponuje specjalnymi wydaniem z dużym drukiem, ułatwiającymi czytanie osobom starszym i mającym problemy ze wzrokiem. W Książnicy działa też wolontariat dorosłych, pozwalający osobom starszym zaangażować się w działalność kulturalną i biblioteczną na rzecz społeczności lokalnej. We współpracy z Uniwersytetem Trzeciego Wieku prowadzone są zajęcia słuchaczy Sekcji Miłośników Literatury, Sztuki i Historii oraz Sekcji Rękodzieła Artystycznego, odbywające się w siedzibie biblioteki. Organizowane są też prowadzone przez uczestników UTW warsztaty umiejętności praktycznych dla młodych ludzi pod nazwą „Radź sobie sam”.

Dni Seniora pokazują seniorów w pozytywnym świetle, gdzie seniorzy bawią się wspólnie i zapraszają mieszkańców do zabawy. Młodzi mogą nas zobaczyć nie jako zrzędlive staruszki, a jako fajną grupę ludzi.

– Pani Anna, lat 65

Szacunek i integracja społeczna



Stargardzkie Dni Seniora: Obejmują cykl kilkudniowych wydarzeń o charakterze kulturalnym, sportowym i rekreacyjnym. Ich celem jest nie tylko angażowanie osób starszych w aktywności sportowe, ale także umożliwienie integracji wewnętrznej i międzypokoleniowej oraz wspieranie partycypacji społecznej. Obchody rozpoczynają się symbolicznym przekazaniem osobom starszym kluczy do miasta. Dni Seniora organizowane są z inicjatywy miasta i odbywają się cyklicznie każdego roku we wrześniu.

Dzień Pionierów Stargardu: Corocznie (od 2017 r.) 12 maja obchodzony jest Dzień Pionierów Stargardu. Jest to czas, kiedy w poszanowaniu



tradycji i pamięci o tych, którzy tu się urodzili lub przybyli do miasta z różnych zakątków Polski, rozmawia się ze stargardzkimi osobami starszymi i wspomina drogę, jaką przebyli. Poprzez odwoływanie się do ich doświadczeń i mądrości życiowych pokazuje się młodszemu pokoleniu, jak ważna jest pamięć i szacunek dla tych, którzy zapoczątkowali historię Stargardu.

„**Krzeselko dla Seniora**”: Akcja zachęcająca przedsiębiorców prowadzących działalność w Stargardzie do wystawiania specjalnie oznaczonych krzeseł przed swoimi lokalami. Naklejki na krzesła można odebrać w Urzędzie Miasta. Oprócz tworzenia w prosty sposób możliwości odpoczynku dla osób starszych, „Krzeselko” jest przede wszystkim symbolem budowania społeczeństwa obywatelskiego oraz zwróceniem uwagi i wyrazem wrażliwości na potrzeby osób starszych.

Czuję się w moim mieście zaopiekowana pod wieloma względami. Różnorodne formy spędzania wolnego czasu w licznych Klubach Seniora czy kawiarenkach senioralnych, obchody Dnia Seniora, krzesetka dla seniora wystawiane od wiosny do późnej jesieni, gdzie można przysiąść i odpocząć. To niektóre z inicjatyw miasta, które powodują, że czuję się w nim jako senior-ka dostrzeżona i ważna.

– Pani Maria, lat 65





Partycypacja obywatelska i zatrudnienie



Zespół Doradczy Prezydenta Miasta Stargard ds. Seniorów: Zespół ma charakter opiniotwórczo-doradczy w zakresie kształtowania polityki na rzecz osób starszych. Jego członkowie i członkinie reprezentują organizacje zrzeszające i działające na rzecz osób starszych. Zespół wnioskował m.in. o dołączenie przez Stargard do Polskiej

Sieci Miast i Społeczności Przyjaznych Osobom Starszym (AFCC). Wybierany jest na trzyletnią kadencję; aktualnie składa się z 13 osób, które działają na rzecz osób starszych, rozpowszechniają idee wspierania ich i przyczyniają się do realizacji działań miasta przyjaznego najstarszym mieszkańcom i mieszkankom.

Seniorzy zostali docenieni i są traktowani poważnie. Mają duży wpływ na to, co się dzieje w mieście.

– Pan Marcin, lat 70

Komunikacja i informacja



Kampania „Rodzina z osobą starszą”: W 2018 r. Gmina Miasto Stargard zainaugurowała kampanię „Rodzina z...”. Jedną z jej odsłon była „Rodzina z osobą starszą”. Ponieważ odbiorcami były głównie osoby starsze, kampania odbyła się w trakcie Stargardzkich Dni Seniora. Podczas tego wydarzenia Wydział Polityki Społecznej rozkolportował opracowany przez pracowników poradnik informacyjny skierowany do osób starszych. Aktualnie poradnik dostępny jest wyłącznie w formie elektronicznej.

Wsparcie społeczności i usługi zdrowotne



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej: Instytucja samorządowa, której celem jest wspieranie mieszkańców i mieszkańek miasta w przewidywaniu trudnych sytuacji życiowych. MOPS w Stargardzie realizuje programy dla osób starszych, takie jak: **opieka wytchnieniowa** (program skierowany do opiekunów osób z niepełnosprawnościami, mający na celu czasowe odciążenie ich od codziennych obowiązków opiekuńczych), **asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością** (program zapewniający wsparcie asystenta dla osób z niepełnosprawnościami w codziennym funkcjonowaniu) oraz **Korpus Wsparcia Seniorów** (inicjatywa, której celem jest wsparcie osób starszych w codziennym życiu poprzez różnorodne formy pomocy).

Stargardzka Karta Mieszkańca „Senior”: Program skierowany do osób, które ukończyły 60. rok życia. Karta potwierdza uprawnienia osób starszych do korzystania z różnego rodzaju ulg, zniżek i przywilejów oferowanych przez miasto Stargard oraz partnerów programu – zarówno instytucje publiczne, jak i prywatne firmy. Dzięki niej osoby starsze mogą taniej korzystać z usług kulturalnych, sportowych, rekreacyjnych

i zdrowotnych, co ma na celu poprawę jakości ich życia oraz aktywizację społeczną.

Dzienny Dom Senior+: Placówka dysponująca 20 miejscami spotkań świadczy usługi mające na celu aktywizację, opiekę i rehabilitację osób starszych. W ramach programu mogą one uczestniczyć w różnych zajęciach edukacyjnych, kulturalno-oświatowych, sportowo-rekreacyjnych, aktywności ruchowej oraz terapii zajęciowej, a także korzystać z usług społecznych. Uczestnikom zapewniany jest jeden ciepły posiłek. Miesięczny koszt pobytu wynosi 300 zł, jednak jego ostateczna wysokość ustalana jest indywidualnie, w zależności od dochodu.





Opaski dla osób starszych: Program skierowany jest do mieszkańców i mieszkank Stargardu w wieku 65+, mających trudności z samodzielnym funkcjonowaniem ze względu na stan zdrowia. Opaski bezpieczeństwa przesyłają sygnał alarmowy do centrum monitoringu, które po otrzymaniu zgłoszenia podejmuje odpowiednie czynności. W 2023 r. z opasek skorzystało 136 osób – 67 osób starszych użyło przycisku SOS, a 23 z nich wymagały pomocy pogotowia ratunkowego. Dodatkowo 370 razy udzielono wsparcia telefonicznego. W 2024 r. dokupiono kolejne 25 opasek. Użytkownicy nie ponoszą żadnych kosztów – Gmina Miasto Stargard otrzymuje dotację z budżetu państwa oraz zapewnia finansowanie minimum 20% kosztów zadania. Program jest corocznie przyjmowany od 2022 r. przez Radę Miejską w Stargardzie, a MOPS koordynuje i nadzoruje jego realizację.

Ochotniczy Hufiec Pracy dla seniorów: W ramach porozumienia o współpracy pomiędzy Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Stargardzie a Zachodniopomorską Wojewódzką Komendą OHP młodzież z OHP w Stargardzie wspiera osoby starsze, pomagając im w sprzątaniu mieszkań, wykonując drobne usługi fryzjerskie oraz towarzysząc w czasie wolnym. W 2023 r. koło wolontariackie OHP wsparło 10 osób starszych.

Bezpieczny senior: Projekt finansowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Pomorza Zachodniego 2021–2027. Jego celem jest zwiększenie dostępności usług opiekuńczych i asystenckich dla osób w wieku 65+ zamieszkujących Gminę Miasto Stargard. W ramach projektu oferowane są m.in. usługi asystenta, usługi opiekuńcze, teleopieka, opieka wytchnieniowa dzienna, a także doradztwo dietetyczne, pielęgnacyjno-zdrowotne, wsparcie psychologiczne i prawne. Projektem objętych jest co najmniej 50 osób, które wcześniej nie korzystały z tego rodzaju wsparcia. Działania rozpoczęto w 2024 r., a ich zakończenie przewidziane jest na koniec 2026 r. Inicjatywa ta będzie wsparciem dla osób starszych i ich najbliższych, dzięki czemu seniorki i seniorzy będą czuli się otoczeni opieką, bezpieczni i będą mogli pozostać jak najdłużej w swoich domach.

Uniwersytet Medyczny Seniora: Cykl wykładów, spotkań z lekarzami różnych specjalizacji oraz innymi specjalistami z dziedzin ważnych dla seniorów. Spotkania są bezpłatne, a ich tematyka odpowiada potrzebom osób starszych. Uczestnictwo to szansa na zdobycie cennej wiedzy, która pomaga dbać o zdrowie i poprawia komfort życia na co dzień.

Przestrzenie publiczne i budynki



Stargardzkie Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych: Centrum działa na zlecenie miasta w budynku Domu Kultury Kolejarza i oferuje wsparcie merytoryczne oraz infrastrukturę dla lokalnych organizacji pozarządowych, w tym

senioralnych. Mogą one bezpłatnie korzystać z pomieszczeń na potrzeby swojej działalności. W ofercie SCWOP znajdują się również kursy komputerowe dla osób starszych oraz warsztaty artystyczne Grupy Malachit. Jedną z organizacji użytkujących przestrzeń Centrum jest Oddział Rejonowy Polskiego Związku Emerytów i Rencistów w Stargardzie, który prowadzi tam Klub Seniora.

Ławki dla seniorów: Ustawiane są w przestrzeni miejskiej, w ciągach ulic prowadzących do miejsc często odwiedzanych przez osoby starsze, takich jak przychodnie, kościoły, sklepy, siedziby stowarzyszeń czy miejsca spotkań Klubów Seniora, dzięki czemu zapewniają możliwość odpoczynku. Miejsca, w których będą postawione ławki, zostały skonsultowane z Zespołem Doradczym Prezydenta Miasta Stargard ds. Seniorów. Kolejnym



krokiem jest naniesienie wyznaczonych miejsc na mapy przygotowane przez Zarząd Usług Komunalnych w Stargardzie. Projekt jest w trakcie

realizacji – ostateczną liczbę ławek poznamy dopiero po zakończeniu projektu.

Głos miasta

Starzenie się społeczeństwa jest ogromnym wyzwaniem dla samorządu. Seniorzy z naszego otoczenia to w dużej mierze osoby aktywne społecznie, dla których ogromne znaczenie ma realna przynależność do społeczeństwa i poczucie, że nadal ich zdanie ma wartość.

Ważnym zadaniem miasta jest utrzymanie jak największej grupy seniorów w sprawności fizycznej, psychicznej i umysłowej, aby umożliwić im pozostanie w dotychczasowym otoczeniu. Aby uniknąć lub odsunąć w czasie konieczność korzystania z opieki instytucjonalnej, należy rozwijać ofertę usług świadczonych w miejscu zamieszkania. Jednocześnie chcemy wspierać rodziny w opiece nad osobami starszymi, co pozwoli im na większą aktywność społeczną i zawodową. Wdrożenie tego typu rozwiązań jest możliwe w dużej mierze dzięki współpracy z podmiotami trzeciego sektora.

Seniorzy są szczególną grupą, której poświęcamy wiele uwagi. Bazując na ich doświadczeniu oraz korzystając m.in. z pomysłów Zespołu Doradczego Prezydenta Miasta Stargard ds. Seniorów, wdrażamy zmiany zwiększające dostępność i atrakcyjność miasta dla tej grupy społecznej.

Mając na uwadze dobro naszych najstarszych mieszkańców i mieszanek oraz ich poczucie silnej przynależności do społeczeństwa i miasta, konsultujemy z nimi nasze działania, pytamy o ich zdanie i sprawiamy, że pomimo zakończenia aktywności zawodowej nadal czują się potrzebni, ważni i czynni społecznie.

W naszych planach na najbliższe lata przewidujemy kontynuację i rozwój dotychczasowych przedsięwzięć, nie zapominając przy tym o stale zmieniającym się zapotrzebowaniu na nowe inicjatywy.

Ewa Sowa – Zastępczyni Prezydenta Miasta Stargard

Stowarzyszenie Aglomeracja Kalisko-Ostrowska

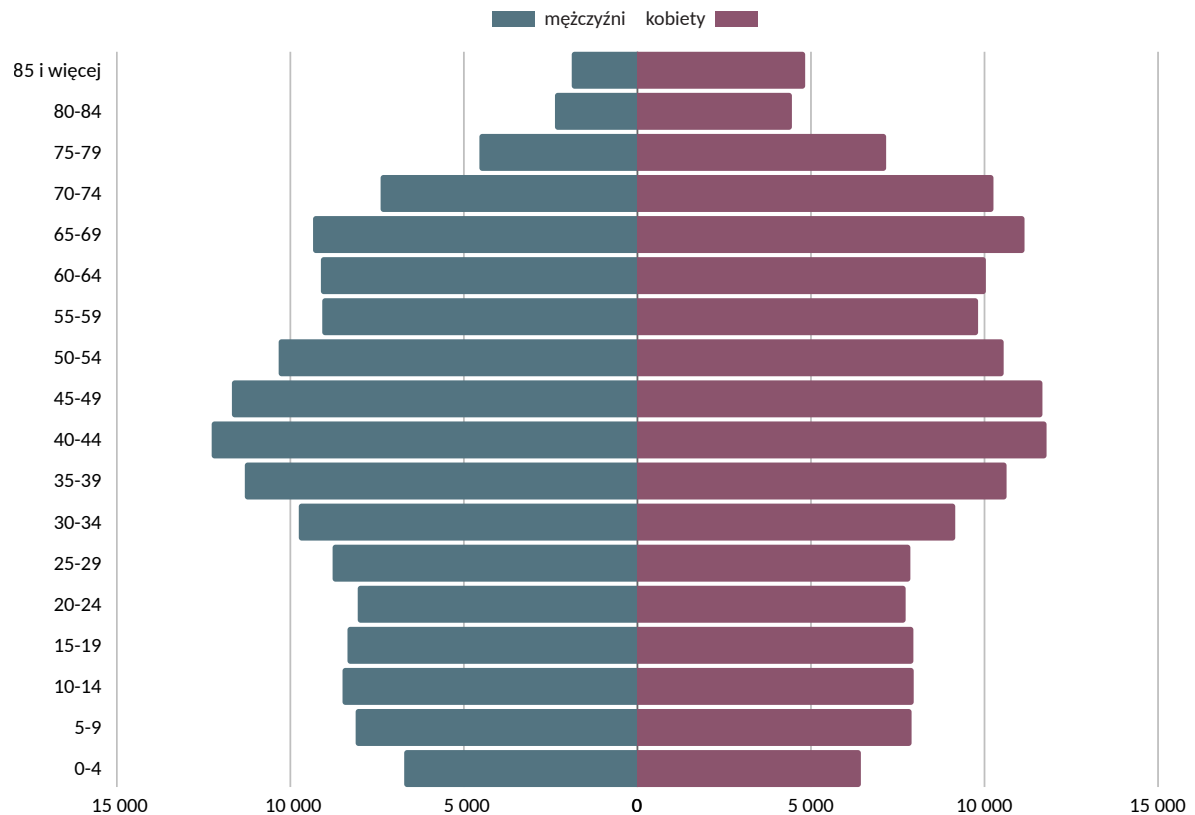


Obszar wzajemnej integracji i aktywności osób starszych

Aglomeracja Kalisko-Ostrowska, dostrzegając rosnące potrzeby społeczne wynikające ze starzenia się społeczeństwa, podejmuje liczne inicjatywy na rzecz integracji i aktywizacji osób starszych. Programy i projekty realizowane w regionie mają na celu wspieranie osób starszych w utrzymaniu aktywności

fizycznej, społecznej i kulturalnej, a także wzmacnianie więzi międzypokoleniowych. Dzięki współpracy samorządów, organizacji pozarządowych oraz instytucji publicznych powstają nowe przestrzenie do spotkań, warsztatów i wydarzeń dedykowanych starszym mieszkańcom i mieszkankom AKO.

Piramida populacji Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej (2023)



Dane statystyczne

Według danych GUS w 2023 r. w Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej mieszkało 305 015 osób, z czego 27% wszystkich mieszkańców i mieszkanek stanowiły osoby

starsze. Liczba osób w wieku 60+ wyniosła 82 588. Z danych wynika, że ok. co czwarta osoba mieszkająca w Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej to osoba starsza.

Strategia Rozwoju Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej do 2030 roku

Aglomeracja Kalisko-Ostrowska w 2030 r. to lider integracji funkcjonalnej wśród miast subregionalnych w Polsce, wyróżniający się silną pozycją gospodarczą, wysoką jakością życia, dążeniem do neutralności klimatycznej, rozwijający lokalne potencjały, budujący tożsamość ponadlokalną, zorientowany na wszechstronny i zrównoważony rozwój oraz zapewniający poczucie bezpieczeństwa.

Przyjęta wizja w zakresie polityki senioralnej będzie realizowana w ramach wyznaczonego w Strategii głównego kierunku działania 3.5.3. – **Rozwój polityki senioralnej oraz wsparcie wymiany międzypokoleniowej.** Kontynuowane

będą prowadzone od ponad sześciu lat działania na rzecz poprawy jakości życia osób starszych na obszarze AKO, w tym integracji i aktywizacji międzypokoleniowej. Zasadnicze znaczenie ma tworzenie warunków do wykorzystania zasobów społecznych, jakimi dysponują osoby starsze, w szczególności ich doświadczenia, wiedzy, wolnego czasu oraz zaangażowania społecznego. Jako członek Globalnej Sieci Miast i Społeczności Przyjaznych Osobom Starszym (GNAFCC) Stowarzyszenie Aglomeracja Kalisko-Ostrowska będzie w dalszym ciągu promować aktywizację osób starszych, współpracować z innymi członkami sieci oraz upowszechniać wartości i zasady WHO.

Kluczowe obszary działań

Transport



Darmowe przejazdy i zniżki na komunikację miejską dla osób starszych: Od 1 stycznia 2023 r. posiadacze Kaliskiej Karty Mieszkańca, w tym osoby starsze, podróżują komunikacją miejską

w Kaliszu za darmo. W Ostrowie Wielkopolskim osoby, które ukończyły 70 lat, są uprawnione do bezpłatnych przejazdów autobusami Miejskiego Zakładu Komunikacji. Na liniach użyteczności publicznej, których organizatorem jest Miasto i Gmina Pleszew, obowiązuje ulga samorządowa

w wysokości 50% na bilety jednorazowe dla osób, które ukończyły 60. rok życia. W niektórych gminach AKO władze organizują również własny transport dla osób starszych na wydarzenia ogólnogminne czy okazjonalne wydarzenia kulturalne i rekreacyjne.

Mieszkalnictwo



Mieszkania chronione: Od 2017 r. w Ostrowie Wielkopolskim wprowadzono mieszkania chronione dla osób starszych, które ukończyły 60. rok życia.

„Złota Rączka dla Seniora”: Projekt zapewnia nieodpłatną pomoc w drobnych domowych

naprawach dla osób powyżej 60. roku życia, w szczególności samotnych i z niepełnosprawnościami oraz prowadzących jednoosobowe gospodarstwa domowe. Obejmuje naprawy niewymagające specjalistycznej wiedzy ani dużych nakładów finansowych, wykonywane wyłącznie w domach osób starszych. Z drobnych napraw podczas jednej akcji skorzystało 81 seniorów. Zgłoszenia chęci skorzystania z pomocy „Złotej Rączki” przyjmowane są telefonicznie, bezpośrednio u realizatora przedsięwzięcia.

Mycie okien u Seniora: Osoby w wieku 75+ mogą skorzystać z bezpłatnej usługi mycia okien wraz z parapetami i ramami okiennymi. Realizator usługi zapewnia niezbędne środki czystości oraz kadrę pracowników. Działanie to jest organizowane cyklicznie przez Miasto Kalisz do momentu wyczerpania środków finansowych przeznaczonych na ten cel. Z usługi mycia okien skorzystały 103 osoby. Osoby starsze mogą zgłaszać chęć skorzystania z tej pomocy telefonicznie, bezpośrednio u realizatora.



Partycypacja społeczna



Klub Senior+: Miejsce stworzone z myślą o organizacji warsztatów i prelekcji, pozwalających

osobom starszym rozwijać umiejętności i spędzać wspólnie wolny czas. W klubie odbywają się m.in. warsztaty kulinarne, komputerowe, sportowe, zajęcia poprawiające kondycję umysłową oraz rozwijające talenty artystyczne. MOPS w Kaliszu planuje również warsztaty międzypokoleniowe z udziałem dzieci z pobliskiej świetlicy socjoterapeutycznej. Na obszarze Aglomeracji działa łącznie dziewięć Klubów Senior+ oraz liczne organizacje zrzeszające osoby starsze, z których najwięcej funkcjonuje w miastach rdzeniowych AKO.

Dzienne Domy Senior+: Na obszarze AKO działa sześć ośrodków oferujących osobom starszym codzienne wsparcie w zakresie edukacji, kultury, terapii zajęciowej, aktywności sportowo-rekreacyjnej, społecznej oraz międzypokoleniowej.

Uniwersytety Trzeciego Wieku: Na terenie AKO funkcjonuje sześć Uniwersytetów Trzeciego Wieku oferujących wykłady i zajęcia dla osób starszych. UTW prowadzą różnorodne sekcje, w tym m.in. gimnastyki, aerobiku, jogi, tańca, chóru, fotografii, obsługi komputera, malarstwa artystycznego oraz nauki języka angielskiego i niemieckiego.

Akademia Rozwoju Osobistego: Projekt realizowany przez jedno z działających Kół Polskiego

Związku Emerytów i Rencistów w Choczu obejmował różnorodne działania, takie jak trening pamięci i koncentracji, zajęcia ruchowe, ćwiczenia z fizjoterapeutą, grę w kręgle, warsztaty muzyczne, kulinarne i malarskie, imprezy kulturalne oraz wyjazd do teatru. Wspólne zajęcia były okazją do integracji, poprawy kondycji fizycznej i rozwoju zdolności manualnych uczestników i uczestniczek projektu.

Szacunek i integracja społeczna



Koło Nr 4 Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Choczu: Koło prowadzi szereg działań na rzecz osób starszych, w tym wyjazdy rekreacyjne, szkolenia oraz wydarzenia artystyczne i kulturalne, takie jak spotkania okolicznościowe z okazji Dnia Babci i Dziadka, przeglądy piosenek czy wyjazdy nad morze.

Senioriady, Bale dla Seniora, Aglomeracyjny Dzień Seniora: Cykliczne międzypokoleniowe wydarzenia mające na celu promocję aktywności społecznej, zdrowia, aktywności fizycznej oraz wymiany doświadczeń między osobami w różnym wieku, ze szczególnym uwzględnieniem seniorów i ich rodzin.

Koncerty dla Seniorów: Organizowane m.in. przez Biuro Stowarzyszenia Aglomeracja Kalisko-Ostrowska wydarzenia kulturalne, mające na celu zapewnienie rozrywki osobom starszym.

Na naszych oczach tworzy się nowe pojęcie „bycia Senioorem”. Młodzież w inny sposób patrzy na osoby starsze, stereotyp o ciągłym siedzeniu w domu został zażegnany.

– Pani Krystyna, lat 70

Partycypacja obywatelska i zatrudnienie



Aglomeracyjna Rada Seniorów: Ma charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny. Została powołana w celu integracji środowiska osób starszych oraz pobudzania ich aktywności w życiu społecznym, m.in. poprzez podejmowanie działań na rzecz poprawy jakości ich życia. Rada liczy łącznie 15 osób, a jej kadencja trwa trzy lata. Po raz pierwszy została powołana w 2019 r.

Gminne Rady Seniorów: W AKO działają Gminne Rady Seniorów, które stanowią łącznik między

samorządem lokalnym a środowiskiem osób starszych, zapewniając reprezentację ich interesów w życiu społecznym. Na terenie AKO funkcjonuje Kaliska Rada Seniorów powołana w 2016 r. W jej skład wchodzi dziewięć osób, a jej kadencja trwa cztery lata. Członkowie zostali wybrani zgodnie z procedurą określoną w statucie spośród osób działających na rzecz osób starszych oraz podmiotów reprezentujących środowiska senioralne, zamieszkałych na terenie Kalisza. Ostrowska Rada Seniorów została powołana w 2014 r. Obecnie Rada Seniorów IV kadencji (2024–2029) liczy 16 członków. Kandydatury na członków Rady Seniorów w Ostrowie Wielkopolskim mogą zgłaszać organizacje pozarządowe działające na rzecz osób starszych oraz mieszkańcy Ostrowa Wielkopolskiego, którzy mają poparcie co najmniej 15 osób. Kadencja Rady trwa pięć lat. Na obszarze AKO funkcjonują również: Rada Seniorów Gminy Koźminek, Rada Seniorów Gminy Ostrów Wielkopolski oraz Pleszewska Rada Seniorów.

Delegatura Wielkopolska Obywatelskiego Parlamentu Seniorów: Inicjatorem powołania Delegatury jest Biuro Stowarzyszenia Aglomeracja Kalisko-Ostrowska. OPS stanowi przedstawicielstwo osób starszych z obszaru województwa wielkopolskiego, działające m.in. na rzecz inspirowania kierunków polityki senioralnej,

kształtowania społecznego dialogu, monitorowania sytuacji osób starszych oraz prezentowania stanowisk dotyczących polityki senioralnej.

Projekt „Czas na Seniora w Metropolii Poznań i Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej”: Głównym celem projektu było zagospodarowanie potencjału osób starszych zamieszkujących gminy Metropolii Poznań oraz Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej poprzez zwiększenie ich aktywności społecznej. Działania w ramach projektu miały umożliwić uczestnikom zdobycie wiedzy na temat aktywności obywatelskiej i społecznej, zagwarantowanej przez czynne i bierne prawo wyborcze. Projekt opierał się na specjalnie zorganizowanych 43 dwudniowych warsztatach, z udziałem i dla osób starszych, koncentrujących się na aktywności obywatelskiej.

Projekt „Aktywni Seniorzy w Metropolii Poznań i Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej”: Polegał na realizacji 20 dwudniowych warsztatów dla osób starszych i urzędników, poświęconych zagadnieniom takim jak: polityka senioralna, komunikacja, konsultacje społeczne, aktywizacja osób starszych, wykorzystywanie narzędzi elektronicznych oraz wolontariat. Efektem przeprowadzonych warsztatów było opracowanie raportu oraz czterech poradników dotyczących tworzenia rad

seniorów, wyborów samorządowych, przygotowania propozycji do budżetu obywatelskiego i organizacji wolontariatu.

Komunikacja i informacja



Biuletyn dla Seniorów: Opracowywany przez Miasto Kalisz biuletyn stanowi źródło informacji o aktualnych wydarzeniach i przydatnych wiadomościach dla osób starszych w mieście. Z biuletynu można dowiedzieć się m.in. o wydarzeniach społecznych, kulturalnych i edukacyjnych. Wydawany jest w zależności od możliwości finansowych, średnio dwa razy w roku, począwszy od 2017 r.



Poradnik dla Ostrowskiego Seniora: Wydawnictwo jednorazowe, wydane przez Miasto Ostrow Wielkopolski w 2021 r. Ponadto raz w miesiącu ukazują się gazety „Ostrowski Informator Miejski – Kącik dla Seniora” oraz „Senior”.

Senior na Medal: Seria filmów na platformie YouTube, oparta na rozmowach z osobami starszymi na różne tematy, takie jak szczepienia, przygotowania do świąt czy lokalne wydarzenia, a także wywiadach ulicznych ze starszymi mieszkańcami i mieszkankami.

Poradniki dla Seniorów: Poradniki „Rozwijamy klub Seniora!”, „Pozyskiwanie środków na inicjatyw Seniorów”, „Robimy projekt senioralny!”



oraz „Komunikatywny Senior, asertywny Senior, skuteczny Senior” zostały opracowane w ramach projektu „Czas na Seniora w Metropolii Poznań i Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej”.

Projekt „Senior w Internecie”: Projekt szkoleniowy z obsługi Internetu, skierowany do osób starszych, w którym wzięło już udział 333 uczestników. Warsztaty dotyczyły podstawowej wiedzy o sprzęcie komputerowym, bezpieczeństwa w sieci, komunikatorów internetowych, uczestnictwa w kulturze przez Internet, e-zdrowia, e-administracji, konsultacji społecznych oraz budżetów obywatelskich online.

Projekt „Cyfrowy Senior”: Program edukacji cyfrowej seniorów w Metropolii Poznań i Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej obejmował organizację dwudniowych warsztatów edukacji cyfrowej, wsparcie zdalne w formie przygotowania poradników dla osób starszych oraz stworzenie cyfrowego pogotowia dla seniorów.

Cyfrowe pogotowie dla seniorów: Doradztwo odbywało się w formie zdalnej – osoby starsze mogły skorzystać z pomocy ekspertów za pośrednictwem komunikatora online lub telefonu. Pomoc dotyczyła indywidualnego wsparcia w codziennych czynnościach realizowanych przez

Internet, takich jak korzystanie z komunikatorów, mediów społecznościowych, kwestie bezpieczeństwa w sieci, e-zdrowia, e-administracji czy e-partycypacji. Przeprowadzono również 28 godzin sesji doradztwa zdalnego dla osób starszych w zakresie kompetencji cyfrowych.

Wsparcie społeczności i usług zdrowotne



Domy Pomocy Społecznej: Na terenie AKO funkcjonuje sześć publicznych DPS, w tym trzy w Powiecie Ostrowskim, jeden w Kaliszu, jeden w Powiecie Kaliskim oraz jeden w Pleszewie. Działają również placówki niepubliczne. Domy przeznaczone są dla osób przewlekłe chorych psychicznie i somatycznie oraz dla osób w podeszłym wieku.

Karta Seniora: Wiele gmin AKO posiada własne Karty Seniora przeznaczone dla osób w wieku 60+, które uprawniają do bezpłatnych przejazdów komunikacją zbiorową oraz licznych zniżek oferowanych przez partnerów projektu. W Ostrowie Wielkopolskim wprowadzono Ostrowską Kartę Seniora, obejmującą około 300 firm i instytucji, które oferują zniżki na zakupy lub usługi dla seniorów. W Kaliszu zniżki oferowane przez partnerów

Kaliskiej Karty Seniora obejmują m.in. tańsze bilety wstępu do filharmonii, parku wodnego, Ośrodka Sportu, Rehabilitacji i Rekreacji oraz na wszystkie biletowane uroczystości organizowane przez miasto Kalisz.

Bezpłatne treningi tai chi i qigong dla seniorów: Zajęcia prowadzone przez cały rok na terenie miasta Kalisz, w których uczestniczy około 160 osób. Seniorzy zgłaszają chęć udziału w zajęciach bezpośrednio u trenera, w określonym miejscu i czasie. Treningi są finansowane ze środków budżetu miasta Kalisza.

Korpus Wsparcia Seniorów: Wieloaspektowy ogólnopolski program wsparcia seniorów organizowany przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, do którego przystąpiło wiele gmin z okręgu Kalisko-Ostrowskiego. Program obejmuje promowanie pomocy sąsiedzkiej, usług samopomocy oraz „pomocy na odległość”. Gminy uczestniczące w realizacji programu uzyskały wsparcie finansowe pokrywające do 80% przewidywanych kosztów całkowitych realizacji zadania.

„Pudełko życia”: Odbiorcami „Pudełka życia” w Kaliszu są osoby starsze, schorowane i szczególnie samotne, zamieszkałe na terenie miasta. Akcja polega na umieszczeniu w specjalnie

przygotowanych pudełkach najważniejszych informacji o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach, kontaktach do najbliższych oraz danych osobowych. „Pudełko życia” powinno znajdować się w lodówce oznakowanej takim samym magnesem lub naklejką, co na pudełku. „Pudełka życia” były dystrybuowane przez Biuro Stowarzyszenia AKO. Podobna inicjatywa realizowana jest w Centrum Usług Społecznych w Pleszewie.

Bezpieczny i zdrowy Senior w Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej: Celem projektu było podniesienie świadomości osób starszych na temat zagadnień związanych z kompleksowym bezpieczeństwem oraz aktywnościami sprzyjającymi poprawie zdrowia. Projekt polegał na przeprowadzeniu 21 warsztatów dla osób starszych z zakresu bezpieczeństwa konsumenckiego, bezpieczeństwa w obliczu klęsk żywiołowych, bezpieczeństwa w domu i na ulicy (w tym pierwszej pomocy), prowadzenia aktywnego i zdrowego trybu życia oraz aktywności ruchowej.

Białe soboty: Cykliczne wydarzenia zainicjowane przez miasto Kalisz, podczas których mieszkańcy mogą korzystać z szerokiej, bezpłatnej oferty badań. Raz w roku w Ostrowie Wielkopolskim organizowane jest podobne wydarzenie, pozwalające osobom starszym czerpać korzyści



z różnych badań profilaktycznych, takich jak badanie krwi, pomiar ciśnienia, tkanki tłuszczowej, badanie wzroku czy słuchu.

Ferie dla Seniorów: W Ostrowie Wielkopolskim corocznie organizowana jest impreza, mająca na celu integrację osób starszych poprzez gry, zabawy, zajęcia manualne i plastyczne, szkolenia z pierwszej pomocy, zajęcia ruchowe oraz naukę języka włoskiego.

Wielkopolska Infolinia Wsparcia: Część projektu „Wielkopolskie Telecentrum Opieki”, którego celem jest zapewnienie wsparcia, informacji oraz doradztwa w różnych aspektach życia codziennego i społecznego. Z Wielkopolskiej Infolinii Wsparcia mogą korzystać osoby w wieku 60+ z województwa wielkopolskiego oraz opiekunowie. Dla nich uruchomiono specjalny numer ułatwiający codzienny dostęp do niezbędnych informacji.

Przestrzenie publiczne i budynki



Dostosowania infrastrukturalne: W przestrzeni publicznej AKO, przede wszystkim w Kaliszu i Ostrowie Wielkopolskim, wyznaczono miejsca do odpoczynku dla osób starszych, tzw. ławki „przysiadki”. Zwiększono liczbę publicznych toalet w lokalizacjach służących odpoczynkowi, np. w parkach, oraz powierzchnię zielonych skwerów. W budynkach użyteczności publicznej



zwiększono dostępność do wind, podjazdów oraz poręczy. Poprawiono stan infrastruktury chodników, likwidując wysokie progi, a także zamontowano i zmodernizowano oświetlenie uliczne w celu zwiększenia bezpieczeństwa. Ulepszono także jakość udostępnianych w przestrzeni publicznej informacji, np. tablic informacyjnych.

Głos Stowarzyszenia

Aglomeracja Kalisko-Ostrowska (AKO) to zespół gmin i powiatów funkcjonalnie powiązanych z Kaliszem i Ostrowem Wielkopolskim, tworzących dwubiegowy ośrodek regionalny, położony w południowo-wschodniej części województwa wielkopolskiego. W skład AKO wchodzi 22 gminy oraz trzy powiaty.

AKO jest miejscem przyjaznym dla osób starszych, oferującym aktywizację oraz szeroki zakres usług publicznych, społecznych i opiekuńczych.

Misją Polityki Senioralnej AKO jest partnerstwo i efektywna współpraca jednostek samorządu terytorialnego oraz powiązanych z nimi instytucji i organizacji społecznych w dążeniu do poprawy jakości życia osób starszych na obszarze Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej.

Suchy Dąb

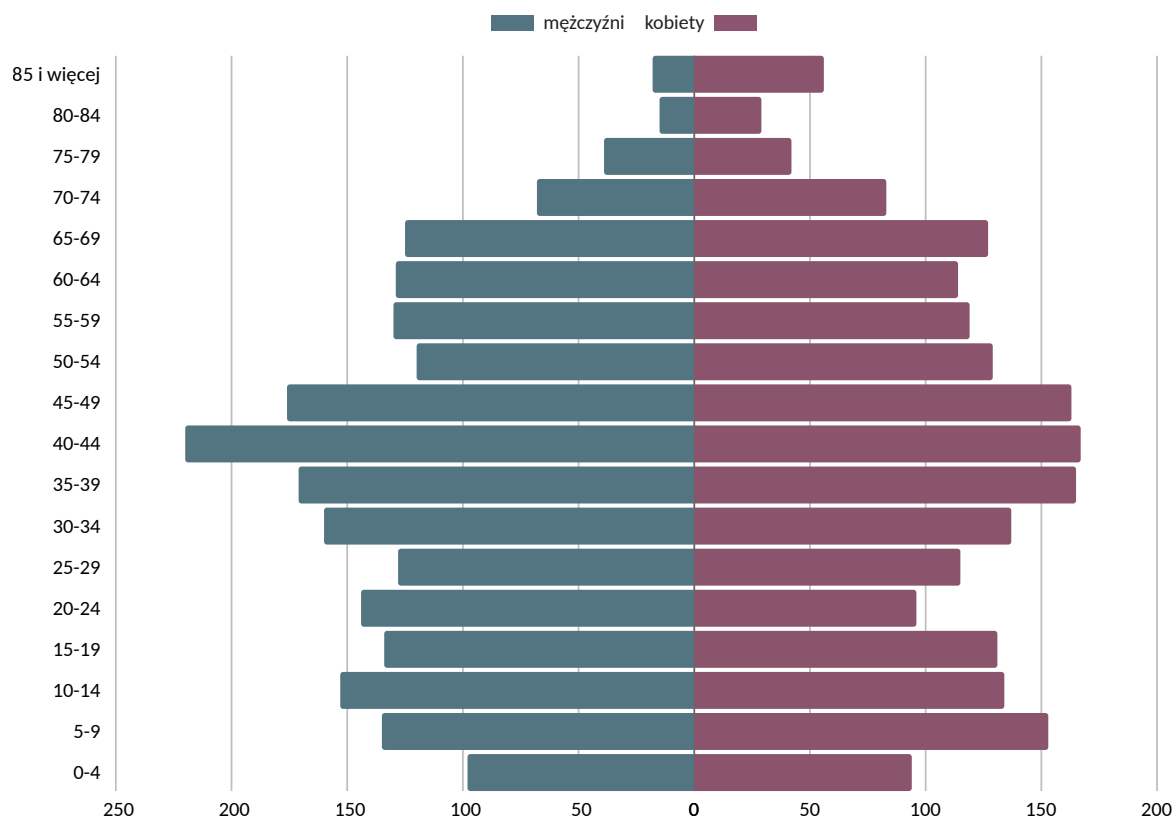


Integracja i aktywizacja

W ostatnich latach można zaobserwować rosnące zainteresowanie małych wiejskich gmin kwestią zdrowego starzenia się ich mieszkańców i mieszkanek. Gmina Suchy Dąb stanowi doskonały przykład, jak nawet niewielkie społeczności potrafią z sukcesem podejmować wyzwania demograficzne

i inwestować w aktywizację oraz integrację osób starszych. Dzięki innowacyjnym inicjatywom oraz zaangażowaniu lokalnych władz i społeczności gmina tworzy przyjazne środowisko dla osób starszych, wspierając ich aktywne i zdrowe starzenie się.

Piramida populacji Suchego Dębu (2023)



Dane statystyczne

Według danych GUS z 2023 r. w Suchym Dębnie mieszkało 4 217 osób, z czego 20% wszystkich mieszkańców i mieszanek stanowiły osoby

starsze. Liczba osób w wieku 60+ wyniosła 845. Z danych wynika, że co piąta osoba mieszkająca w gminie Suchy Dąb to osoba starsza.

Strategia Rozwoju Gminy Suchy Dąb 2020 Plus

Przemiany demograficzne stawiają przed władzami lokalnymi wiele wyzwań, koncentrujących się przede wszystkim na tworzeniu ofert wspierających osoby starsze w aktywnym starzeniu się. Od pięciu lat gmina Suchy Dąb podejmuje systematyczne działania na rzecz integracji i aktywizacji starszych mieszkańców i mieszanek poprzez podtrzymywanie dialogu międzypokoleniowego, współpracę z organizacjami wspierającymi osoby starsze, docieranie do osób potrzebujących pomocy w miejscu zamieszkania oraz rozwój różnych

form wsparcia udzielanego w odpowiedzi na ich potrzeby. Polityka gminy skierowana do osób starszych ma być realizowana w ramach czterech głównych priorytetów: promocji aktywnego starzenia się, dialogu międzypokoleniowego, rozwoju usług opiekuńczych dla osób starszych w miejscu ich zamieszkania oraz bezpieczeństwa osób starszych. Gmina Suchy Dąb prowadzi te działania poprzez Gminną Bibliotekę Publiczną i Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, a także we współpracy z organizacjami pozarządowymi.

Kluczowe obszary działań

Partycypacja społeczna



Klub Seniora „Dębianie”: To powstała w 2024 r. i prężnie działająca grupa aktywnych osób starszych z gminy Suchy Dąb. Członkowie i członkinie klubu regularnie spotykają się, by wspólnie spędzać czas, dyskutować, uczestniczyć w kreatywnych warsztatach oraz świętować jubileusze i urodziny. Jeżdżą również na wycieczki

krajoznawcze, biorą udział w różnych wydarzeniach, także sportowych, organizowanych w gminie dla osób starszych. Biorą udział m.in. w szkoleniach z udzielania pierwszej pomocy oraz korzystają z literatury dostępnej w zasobach Gminnej Biblioteki. Spotykają się również z Panią Wójt Gminy, z którą rozmawiają o swoich potrzebach, inicjatywach i funduszach na przyszłość. Wspierają gminę przy organizacji festynów i akcji

charytatywnych. Zapoczątkowali także regularne zajęcia ruchowe, dzięki którym dbają o zdrowie fizyczne.

Wyjazdy na Sopotkie Targi Seniora: Grupy starszych mieszkańców i mieszkanki gminy Suchy Dąb regularnie uczestniczą w Sopotkich Targach Seniora, odbywających się w październiku. Wydarzenie to oferuje bogaty program o charakterze edukacyjno-kulturalnym oraz szeroką gamę produktów i usług, takich jak bezpłatne porady, badania i konsultacje zdrowotne. Uczestnicy mogą również wziąć udział w zajęciach ruchowych. Celem inicjatywy jest wspieranie osób starszych w inwestowaniu w siebie, aktywnym spędzaniu czasu oraz korzystaniu z profesjonalnej wiedzy na temat zdrowego stylu życia.

Złota Jesień Seniora – Uniwersytet Trzeciego Wieku: Z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych oraz Europejskiego Dnia Seniora w kwietniu i grudniu 2022 r. odbywały się bezpłatne warsztaty, imprezy, spotkania i wyjazdy skierowane do osób w wieku 55+. Zajęcia były skierowane do osób pragnących rozwijać swoje zainteresowania i miło spędzić czas. Ich tematyka obejmowała zagadnienia z zakresu ekonomii, religii, zdrowia fizycznego i psychicznego, a także rodziny i relacji interpersonalnych.

Szacunek i integracja społeczna



Wizyty u Seniorów: Spotkania Pani Wójt Gminy Suchy Dąb z mieszkańcami i mieszkankami gminy, którzy ukończyli 90 lat. Są one okazją do bezpośredniej rozmowy oraz wysłuchania wspomnień i opowieści najstarszych członków społeczności.

Pierwszy weekend jesieni „Weekendem Seniora z Kulturą” – „60+ Kultura”: Akcja z 2015 r. zorganizowana we współpracy z Ministerstwem Kultury i Dziedzictwa Narodowego, w ramach której osoby starsze powyżej 60. roku życia mogły bezpłatnie lub za symboliczną opłatą skorzystać z oferty instytucji kulturalnych. Celem programu było zachęcenie osób starszych do aktywnego uczestnictwa w życiu kulturalnym poprzez korzystanie z dostępnej w ich okolicy oferty. Uczestnicy i uczestniczki zyskali dostęp do bogatej oferty kin, teatrów, oper, filharmonii, muzeów, galerii i domów kultury podczas wyjazdów i wycieczek. Oferta obejmowała także specjalnie zorganizowane spotkania, wykłady i warsztaty oraz wycieczki z przewodnikami.

Koło Gospodyń Wiejskich Suchy Dąb: To mała wspólnota, której działalność opiera się na aktywnym uczestnictwie w życiu sołectwa i gminy oraz

inicjowaniu i organizacji różnego rodzaju imprez okolicznościowych. Podczas regularnych spotkań członkinie tworzą wyroby rękodzielnicze, a także organizują wyjazdy integracyjne. Celem koła jest tworzenie przyjaznej i wspierającej przestrzeni, w której możliwe jest rozwijanie swoich umiejętności i działanie na rzecz społeczności.

Bal Seniorów: Bal karnawałowy dla osób starszych w gminie Suchy Dąb odbywał się już wielokrotnie, począwszy od 2012 r. W programie wydarzenia znalazły się konkursy, loterie z nagrodami, zabawy taneczne, wspólne śpiewanie, karaoke oraz występy artystyczne uczniów i lokalnego zespołu muzycznego z Suchego Dębu. Poczęstunek przygotowały Panie z Kół Gospodyń Wiejskich. Podczas balu wybierano Królowe i Królów Balu, a także uhonorowano najstarszych uczestników i uczestniczki. Celem spotkania było pokazanie, że niezależnie od wieku istnieje potrzeba nawiązywania relacji i wspólnej zabawy.

Gminny Dzień Seniora: Organizowany przez władze gminy Dzień Seniora stanowi wyraz uznania dla starszych mieszkańców i mieszanek gminy, podkreślając ich ważną rolę w społeczności. Podczas wydarzenia składane są życzenia, w szczególności najstarszym uczestnikom spotkania.

Goście biorą udział w poczęstunku, obdarowywani są upominkami wykonanymi przez dzieci i Gminną Bibliotekę Publiczną w Suchym Dębie, a także bawią się przy koncertach i występach muzycznych. Dodatkową atrakcją są konkursy i loterie z atrakcyjnymi nagrodami dla osób starszych.

Seniorada Dębowa: Odbywająca się jesienią i latem impreza połączona z obchodami Złotych Godów mieszanek i mieszkańców gminy Suchy Dąb. Obejmuje występy taneczne i muzyczne w wykonaniu osób starszych, artystów oraz dzieci ze szkół podstawowych, a także loterie z nagrodami i poczęstunek. Świątujące osoby starsze mają zapewnioną bezpłatną komunikację PKS Gdańsk.

Senioriada Zimowa i Letnia: Zawody sportowe organizowane dla osób starszych w powiecie gdańskim, w których biorą udział aktywni mieszkańcy i mieszkanki Gminy Suchy Dąb, reprezentujący Klub Seniora „Dębianie”.

Międzynarodowy Dzień Seniora: Uroczystość zapoczątkowana w 1993 r., obchodzona 1 października, dedykowana emerytowanym mieszkankom i mieszkańcom gminy Suchy Dąb. Obejmuje programy artystyczne przygotowane m.in. przez Koło Gospodyń Wiejskich. W tym dniu istnieje

możliwość wykonania badań poziomu cukru we krwi. Z kolei w części rozrywkowej wyróżniane są pary małżeńskie z najdłuższym stażem. Punktem kulminacyjnym są coroczne wybory Miss Babuni i Mister Dziadziusia. Goście wspólnie biesiadują, rozmawiają, tańczą, a także śpiewają, korzystając z zorganizowanego karaoke.

Ogólnopolski Dzień Seniora 14 listopada: Obchodzony przez starszych mieszkańców i mieszkanki gminy w jednej ze szkół podstawowych – obejmuje poczęstunek dla gości oraz zabawy muzyczne.

Komunikacja i informacja



Warsztaty komputerowe dla seniorów: Realizowane w ramach projektu „Utworzenie kawiarenki internetowej oraz organizacja warsztatów komputerowych dla seniorów z obszaru gminy Suchy Dąb w świetlicy wiejskiej w Krzywym Kole” w 2014 r. dla 15 mieszkańców i mieszanek gminy w wieku 55+. Warsztaty obejmowały 48 godzin zajęć. Uczestnicy i uczestniczki projektu poznali nowe narzędzie, za pomocą którego mogą realizować swoje pasje i hobby. Projekt miał również na celu przeciwdziałanie poczuciu samotności i izolacji społecznej wśród osób starszych.

Wsparcie społeczności i usługi zdrowotne



Telefoniczna Opieka: Usługa skierowana do osób starszych powyżej 60. roku życia mieszkających samotnie, a także do osób niewidomych oraz po incydentach kardiologicznych i neurologicznych. Teleopieka to całodobowa usługa dająca możliwość wezwania pomocy w przypadku zagrożenia życia, zdrowia lub bezpieczeństwa w miejscu zamieszkania. Specjalny stacjonarny aparat telefoniczny współpracujący z przenośnym przyciskiem SOS pozwala szybko wezwać pomoc w sytuacji zagrożenia. Gmina Suchy Dąb, we współpracy z Polskim Centrum Opieki, prowadzi rozeznanie w celu zorganizowania na terenie gminy usługi Telefonicznej Opieki.

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej: Ośrodek zapewnia wsparcie najbardziej potrzebującym, w tym osobom starszym. Współpracuje z władzami gminy, w celu aktywizacji i integracji najstarszych mieszkańców i mieszanek ze społecznością. Organizuje wiele aktywności, inicjatyw i wydarzeń, angażując różne osoby i organizacje, w tym: Międzynarodowy Dzień Seniora, Senioradę Dębową, wyjazdy na Sopotkie Targi Seniora, a także udziela wszelkich informacji o akcjach skierowanych do osób starszych. Podczas

pandemii Ośrodek dbał o zdrowie osób starszych, poprzez realizację programu „Wspieraj Seniora”, dzięki któremu osoby w wieku 70+ bez wychodzenia z domu otrzymywały artykuły podstawowej

potrzeby, w tym artykuły spożywcze i środki higieny osobistej, a także mogły poprosić o pomoc w codziennych czynnościach, np. przy wyprowadzeniu psa.

Szczecin

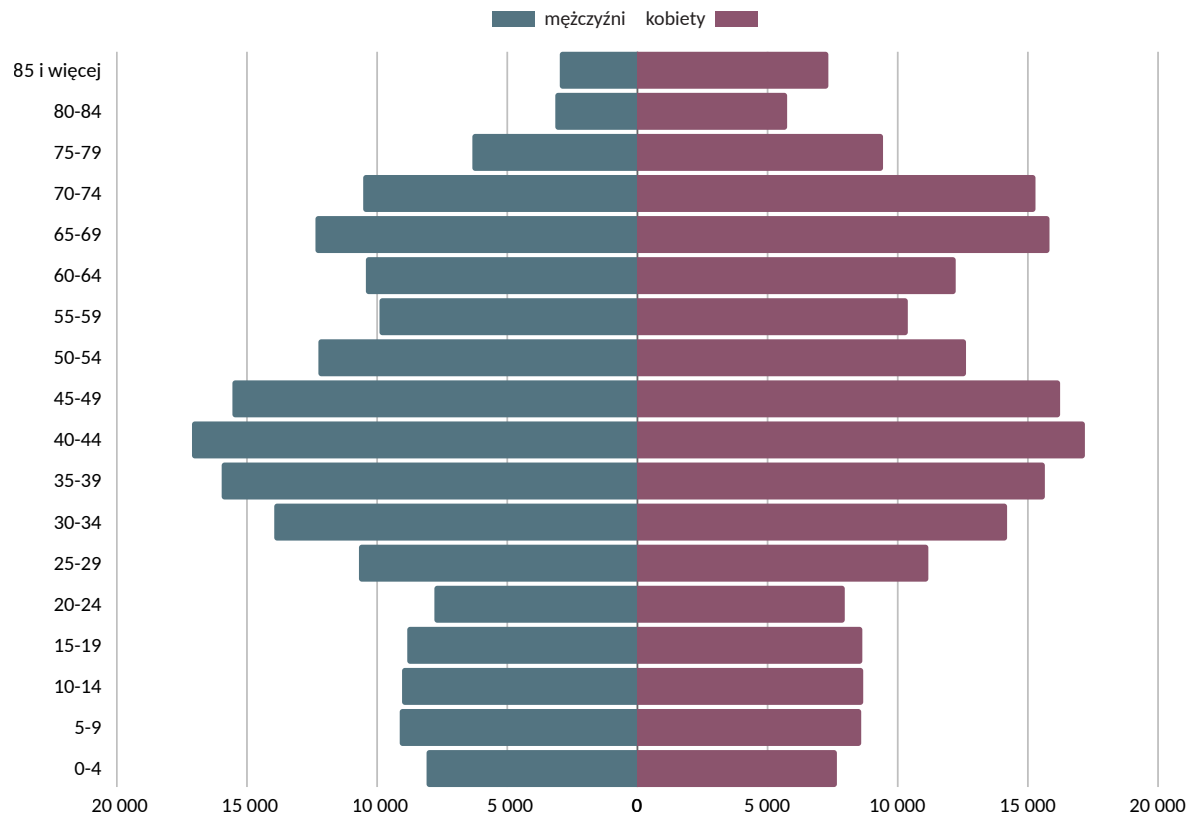


Szczecin dla wszystkich pokoleń

Szczecin, miasto z bogatą historią i dynamiczną teraźniejszością, stawia na tworzenie przestrzeni przyjaznej mieszkańcom w każdym wieku. Szczecin to miasto wolności, otwartości i wzajemnego szacunku, miejsce, w którym wartości stają się fundamentem codziennego życia. Zielona, bezpieczna metropolia łączy wielkomiejski charakter z kameralnością

lokalnych społeczności. To przestrzeń pełna możliwości dla wszystkich pokoleń: sprzyjająca rozwojowi, przedsiębiorczości, ambitnej edukacji i kulturze. Miasto, które dba o środowisko i dziedzictwo, kierując się zasadami zrównoważonego rozwoju. To także spokojny port na przyszłość – miejsce, w którym można żyć dobrze, bezpiecznie i we wspólnocie.

Piramida populacji Szczecina (2023)



Dane statystyczne

Według danych GUS z 2023 r. w Szczecinie mieszkało 389 066 osób, z czego 29% wszystkich mieszkańców i mieszkanek stanowiły osoby starsze.

Liczba osób w wieku 60+ wyniosła 111 685. Z danych wynika, że prawie co trzecia osoba mieszkająca w Szczecinie to osoba starsza.

Strategia Rozwoju Szczecina 2035

Strategia Rozwoju Szczecina 2035 określa kluczowe obszary polityki rozwoju miasta, których wsparcie przyczyni się do najbardziej efektywnego rozwoju społeczno-gospodarczego. Zakłada kontynuację wspierania społeczności podtrzymujących zdolności osób starszych, rozwój systemu wsparcia niesamodzielnych osób starszych oraz ich rodzin, kształtowanie świadomości społecznej w zakresie procesu starzenia się i starości, stwarzanie warunków dla wszechstronnej aktywności i integracji międzypokoleniowej, rozwój wolontariatu i mentoringu seniorów, rozwój infrastruktury i dostosowanie przestrzeni miejskiej do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami.

Kluczowy w Strategii jest rozwój usług społecznych na rzecz osób w każdym wieku oraz podniesienie jakości życia w mieście poprzez wdrożenie międzysektorowej horyzontalnej koncepcji Miast Przyjaznych Osobom Starszym WHO.

Poznałam dużo nowych osób, które są w różnych klubach senioralnych i dowiaduję się też, co u nich w klubach się dzieje, jakie są atrakcje dla osób starszych.

– Pani Bogna, lat 70

Kluczowe obszary działań

Transport



Bezpłatne przejazdy komunikacją miejską: Oferta dla osób powyżej 70. roku życia oraz z niepełnosprawnościami, umożliwiającą bezpłatne korzystanie z komunikacji miejskiej.

Bilety Seniora: Przeznaczone dla osób w wieku od 67 do 70 lat, dostępne na okres 6 lub 12 miesięcy. Pozostali emeryci i emerytki mogą korzystać z biletów ulgowych.



Szczecin jest miastem przyjaznym seniorom. Przed przejściem na emeryturę obawiałam się przyszłości i okazało się, że niepotrzebnie.

– Pani Maria, lat 70

Mieszkalnictwo



Mieszkania wspomagane: W Szczecinie funkcjonuje 11 mieszkań oferujących wsparcie dla 70 osób zagrożonych wykluczeniem społecznym lub ubóstwem. Program skierowany jest do osób starszych, z niepełnosprawnościami lub niesamodzielnymi, które potrzebują pomocy w formie usług opiekuńczych.

Złota Rączka dla Seniora: Pod koniec 2025 r. w Szczecinie wystartował program „Świadczenie pomocy w usterkach domowych i usług porządkowych w miejscu zamieszkania dla mieszanek i mieszkańców Szczecina”. To nowe, praktyczne wsparcie dla osób starszych, z niepełnosprawnościami oraz wszystkich, którym stan zdrowia utrudnia wykonywanie codziennych czynności w domu.

Nasze potrzeby zmieniają się chyba z wiekiem, każdy senior jest inny, jeden potrzebuje towarzystwa innych osób, a drugi będzie czytał książki i to mu wystarczy. W mieście jest wiele inicjatyw, w których mogą uczestniczyć seniorzy, tylko trzeba chcieć z nich skorzystać...

– Pani Zofia, lat 65

Partycypacja społeczna



Kluby Seniora: Miejsca spotkań działające w myśl idei „drugiego domu”. Umożliwiają osobom starszym aktywne spędzanie czasu, rozwijanie zainteresowań oraz nawiązywanie nowych znajomości. Organizowane są różnorodne warsztaty, wykłady

edukacyjne oraz zajęcia sportowe i rekreacyjne. W Szczecinie działa 37 Klubów Seniora.

Uniwersytety Trzeciego Wieku/Akademie: Oferują wykłady i zajęcia tematyczne dla osób powyżej 60. roku życia. W Szczecinie działa 9 takich uniwersytetów – 3 prowadzone przez organizacje pozarządowe oraz 6 przez szczecińskie uczelnie wyższe.

Centrum Aktywności i Wolontariatu Seniorów: Prowadzi działania informacyjne, edukacyjne, wspierające, integrujące i aktywizujące osoby starsze. Powstało w ramach projektu Social Silver, realizowanego w zakresie programu Fundusze Europejskie dla Pomorza Zachodniego 2021-2027, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.

Szacunek i integracja społeczna



„Starość? Też mnie to czeka!”: Projekt edukacyjny z wykorzystaniem symulatora starości, skierowany m.in. do młodzieży, osób studiujących, osób pracujących w pomocy społecznej, wolontariuszy i wolontariuszek, opiekunów oraz opiekunek osób starszych. Poprzez doświadczenie motorycznych

i sensorycznych ograniczeń, wynikających z wieku, osoby uczestniczące mogą lepiej zrozumieć proces starzenia się i codzienne problemy osób starszych. Prezentacja różnorodnej aktywności osób powyżej 60. roku życia ma na celu zwrócenie uwagi na ich potencjał i możliwości rozwojowe.

Tydzień Inicjatyw Senioralnych: Coroczne jesienne wydarzenie, którego celem jest integracja osób starszych ze Szczecina oraz promowanie miasta jako miejsca przyjaznego starszym mieszkankom i mieszkańcom. Osoby starsze mogą uczestniczyć w różnorodnych aktywnościach, takich jak warsztaty, zajęcia sportowe i spotkania kulturalne. Kulminacją Tygodnia Inicjatyw Senioralnych jest koncert. To wyjątkowe wydarzenie umożliwia osobom starszym aktywne spędzenie czasu i nawiązywanie nowych znajomości.

Salon Artystyczny Seniorów: Grupa aktywnych osób współtworzących program kulturalny dostosowany do potrzeb osób starszych. Co miesiąc w Domu Kultury „13 Muz” organizowane są nowe wydarzenia artystyczne, takie jak wystawy, koncerty, warsztaty i spotkania literackie. Inicjatywa ta pozwala osobom starszym na aktywne uczestnictwo w życiu kulturalnym i artystycznym miasta, a także na rozwijanie swoich pasji i umiejętności.

Festiwal Filmowy Senior Movie: Festiwal Filmowy Senior Movie Stowarzyszenia KAMERA to wydarzenie, które daje osobom starszym z całego świata możliwość zaprezentowania swojej twórczości filmowej. Obejmuje konkurs filmowy oraz różnorodne wydarzenia towarzyszące, takie jak dyskusje i wykłady poświęcone sztuce filmowej. Festiwal jest okazją do podzielenia się swoimi historiami i zdobycia uznania publiczności, jak i innych twórców. Wydarzenie tworzy wyjątkową przestrzeń do wymiany doświadczeń i inspiracji.

Partycypacja obywatelska i zatrudnienie



Pełnomocnik Prezydenta Miasta ds. współpracy senioralnej: Odpowiada za monitorowanie i diagnozowanie potrzeb osób starszych oraz inicjowanie działań służących poprawie ich jakości życia. Aktywnie współpracuje z organizacjami pozarządowymi, działającymi na rzecz osób starszych.

Miejska Rada Seniorów: Organ konsultacyjny i doradczy, reprezentujący interesy osób starszych w kontaktach z władzami miasta. Rada liczy od 12 do 15 członków, wybieranych na czteroletnią kadencję. W skład Rady wchodzi przedstawiciele

osób starszych, organizacji pozarządowych oraz podmiotów prowadzących uniwersytety trzeciego wieku.

Wolontariat osób starszych: Inicjatywa angażująca osoby starsze w różnorodne formy działalności społecznej, odwołująca się do ich doświadczenia i umiejętności. Wolontariusze i wolontariuszki współpracują z instytucjami takimi jak Filharmonia Szczecińska, Książnica Pomorska oraz Miejskie Biblioteki Publiczne. Projekt **Centrum Wolontariatu i Mentoringu Seniora**, realizowany od 2012 r. przez pracowniczki i pracowników Instytutu Pedagogiki Uniwersytetu Szczecińskiego, ma na celu poprawę jakości życia osób starszych,



wzmocnienie ich poczucia własnej wartości oraz budowanie silniejszych więzi społecznych. Wolontariusze i wolontariuszki wspierają osoby starsze w codziennych czynnościach takich jak zakupy, wykupywanie leków, wyprowadzanie psa, załatwianie spraw urzędowych oraz towarzyszenie podczas wizyt u lekarza.

Niektóre moje koleżanki wychodzą z domu o dziesiątej rano, a wracają o dziewiątej wieczorem. Na emeryturze nie mam czasu na nudę. Czasami, patrząc na seniorów, ma się wrażenie, że to są businesswomen and men – eleganckie panie i panowie.

– Pani Janina, lat 75

Komunikacja i informacja



Srebrny telefon dla Seniora: Całodobowy system wsparcia telefonicznego prowadzony przez Dział Interwencji Kryzysowej Centrum Usług Społecznych, dedykowany jest dla każdego mieszkańca i mieszkanki. Osoby starsze mogą uzyskać pomoc, dzwoniąc na numer telefonu: 19289.

Wsparcie społeczności i usługi zdrowotne



Centrum Usług Społecznych: 1 czerwca 2025 r. Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Szczecinie został przekształcony w Centrum Usług Społecznych w Szczecinie. Jest największym Centrum Usług Społecznych w Polsce. To nowa instytucja oraz odważna odpowiedź na wyzwania wspólnoty i zupełnie nowa jakość w myśleniu o pomocy społecznej, jak i rozwoju usług społecznych dla osób w każdym wieku.

Domy Pomocy Społecznej: 5 domów pomocy społecznej – 3 publiczne i 2 niepubliczne – zapewnia całodobową opiekę oraz świadczy usługi bytowe, opiekuńcze oraz wspomagające. Domy przeznaczone są dla osób starszych, osób przewlekłe somatycznie oraz psychicznie chorych.

Dom dla Seniora: Program realizowany przez Szczecińskie Towarzystwo Budownictwa Społecznego we współpracy z Gminą Miasto Szczecin, oferujący mieszkania dostosowane dla osób powyżej 70. roku życia, które nie mogą już samodzielnie funkcjonować w swoim środowisku, ale nie potrzebują jeszcze całodobowej opieki. W mieszkaniach zainstalowano system opieki domowej, który obejmuje całodobowy monitoring

oparty na czujnikach ruchu. W pobliżu znajdują się Kluby Seniora oraz ośrodki wsparcia dziennego. Szczecin dysponuje łącznie 65 mieszkaniami. Do końca 2026 r. planowane jest utworzenie kolejnych 30.

Ośrodki wsparcia: W Szczecinie funkcjonuje 8 ośrodków wsparcia, oferujących m.in. opiekę, wsparcie specjalistyczne, ofertę kulturalną i rekreacyjną, terapię zajęciową, zajęcia ruchowe, posiłki oraz transport. 5 ośrodków wsparcia jest przeznaczonych dla osób starszych, a 3 dla osób z chorobą Alzheimera lub innymi rodzajami otępień. Odpłatność uzależniona jest od wysokości kryterium dochodowego.

Bon opiekuńczy: Alzheimer 75: Unikatowy program wsparcia rodzinnych opiekunów i opiekunek osób starszych cierpiących na chorobę Alzheimera, które nie są objęte opieką instytucjonalną. Świadczenie, wypłacane w dwóch transzach po 1 000 złotych, zostało wdrożone w 2018 r. jako program pilotażowy. Po diagnozie i analizie potrzeb został na stałe wpisany w działania polityki senioralnej miasta.

Centrum Wsparcia Opiekunów „Niezapominajka”: Centrum zapewnia opiekę wychowawczą do dziewięciu godzin dziennie

(maksymalnie 18 godzin miesięcznie) w zastępstwie ich opiekunów i opiekunek nieformalnych, oferując profesjonalne wsparcie dla osób niesamodzielnych. Świetlica wychowawcza świadczy usługi opiekuńcze, prowadzi zajęcia ruchowe z wykorzystaniem metod relaksacji i rekreacji, także na świeżym powietrzu. Centrum „Niezapominajka” zapewnia również specjalistyczne poradnictwo psychologiczne, prawne, socjalno-ekonomiczne i opiekuńcze, a także prowadzi punkt konsultacyjno-informacyjny, organizuje szkolenia oraz grupy samopomocowe i terapeutyczne. Dodatkowo centrum prowadzi grupy wsparcia dla opiekunów i opiekunek osób z chorobą Alzheimera lub innymi rodzajami otępień oraz wypożyczalnię sprzętu wspomagającego i pielęgnacyjnego.

Szczecińska Karta Seniora: Karta uprawniająca osoby powyżej 65. roku życia do zniżek na komunikację miejską, w restauracjach, księgarniach oraz podczas korzystania z usług z kategorii takich jak edukacja, uroda, kultura, hobby i zdrowie.

„Koperta życia”: Inicjatywa mająca pomóc służbom medycznym w sytuacjach awaryjnych, kiedy kontakt z poszkodowanym jest niemożliwy. Kopertę zawierającą dane medyczne należy



umieścić w widocznym miejscu, na przykład na drzwiach lodówki, aby była łatwo dostępna dla ratowników lub innych osób w razie nagłego wypadku.

Opaska bezpieczeństwa: System monitoringu przeznaczony dla osób starszych, znacznie poprawiający ich bezpieczeństwo oraz ułatwiający wezwanie pomocy w sytuacji bezpośredniego zagrożenia. Opaska wyposażona jest w przycisk SOS pozwalający skontaktować się z centrum teleopieki, którego operator udzieli adekwatnej do sytuacji informacji. Dyspozytor może także powiadomić najbliższych o sytuacji kryzysowej lub wezwać służby ratunkowe.

Dużo moich koleżanek siedziało w domach, obecnie słyszę, że wiele osób korzysta z różnych form atrakcji w swoich klubach.

– Pani Aniela, lat 71

Przestrzenie publiczne i budynki



Certyfikaty „Miejsca przyjazne seniorom”: Akcja ma wyróżniać i promować miejsca, które szczególnie dbają o potrzeby osób starszych. O przyznanie certyfikatu mogą starać się lokale usługowe, instytucje oraz miejsca publiczne, które oferują udogodnienia, programy i inicjatywy skierowane do osób starszych, ułatwiające im codzienne życie i zapewniające komfort oraz bezpieczeństwo. Celem jest nie tylko uhonorowanie tych miejsc, ale także zachęcanie innych usługodawców do podejmowania działań na rzecz seniorów.

„Krzesełko dla Seniora”: Projekt edukacji międzypokoleniowej, którego głównym celem jest udostępnianie w przestrzeni miejskiej miejsc odpoczynku dla osób starszych. Ideą projektu jest

kształtowanie pozytywnych postaw wobec osób starszych oraz zwiększanie wrażliwości społeczeństwa na ich potrzeby. Dzięki tej inicjatywie osoby starsze mogą cieszyć się większym komfortem w przestrzeni miejskiej, a młodsze pokolenia uczą się szacunku i empatii.

Nawiązało się bardzo wiele przyjaźni, które trwają. Umiejętne angażowanie seniorów w różne działania wzmacnia ich wiarę we własne możliwości, umożliwiając samorealizację, a jednocześnie skutecznie ich integruje.

– Pani Elżbieta, lat 70

Głos Miasta

Dynamiczny proces starzenia się społeczeństwa stawia przed miastami wyzwania związane z zapewnieniem adekwatnej opieki, wsparcia zdrowotnego i dostępu do usług społecznych. Priorytetem jest godne starzenie się i samodzielność osób starszych. W Szczecinie ważnym kierunkiem działań jest wsparcie osób z chorobami ołepiennymi i ich rodzin oraz zmiana podejścia do opieki zgodnie z ideą deinstytucjonalizacji usług.

Wdrażanie koncepcji miasta przyjaznego starzeniu się sprzyja kreowaniu polityki senioralnej,

zwracając uwagę na kluczowe obszary funkcjonowania miasta. Interdyscyplinarne spojrzenie na starzenie się przekłada się na działania międzysektorowe, które odpowiadają na zróżnicowane potrzeby osób starszych. Tworzenie dostępnego i przyjaznego otoczenia oraz zapewnienie wsparcia społecznego i zdrowotnego przyczynia się do wzrostu dobrostanu osób starszych. Bycie miastem przyjaznym osobom starszym jest ważnym elementem strategii długofalowego rozwoju społeczności.

Beata Bugajska – Dyrektorka Wydziału Spraw Społecznych Urzędu Miasta Szczecin,
Pełnomocniczka Prezydenta Miasta Szczecin ds. równości

Warszawa



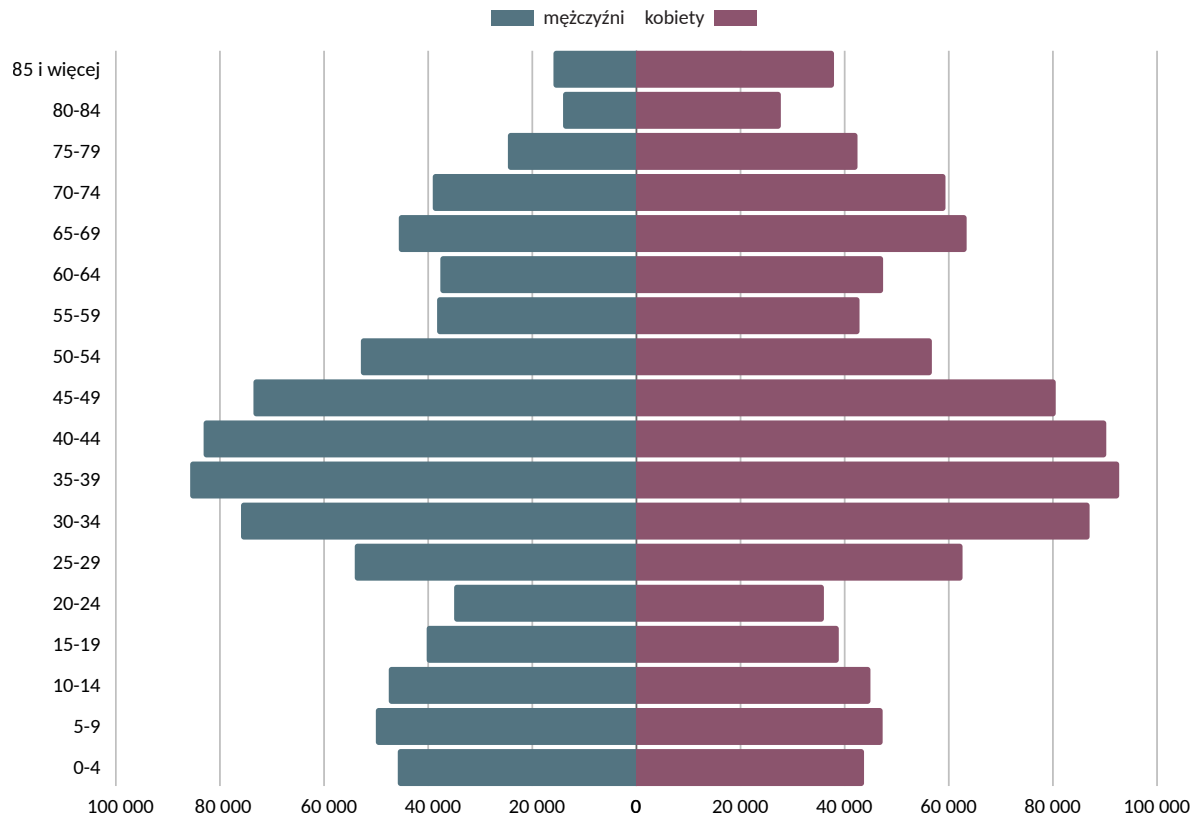
Warszawa

Aktywne życie i wsparcie na wyciągnięcie ręki

Warszawa, dynamiczna stolica Polski, nie zapomina o swoich starszych mieszkańcach i mieszkankach. Miasto nieustannie rozwija i wprowadza innowacyjne inicjatywy, które mają na celu wspieranie starszych osób w ich codziennym życiu oraz promowanie zdrowego i aktywnego starzenia się. Warszawa oferuje szeroki wachlarz programów i projektów skierowanych

do osób starszych, zapewniając nie tylko opiekę i wsparcie, ale także umożliwiając pełne uczestnictwo w życiu społecznym, kulturalnym i sportowym. Od edukacyjnych wykładów, przez wsparcie cyfrowe, aż po aktywne formy spędzania czasu – stolica daje swoim starszym mieszkańcom i mieszkankom narzędzia do tego, by cieszyli się pełnią życia na emeryturze.

Piramida populacji Warszawy (2023)



Dane statystyczne

Według danych GUS w 2023 r. w Warszawie mieszkało 1 861 599 osób, z czego blisko 25% wszystkich mieszkańców i mieszkanki stanowiły osoby starsze.

Liczba osób w wieku 60+ wyniosła 455 484, a w wieku 85+ – 53 889. Z danych tych wynika, że co czwarta osoba mieszkająca w Warszawie to osoba starsza.

Polityka senioralna m.st. Warszawy

Polityka senioralna Miasta Stołecznego Warszawy jest dokumentem kierunkowym miasta, deklaracją zasad i wartości ważnych dla osób starszych. Zawiera rekomendacje, które wskazują, czym powinny charakteryzować się realizowane w mieście programy i projekty.

Jednocześnie dokument uwzględnia rozwój miasta w oparciu o potencjał mieszkańców, w tym osób starszych. Obejmuje dziedziny takie jak: ochrona zdrowia, pomoc społeczna, mieszkalnictwo, bezpieczeństwo, wsparcie finansowe, edukacja, aktywność fizyczna, kultura, aktywność społeczna i zawodowa oraz przyjazna przestrzeń publiczna. Strategia jest spójna z dokumentami określającymi cele miasta, w tym przede wszystkim ze Strategią #Warszawa2030 oraz Strategią rozwiązywania problemów społecznych 2030.

W Warszawie działa Zespół Realizacji Polityki Senioralnej we współpracy z organizacjami pozarządowymi, który inicjuje różne aktywności na rzecz osób starszych. Miasto podejmuje działania aktywizujące osoby starsze, umożliwiając im kontynuację pracy, podejmowanie wyzwań społecznych i obywatelskich oraz realizację własnych planów. Działania prowadzone przez Zespół mają również na celu zmianę sposobu postrzegania osób starszych przez społeczeństwo. W związku z tym Urząd Miasta Stołecznego Warszawy dofinansowuje w otwartych konkursach ofert projekty zwiększające aktywność społeczną osób starszych, przeciwdziałające wykluczeniu cyfrowemu oraz utrzymujące ich samodzielność.

Kluczowe obszary działań

Transport



Ulgi na komunikację miejską: Dla osób poniżej 70. roku życia przebywających na emeryturze lub

pobierających rentę obowiązuje 50% zniżki na komunikację miejską. Mając ukończone 65 lat, można za 50 zł wykupić również roczny „Bilet Seniora”, który upoważnia do nieograniczonej

liczby przejazdów komunikacją miejską wszystkimi liniami dziennymi w pierwszej i drugiej strefie. Osobom, które ukończyły 70. rok życia, przysługuje prawo do przejazdów bezpłatnych.

Transport specjalistyczny dla osób z niepełnosprawnościami: Oferowany jest od 2023 r. i obejmuje dwa warianty: jednorazowy lub stały. Transport jednorazowy pojazdami specjalistycznymi i osobowymi świadczony jest na terenie miasta oraz do 20 kilometrów od jego granic. Usługa świadczona jest od poniedziałku do piątku w godz. 6:00–22:00, a w soboty i niedziele w godz. 8:00–22:00. Koszt kursu to 20 zł. Transport stały pojazdami specjalistycznymi i osobowymi to przejazdy codzienne do pracy lub do placówek wsparcia dziennego minimum cztery dni w tygodniu przez cztery tygodnie w miesiącu. Świadczony jest od poniedziałku do piątku w godz. 6:00–22:00 do 20 kilometrów w granicach miasta. Aktualny koszt abonamentu miesięcznego wynosi 180 zł. Osobami uprawnionymi do korzystania z transportu specjalistycznego są pełnoletni mieszkańcy Warszawy, którzy posiadają orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym lub umiarkowanym oraz mu równoważne i rozliczają podatki w Warszawie.

Bezpłatny transport taksówkami dla Powstańców Warszawskich: Od 2018 r. m.st. Warszawa

umożliwia Powstańcom Warszawskim bezpłatne przemieszczanie się taksówkami po Warszawie. Usługa uprawnia do 20 bezpłatnych kursów w miesiącu w granicach administracyjnych miasta, przejazdów bez ograniczeń do i z Domu Dziennego Wsparcia dla Powstańców Warszawskich oraz podczas obchodów rocznicy Powstania Warszawskiego.

Mieszkalnictwo



Warszawska „Złota Rączka”: Od 2018 r. m.st. Warszawa realizuje wspólnie z organizacjami pozarządowymi program „Warszawska Złota Rączka dla seniorów”, który skierowany jest do mieszkańców i mieszkanek Warszawy po 75. roku życia. W jego ramach osoby starsze mogą liczyć na bezpłatną naprawę prostych usterek w domu, które nie wymagają specjalistycznej wiedzy i uprawnień ani natychmiastowej interwencji czy dużych nakładów finansowych. Pomoc obejmuje np. naprawę ciekącego kranu, uszczelnienie drzwi i okien, wymianę żarówki. Z usługi można skorzystać raz w miesiącu.

Kamienica międzypokoleniowa: Pierwszy w stolicy projekt mieszkaniowy skierowany zarówno do osób starszych, jak i do młodych mieszkańców i mieszkanek Warszawy. Celem Kamienicy

jest tworzenie sąsiedzkich więzi międzyludzkich. Na parterze funkcjonuje Klubokawiarnia Nasza prowadzona przez Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”. W ramach działań integracyjnych odbywają się tu m.in. warsztaty oraz wspólne spotkania.

Program dobudowy wind w budynkach komunalnych: Od 2019 r. m.st. Warszawa realizuje program montażu wind w lokalach miejskich. W latach 2019–2023 oddano do dyspozycji mieszkańców windy w 20 budynkach. W trakcie realizacji są windy w kolejnych 24 nieruchomościach, w tym 16 na Pradze-Północ. Windy pomagają osobom starszym, które mieszkają na wyższych piętrach i mogą mieć problemy z korzystaniem ze schodów.

Program likwidacji barier architektonicznych w przestrzeni miejskiej: Realizowany co roku od 2013 r. projekt obejmuje zazwyczaj niewielkie inwestycje, np. obniżenie krawężników, montaż płyt ostrzegawczych i pasów prowadzących. Dla społeczności osób starszych są one szczególnie istotne. To właśnie te drobne działania niwelują bariery architektoniczne oraz poprawiają komfort życia i bezpieczeństwo lokalnej społeczności, w szczególności osób starszych i z niepełnosprawnościami.

Dofinansowanie dla osób indywidualnych do likwidacji barier w komunikowaniu się, technicznych i architektonicznych: Mieszkańcy i mieszkanki Warszawy posiadający orzeczenie o stopniu niepełnosprawności mogą ubiegać się o uzyskanie finansowania z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) na likwidację barier w komunikowaniu się, technicznych i architektonicznych.

Partycypacja społeczna



Kluby Seniora: W Warszawie funkcjonuje wiele klubów, które oferują osobom starszym wsparcie społeczne, aktywizację oraz możliwość uczestnictwa w różnych zajęciach. Organizują warsztaty, spotkania kulturalne, ćwiczenia fizyczne i zajęcia edukacyjne, wspierające integrację społeczną i poprawę jakości życia osób starszych. Kluby stanowią przestrzeń do spędzania czasu w towarzystwie rówieśników, co sprzyja budowaniu więzi wewnątrzpokoleniowych i zapobiega samotności.

Uniwersytety Trzeciego Wieku: W Warszawie działa ok. 40 Uniwersytetów Trzeciego Wieku (UTW). To właśnie tutaj w 1975 r. powstał pierwszy w Polsce Uniwersytet Trzeciego Wieku z inicjatywy Pani Prof. Haliny Szwarc. M.st. Warszawa

już od 2007 r. wspiera finansowo działalność UTW w ramach wieloletnich dotacji. Obecnie Miasto współpracuje z 20 uczelniami przy wykorzystaniu umów wieloletnich, udzielając wsparcia finansowego, które umożliwia ponad 3 000 słuchaczy i słuchaczek rocznie korzystać z oferty warszawskich uniwersytetów. Niektóre warszawskie UTW wyróżniają się na tle innych specyfiką, jak Taneczny Uniwersytet Trzeciego Wieku. Ekumeniczny Uniwersytet Trzeciego Wieku pod patronatem Chrześcijańskiej Akademii Teologicznej w Warszawie jest pierwszą w Polsce i w tej części Europy placówką koncentrującą się na kształceniu, integracji i zmianie negatywnych stereotypów dotyczących ludzi wyznających różny światopogląd religijny. Oferta edukacyjna warszawskich UTW jest wszechstronna i zróżnicowana. Oferują osobom starszym szereg działań umożliwiających aktywne spędzanie czasu – wśród nich są wykłady, seminaria, lektoraty językowe, kursy komputerowe, gimnastyka, spacer, wycieczki czy spotkania integracyjne. Współpraca Urzędu m.st. Warszawy z organizacjami pozarządowymi realizującymi programy uniwersytetów trzeciego wieku nie ogranicza się jedynie do wsparcia finansowego. Przy Urzędzie m.st. Warszawy utworzona została Komisja Dialogu Społecznego ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Jest to platforma dialogu społecznego pomiędzy samorządem

a przedstawicielami poszczególnych organizacji pozarządowych prowadzących UTW.

Uniwersytety Otwarte: Głównym celem takich miejsc jest aktywizacja intelektualna i kulturalna, a także integracja społeczna osób, które po przejściu na emeryturę chcą nadal być aktywne i poszukują dla siebie miejsca w nowej rzeczywistości. Organizują one kursy obejmujące sześć dziedzin: kultury i idee, języki świata, człowiek i społeczeństwo, prawo, biznes i IT, nauka i środowisko oraz rekreacja i hobby. Zajęcia są odpłatne i odbywają się w cyklach semestralnych w formie stacjonarnej lub online. Mogą w nich uczestniczyć osoby posiadające dowolny poziom wykształcenia. Osoby starsze zachęcane są do wysłuchania wykładów otwartych poświęconych najważniejszym wydarzeniom społeczno-gospodarczym w kraju oraz brania udziału w różnego rodzaju imprezach kulturalnych organizowanych przez Uniwersytet Warszawski, m.in. wystawach, koncertach czy pokazach filmowych.

Warszawska Olimpiada Seniorów: Jest to coroczne wrześniowe wydarzenie dla osób w wieku 60+, realizowane od 2017 r., które obejmuje rywalizację sportową w wybranych dyscyplinach olimpijskich (m.in. pływanie i bieganie, pchnięcie kulą, skok w dal, strzelanie z łuku, ergometry wioślarskie,

tenis stołowy, brydż sportowy, szachy) oraz w wybranych konkurencjach rekreacyjnych (minigolf, piłkarzyki, narciarze, mini ping pong, slalomy, zajęcia gimnastyczne i aerobowe, aqua aerobik, nordic walking, joga). Na wydarzenie obowiązują zapisy. Bierze w nim udział około 1 500 osób. Zawody rozgrywane są w trzech kategoriach wiekowych: od 60 do 69 lat, od 70 do 75 lat i powyżej 75 lat. Podczas olimpiady uczestnicy i uczestniczki mają okazję skorzystać z atrakcji towarzyszących, takich jak występy artystyczne, warsztaty edukacyjne oraz animacje sportowe. Przedsięwzięcie realizowane jest przez Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA przy wsparciu urzędów dzielnic, Biura Sportu i Rekreacji oraz Warszawskiej Rady Seniorów.

Aktywny Senior: Program miejski skierowany jest do osób powyżej 60. roku życia zamieszkałych na terenie m.st. Warszawy. Ma na celu zachowanie i poprawę ich ogólnej sprawności oraz jakości życia. W ramach programu osoby starsze uczestniczą w cyklu kilkunastu grupowych spotkań prowadzonych dwa razy w tygodniu przez 45 minut, m.in. w wykładach na temat zagrożeń wynikających z niskiej aktywności fizycznej, w tym związanych z chorobami układu kostno-stawowego, oraz zachowań prozdrowotnych. Mogą też wziąć udział w ćwiczeniach ogólnousprawniających w sali, na świeżym powietrzu i na basenie.

Szacunek i integracja społeczna



Rozwój oferty integracyjnej, edukacyjnej i kulturalnej: Warszawa wspiera rozwój pasji i zainteresowań osób starszych. Zapewnia im atrakcyjne, różnorodne i dostosowane do potrzeb formy spędzenia wolnego czasu w ramach trzyletnich umów dotacyjnych zawartych z organizacjami pozarządowymi. Dzięki udzielonej przez m.st. Warszawy dotacji osoby starsze mogą uczestniczyć w szeregu warsztatów i jednodniowych wydarzeniach, takich jak warsztaty taneczne, kulinarne, malarskie, artystyczne, teatralne, kabaretowe, psychoedukacyjne, prozdrowotne, planszówki, potańcówki, treningi pamięci, spacerowskie i nordic walking. Dzięki rozwijającej się ofercie miasta osoby starsze chętniej podejmują różnego rodzaju aktywności, wychodzą z domu, nawiązują nowe kontakty społeczne oraz poszerzają swoją wiedzę i umiejętności. Działania te przyczyniają się do utrzymania ich samodzielności i poprawy wizerunku starości.

Centra Aktywności Międzypokoleniowej: W Warszawie funkcjonuje Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie” (CAM „Nowolipie”) – jednostka organizacyjna m.st. Warszawy. Jej celem jest aktywizowanie osób

starszych, utrzymywanie ich kondycji intelektualnej i fizycznej oraz wspieranie integracji międzypokoleniowej osób starszych i innych grup. CAM „Nowolipie” tworzy ofertę dla osób starszych dostosowaną do ich potrzeb i oczekiwań, którą łączy z budowaniem potencjału osób starszych jako mieszkańców i mieszanek Warszawy. Ponadto CAM koordynuje działania mające na celu organizację oferty i usług skierowanych do Powstańców Warszawskich. Placówka jest otwarta na różne środowiska, a jej misją jest kreowanie pozytywnego wizerunku osób starszych w społeczeństwie. Posiada dwie filie (trwa budowa kolejnych), ponadto prowadzi Klubokawiarnię Międzypokoleniową Nasza w Kamiennicy Międzypokoleniowej.

Warszawskie Dni Seniora: Od 2013 r. z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych 1 października organizowane są różnego rodzaju wydarzenia dla osób starszych pod honorowym patronatem Prezydenta m.st. Warszawy. Mają one na celu aktywizację mieszkańców i mieszanek Warszawy poprzez integrację i wspólną zabawę. Jest to również okazja do zaprezentowania oferty edukacyjno-kulturalnej miasta dla osób w wieku 60+. Warszawskie Dni Seniora rozpoczynają się przekazaniem przez Prezydenta m.st. Warszawy klucza do bram miasta, a następnie osoby starsze w barwnym korowodzie przechodzą ulicami

stolicy na Międzypokoleniowy Jarmark Kreatywności. Na jarmarku organizacje pozarządowe i instytucje prezentują swoją ofertę dla osób starszych, na scenie występują artyści i można wziąć udział w międzypokoleniowej potańcówce.

30 września Dniem Seniorów Warszawskich: Rada m.st. Warszawy ustanowiła 30 września Dniem Seniorów Warszawskich. Dzień ten obchodzony jest corocznie uroczystą sesją Warszawskiej Rady Seniorów z udziałem Prezydenta m.st. Warszawy, Przewodniczącego Rady m.st. Warszawy oraz przedstawicieli środowisk osób starszych. Podczas sesji odbywa się debata dotycząca spraw warszawskich osób starszych oraz bieżącej oceny kierowanej do nich polityki realizowanej w mieście. Wręczane są podziękowania, nagrody oraz wyróżnienia za szczególne zasługi na rzecz warszawskich osób starszych. W Dniu Seniorów Warszawskich siedziby władz miasta i dzielnic m.st. Warszawy oraz środki warszawskiego transportu publicznego są udekorowane barwami stolicy.

„Zaloguj i Pomagaj”: Celem projektu jest utrzymanie samodzielności osób starszych w miejscu zamieszkania, zwiększenie ich aktywności oraz poprawa jakości życia poprzez zapewnienie pomocy wolontariuszy. Odbiorcami programu są osoby powyżej 60. roku życia, będące klientami ośrodków

pomocy społecznej m.st. Warszawy. W ramach projektu działa specjalna platforma elektroniczna, która służy łączeniu wolontariuszy i osób starszych przy współpracy pracowników socjalnych i koordynatorów wolontariatu z warszawskich ośrodków pomocy społecznej. Ponadto podejmowany jest szereg działań integracyjnych, międzypokoleniowych i szkoleniowych, służący budowaniu i wspieraniu społeczności wolontariuszy oraz zmniejszeniu poczucia osamotnienia wśród osób starszych.

Partycypacja obywatelska i zatrudnienie



Warszawska Rada Seniorów: Utworzona została w 2014 r., posiada 26 członków powołanych na pięcioletnią kadencję. Ma charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny. Składa się z osób w wieku 60+: przedstawicieli osób starszych oraz przedstawicieli podmiotów działających na rzecz osób starszych. WRS doradza władzom Warszawy w sprawach dotyczących polityki kierowanej do osób starszych, opiniuje akty wydawane przez organy m.st. Warszawy oraz inicjuje działania na ich rzecz, a także rozwija dialog międzypokoleniowy. Z inicjatywy Warszawskiej Rady Seniorów organizowany jest m.in. konkurs „Miejsca Przyjazne Seniorom”, promujący instytucje i organizacje

z wyjątkową ofertą dla osób starszych. Co roku odbywają się seminaria Rad Seniorów, poruszające najważniejsze kwestie polityki senioralnej miasta. O działalności Rady można dowiedzieć się na oficjalnej stronie wrs.waw.pl.

Dzielnicowe Rady Seniorów: Każda z 18 dzielnic Warszawy ma swojego przedstawiciela lub przedstawicielkę w Warszawskiej Radzie Seniorów. To oni najlepiej znają potrzeby mieszkańców i mieszanek i w pozytywny sposób mogą wpływać na politykę lokalną wobec osób starszych.

Senioralne Biuro Karier: Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie” wraz z Urzędem Pracy m.st. Warszawy prowadzi działania związane z pośrednictwem pracy i poradnictwem zawodowym dla osób starszych. Senioralne Biuro Karier łączy osoby na emeryturze z zainteresowanymi pracodawcami. W biurze można skontaktować się z doradcą Urzędu Pracy osobiście lub telefonicznie w poniedziałki od godz. 8:00 do 15:30.

Komunikacja i informacja



Miejski informator „Rodzinny Senior”: Dedykowany osobom starszym, które mogą dzięki

niemu uzyskać informacje na temat najważniejszych spraw dotyczących zdrowia, aktywności i sprawnego funkcjonowania w codziennym życiu. Informator znajduje się na oficjalnej stronie internetowej miasta Warszawy, gdzie prezentowana jest też bogata oferta aktywności i zajęć kulturalnych, sportowych czy edukacyjnych. Można w nim znaleźć porady na temat zdrowego stylu życia i opieki medycznej, a także korzystania z różnych form pomocy prawnej i urzędowej.

Warszawski miesięcznik seniorów „POKOLENIA”: M.st. Warszawa wydaje go od 2018 r. w nakładzie 20 tys. miesięcznie. Bezpłatny miesięcznik adresowany jest do najstarszych mieszkańców i mieszkanki Warszawy. Poruszane są w nim istotne dla osób starszych tematy z różnych dziedzin – od prawa, ekonomii i polityki społecznej przez informacje o aktualnej ofercie usług i odbywających się w Warszawie wydarzeniach, po treści poradnikowe i lifestyle’owe. Magazyn tworzy międzypokoleniowa redakcja z dużym aktywnym udziałem starszych wolontariuszy i wolontariuszek. Miesięcznik promuje nowy, niestereotypowy wizerunek polskich osób starszych jako ludzi aktywnych, pełnych pasji, otwartych na nowinki i współpracę z młodszymi pokoleniami. Istnieje również możliwość odsłuchania nagrań niektórych artykułów z miesięcznika na kanale YouTube.

Punkt Informacji Senioralnej: Funkcjonuje on od poniedziałku do piątku w godz. 8:00–16:00 w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”, gdzie osobiście lub telefonicznie można dowiedzieć się o aktualnej ofercie dla osób starszych. CAM „Nowolipie” łączy integrację międzypokoleniową z budowaniem potencjału osób starszych jako mieszkańców i mieszanek Warszawy i posiada bogatą ofertę dla osób starszych, dostosowaną do ich potrzeb i oczekiwań.

Miejskie Centrum Kontaktu Warszawa 19115: Centrum jest do dyspozycji mieszkańców i mieszanek Warszawy 24 godziny na dobę przez siedem dni w tygodniu. Można z niego skorzystać poprzez bezpłatną aplikację mobilną: „Warszawa 19115”, portal: warszawa19115.pl, telefon: 19115, e-mail: kontakt@um.warszawa.pl lub czat. Zapewnia ono łatwy sposób na uzyskanie pełnej informacji o usługach realizowanych przez Urząd Miasta i jednostki miejskie, zgłoszenie problemu, którym powinny zająć się służby miejskie, przekazanie swojego pomysłu na ulepszenie miasta oraz dostęp do stanu realizacji zgłoszonej sprawy (statusu zgłoszenia).

Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora: Projekt miejski realizowany wspólnie przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy i organizacje pozarządowe przy wsparciu partnerów, którzy bezpłatnie

udostępnił pomieszczenia do realizacji. W PCWS mieszkańcy i mieszkanki Warszawy w wieku 60+ mogą skorzystać z bezpłatnych indywidualnych porad i konsultacji z zakresu obsługi komputerów, smartfonów, tabletów czy aparatów oraz korzystania z Internetu. Doradca Cyfrowy udziela danej osobie porad i konsultacji przez maksymalnie godzinę dziennie, dwa razy w miesiącu. Na każde spotkanie z Doradcą Cyfrowym obowiązują wcześniejsze zapisy telefoniczne.

Bezpłatne kursy komputerowe i smartfonowe:

Organizacje pozarządowe w ramach wieloletnich umów dotacyjnych zawartych z m.st. Warszawą prowadzą dla osób starszych kursy komputerowe na poziomie podstawowym, średniozaawansowanym oraz tematyczne, np. z zakresu fotografii, grafiki, korzystania z przeglądarki Google, komunikacji przez Internet, e-turystyki, obsługi smartfona. Zajęcia prowadzone są w oparciu o podręczniki „Warszawski Elementarz Cyfrowy cz. 1 i 2”, stworzone i wydrukowane ze środków m.st. Warszawy. Są one bezpłatnie rozdawane uczestnikom i uczestniczkom kursów komputerowych. Trenerami są osoby z odpowiednimi umiejętnościami interpersonalnymi, wspierane przez międzypokoleniowe zespoły wolontariuszy. Zajęcia są bezpłatne i dostosowane do możliwości i potrzeb uczestników.

Działania na rzecz osób starszych z doświadczeniem przemocy domowej: M.st. Warszawa współpracuje z Fundacją Projekt Starsi – ogólnopolską organizacją, która wspiera nie tylko działania zapobiegające wykluczeniu społecznemu i marginalizacji osób starszych, ale także pomaga osobom, wobec których stosowana jest przemoc. Miasto udziela jej wsparcia finansowego na działania informacyjno-edukacyjne (kampanie społeczne), specjalistyczne poradnictwo i wsparcie. Fundacja opracowywała także poradniki dla osób starszych dotyczące przemocy domowej. M.st. Warszawa przeprowadziło miejską kampanię edukacyjno-informacyjną na temat przemocy domowej w stosunku do osób zależnych, w tym osób starszych. Celem kampanii było zwiększanie świadomości o sytuacjach doznawania przemocy przez osoby zależne, podniesienie poziomu ich wiedzy na temat przeciwdziałania przemocy oraz kształtowanie właściwych postaw mieszkańców i mieszanek. Kampania promowała międzynarodowy znak zamykanej dłoni „Pomóż mi”.

Wsparcie społeczności i usługi zdrowotne



Domy Pomocy Społecznej: Osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby

lub niepełnosprawności, niemogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych, przysługuje prawo do umieszczenia w Domu Pomocy Społecznej. Osoby starsze przebywające w DPS mogą liczyć na całodobowe usługi opiekuńcze oraz całodienne wyżywienie, możliwość korzystania z ćwiczeń usprawniających i terapii zajęciowej. Organizowane są również ciekawe wydarzenia kulturalno-oświatowe. Na terenie Warszawy działa 19 Domów Pomocy Społecznej, z czego 15 jest jednostkami miasta, a cztery prowadzone są przez organizacje pozarządowe na zlecenie m.st. Warszawy. Sześć Domów Pomocy Społecznej jest dla osób w podeszłym wieku.

System „Syrena” do zarządzania Domami Pomocy Społecznej: System usprawnia zarządzanie danymi gromadzonymi w Domach Pomocy Społecznej, dzięki czemu zwiększa się efektywność oferowanych usług dla mieszkańców i mieszkank DPS w zakresie usług socjalnych, opiekuńczo-pielęgnacyjnych, tworzenia indywidualnych planów wsparcia, generowania raportów i sprawozdań oraz tworzenia harmonogramów pracy pracowników i pracownic. Zastosowane są także kioski diagnostyczne do oceny zdrowia mieszkańców i mieszkank DPS.

Ośrodki Pomocy Społecznej: 18 ośrodków działa w każdej dzielnicy Warszawy i udziela pomocy pieniężnej, rzeczowej, usługowej, urzędowej oraz informuje o ofertach ciekawego spędzania wolnego czasu. Z pomocy skorzystało już blisko 30 tys. osób. Ośrodki we współpracy z Dzielnicowymi Zespołami „Warszawa wspiera” dostarczają darmowe posiłki dla potrzebujących osób starszych. Każda racja żywnościowa zawiera 10 kilogramów produktów, które wystarczają do przygotowania trzech posiłków dziennie przez tydzień dla jednej osoby, oraz jadłospis opracowany przez dietetyka. Ośrodki udzielają także wsparcia osobom potrzebującym, w tym osobom starszym, samotnym, z niepełnosprawnościami – obejmuje ona m.in. pomoc psychologiczną i codzienną (wykupienie leków, sprzątanie).

Domy Dziennego Pobytu: 24 ośrodki przeznaczone są dla emerytowanych osób starszych powyżej 60. roku życia. Działają zazwyczaj od poniedziałku do piątku w godz. 8:00–16:00. Placówki te stworzono z myślą o podtrzymywaniu kondycji psychicznej i zwalczaniu osamotnienia osób starszych. Zapewniają one opiekę, codzienne posiłki i wsparcie samodzielności, a także organizują zajęcia, w tym ruchowe, artystyczne, edukacyjne, rozmaite imprezy kulturalne, uroczystości oraz spotkania okolicznościowe, wspólne

wycieczki, wyjścia do kina i teatru. Odpłatność za uczestnictwo w Domu Dziennego Pobytu jest obliczana w zależności od wysokości dochodów danej osoby.

Usługi opiekuńcze: Osobie samotnej, która z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymaga wsparcia, ale jest jej pozbawiona, przysługuje pomoc w formie usług opiekuńczych. Obejmują one ułatwienia w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, pielęgnację zaleconą przez lekarza oraz w miarę możliwości zapewnienie kontaktów z otoczeniem. Osobie, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych, przysługuje prawo do miejsca w Domu Pomocy Społecznej. Świadczenie przyznawane jest przez Ośrodki Pomocy Społecznej na podstawie zdiagnozowanych potrzeb, po przeprowadzeniu wywiadu środowiskowego.

Teleopieka: Mieszkańcy i mieszkanki Warszawy mogą skorzystać z teleopieki (opasek bezpieczeństwa SOS, czujników bezpieczeństwa – gazu i tlenu, węglu, skrzynek na klucze, tabletów z aplikacją SOS). Dane z urządzeń są przekazywane w czasie rzeczywistym do Centrum Teleopieki 24/7, gdzie podejmowane są decyzje o rodzaju pomocy, np. wezwaniu pogotowia ratunkowego czy powiadomieniu pracownika socjalnego.

Gorący posiłek w miejscu zamieszkania: Świadczenie przyznawane przez Ośrodki Pomocy Społecznej na podstawie zdiagnozowanych potrzeb po przeprowadzeniu wywiadu środowiskowego. Pomoc doraźna albo okresowa w postaci jednego gorącego posiłku dziennie przysługuje osobie, która własnym staraniem nie może go sobie zapewnić. Odpłatność usługi uzależniona jest od poziomu dochodu mieszkańca.

Wsparcie opiekunów nieformalnych osób niesamodzielnych: Od 2019 r. m.st. Warszawa wspiera edukacyjno-informacyjnie nieformalnych opiekunów niesamodzielnych osób w wieku 60+ poprzez udzielenie dotacji organizacjom pozarządowym, które organizują cykl warsztatów, szkoleń, wykładów i indywidualnych porad. W ramach tego zadania opiekunom zapewnia się dostęp do informacji i rozwiązań mających poprawić jakość i bezpieczeństwo opieki. Opiekunowie mogą również skorzystać z porad specjalistów, w tym ze wsparcia psychologicznego.

Opieka wytchnieniowa: M.st. Warszawa od 2019 r. realizuje program opieki wytchnieniowej – bezpłatnej usługi, z której mogą skorzystać członkowie rodzin lub opiekunowie osób z niepełnosprawnościami, potrzebujący przerwy w sprawowaniu bezpośredniej opieki nad

dziećmi z orzeczeniem o niepełnosprawności lub dorosłymi osobami ze znacznym stopniem niepełnosprawności lub równoważnym. Usługa realizowana jest w dwóch formach: dziennej oraz świadczonej w ramach pobytu całodobowego.

Asystent osoby z niepełnosprawnością: Program realizowany jest przez Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa”. Odbiorcami programu są pełnoletnie osoby posiadające aktualne orzeczenie o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności albo orzeczenie równoważne. Usługi asystenckie są nieodpłatne, realizowane przez siedem dni w tygodniu w godz. od 8:00 do 22:00 na terenie m.st. Warszawy. Asystenci pomagają w przemieszczaniu się po mieście komunikacją miejską m.in. do pracy, na uczelnię, na rehabilitację, do lekarza, w celu korzystania z dóbr kultury, rekreacji oraz sportu. Pomagają także podczas załatwiania spraw na poczcie, w banku, urzędzie bądź innych instytucjach. Wspierają przy tym osoby mające trudności w samodzielnym pisaniu, czytaniu czy prowadzeniu korespondencji w codziennej komunikacji.

Warszawska wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego: Wypożyczalnia działa od 2023 r. Powstała w ramach projektu „Opiekuńcza Warszawa”, współfinansowanego ze środków Europejskiego

Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2014–2020. Sprzęt jest udostępniany bezpłatnie mieszkańcom i mieszkankom Warszawy na okres do sześciu miesięcy – w wyjątkowych sytuacjach z możliwością wydłużenia terminu do roku. Z uwagi na fakt, że sprzęt jest specjalistyczny, aby z niego skorzystać potrzebne jest zaświadczenie lekarskie.

Pomoc Powstańcom Warszawskim: Powstańcy Warszawscy to bohaterowie stolicy, dlatego m.st. Warszawa konsekwentnie ich wspiera. W Domu Powstańców Warszawskich, organizowane są wydarzenia, uroczystości, koncerty, spotkania międzypokoleniowe i z przedstawicielami świata kultury i sztuki, wycieczki, wyjścia do kina i teatru. Ponadto prowadzone są zajęcia o charakterze usprawniającym i pielęgnacyjnym. Powstańcy Warszawscy mogą również na miejscu skorzystać z posiłków. Są także zwolnieni z opłat w Domach Pomocy Społecznej i za usługi opiekuńcze, specjalistyczne usługi opiekuńcze oraz posiłki dostarczane do miejsca zamieszkania. Mogą również skorzystać z bezpłatnych przejazdów taksówkami. Od 2018 r. Powstańcy Warszawscy otrzymali w formie nagrody łącznie ponad 29,8 mln złotych. Nagrody finansowe przyznawane są wszystkim żyjącym Powstańcom,

których dane znajdują się w zbiorach Muzeum Powstania Warszawskiego.

Wsparcie środowisk kombatanckich: M.st. Warszawa wspiera nie tylko Powstańców Warszawskich, ale także kombatanatów i organizacje kombatanckie. W ramach zawartych umów dotacyjnych z organizacjami pozarządowymi wspierana jest działalność środowisk kombatanckich, organizowane są spotkania integracyjne z okazji świąt lub rocznic historycznych oraz spotkania z dziećmi i młodzieżą szkolną – tzw. „żywe lekcje historii”, które umożliwiają spotkanie z żołnierzami walczącymi w czasie II Wojny Światowej i poznanie historii Warszawy z okresu okupacji i Powstania Warszawskiego. Ponadto podejmowane są działania mające na celu przeciwdziałanie osamotnieniu i wsparcie w życiu codziennym członków organizacji kombatanckich – w tym tych, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji bytowej lub zdrowotnej – np. przez zakup i dystrybucję paczek świątecznych, wsparcie psychologiczne, pomoc w zakupach, sprzątanii oraz dotarciu do lekarza.

Punkt Wolontariatu Senioralnego Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”: Miejsce, do którego zgłosić się może każda osoba starsza chętna do zostania wolontariuszem lub

wolontariuszką. Punkt pomaga znaleźć wolontariat dostosowany do ich potrzeb, czasu i możliwości. Obsługiwany jest przez wolontariuszy i wolontariuszki (również osoby starsze), którzy doradzą, jakie oferty wolontariatu będą najwłaściwsze.

Bezpłatne szczepienia: Celem programu finansowanego ze środków m.st. Warszawy jest zapobieganie zachorowaniom na grypę w grupie podwyższonego ryzyka (osób od 65. roku życia) oraz profilaktyka powikłań pogrypowych, m.in. zapalenia płuc i oskrzeli, zapalenia ucha oraz zaburzeń pracy serca.

Wsparcie dla osób 60+ w walce ze współuzależnieniem od alkoholu: M.st. Warszawa podejmuje działania w ramach zawartych umów dotacyjnych, mające zwiększyć świadomość współuzależnionych osób starszych, borykających się z problemem alkoholowym w swoim otoczeniu oraz wspierać osoby starsze uzależnione od alkoholu. Realizowane są też działania profilaktyczne i informacyjne. Prowadzone są konsultacje indywidualne oraz zajęcia grupowe, które pomagają zmienić zachowania ryzykowne, zwiększają świadomość na temat problemu i zdrowego stylu życia. Wszystkie formy pomocy są bezpłatne i finansowane przez m.st. Warszawa.

Przestrzenie publiczne i budynki



Miejsca Przyjazne Seniorom: W cyklicznie organizowanym przez Warszawską Radę Seniorów oraz Urząd m.st. Warszawy konkursie wyróżniane są instytucje, firmy, organizacje i osoby, które w szczególny sposób traktują potrzeby starszych mieszkańców i mieszanek Warszawy. Potencjalni laureaci to przede wszystkim miejsca oferujące produkty, usługi i zniżki dla osób starszych, w których osoba starsza jest traktowana godnie, z należyтым szacunkiem oraz wyrozumiałością,

a personel jest przeszkolony i poinformowany o tym, jak komunikować się z osobami starszymi. Ideą konkursu jest zmienianie świadomości społeczeństwa, instytucji i biznesu poprzez promowanie pozytywnego podejścia do osób starszych poprzez wyróżnianie tych placówek, które spełniają wymienione kryteria. Wygrani otrzymują certyfikaty oraz indywidualne wyróżnienia. Pierwsza edycja Konkursu odbyła się w 2015 r. Do tej pory przyznano łącznie 238 wyróżnień dla miejsc oraz 25 wyróżnień indywidualnych dla osób działających na rzecz osób starszych.

Głos miasta

Warszawa to miasto, które dba o wszystkie grupy wiekowe, wzmacnia solidarność międzypokoleniową i sprzyja budowaniu wspólnoty. Szeroko pojęta polityka społeczna naszego miasta, w tym polityka senioralna, nakierowana jest przede wszystkim na obszary edukacji, aktywizacji, pomocy społecznej oraz integracji między- i wewnątrzpokoleniowej.

W obszarze edukacji miasto finansuje lub wspiera finansowo 20 Uniwersytetów Trzeciego Wieku, działających w różnych dzielnicach

Warszawy. Uniwersytety oferują swoim słuchaczom szereg zajęć, takich jak wykłady, seminaria, lektoraty językowe, kursy komputerowe, gimnastyka, spacer, wycieczki i spotkania integracyjne. Każda osoba w wieku powyżej 60 lat może również skorzystać z indywidualnej porady w Punkcie Cyfrowego Wsparcia Seniora podczas bezpłatnej konsultacji dotyczącej obsługi smartfona, tabletu czy laptopa.

W obszarze działań międzypokoleniowych istotna jest integracja, dająca wzajemne korzyści

różnym grupom wiekowym warszawiaków. Działania te realizowane są m.in. poprzez wydarzenia ogólnomiejskie o charakterze międzypokoleniowym, takie jak pikniki, festyny, potańcówki, wspólne warsztaty i spotkania ze świadkami historii.

W obszarze działań integracyjnych w Warszawie wspieramy rozwój pasji i zainteresowań osób starszych. Zapewniamy im atrakcyjne, różnorodne i dostosowane do potrzeb formy spędzenia wolnego czasu, w tym wydarzenia dla osób starszych o charakterze lokalnym w Domach Pomocy Społecznej, Klubach Seniora czy Domach Dziennego Pobytu.

W obszarze pomocowym funkcjonuje m.in. projekt „Złota Rączka dla Seniora”. W jego ramach osoby starsze mogą liczyć na pomoc w zakresie prostych napraw w ich domach. Obejmuje ona

np. naprawę ciekącego kranu, uszczelnienie drzwi i okien czy wymianę żarówki.

Ważnym elementem polityki senioralnej miasta jest ścisła współpraca z organami opiniodawczo-doradczymi, takimi jak Warszawska Rada Seniorów i 18 Dzielnicowych Rad Seniorów. To dzięki ich społecznemu zaangażowaniu możemy lepiej poznać potrzeby i oczekiwania osób w wieku 60+, udaje nam się dotrzeć z informacją do większej liczby mieszkańców i mieszanek, a działania podejmowane przez miasto są dostosowane do potrzeb osób starszych. To członkowie Rad Seniorów inspirują swoich rówieśników do działania, wydobywają oraz podtrzymują potencjał drzemący w osobach starszych, integrują środowiska senioralne, a także kształtują przestrzeń publiczną tak, aby głos osób starszych był bardziej słyszalny.

Jacek Wiśnicki – Zastępca Prezydenta m.st. Warszawy

Aldona Machnowska-Góra - Zastępczyni Prezydenta m.st. Warszawy

Wrocław

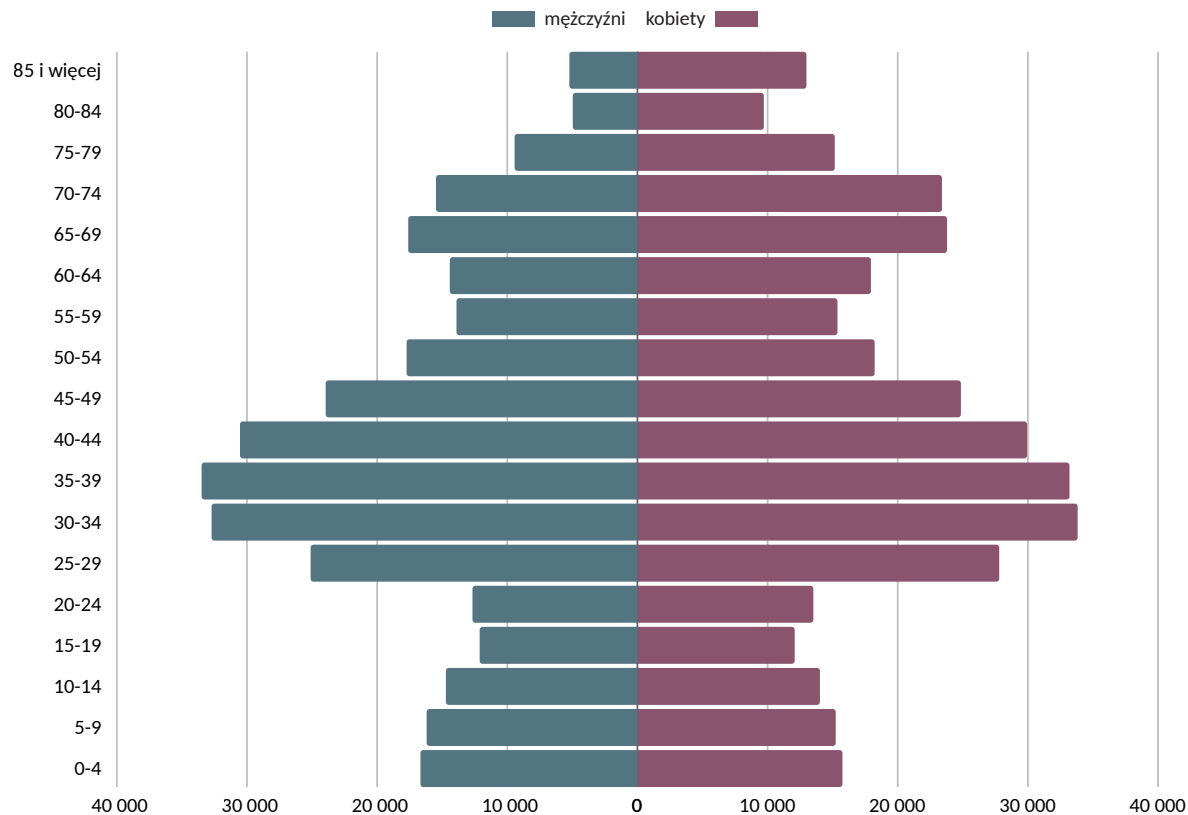


Miasto spotkań

Wrocław to miasto spotkań, miejsce, które jednoczy i inspiruje. Wyróżnia się przede wszystkim swoją unikalną historią, bogatą kulturą i dynamicznie rozwijającą się gospodarką – łączy tradycję z nowoczesnością. Jest miastem przyjaznym osobom starszym, z rozbudowaną ofertą usług i programów, takich jak kluby seniora, wydarzenia kulturalne i sportowe oraz różnorodne inicjatywy promujące aktywność i integrację społeczną. Wrocław dba o równy dostęp do życia społecznego i kulturalnego, tworząc przestrzeń dla każdego.



Piramida populacji Wrocławia (2023)



Dane statystyczne

Według danych GUS w 2023 r. we Wrocławiu mieszkały 673 743 osoby, z czego 25% wszystkich mieszkańców i mieszkanek stanowiły

osoby starsze. Liczba osób w wieku 60+ wyniosła 170 119. Z danych wynika, że co czwarta osoba mieszkająca we Wrocławiu to osoba starsza.

Kluczowe obszary działań

Transport



Darmowa komunikacja miejska dla osób starszych: Z bezpłatnych przejazdów komunikacją miejską korzystają osoby, które ukończyły 65 lat. Mieszkańcy i mieszkanki Wrocławia mogą również cieszyć się darmową komunikacją miejską podczas wszystkich wyborów odbywających się we Wrocławiu.

Taxi 75+: Program skierowany do osób, które ukończyły 75. rok życia i mają problem z samodzielnym poruszaniem się komunikacją publiczną. Celem podróży może być wizyta w urzędzie lub u lekarza specjalisty. Do korzystania z tego programu uprawnia Złota Wrocławska Karta Seniora. Program jest finansowany przez miasto, ale wykonawcą projektu jest organizacja pozarządowa Stowarzyszenie „Żółty Parasol i Partnerzy”. Program umożliwia dwa darmowe przejazdy w miesiącu.

Wprowadzenie darmowych przejazdów środkami komunikacji miejskiej bardzo ułatwiło przemieszczanie się po mieście, zwłaszcza do lekarzy.

– Pani Krystyna, lat 74

Mieszkalnictwo



Pensjonat dla osób starszych przy ul. Kamieńskiego – jednostka Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej: Osoby starsze mogą tu znaleźć mieszkanie, wsparcie rehabilitacyjne, pielęgniarstwo,



Fot. Marta Łomnicka

korzystać z tanich obiadów oraz imprez kulturalnych i edukacyjnych. Chodzą na spacer, korzystają z ogrodu, sali rehabilitacyjnej, jeżdżą na wycieczki oraz obchodzą urodziny. W Pensjonacie zamieszkują osoby, które ukończyły 60. rok życia oraz posiadają stałe źródło dochodu, które gwarantuje wywiązywanie się ze zobowiązań finansowych za zajmowany lokal. W budynku znajduje się ponad 80 mieszkań. Dostępne jest również mieszkanie przeznaczone na opiekę wytnieniową. Dokumentem uprawniającym do zamieszkania w pensjonacie jest skierowanie lub skierowanie interwencyjne podpisane przez dyrektora MOPS-u.

Partycypacja społeczna



Kluby Seniora: We Wrocławiu istnieje blisko 120 klubów seniora. Większość z nich funkcjonuje przy Radach Osiedli, ale też przy organizacjach pozarządowych i parafiach. Są one przede wszystkim miejscem spotkań służącym aktywizacji osób starszych – stwarzają możliwości nawiązania nowych znajomości, przyjaźni, wysłuchania ciekawych prelekcji, udziału w warsztatach, wykładach czy w spotkaniach autorskich. Wiele z nich oferuje ciekawe zajęcia edukacyjne, rekreacyjne, sportowe, zdrowotne i artystyczne. We Wrocławiu największą popularnością wśród osób starszych

cieszą się zajęcia językowe, komputerowe (obsługa komputera, pomoc w korzystaniu z przeglądarek internetowych, nauka programów do cyfrowej obróbki zdjęć), ruchowe (zajęcia taneczne i gimnastyczne) oraz artystyczne (warsztaty ceramiczne, malarskie).

Uniwersytety Trzeciego Wieku: We Wrocławiu działa 11 UTW, które oferują różnorodne programy edukacyjne i aktywizacyjne dla seniorów. Wśród nich znajdują się zarówno UTW organizowane przez uczelnie wyższe, jak i instytucje pozarządowe. Wszystkie te uniwersytety wspierają osoby starsze w aktywnym uczestnictwie w życiu społecznym i intelektualnym miasta. Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Wrocławskim – jeden z najstarszych UTW w Polsce – został założony w 1976 r.

Federacja Klubów Seniora: Celem nadrzędnym Federacji jest budowanie platformy wymiany wiedzy, informacji i doświadczeń oraz upowszechnianie dobrych praktyk między Klubami Seniora. W ramach Federacji organizowane są spotkania edukacyjno-informacyjne dla liderów klubów, służące diagnozie aktualnej sytuacji klubowiczów oraz poszukiwaniu rozwiązań zmierzających do poprawy jakości życia najstarszych mieszkańców i mieszkańek Wrocławia.

Wrocławskie Centrum Seniora – zespół Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego: Jest drugim Centrum Seniora w Polsce, inicjującym projekty sprzyjające poprawie jakości życia osób starszych. Rocznie WCS realizuje kilkadziesiąt dużych projektów i programów aktywizacyjno-edukacyjnych, w tym: Dni Seniora, Dni Babci i Dziadka, Dni Gerontologii, Forum Senioralne, Targi Senioralne, Miejsca Przyjazne Seniorom, Wrocławską Kartę Seniora, Wrocław Miasto



Fot. Weronika Luźna

Pokoleń, Przyjaciela Seniorów, Akademię Rozwoju Seniora, Szkołę Liderów, Federację Klubów Seniora i Telefon Seniora. Wrocławskie Centrum Seniora jest platformą wymiany informacji – prowadzi liczne, długofalowe programy, które mają aktywizować osoby starsze. Działa na ich rzecz w mediach, środowisku pozarządowym i biznesowym. Od 18 lat we WCS prowadzony jest Punkt Informacyjny dla osób starszych, a także strona internetowa i portal Facebook. WCS tworzy lokalną bazę klubów seniora i uniwersytetów trzeciego wieku oraz udziela im merytorycznego i logistycznego wsparcia.

Przestrzeń Trzeciego Wieku – Strefa Kultury Wrocław: Otwarty Klub Seniora ma w swojej ofercie różnorodne warsztaty, spotkania, wykłady, konferencje i zajęcia sportowe. Bogaty program zajęć PTW pozwala najstarszym mieszkańcom i mieszkankom na realizację pasji, poszerzanie wiedzy i odkrywanie potencjału Wrocławia. Ponadto sprzyja nawiązywaniu kontaktów, budowaniu relacji i przeciwdziałaniu samotności. Przykładowe zajęcia prowadzone w PTW to: zumba gold, joga, gimnastyka z elementami tańca, grupa nordic walking, zajęcia językowe, gimnastyka mózgu, warsztaty z kompetencji miękkich, grupy dyskusyjne, wieczorki swingowe, koncerty i spotkania poetyckie, prelekcje i spotkania ze specjalistami.



Fot. Barbara Pacan

Senioralny Festiwal Piosenki Artystycznej: Coroczny festiwal, w ramach którego odbywają się przesłuchania, warsztaty ze śpiewu dla osób starszych, przegląd piosenki artystycznej oraz uroczysty Koncert Galowy w wykonaniu starszych finalistów i finalistek konkursu.

Akademia Rozwoju Seniora: Projekt Wrocławskiego Centrum Seniora – zespołu Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego, w ramach którego odbywa się rocznie ponad 500 różnorodnych spotkań, warsztatów, prelekcji z zakresu kultury, edukacji, zdrowia, sportu i rekreacji. Są to zajęcia dla osób starszych oraz międzypokoleniowe,

odbywające się zarówno stacjonarnie, jak i online. Bierze w nich udział ponad 5 000 osób rocznie.

Wrocławskie Filmowe Centrum Seniora: Podczas projektu osoby starsze uczestniczą w warsztatach aktorskich z zakresu ruchu scenicznego oraz w castingach. Mogą też wziąć udział w spotkaniach z aktorami i reżyserami, monodramach, w przygotowaniu i realizacji spektakli oraz filmów. Projekt jest organizowany corocznie od 2021 r., a w każdej edycji bierze udział ok. 1 000 osób.

„Stop Starości Bez Radości”: Uczniowie V Liceum Ogólnokształcącego we Wrocławiu zorganizowali akcję „Stop Starości Bez Radości” w ramach olimpiady Zwolnieni z Teorii. Jej celem były spotkania z osobami starszymi, podczas których omawiano korzystanie z mediów społecznościowych oraz organizowano różne zabawy i dyskusje. Głównym założeniem inicjatywy było zwalczanie samotności wśród osób starszych. Utrata małżonka, przejście na emeryturę czy choroba często prowadzą do społecznej izolacji, a w długotrwałym okresie do różnorodnych powikłań. Licealiści dzięki projektowi stworzyli przestrzeń skutecznej komunikacji z osobami starszymi oraz zachęcali inne młode osoby do nawiązywania i podtrzymywania pozytywnych relacji z osobami starszymi. Projekt został zapoczątkowany jesienią 2023 r. i jest cały czas

kontynuowany – mimo że oficjalnie się zakończył, uczniowie kontynuują działania, zwłaszcza w mniejszych miejscowościach wokół Wrocławia.

Akademia Aktywnego Seniora: W Centrum Kultury Wrocław – Zachód zrealizowany został polsko-czeski projekt aktywizacji osób starszych. Współpraca polegała na wymianie doświadczeń i pomysłów oraz na przeprowadzeniu wspólnych warsztatów. Zaplanowano cztery kilkudniowe spotkania: dwa we Wrocławiu oraz dwa w Hradec Králové. Podczas pierwszego etapu projektu powstały torby, woreczki do przechowywania chleba i fartuchy. Kolejne spotkania poświęcone były warsztatom teatralnym oraz nowym technologiom. Wzięło w nich udział 30 seniorów (15 z Polski i 15 z Czech), a przedstawienie teatralne przygotowane przez grupę projektową oglądało około 150 osób starszych z Wrocławia oraz 150 z Czech. Projekt realizowany był w 2023 r.

Dom Seniora dla Uchodźców z Ukrainy: Dom został otworzony przy ul. Raławickiej we Wrocławiu. Obywatele i obywatelki Ukrainy mogą w nim skorzystać ze wsparcia psychologa, wspólnie spędzać czas, gotować razem, wyjść do kina i uczestniczyć w różnorodnych spotkaniach i zajęciach, m.in. kursie języka polskiego. To miejsce służące integracji i aktywizacji osób starszych.

Szacunek i integracja społeczna



Wrocławskie Dni Seniora: Projekt Wrocławskiego Centrum Seniora – zespołu Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego, organizowany co roku na przełomie września i października. To około 200 różnorodnych wydarzeń z zakresu kultury, edukacji, zdrowia, sportu i rekreacji, które promują dbałość o aktywność fizyczną i psychiczną u osób starszych, umożliwiając nawiązywanie nowych relacji międzyludzkich oraz zapobiegając wykluczeniu społecznemu. W harmonogramie



Fot. Grzegorz Rajter

Wrocławskich Dni Seniora na stałe wpisały się: Przeglądy Twórczości Senioralnej, Marsz Kapeluszy, Targi Senioralne, zawody sportowe i rajdy terenowe, konkursy (literackie, fotograficzne, rękodzielnicze itp.), koncerty, spektakle i recitale, a także spotkania, wykłady i warsztaty prowadzone przez specjalistów oraz lekarzy.

Konkursy organizowane z okazji Dni Seniora:

Z okazji Wrocławskich Dni Seniora organizowanych jest szereg konkursów, w tym rękodzielniczych i artystycznych, np. „Kapeluszowy zawrót głowy”, „Para z najdłuższym stażem małżeńskim”, „Smart Senior”, „Najstarsi bliźniacy”. Odbývają się też plebiscyty dla przedsiębiorców prowadzących biznesy przyjazne osobom starszym. Nagrody fundowane przez Partnerów Strategicznych Wrocławskich Dni Seniora obejmują: wyjazdy – pobyty wypoczynkowe i rehabilitacyjne, karnety na bezpłatne zabiegi rehabilitacyjne, sprzęt AGD, zaproszenia do instytucji kultury i książki.

Program „Miasto Pokoleń”: Jest to program edukacji społecznej, w ramach którego pedagodzy placówek oświatowych każdego szczebla współpracują z osobami starszymi. Obejmuje działania skoncentrowane na zmianie postaw dzieci i młodzieży w stosunku do osób starszych oraz promuje postrzeganie starości przez młode



Fot. Grzegorz Rajter

pokolenia jako naturalnej fazy życia. Przykładem projektu „Miasta Pokoleń” są „Poczytajki Babci i Dziadka” – akcje czytania dzieciom bajek i opowiadań w wybranych filiach Miejskiej Biblioteki Publicznej (MBP) przez osoby starsze. Inną inicjatywą jest odwiedzanie dzieci w hospicjach, przedszkolach i szkołach oraz prowadzenie warsztatów rękodzielniczych (np. z tworzenia przytulank i upominków), a także występy grup aktywnie działających przy Wrocławskim Centrum Seniora. W ramach „Miasta Pokoleń” we współpracy z MBP realizowana jest także Galeria Twórczości Seniora, obejmująca międzypokoleniowe

wystawy i wernisaże. Są one okazją do pokazania efektów wieloletnich pasji i zainteresowań seniorów w postaci namalowanych obrazów, zrobionych zdjęć, wytworów rękodzielniczych, występów poetycko-literackich oraz wokalnych.

Konkurs o tytuł „Przyjaciela Seniorów”: Statuetkę mogą otrzymać osoby fizyczne i podmioty prawne działające w obszarach kierowanych do osób starszych, propagujące w społeczeństwie ideę zmiany postrzegania obrazu osób w wieku 60+, w celu wyróżnienia osób działających na rzecz poprawy sytuacji osób starszych zamieszkałych na terenie gminy Wrocław.



Fot. Barbara Pacan

Starszych ludzi często opisuje się jako pesymistycznych, zrzędlivych i nudnych. Dzięki np. Marszowi Kape-luszy, mistrzostwom sportowym dla seniorów czy projektowi „Miasto Pokoleń” – gdzie seniorzy odwiedzają dzieciaki w szkołach i przedszkolach i opowiadają o swoich życiowych doświadczeniach, pasjach – młodzi ludzie mogą zmienić zdanie na temat starości. Wrocławskie inicjatywy pozwalają osobom starszym na rozwijanie ich aktywności, na wzmacnianie ich poczucia własnej wartości, na integrację z młodszymi pokoleniami.

– Pani Halina, lat 76

Partycypacja obywatelska i zatrudnienie



Wrocławska Rada Seniorów: Rada została powołana w 2009 r. w celu reprezentowania potrzeb i interesów osób starszych powyżej 60. roku życia, zamieszkałych na terenie gminy Wrocław. Do głównych zainteresowań Rady należy rozpoznawanie potrzeb, problemów oraz aktywności

najstarszych mieszkańców i mieszkanki Wrocławia. W jej skład wchodzi: trzy osoby wskazane przez Prezydenta Wrocławia, trzech przedstawicieli Rady Miejskiej Wrocławia oraz ośmiu przedstawicieli Organizacji Pożytku Publicznego i działaczy środowisk senioralnych. Kadencja Wrocławskiej Rady Seniorów trwa pięć lat.

Rzecznik Seniora i Opiekuna: Jego zadaniem jest wspieranie w poszukiwaniu rozwiązań problemów dotyczących osoby starsze oraz utrzymywanie kontaktu z innymi instytucjami publicznymi, doradzając i informując o istniejących rozwiązaniach. Z Rzecznikiem można się skontaktować telefonicznie przez Wrocławskie Centrum Seniora, a następnie umówić na indywidualną konsultację stacjonarnie.



Fot. Barbara Pacan

Komisja Polityki Senioralnej: Zajmuje się opinowaniem projektów uchwał Rady Miejskiej Wrocławia dotyczących polityki kierowanej do osób starszych, a także sprawozdań i propozycji Prezydenta oraz jednostek organizacyjnych Urzędu Miejskiego Wrocławia w zakresie merytorycznych prac Komisji.

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego: Głównym celem Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego (WCRS) jest wsparcie budowy aktywnego społeczeństwa obywatelskiego, szerzenie idei mediacji, diagnozowanie potrzeb społecznych mieszkańców i mieszkanki miasta oraz prowadzenie działalności informacyjno-edukacyjnej. Działania instytucji obejmują takie obszary, jak: rozwój rodziny, działania na rzecz dzieci, młodzieży i osób starszych oraz integracja międzypokoleniowa. Szczególną rolę odgrywają programy dla środowiska kombatantów i osób represjonowanych.

Akademia Dojrzałej Przedsiębiorczości: Cykl wykładów, warsztatów i spotkań z praktykami z sektora przedsiębiorczości, przeznaczony dla osób w wieku 60+. Słuchacze i słuchaczki mają możliwość dowiedzieć się, jak założyć i prowadzić własną firmę. Zainteresowanym udzielane są również informacje na temat różnych form



Fot. Barbara Pacan

opodatkowania, innowacji społecznych, rozwijania postaw kreatywnych oraz miejsc, w których można realizować się społecznie i zawodowo.

Projekt „Strefa 55 plus”: Realizowany przez Wrocławskie Centrum Seniora jest adresowany do wrocławianek w wieku 55+, które kończą bądź zakończyły już swoją aktywność zawodową. Zajęcia w ramach projektu pozwalają na nowo budować swoją tożsamość na podstawie rozpoznanych potrzeb, pragnień i talentów. Projekt organizowany jest dwa razy do roku, a w każdej edycji bierze udział około 15 osób.

Człowiek musi czuć, że jest potrzebny swojemu środowisku. Dzięki wykonywaniu ciekawych dla siebie zadań zapomina o swoich troskach, chorobach, ma okazję przebywać w gronie rówieśników, ma więcej okazji do pozytywnych przeżyć.

– Pani Grażyna, lat 79

Komunikacja i informacja



We Wrocławiu emitowane są różnorodne programy edukacyjno-informacyjne dedykowane osobom starszym, np. „Telewizyjny Klub Seniora”, „Wiek to tylko liczba”.

Radiowy Klub Seniora: Audycja radiowa w Radiu Rodzina o osobach starszych i dla osób starszych. Radiowy Klub Seniora umożliwia nie tylko przekazanie ważnych informacji, ale także kreuje przestrzeń do rozmowy na interesujące tematy, spotkania z ciekawymi gośćmi i wymianę myśli.

Gazeta Senior: Miesięcznik dla osób starszych poruszający tematy z wielu dziedzin, m.in. życia codziennego, ekologii, kultury, rozrywki,

technologii. Gazeta jest ogólnopolska i publiczna, dostępna bezpłatnie w wybranych miejscach miasta, np. we Wrocławskim Centrum Seniora, w UTW w Uniwersytecie Wrocławskim lub w filiach MBP.

Bezpieczny Senior: Cykl spotkań informacyjno-edukacyjnych realizowany dzięki współpracy miasta z Komendą Miejską Policji we Wrocławiu. Jest to pierwszy w kraju pomysł szkoleń stacjonarnych i online, prowadzonych w dolnośląskich środowiskach senioralnych. Celem projektu jest kontakt Policji z osobami starszymi i uwrażliwienie społeczeństwa na sytuacje, w których seniorzy

stają się ofiarami przestępstw. Spotkania te mają zapoznać odbiorców i odbiorczynie ze skutecznymi metodami zapobiegającymi negatywnym zjawiskom, takim jak: oszustwa, kradzieże, rozboje. Ważnym aspektem jest też podniesienie świadomości z zakresu własnego bezpieczeństwa. Aby wziąć udział w spotkaniu z policjantami, należy na stronie internetowej wroclaw.policja.gov.pl skorzystać z linku do profilu Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu w serwisie YouTube.

Wsparcie społeczności i usługi zdrowotne



Domy Pomocy Społecznej: We Wrocławiu istnieje kilkanaście Domów Pomocy Społecznej, które oferują kompleksową opiekę i wsparcie osobom starszym, szczególnie tym wymagającym stałej opieki w codziennym funkcjonowaniu. Zarządzane są zarówno przez miasto, jak i podmioty prywatne. Placówki oferują różnorodne formy wsparcia, od podstawowej opieki po specjalistyczną pomoc medyczną.

Ośrodki Pomocy Społecznej: We Wrocławiu działają różne Ośrodki Pomocy Społecznej, których celem jest zapewnienie wsparcia osobom starszym zarówno w zakresie opieki, jak i aktywności



Fot. Barbara Pacan

społecznej, aby poprawić jakość ich życia. Ośrodki umożliwiają integrację, zapewniają wsparcie psychiczne, pomoc w codziennych czynnościach oraz dostęp do usług medycznych i prawnych. Głównym ośrodkiem jest Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej we Wrocławiu (MOPS), który oferuje szeroki wachlarz usług. Należą do nich: wsparcie finansowe i doradztwo prawne, pomoc w sytuacjach kryzysowych, zasiłki celowe i okresowe, usługi opiekuńcze, programy aktywizujące osoby starsze, pomoc w organizowaniu rehabilitacji, badań profilaktycznych oraz wsparcie w zakresie poradnictwa medycznego.

Dzienny Dom „Senior+”: Działa we Wrocławiu od 2016 r. Oferta Domu jest skierowana do nieaktywnych zawodowo mieszkańców i mieszkanek Wrocławia w wieku 60+, w tym do osób cierpiących na schorzenia otępienne we wczesnej i umiarkowanej fazie. Oferta Domu obejmuje m.in. wsparcie socjalne, pielęgniarstwo, psychologiczne, zajęcia rekreacyjne, ćwiczenia rehabilitacyjno-gimnastyczne z elementami kinetyterapii, treningi umysłu, zajęcia artystyczne, spotkania międzypokoleniowe, dyskusje, wyjścia do miejsc kultury, codzienny obiad dwudaniowy, spotkania psychoedukacyjne i wsparcie dla rodzin osób z chorobami otępiennymi. Dom działa w dni robocze w godzinach 8:00–16:00. Jest to

wyremontowany budynek w najwyższym standardzie, przystosowany do użytkowania przez osoby z niepełnosprawnościami. Osoby starsze mają do dyspozycji salę spotkań/jadalnię, kawiarenkę, salę telewizyjną, pokój odpoczynku, gabinet pielęgniarstwa, salę ćwiczeń, kuchnię, toalety, a także przyległy do budynku teren zielony.

Wrocławska Karta Seniora: Występuje w trzech wariantach: srebrnym (60+), złotym (75+) i szmaragdowym (90+). Zapewnia zniżki oraz bezpłatne usługi podmiotów, które zawarły porozumienie partnerskie z Wrocławiem. Oferta jest stopniowo rozszerzana wraz z poziomem karty. Występuje w wersji elektronicznej, w aplikacji mObywatel. Od 2024 r. funkcjonuje także Karta Seniora Aglomeracji Wrocławskiej.



Fot. Barbara Pacan

Teleopieka: Projekt miejski bezpłatnej, zdalnej opieki medycznej skierowany do osób powyżej 60. roku życia. Jego celem jest zwiększenie bezpieczeństwa osób starszych oraz zapewnienie im szybkiego dostępu do pomocy w nagłych sytuacjach. Program rozpoczął się w 2024 r. i obejmuje 500 zakwalifikowanych uczestników, którzy muszą przejść proces rekrutacji. Osoby biorące udział w projekcie otrzymują specjalne urządzenia umożliwiające kontakt z centrum teleopieki, co pozwala na szybkie wezwanie pomocy.

Mistrzostwa Senioralne w nordic walking i biegach o Puchar Komendanta Miejskiego Policji: Coroczne wydarzenie organizowane w czerwcu przez Wrocławskie Centrum Seniora, Komendę Miejską Policji oraz Wrocławskie Centrum Treningowe Spartan. Średnio bierze w nim udział ok. 300 osób starszych – zawodników i kibiców – oraz ich rodziny i znajomi. Mistrzostwom towarzyszą wydarzenia, takie jak bezpłatne badania i konsultacje ze specjalistami, punkty informacyjne ZUS, NFZ, Policji, Wodnych Służb Ratowniczych i Centrum Zdrowia Psychicznego. Ponadto w programie wydarzenia znajdują się gry i zabawy rekreacyjno-sportowe dla dzieci, rodziców i osób starszych, zagadki, poczęstunek oraz występy artystyczne.



Fot. WKS Śląsk Wrocław

Danie dla Seniora: Przykład wspólnej prospołecznej inicjatywy Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego oraz wrocławskich restauracji, która narodziła się podczas pandemii w 2020 r. Projekt łączył w sobie ideę pomocy najstarszym, samotnym i ubogim osobom starszym (posiadającym Wrocławską Szmaragdową Kartę Seniora, czyli w wieku 90+) ze wsparciem lokalnych restauratorów. „Danie dla Seniora” to pełnowartościowy dwudaniowy ciepły obiad, przygotowany specjalnie z myślą o osobach starszych, dostosowany do ich potrzeb i oczekiwań. Partnerzy akcji deklarowali przygotowanie co najmniej sześciu posiłków tygodniowo oraz dodatkowych obiadów,

specjalnie z myślą o osobie starszej w potrzebie (tzw. zawieszony obiad). Od 1 maja 2020 r. do 31 lipca 2021 r. restauracje i punkty gastronomiczne wydały blisko 2 500 ciepłych posiłków, które dwa razy w tygodniu trafiały do ponad 30 osób. Obecnie realizowany jest projekt „Senior Wikt”, w ramach którego Fundacja „Mniej Więcej” codziennie przygotowuje i dostarcza ciepłe posiłki do ok. 30 potrzebujących samotnych osób starszych, posiadających Wrocławską Szmaragdową Kartę Seniora.

Przestrzenie publiczne i budynki



Miejsca Przyjazne Seniorom: Wrocławskie Centrum Seniora od 2009 r. honoruje w ten sposób miejsca szczególnie przyjazne osobom starszym – wolne od barier komunikacyjnych i architektonicznych, posiadające specjalną ofertę dla osób po 60. roku życia.

Zielony kącik na Ciepłej: Projekt Wrocławskiego Centrum Akademickiego. Zadaniem młodych studentów i studentek było przygotowanie projektu na zagospodarowanie zielonego otoczenia Dziennego Domu Pomocy przy ul. Ciepłej. To miejska placówka, której podopiecznymi są osoby

starsze oraz osoby z demencją – zaprojektowana przestrzeń miała być przyjazna i dostosowana do ich potrzeb. W przedsięwzięcie zaangażowali się członkowie i członkinie kół naukowych Planowania Przestrzennego PUZZLE i Architektury Krajobrazu (Uniwersytet Przyrodniczy), koła naukowego Wzornictwa – DeForma (Akademia Sztuk Pięknych) oraz Humanizacji Środowiska Miejskiego (Politechnika Wrocławska). Z gotowymi planami studenci i studentki na tydzień trafili do Czasoprzestrzeni (stowarzyszenia, które aktywizuje i wspiera organizacje pozarządowe, młodzież i osoby starsze, promując dialog społeczny i ideę wolontariatu), gdzie samodzielnie wykonywali część zaprojektowanych przez siebie mebli plenerowych, które trafiły później do ogrodu na ul. Ciepłej.



Fot. Barbara Pacan

Głos miasta

Osoby starsze w naszym społeczeństwie to niezwykle zróżnicowana grupa, w której wyraźnie wyróżniają się seniorzy trzeciej i czwartej generacji. Efektywna aktywizacja tej grupy wymaga różnorodności działań oraz łatwego dostępu do oferty senioralnej. Aby sprostać tym wymaganiom, kluczowe jest precyzyjne diagnozowanie potrzeb i możliwości osób starszych. To właśnie ta diagnoza stanowi fundament budowania lokalnych partnerstw, niezbędnych do tworzenia prosenioralnej i międzypokoleniowej oferty.

Osoby starsze wykazują silną potrzebę angażowania się w społecznie użyteczne działania oraz przynależności do różnych grup, takich jak: rodzina, sąsiedztwo, kluby seniora, uniwersytet trzeciego wieku czy parafie. Utrzymywanie kontaktów towarzyskich i możliwość autoekspresji, np. przez działania artystyczne czy prezentowanie

swoich zainteresowań i osiągnięć, to kolejne istotne aspekty ich życia.

Równie ważna jest potrzeba wykorzystywania czasu wolnego w sposób satysfakcjonujący. Uczestnictwo w wolontariacie kompetencyjnym, zaangażowanie w wydarzenia kulturalne, edukacyjne, sportowe czy prozdrowotne – to wszystko nie tylko zaspokaja ich potrzeby, ale także zapewnia odpowiednią stymulację umysłową i psychiczną oraz ochronę zdrowia i dostęp do opieki społecznej.

Nasza polityka senioralna musi zatem odpowiadać na te różnorodne potrzeby, tworząc środowisko, w którym osoby starsze mogą się realizować, czuć się potrzebne i spełnione. Tylko w ten sposób możemy zapewnić im godne, aktywne i satysfakcjonujące życie.

Robert Pawliszko – Zastępca Dyrektora Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego
Kamila Polańska-Wasik – Specjalistka ds. projektów senioralnych i informacji we Wrocławskim Centrum Seniora



**Zamiast zakończenia –
propozycja rekomendacji
i zaleceń**

Niniejsza publikacja nie tylko pokazuje inspirujące przykłady działań w wybranych miastach i gminach Polski, lecz także wysuwa rekomendacje, które mogą być zalecane zarówno decydującym w tych miastach i gminach, jak i tym, którzy jeszcze nie należą do sieci oraz innym podmiotom, które działają na rzecz i wraz z osobami starszymi.

Na początek warto przekazać rekomendacje dla miast, które już należą do Globalnej Sieci Miast i Społeczności Przyjaznych Osobom Starszym lub ubiegają się o certyfikat i zostały zaprezentowane w tym opracowaniu. Rekomendacje obejmują zarówno planowanie, organizację i ocenę, jak i finansowanie działań, dzięki którym miasta i gminy mają szanse zaistnieć i pokazać się nie tylko w Polsce, lecz także na świecie.

Część z tych rekomendacji może być wykorzystana przez inne miejscowości w Polsce, a inne - dalej rozwijane, jak na przykład bezpłatne przejazdy dla osób powyżej 70. roku życia. Tutaj należy dodać, że czasami także młodzież w wieku do 15. roku życia ma możliwość bezpłatnego korzystania z transportu publicznego (np. w okresie roku szkolnego). W obszarze transportu warto wspierać i rozwijać inicjatywy ułatwiające

przemieszczanie się osobom starszym, gdy nie mają innej możliwości dojazdu, np. do lekarza lub na badania. Taka forma wsparcia na pewno jest godna polecenia i warta kontynuowania.

Niewątpliwie dalszego wsparcia i rozwoju wymaga mieszkalnictwo i jego dostępność. Osoby starsze potrzebują mieszkań w przystępnych cenach, które będą mogły zostać pokryte przez ich budżety. Idea mieszkań wspomaganych nie jest jeszcze wystarczająco rozwinięta w Polsce, ale wdrażane działania stopniowo poprawiają sytuację⁵. Podczas planowania zdecydowanie należy uwzględniać wyzwania instytucjonalne (obowiązujące przepisy), możliwości organizacji tego typu form mieszkań oraz wykorzystywać istniejącą infrastrukturę – dostępne domy i ośrodki. W celu skutecznego zidentyfikowania potrzeb dobrze sięgać po wizualizacje konkretnych danych w skali jednej gminy oraz większej liczby miejscowości. Przykładowo, analizując zakres, rodzaje i zaangażowanie w działaniach programów typu „Złota Rączka”, dowiadujemy się, że bezpłatnej pomocy w drobnych naprawach potrzebują szczególnie samotne starsze osoby, w większości kobiety. Jednak w tym zakresie wymagana jest dalsza

5 Dla zainteresowanych tym zagadnieniem rekomendujemy publikację Barańskiego R., 2025, *Od mieszkań chronionych do wspomaganych: w poszukiwaniu systemowych rozwiązań dla polityki publicznej*, Kraków: Wydawnictwo Naukowe UKEN.

promocja i wysyłanie komunikatów o bezpieczeństwie programów i kwalifikacjach pomagających fachowców. Istotną barierą w proszeniu o pomoc mogą być finanse (wysokie koszty materiałów), nawet mimo możliwości bezpłatnych konsultacji w sprawie usterki.

W Polsce istnieje już wiele instytucjonalnych rozwiązań aktywizujących mieszkańców i mieszkanki gmin i miast należących do GNAFCC WHO w postaci klubów, centrów i ośrodków dla osób starszych, oferujących różnorodne zajęcia edukacyjne, kulturalne i rekreacyjne. Następnym krokiem powinno być zapoznanie szerszej grupy osób z ich ofertą – szczególnie osób mało aktywnych, wykluczonych, osamotnionych i z ograniczoną mobilnością. Należy znaleźć sposoby skutecznej komunikacji, aby umożliwić takim osobom sprawozdanie, czy istnieje atrakcyjna dla nich forma aktywności. Zaangażowanie i pobudzanie ciekawości, aktywizacja społeczna i fizyczna wytwarzają odporność psychiczną, pozwalającą lepiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami, które wraz z wiekiem mogą się pojawiać⁶. Takie instytucje, szczególnie centra międzypokoleniowe, mają szansę nie tylko integrować, ale także przełamywać stereotypy dotyczące starości jako okresu

nieaktywnego, biernego i pozbawiającego perspektyw. Można to osiągnąć dzięki wspieraniu integracyjnych działań międzypokoleniowych, skupiających się na wspólnych procesach kreatywnych i zacieśnianiu więzi. Nie powinny to być tylko wydarzenia jednorazowe, a długotrwałe projekty, z jasno określonymi celami i korzyściami, które są interesujące dla różnych grup. Projekty powinny wspierać nawiązywanie i pielęgnowanie relacji oraz tworzenie wartościowych wspomnień, a nie być jedynie obowiązkiem dla młodych osób, wykonywanym w ramach punktowanego wolontariatu.

Największe wyzwania występują w obszarze zdrowia i opieki, gdzie rekomendowanie działań musi odbywać się z zabezpieczeniem finansowym. Konieczne jest zwiększanie dostępności do instytucji opieki, aby uniknąć długiego oczekiwania na miejsce w Domach Pomocy Społecznej, a także prezentować pozytywne zmiany zachodzące w tych placówkach. Można to osiągnąć poprzez pokazywanie codziennych działań placówek, nie tylko wydarzeń wiążących się z uroczystościami czy świętami. Przykładowo mogą to być miejsca, gdzie organizuje się dodatkowe działania o charakterze profilaktycznym, promowane nie

6 W ramach badań projektu „Psychosocial resilience in ageing populations”.

tylko wśród osób starszych, lecz także ich rodzin, oferując np. szczepienia i dodatkowe badania. Domy opieki mogą prezentować, jak odpowiednio przygotować przestrzeń dla osoby starszej, aby była bezpieczna i wspierała zdrowe i niezależne starzenie się – mogłoby to poprawić ogólny poziom wiedzy o bezpieczeństwie. Odciążenie finansowe osób starszych i ich rodzin mogłoby obejmować też dofinansowanie opasek bezpieczeństwa i ich testowania. Opaski i inne formy teleopieki są rozwiązaniem, które ma szansę zmniejszyć liczbę zgłoszeń upadków i potrzeby pilnej pomocy.

Przegląd dobrych praktyk miast i gmin należących do sieci oraz aspirujących do dołączenia do niej wskazuje na dużą dostępność grup wsparcia i bezpłatnego poradnictwa psychologicznego. Zachęcenie do korzystania z nich obejmowałoby wsparcie w przełamywaniu barier w otwarciu się przez osoby starsze na takie grupy, w tym zainteresowaniu się aktywnym udziałem. Najlepszą rekomendacją byłyby bezpłatne konsultacje psychologiczne, ale niestety nie są to bezkosztowe działania. Mimo to wiele osób

starszych – szczególnie samotnych, z doświadczeniem traumy, w sytuacji straty czy z ograniczoną mobilnością – nie tylko nie wie o takich możliwościach, lecz także obawia się korzystania z nich w sposób jednorazowy. Potrzeba więcej dłuższych form konsultacji, obejmujących lokalne i bezpośrednie kontakty, a nie tylko telefonicznych (opcji istotnej i sprawdzającej się np. podczas pandemii). Tym samym rozwiązania z wykorzystaniem nowych technologii, które umożliwiają monitorowanie stanu zdrowia osób starszych, wydają się bliską przyszłością. Niestety wiążą się one nie tylko z ułatwieniami i wygodą, ale pociągają za sobą ograniczenia technologiczne (m.in. w postaci braku odpowiedniego sprzętu)⁷.

Ostatni punkt rekomendacji stanowią działania edukacyjne – różnorodne szkolenia, kursy, konsultacje, dedykowane warsztaty, uczenie nieformalne oraz informacyjne – w postaci zarówno cyfrowej, jak i drukowanej. Rozwijanie kanałów informacji o dostępnych aktywnościach, usługach, ofertach zajęciowych i warsztatowych, zniżkach i wydarzeniach jest niezbędnym elementem organizacyjnym. W tym celu warto (poza

7 Z kolei w projekcie City&Co starsi mieszkańcy i mieszkanki (m.in. Krakowa i Wrocławia) brali udział w ewaluacji działań miast zgodnie z koncepcją WHO za pomocą bezpłatnej aplikacji na telefonach komórkowych – Aslanoğlu R. i in., 2024, *A Roadmap for the Design of a Public-participation Geographic-Information System to Support Urban Ageing*, „Geomatics and Environmental Engineering”, 18(5), s. 113–134.

środkami, którymi dysponuje miasto) poszukiwać źródeł finansowania w postaci sponsorów, którzy chcieliby działać na rzecz osób starszych. W tym kontekście ważne jest nawiązywanie współpracy z podmiotami zaangażowanymi społecznie, a nie nastawionymi wyłącznie na zys finansowy.

Poza decydentami, którzy prowadzą i mają zamiar kontynuować działania opisane w tym przewodniku, należy zauważać i doceniać wszystkie osoby, które umożliwiają realizację polityk i konkretnych inicjatyw. Ich czas i poświęcenie na rzecz osób starszych muszą być odpowiednio eksponowane w strukturach urzędów gmin i instytucji współpracujących z miastami oraz gminami. Obserwacja ta jest wynikiem ponad dwuletniej współpracy z miastami i osobami współtworzącymi to opracowanie.

Rekomendację dla starszych mieszkańców i mieszkank miast i gmin na zakończenie tego przewodnika stanowi prośba, aby korzystali oni z tych różnych rozwiązań, a w przypadku braku

zainteresowania i poczucia nietrafności proponowanych aktywności przekazywali swoje opinie członkom Rad Seniorów, pełnomocników ds. polityki senioralnej lub innych podmiotów, co pozwoli na otwarcie dialogu. Niezmiennie podkreślamy, jak ważne są osoby starsze w tym procesie – ich uwagi o pomysłach są podstawą tworzenia usług i programów do nich kierowanych. Ważna jest przy tym elastyczność i przyglądanie się potrzebom mieszkańców i mieszanek poszczególnych gmin – niektóre rozwiązania skuteczne w jednej, w drugiej mogą okazać się zupełnie nietrafione.

Z kolei do młodszych pokoleń kierujemy prośbę o uważność i refleksję. Większość młodych osób nie myśli o swojej starości, ale warto już teraz doceniać, ile się dzieje i z jaką różnorodnością, aby dalej inspirować nie tylko w teorii, ale w praktyce i rozwijać politykę, która pozytywnie wpływa na jakość życia nie tylko osób starszych, lecz wszystkich, niezależnie od wieku.

*Społeczności przyjazne osobom starszym.
Jak miasta i gminy tworzą lepszą przyszłość dla wszystkich pokoleń?*

Uniwersytet Jagielloński, Biblioteka Jagiellońska

REDAKCJA MERYTORYCZNA:

Jolanta Perek-Białas oraz Maria Varlamova

REDAKCJA JĘZYKOWA:

Katarzyna Dubińska

KOREKTA:

Katarzyna Kulesz

OPRACOWANIE GRAFICZNE, SKŁAD I ŁAMANIE:

Szymon Bolek – Studio Grafpa, www.grafpa.pl

Copyright © 2026

Centrum Ewaluacji i Analiz Polityk Publicznych, Wydział Filozoficzny
we współpracy z Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego

ISBN: 978-83-67127-71-4

DOI: 10.26106/9788367127714

OPRACOWANIE WYDAWNICZE:

Studio Grafpa

FINANSOWANIE:

Publikacja została przygotowana ze wsparciem udzielonym w ramach projektu Behaviour in Crisis Lab (Inicjatywa Doskonałości Uniwersytet Badawczy, Program Strategiczny Uniwersytet Jagielloński) oraz Centrum Ewaluacji i Analiz Polityk Publicznych UJ.

Druk pierwszego wydania przewodnika został zrealizowany przy wsparciu finansowym Miasta Stargard.



POLSKA SIEĆ MIAST I
SPOŁECZNOŚCI PRZYJAZNYCH
OSOBOM STARSZYM

CEAPP
Centrum Ewaluacji
i Analiz Polityk Publicznych



UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
W KRAKOWIE

BEHAVIOUR
IN CRISIS
LAB