

Systemowe wsparcie aktywizacji społecznej osób starszych w wybranych miastach Polski



Wyzwania wynikające z procesu starzenia się społeczeństwa wymagają podjęcia wielokierunkowych działań, których celami głównymi są zapewnienie godnego starzenia się poprzez poprawę jakości i poziomu życia oraz tworzenie warunków do aktywności zawodowej i społecznej osób starszych. Ze względu na różnorodność obszarów, w których działania te powinny być podjęte, niezbędne jest staranne rozpoznanie potrzeb i oczekiwań środowiska osób starszych oraz osób, organizacji i instytucji działających na ich rzecz, a następnie wypracowanie wielokierunkowej, kompleksowej i długoterminowej strategii działań, odpowiadającej w jak największym stopniu na te potrzeby i oczekiwania. Niestety tempo przyjmowanych rozwiązań prawnych i organizacyjnych na poziomie krajowym nie odpowiada zdefiniowanym lokalnie potrzebom osób starszych. Dlatego też coraz więcej samorządów lokalnych podejmuje w miarę skoordynowane działania na rzecz tworzenia systemów wsparcia seniorów. Samorządy Wrocławia, Krakowa, Łodzi, Poznania, Częstochowa i Opole swoje działania pro senioralne oparte na koncepcji koordynacyjnej wyrażającej się w zbieraniu informacji o potrzebach i zasobach tak seniorów jak i podmiotów realizujących zadania na ich rzecz. Funkcję lokalnego koordynatora we wspomnianych samorządach pełni Centrum Seniora.

Wrocław podobnie jak kilka miast Polski stara się wdrażać koncepcję **aktywnego starzenia się**, które jest definiowane jako proces umożliwiający zarówno jednostkom jak i grupom społecznym zagospodarowanie ich potencjału z perspektywy całego życia, zachowania zarówno dobrostanu psychicznego i fizycznego, jak i aktywności zawodowej, społecznej oraz niezależności i samodzielności.

Wykorzystanie potencjału osób starszych w obszarze **aktywności społecznej i obywatelskiej**, realizowane jest min. przez działania koordynowane w ramach Centrów Seniora. Przyjmując, że prognozowana sytuacja demograficzna może być dodatkowym źródłem nowych możliwości w procesie rozwoju potencjału społecznego dzięki **wykorzystaniu intelektualnych zasobów twórczych osób starszych**, należy wypracować komplementarną strategię w zakresie *polityki senioralnej* z uwzględnieniem przenikania się owych działań w tych różnych obszarach.

W wielu miastach powstaje coraz więcej instytucji i projektów, mających na celu aktywizować osoby starsze. Niezwykle ważna jest współpraca z tego typu podmiotami koordynacja polityki informacyjnej w tym zakresie oraz podejmowanie wysiłku na rzecz łączenia zasobów sprzyjających realizacji zadań pro senioralnych.

Jedno jest pewne: ubiegłe lata pokazują, jak ważną instytucją jest Centrum Seniora. Oprócz wsparcia seniorów i organizacji działających na rzecz osób starszych, CS walczy z negatywnymi stereotypami i przekształca Gminę w miasto współpracy i szacunku wszystkich pokoleń. Jeszcze kilka lat temu na mapie Polski można było dostrzec trzy Centra Seniora (Gdynia, Poznań, Wrocław) dzisiaj jest ich blisko 10. Wspomniany trend potwierdza że jest to jedna z metod sprawnego tworzenia skoordynowanej polityki senioralnej na szczeblu Powiatu czy też Gminy.

Wrocław

157 597 seniorów 60+ - mieszkańców Wrocławia (2014 r.)

Od 2009 roku Wrocławskie Centrum Seniora (WCS), jako jednostka miejska, działająca w ramach Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego, podejmuje szerokie działania, których celem jest aktywizacja wrocławskich środowisk senioralnych, a także osób w wieku 50+ zamieszkujących obszar Gminy Wrocław. Misją Centrum jest wspieranie seniorów i koordynowanie działań wielu organizacji, działających na rzecz osób starszych. To jednostka niekomercyjna, która świadczy przede wszystkim usługi informacyjne, jest płaszczyzną szybkiego przekazu informacji pomiędzy oferentami usług senioralnych a ich odbiorcami. To także miejsce wymiany pomysłów i łączenia sił w ich realizacji, które pozwala na racjonalne wykorzystanie zasobów organizacji i instytucji współpracujących z WCS. Celem działań Wrocławskiego Centrum Seniora jest wspieranie aktywności osób starszych w życiu publicznym, kulturalnym, działalności wolontariackiej oraz utrzymywaniu dłuższej aktywności zawodowej. To także miejsce, w którym spotykają się liderzy środowisk senioralnych, także ugrupowania z innych miejscowości, które WCS chętnie gości przekazując im swe dobre praktyki i zachęcając do wdrożenia podobnych programów w ich macierzystych organizacjach. Wiedza, w postaci warsztatów, pogadanek, konferencji i spotkań z pracownikami Wrocławskiego Centrum Seniora, dotyczy szeroko pojętej aktywności i pól działania wrocławskich środowisk senioralnych oraz jednostek i partnerów współpracujących. Seniorzy z takich miejscowości, jak między innymi Jelenia Góra, Legnica, Głogów, Prudnik, Strzelin, Dobroszyce, Łany i Zgorzelec, mieli okazję uczestniczyć w spotkaniach organizowanych we Wrocławskim Centrum Seniora. Działania, które są prezentowane podczas prelekcji, często znajdują zastosowanie w dolnośląskich miejscowościach, zarówno tych mniejszych, jak i większych. Działania Gminy Wrocław na rzecz seniorów, realizowane w ramach misji Wrocławskiego Centrum Seniora, prezentowane są także na licznych konferencjach na obszarze całego kraju, jak i za granicą.

W oparciu o zasoby lokalowe Wrocławskiego Centrum Seniora wspierane są inicjatywy grup seniorów oraz ich reprezentantów. Wrocławskie Centrum Seniora stanowi także zaplecze administracyjno-organizacyjne dla Wrocławskiej Rady Seniorów oraz Doradcy UM Wrocławia ds. seniorów. Tu także swoje spotkania organizują organizacje pożytku publicznego działające na rzecz osób starszych Wrocławia i ościennych miejscowości.

Do najważniejszych zadań Wrocławskiego Centrum Seniora należą:

- budowanie pozytywnego wizerunku społecznego osób starszych,
- wsparcie informacyjno-merytoryczne środowisk senioralnych,
- prowadzenie punktów edukacyjno-informacyjnych na terenie Wrocławia,
- zbieranie i udzielanie informacji na temat placówek działających na rzecz seniorów,
- konsolidacja organizacji i instytucji działających w obszarze wsparcia usług dla seniorów,
- wspieranie programów aktywizujących osoby starsze,
- umacnianie więzi międzypokoleniowych, a szczególnie podkreślenie roli seniora w rodzinie,
- promocja i wsparcie aktywności ruchowej wśród seniorów,
- budowanie pozytywnego wizerunku Gminy Wrocław – samorządu przyjaznego seniorom.

Wszelkie działania mają charakter zarówno okazjonalny – cykliczny, jak i długofalowy. Duża część podejmowanych projektów i zadań oparta jest na partnerstwie z organizacjami pożytku publicznego oraz instytucjami publicznymi i osobami prywatnymi. Wrocławskie Centrum Seniora pełni w nich często rolę koordynacyjną. Prowadzi także programy wieloletnie, jak Miejsca Przyjazne Seniorom, program otwarty dla instytucji spoza Wrocławia, które mogą starać się o certyfikat MPS przy jednoczesnym przystąpieniu do kolejnego

programu WCS o nazwie Wrocławska Karta Seniora. Wrocławskie Centrum Seniora prowadzi także Akademię Rozwoju Seniora, skupiającą liderów środowisk senioralnych aktywizujących się na przeróżnych zajęciach, warsztatach i sekcjach.

Priorytetowym zadaniem WCS, którego głównym celem jest integracja i aktywizacja seniorów, jest kampania społeczna – Dni Seniora. Od 2009 roku, na przełomie września i października, Wrocławskie Centrum Seniora jest koordynatorem działań imprez i programów realizowanych przez różne podmioty w ramach święta seniorów we Wrocławiu. Dni Seniora to inicjatywa w mieście, stanowiąca doskonałą okazję do ukazania wielkiego potencjału społecznego osób starszych oraz ich istotnej roli w budowaniu społeczeństwa obywatelskiego. Program zakłada realizację różnorodnych działań prosenioralnych. Coraz częściej uczestnikami i aktywnymi realizatorami tychże działań są pokolenia osób młodych i dzieci. Charakter kampanii społecznej Dni Seniora przybiera formę wielopokoleniową oraz ponadregionalną. W obchodach Dni Seniora co roku bierze udział kilkadziesiąt tysięcy osób z całej Polski. Wydarzenie to skupia bowiem mieszkańców całego województwa. Kampania społeczna Dni Seniora obejmuje kilkadziesiąt imprez, zadań i projektów realizowanych przez organizacje pożytku publicznego, instytucje, organizacje społeczne, w tym głównie senioralne, a także osoby prywatne, placówki kulturalne i oświatowe. W ramach kilkunastu dni świętowania odbywają się liczne imprezy kulturalne, edukacyjne, sportowe i zdrowotne. Inauguruje je „Marsz Kapeluszy” na wrocławskim Rynku. Charakter imprezy jest mocno międzypokoleniowy. Uczestnikami są członkowie dolnośląskich klubów seniora, uniwersytetów trzeciego wieku i innych organizacji senioralnych, jak i osoby nie zrzeszone, młodzież i przedstawiciele partnerów WCS. W trakcie przygotowań do marszu rozdawane są edukacyjne i informacyjne gadżety wyprodukowane na tę okoliczność. Korowód relacjonowany jest zawsze przez media o zasięgu ogólnopolskim. „Marsz Kapeluszy” jest formą kampanii społecznej pokazującej aktywność środowisk senioralnych, możliwością zmanifestowania solidarności pokoleniowej. W czasie „Marszu Kapeluszy” także turyści chętnie przyłączają się do korowodu. Stałym elementem „Marszu Kapeluszy” jest przekazanie symbolicznych kluczy do Bram Miasta przedstawicielom seniorów przez Prezydenta Wrocławia. Część oficjalna obejmuje także rozstrzygnięcie konkursu społecznego i kończy się występami artystycznymi.

Wrocławskie Centrum Seniora prowadzi liczne działania promocyjne, manifestując w ten sposób aktywność osób starszych w mediach. Działając w ścisłej współpracy z mediami walczy z negatywnymi stereotypami i buduje pozytywny wizerunek osób starszych w społeczeństwie. Wykorzystuje również kanały medialne (strony internetowe, prasę lokalną i telewizję) do przekazywania informacji jak najliczniejszej grupie odbiorców. Od kilku lat współpracuje z Gazetą Wyborczą, Gazetą Wrocławską, zamieszczając ogłoszenia z wydarzeniami dla seniorów, w każdą środę w dodatku „50+”. Współpracuje również z gazetami bezpłatnymi, o charakterze społeczno-kulturalnym, jak „Czerwony Portfelik Senior”, „Magazyn Seniora” i „Kabel”, gdzie prezentowane są podejmowane działania na rzecz osób starszych.

Wrocławskie Centrum Seniora prowadzi również stronę internetową www.seniorzy.wroclaw.pl, na której zamieszcza na bieżąco informacje dotyczące podejmowanych działań i inicjatyw skierowanych do osób starszych. Jako pierwsza instytucja w Polsce, uruchomiła również INFORMACYJNY TELEFON SENIORA. Pod numerem 71 344 44 44 można uzyskać pomoc we wszystkich tematach pozostających w obszarze zainteresowań i potrzeb seniorów.

W ramach bieżącej działalności WCS koordynuje i realizuje wiele kampanii społecznych w których uczestniczą seniorzy, organizuje Seminaria i Konferencje których

odbiorcami i uczestnikami są seniorzy. W pomieszczeniach Centrum prowadzone są Punkty Informacyjne – konsultacyjne.

Kraków

193 076 seniorów 60+ - mieszkańców Krakowa (2015 r.)

Krakowskie Centrum Seniora jest miejscem skupiającym seniorów - wolontariuszy, którzy chcą działać na rzecz aktywizacji społecznej, intelektualnej i fizycznej seniorów oraz integracji wewnątrz i międzypokoleniowej. Krakowskie Centrum Seniora funkcjonuje w ramach Wydziału Spraw Społecznych UMK (Referat ds. Młodzieży i Seniorów).

W roku 2013 Stowarzyszenie „Pracownia Obywatelska”, we współpracy z UMK, zorganizowało dla 40 aktywnych seniorów szkolenie „Seniorzy Decydują”- „Warsztaty Obywatelskie 60+” w ramach rządowego programu ASOS. Jednym z elementów szkolenia była wizyta studyjna we Wrocławskim Centrum Seniora.

W lutym 2014 roku Urząd Miasta Krakowa przekazał, powołanemu Zarządzeniem Prezydenta MK, Krakowskiemu Centrum Seniora, pomieszczenie w budynku Miejskiego Ośrodka Wspierania Inicjatyw Społecznych, w Nowej Hucie, os. Centrum C10

Od roku 2014 kształtowała się oferta i organizacja KCS. Działania podejmowane w ramach Centrum Seniora można podzielić na dwie grupy:

1/ Działania aktywizujące i integrujące

- aktywizacja społeczna,
- zajęcia edukacyjne,
- zajęcia artystyczne,
- zajęcia sportowe, turystyczne i rekreacyjne.

2/ Współpraca z innymi podmiotami (przy realizacji projektów adresowanych do osób starszych).

Aktywizacja społeczna to jedno z podstawowych działań realizowanych w oparciu o zasoby organizacyjne Centrum Seniora. Pomieszczenia Centrum są wykorzystywane do różnego rodzaju spotkań seniorów.

W każdy ostatni poniedziałek miesiąca w godz. 13.00 – 15.30 – w czasie tych spotkań - uczestnicy m. in. dzielą się spostrzeżeniami, wymieniają informacje oraz planują działania na następny miesiąc.

Istotnym działaniem zwiększającym możliwości aktywizacji społecznej seniorów są dyżury informacyjne w Centrum gdzie 10 seniorów pełni je od poniedziałku do piątku (3 godziny dziennie).

W działaniach aktywizacyjnych seniorów mocno wpisuje się grupa 14 wolontariuszy organizujących i prowadzących różne bezpłatne zajęcia dla seniorów.

Ponad 40 osób angażuje się organizowanie w różnorodne wydarzenia (koncerty, wystawy, spektakle teatralne, Senioralia, akcje bookcrossingu, spotkania patriotyczne, zawody sportowe).

Wykorzystując pomieszczenia KCS organizowanych jest wiele zajęć edukacyjnych adresowanych do osób starszych w tym min:

- Letnia Akademia Seniora (165 uczestników w II edycji)
- Klub E-Senior (ok. 700 seniorów ukończyło kursy)
- Klub Poligłoty
- Klub Dialogu „AGORA”

- Klub Dyskusyjny
- Klub Edukacji Prawnej
- Klub Fotograficzny
- Klub Pasjonaci
- Klub Zaradnego Seniora
- Akademia Zdrowego Stylu Życia
- Spotkania z dietetykiem

W Krakowskim Centrum Seniora prowadzone są także zajęcia o charakterze artystycznym. Zajęcia plastyczne, wyjścia plenerowe, wystawy prac odbywają się w ramach Klubu ArtSenior. Przy Centrum działa też Chór GospelSenior organizujący warsztaty wokalne, rytmizujące, koncerty. W Centrum odbywają się także spotkania przy muzyce.

W ofercie KCS nie zabrakło też propozycji sportowo – turystycznych realizowanych w oparciu o Klub Sprawnego Seniora. Proponowane są tutaj zajęcia z zakresu gimnastyki usprawniającej, nordic walking, organizowane są wycieczki. Działający Klub Podróżnika oferuje wyjazdy rekreacyjne i świąteczne. W ramach oferty sportowo – turystycznej działają także Klub Miłośników Nowej Huty oraz Krakowski Klub Cyklistów 50+.

Krakowskie Centrum Seniora realizując zadania o charakterze pro senioralnym ściśle współpracuje z Doradcą Prezydenta MK ds. polityki senioralnej oraz Radą Krakowskich Seniorów.

Rozwój Krakowskiego Centrum Seniora oparty jest o zatwierdzony do realizacji w latach 2015-2020 Gminny Program PASIOS, który przewiduje utworzenie 3 filii KCS oraz 54 Centrów Aktywności Seniora. Jednym z podstawowych zadań KCS będzie wspieranie i koordynowanie działalności CASów.

Poznań

143039 seniorów 60+ - mieszkańców Poznania(2016 r.)

Centrum Inicjatyw Senioralnych jest miejską jednostką organizacyjną, powołaną w 2010 roku uchwałą Rady Miasta Poznania z inicjatywy Miejskiej Rady Seniorów I kadencji.

Centrum to przede wszystkim miejsce, w którym działa na co dzień Punkt Informacji 60+. Zbierane są w nim informacje o wydarzeniach, kursach, warsztatach i wszystkich innych przedsięwzięciach mogących zainteresować seniorów. Dzięki codziennej współpracy z wieloma organizacjami pozarządowymi, klubami seniora, instytucjami i firmami, które przygotowują ofertę z myślą o seniorach, na stronie internetowej Centrum umieszczane są bieżące informacje na temat wydarzeń na najbliższy czas oraz inne przydatne informacje dla osób dojrzałych i starszych. Raz w tygodniu wysyłamy newsletter zawierający informacje na temat zbliżających się wydarzeń dedykowanych seniorom.

W Centrum dystrybuowana jest prasa senioralna i drukowane materiały informacyjne. Raz w miesiącu, oprócz lipca i sierpnia, można odebrać w Centrum Tytkę Seniora – kopertę w liczbie 1000 sztuk, zawierającą ulotki i kupony przygotowane przez organizatorów m.in. zajęć edukacyjnych i kulturalnych. Tytka ma także swoją wersję elektroniczną do pobrania ze strony internetowej. Profil Centrum na facebooku służy komunikacji zarówno z młodszym pokoleniem, jaki i starszymi odbiorcami działań Centrum. Stała współpraca z lokalną prasą, telewizjami i rozgłośniami radiowymi daje Centrum możliwość regularnego kontaktu z seniorami i docierania do nich z informacjami na temat oferty.

W ramach akcji „Miejsca Przyjazne Seniorom” promowane są organizacje, firmy i instytucje, które poprzez swoje działania i oferowane usługi pokazują, że senior jest dla nich ważnym odbiorcą.

W Centrum realizowane są bezpłatne porady prawne i psychologiczne, a także, w oparciu o wolontariat seniorów i młodzieży, konsultacje komputerowe.

Co roku w październiku we współpracy z licznymi partnerami przygotowywany wspólny program obejmujący cykl wykładów, warsztatów, koncertów i drzwi otwartych w klubach, organizacjach i instytucjach, zapoczątkowany przekazaniem seniorom przez Prezydenta kluczy do miasta.

Przy Centrum Inicjatyw Senioralnych utworzono Poznański Wolontariat 50+. Celem inicjatywy jest zachęcenie do wolontariatu, do działania na rzecz innych osób, dzielenia się swoją wiedzą umiejętnościami i czasem wolnym. Wolontariat ma stanowić ważną oś życia po zakończeniu aktywności zawodowej, być źródłem rozwoju, satysfakcji i kontaktu z innymi.

Od roku 2010 Centrum we współpracy z Samorządem Województwa Wielkopolskiego i Międzynarodowymi Targami Poznańskimi organizuje coroczne targi VIVA SENIORZY! (dawniej Aktywni 50+), pierwsze w Polsce targi przeznaczone dla osób powyżej 50. roku życia. Celem przedsięwzięcia jest doprowadzenie do spotkania jak największej liczby wystawców oferujących szeroko rozumiane, usługi i produkty dla osób w wieku 50+. Oprócz charakteru komercyjnego ma także swój wymiar społeczny, szansę zaprezentowania swojej oferty mają organizacje pozarządowe oraz jednostki miejskie, które postawiły sobie za cel propagowanie działań na rzecz aktywizacji i podniesienia jakości życia osób po 50. roku życia. Stoiska wystawiennicze udostępniane są bezpłatnie organizacjom pozarządowym i klubom seniora, ich udział w targach finansują Organizatorzy.

W 2015 roku zespół Centrum przygotował pakiet Poznańskie Pudełko Życia i listopada dystrybuuje pudełka poznańskim seniorom poprzez miejskie jednostki.

Jako JST Centrum ma ograniczone możliwości pozyskiwania środków zewnętrznych, tym niemniej w trakcie sześcioletniej działalności Centrum zrealizowaliśmy w ramach międzynarodowych projektów trzy duże przedsięwzięcia dotyczące opieki nad seniorami, uczenia się dorosłych i zdrowego stylu życia. W ramach partnerstw z lokalnymi organizacjami pozarządowymi zrealizowaliśmy dziesiątki projektów i działań dla seniorów.

Centrum Inicjatyw Senioralnych mieści się na ul. Mickiewicza 9A i działa od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00, tel./fax: 61 847 21 11, tel.: 61 842 35 09.

Łódź

203 093 seniorów 60+ - mieszkańców Łodzi (2014 r.)

Łódzkie Centrum Aktywnego Seniora to komórka Urzędu Miasta Łodzi, która koordynuje i projektuje działania Urzędu Miasta Łodzi na rzecz seniorów służące zwiększeniu ich uczestnictwa w życiu społecznym, szczególnie w obszarze edukacji, zdrowia, kultury i sportu.

Główne zadania:

- Tworzymy i koordynujemy projekty dedykowane osobom 60+ w naszym mieście.
- Wspieramy i promujemy inicjatywy seniorskie.
- Tworzymy sieć kontaktów pomiędzy Urzędem Miasta Łodzi i sektorem pozarządowym.
- Zbieramy i przekazujemy aktualną ofertę Miasta dedykowaną osobom 60+.

Realizowane programy:

- Miejska Karta Seniora
- Łódzkie Senioralia
- Pudełko życia
- Akademia Kultury Seniora
- 60+ Wolontariat
- Łódzki Telefon życzliwości
- Dzielnicowe Centra Aktywnego Seniora

W ramach Zespołu Centrum Aktywnego Seniora działają Dzielnicowe Centra Aktywnego Seniora

Centra Aktywnego Seniora zostały powołane w 2012 r. w ramach realizacji przez Urząd Miasta Łodzi Programu „Aktywizacja 60+”. Centra służą wszechstronnej aktywizacji oraz integracji społecznej osób po 60 roku życia, w miejscu ich zamieszkania. CAS zlokalizowane są na terenie pięciu dzielnic m. Łodzi.

Centra Aktywnego Seniora to wieloelementowy, interdyscyplinarny projekt o charakterze społeczno-edukacyjnym, którego istotą jest kształtowanie wśród seniorów nawyków do czynnego, kreatywnego spędzania wolnego czasu, rozwoju umiejętności, nauki radzenia sobie w nowych sytuacjach oraz dostosowania się do realiów obecnego świata.

Nowością w działalności Centrów Aktywnego Seniora jest podzielenie oferty na cztery bloki tematyczne, występujące we wszystkich Centrach. Ujednolicamy ofertę ponieważ chcemy aby każdy senior wiedział czego może spodziewać po odwiedzinach w CAS. Jednocześnie pozostawiamy inicjatywy wyróżniające się dla danego Centrum tj. np. dla Polesia - Ogólnopolski Festiwal Ruchu Artystycznego Seniorów „Piernikalia”, dla Bałut – Studio Maestro +, dla Śródmieścia - „Wieczory w Fabryce snów...”, dla Widzewa – warsztaty teatralne, dla Górnej - Międzypokoleniowy Klub Rękodzieła Artystycznego.

Cztery bloki tematyczne wraz z proponowanymi zajęciami:

I. AKADEMIA III WIEKU

Lektoraty językowe - język angielski, włoski, niemiecki; treningi pamięci; zajęcia warsztatowo - edukacyjne doskonalące umiejętności w zakresie grafiki, rysunku i malarstwa; warsztaty umiejętności rękodzielniczych; warsztaty z gerontologiem; warsztaty psychologiczne; spotkania z lekarzami, dietetykami, stylistami; Akademia Prawa – cykl spotkań z prawnikami, warsztaty taneczne, Międzydzielnicowy Klub Dyskusyjny Akademii Seniora; warsztaty filmowe dla seniorów; warsztaty muzyczne dla seniorów oraz prelekcje: o literaturze, o teatrze, o filmie, o historii Łodzi i regionu.

II. AKTYWNY SENIOR

Gimnastyka rekreacyjna dla seniorów; Kursy Rekreacji Ruchowej - Nordic Walking, joga, tai chi, Pilates; Senioriada - Spartakiada - zawody sportowe dla seniorów, joga, muzykoterapia aktywna, plenerowe spotkania integracyjne, wycieczki po Łodzi i regionie.

III. NOWE TECHNOLOGIE

Warsztaty komputerowe, warsztaty „Seniorzy w sieci”, warsztaty fotograficzne, akademia robotyki, powstaną koła komputerowe oraz kawiarenki internetowe.

IV. KULTURA

Klub Dobrej Książki - Dyskusyjny Klub Książki, „Śpiewnik Domowy” - Warsztaty wokalne, „Spotkanie z piosenką,, - koncerty muzyki poważnej jak i popularnej, występy zespołów, wystawy, projekcje filmowe i spektakle teatralne, spotkania autorskie, „Humor i piosenka”- występy zespołów kabaretowych, Spotkania Amatorskich Artystycznych Zespołów Seniorów.

Lokalizacja Centrów Aktywności Seniora:

1. Bałuty - Bałucki Ośrodek Kultury „RONDO” (ul. B. Limanowskiego 166)
Zważywszy na fakt, że wszystkie Bałuckie Ośrodki Kultury posiadają szeroką ofertę skierowaną do seniorów, BOK „Na Żubardzkiej” oraz BOK „Lutnia” zostały włączone do działań w ramach Centrów Aktywnego Seniora przy Bałuckim Ośrodku Kultury. BOK Rondo będzie koordynatorem działań na Bałutach.
2. Górna - Ośrodek Kultury "Górna" (ul. Siedlecka 1)
3. Polesie - Ośrodek Kultury "Karolew" (ul. Bratysławska 6a)
4. Widzew - Dom Kultury "502" (ul. Gorkiego 16)
5. Śródmieście - Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych, ul. Zachodnia 54/56

W roku 2015 różnymi działaniami Zespołu ds. Seniorów oraz Centrów Aktywnego Seniora objęliśmy **ponad 100 tys. osób**.

Dodatkowo w ramach UMŁ ofertę aktywizującą dla seniorów posiada MOSiR, Zielona Łódź, pozostałe instytucje kultury. Do podsumowania oferty wszystkich podmiotów w Łodzi działających na rzecz seniorów trzeba dodać organizacje pozarządowe, partnerów Miejskiej Karty Seniora oraz inne instytucje.

Przybliżone wartości:

1. Centra Aktywnego Seniora – 46.000 uczestników
2. Miejska Karta Seniora - 16.000 wydanych kart
3. Pudełko życia – 10.000 wydanych pudełek
4. Telefon życzliwości – odebranych telefonów ok. 500
5. Senior w sieci - 500 przeszkolonych osób
6. 60+ Wolontariat – 600 uczestników spotkań łącznie
7. Łódzkie Senioralia – oferta przygotowana dla 30.000 osób
8. Punkt informacji / Zespół ds. Seniorów – ok. 3600 udzielonych informacji
9. Dodatkowo: Portal internetowy – 500.000 wejść

Częstochowa

61 052 seniorów 60+ - mieszkańców Częstochowy (2014 r.)

Decyzją Prezydenta Miasta Częstochowy zadania pn. „Prowadzenie Częstochowskiego Centrum Aktywności Seniorów w budynku przy ul. Staszica 10 w Częstochowie” zostało zlecone Stowarzyszeniu Częstochowskie Amazonki na lata 2013-2015. Zadaniem CCAS jest koordynacja działań na rzecz seniorów, podejmowanych dotąd przez różne instytucje społeczne oraz realizacja zawartej w tytule wszechstronnej aktywizacji ludzi starszych. Mianem seniorów określa się osoby, które ukończyły 60 lat - kobiety i mężczyźni.

Podejmowane są różnorodne działania na rzecz seniorów w ramach przyjętego zadania:

- Zajęcia plastyczne
- Kurs obsługi komputera
- Gry logiczne
- Biblioteka Seniora
- Warsztaty: malarskie, teatralne oraz z technik zdobniczych (filowanie, decoupage itp.)
- Zajęcia ruchowe: muzykoterapia, TAI CHI, NORDIC WALKING, zajęcia na siłowni napowietrznej
- Kawiarenka Seniora
- Zajęcia z psychologiem grupowe i indywidualne
- Cykl spotkań : z przedstawicielami instytucji państwowych, artystami i ciekawymi osobowościami

- Wykłady i spotkania z lekarzami i dietetykami
- Cykliczne bezpłatne usługi fryzjerskie oraz kosmetyczne
- Wyjścia do kina, muzeów,, filharmonii, teatru oraz na wystawy
- Wieczorki poetyckie
- Koła zainteresowań prowadzonych przez samych seniorów-wolontariuszy m.in. koło szachowe, brydżowe, klub filmowy, biblioteka, kącik krawiecki, fotograficzne
- Bieżąca współpraca międzypokoleniowa(przedszkola, szkoły: podstawowe, gimnazja i średnie, studenci)
- Bieżąca współpraca z innymi organizacjami pozarządowymi w zakresie organizowania różnych przedsięwzięć na rzecz Seniorów

PLANOWANE DZIAŁANIA NA RZECZ SENIORÓW W ROKU 2016

- Dzień Babci i Dziadka
- Bal Walentynkowy
- Dzień Kobiet
- Spotkanie Wielkanocne „Jajeczko”
- Marsz Różowej Wstążki
- Cykl Pikników w Ogrodzie przy ul. Staszica 10 (od maja do września)
- Kawiarenka na świeżym powietrzu
- Cykl spotkań w ogrodzie przy muzyce biesiadnej
- Piknik „Powitanie Lata” (Lato Seniora)
- Dni Otwarte w CCAS
- Wyjazd na Grzybobranie
- Koncert Barwy Jesieni
- Parada Seniora z Okazji Europejskiego Dnia Seniora
- Dzień Niepodległości
- Bal Andrzejkowy
- Mikołajki
- Spotkanie Opłatkowe

Opole

29 549 seniorów 60+ - mieszkańców Opola (2015 r.)

1.03.2016 r. rozpoczęło działalność Centrum Informacji i Edukacji „Senior w Opolu”. Powołanie Centrum stanowi kontynuację działań rozpoczętych w lutym 2015 r., kiedy celu skoordynowania całości działań samorządu w obszarze polityki senioralnej powołano koordynatorkę ds. polityki senioralnej Miasta Opola. Jej zadaniem jest zarządzanie zmianą w obszarze polityki senioralnej miasta, przy współpracy ze środowiskiem seniorów, partnerami publicznymi, pozarządowymi i prywatnymi oraz ekspertami. Na bieżąco współpracuje z Wydziałem Polityki Społecznej Urzędu Miasta Opola i Miejskim Ośrodkiem Pomocy Rodzinie w Opolu. Zapewnia merytoryczne wsparcie Radzie Seniorów Miasta Opola.

Koncepcja działalności Centrum Informacji i Edukacji „Senior w Opolu” została wypracowana w toku publicznej debaty. Stanowi odpowiedź na podnoszony i powtarzający

się w wielu dyskusjach problem senierek i seniorów z dostępem do informacji na tematy istotne dla tej grupy. Niejednokrotnie podkreślano, że w mieście brak jest podmiotu koordynującego działania informacyjne, który w jednym miejscu udzielałby informacji starszym mieszkańcom i mieszkankom poprzez różne kanały informacyjne – m.in. prowadził stronę www, redagował wkładki i informatory do gazet, aktywizował organizacje i instytucje, liderów lokalnych oraz zapewniał wsparcie wolontariuszy. Co istotne – chodziło o publiczną instytucję, która zapewni odpowiedni poziom zaufania do różnych ofert, chroniąc seniorów przed naciągaczami. Z drugiej strony publiczna dyskusja pokazała, jak niejednorodna jest grupa określana potocznie mianem seniorów, przełamując jej stereotypowe postrzeganie. Jasnym stało się, że poza ofertą domów dziennego pobytu potrzebne jest miejsce stwarzające przestrzeń dla aktywności i samorealizacji seniorów i senierek zainteresowanych rozwojem osobistym w bardzo szerokim tego słowa znaczeniu.

Cel:

Centrum ma być miejscem wsparcia dla senierek i seniorów, chcących:

- uzyskać potrzebną informację,
- zaangażować się w różnorodne działania, zarówno jako uczestniczka/uczestnik, jak i realizatorka/realizator,
- rozwijać się i edukować.

Najważniejsze zadania Centrum to:

- Realizacja badań i analiz potrzeb społecznych środowiska seniorów.
- Podejmowanie działań na rzecz rozwoju i aktywizacji środowisk senioralnych.
- Prowadzenie działalności informacyjno-edukacyjnej w zakresie integracji społecznej i dialogu międzypokoleniowego.
- Prowadzenie poradnictwa i rzecznictwa interesów seniorów i ich rodzin.
- Rozwój sieci wsparcia - klubów seniorów.
- Promocja i wsparcie działań wolontariackich seniorów.
- Wsparcie logistyczne Rady Seniorów Miasta Opola.

Zadania te będą realizowane m.in. poprzez:

1. Prowadzenie punktu informacyjnego dla seniorów w sprawach związanych z życiem w mieście:
 - Kalendarz imprez kulturalnych, sportowych i turystycznych Opola i województwa opolskiego
 - Aktualny wykaz repertuaru kin, teatru, filharmonii, galerii artystycznych oraz imprez regionalnych.
 - Wykaz obiektów rekreacyjnych i sportowych do dyspozycji seniora.
2. Zbieranie i przekazywanie aktualnych informacji w zakresie usług skierowanych do seniorów oferowanych przez organizacje pozarządowe, instytucje, firmy.
3. Merytoryczne i logistyczne wsparcie organizacji skupiających seniorów oraz aktywnych nieformalnych grup senierek i seniorów – udostępnienie lokalu jako adres i siedziby organizacji senioralnych, z biurkami, szafkami, komputerem, drukarką.
4. Realizacja projektu Szkoła Liderów Seniorów – przygotowanie osób w wieku 55+ do pełnienia roli liderów i multiplikatorów wiedzy, angażujących i aktywizujących seniorów ze swoich środowisk (z organizacji, osiedli, zakładu pracy itp.).
5. Telefon dla Seniora.
6. Administrowanie strony www.seniorwopolu.pl.
7. Nadzór merytoryczny nad Informatorem „Senior w Opolu”.
8. Prowadzenie „Przewodnika Senior w Opolu”, w tym wydawanie informatorów tematycznych w ramach „Biblioteka Seniora”: SENIOR - wybrane zagadnienia prawa

spadkowego, darowizn, testamentów; SENIOR na rynku usług finansowych; SENIOR świadomym konsumentem; SENIOR beneficjentem usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych itp.

9. Wprowadzanie seniorek i seniorów w cyfrowy świat: 5 stanowisk komputerowych do codziennego korzystania przez seniorów, a także do prowadzenia kursów i konsultacji komputerowych.
10. Prowadzenie doradztwa prawnego, w tym konsumenckiego.
11. Promocja dobrych praktyk na rzecz seniorów.
12. Realizacja projektów skierowanych do seniorów, w tym z pozyskanych zewnętrznych źródeł finansowania.
13. Udostępniona sala na spotkania, szkolenia, kursy, wykłady itp.
14. Punkt ogłoszeń Wzajemna pomoc: oddam – podaruję – potrzebuję.
15. Kącik z aromatem kawy w tle – miejsce spotkań seniorów niezrzeszonych, chcących nawiązać nowe znajomości, spotkać się z innymi osobami.

Białystok

63 485 seniorów 60+ - mieszkańców Białegostoku (2014 r.)

Centrum Seniora to idea, która skupia wszelkie działania dedykowane osobom po 60 roku życia, dziejące się na terenie Miasta Białegostoku. Centrum to ludzie, którzy tworzą aktywną społeczność. Centrum Seniora to wydarzenia, które dzieją się na terenie Białegostoku, które są dedykowane dla osób starszych.

Elementem Centrum Seniora jest platforma internetowa z kalendarzem wydarzeń oraz bieżącymi informacjami o propozycjach dla osób starszych dziejących się w naszym mieście. Centrum pełni cztery podstawowe funkcje:

1. Organizuje szkolenia otwarte dla osób po 60 roku życia na terenie Miasta Białegostoku
2. Prowadzi informację dla seniorów
3. Organizuje zajęcia aktywizujące ciało i umysł
4. Zajmuje się edukacją prozdrowotną

Centrum Seniora powstaje w partnerstwie z Miastem Białystok, jako zadanie publiczne współfinansowane przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013 (ASOS).

Zadaniem Centrum jest organizowanie zajęć aktywizujących, nawiązywanie kontaktów z klubami osiedlowymi oraz administracją osiedli i za ich pośrednictwem docieranie z informacją o ofercie do seniorów, przygotowywanie i kolportaż materiałów promocyjnych, rekrutacja uczestników itp.

Ponieważ istnieje wyraźna potrzeba aktywizacji osób starszych, Centrum będzie pozyskiwać informacje o działaniach innych organizacji i instytucji na rzecz seniorów, ich ofercie zajęć i wydarzeń kulturalnych i przekazywać je zainteresowanym seniorom za pośrednictwem klubów i stworzonej strony internetowej oraz w siedzibie i w trakcie naszych zajęć edukacyjnych.

Centrum będzie również zbierać informacje zwrotne (ankiety) od seniorów na temat ich potrzeb edukacyjnych oraz przygotowywać propozycje rozszerzenia naszej oferty (np. zajęcia skierowane do mężczyzn).

Gdynia

66 411 seniorów 60+ - mieszkańców Gdyni (2014 r.)

Centrum Aktywności Seniora jest jednostką budżetową powołaną mocą uchwały Rady Miasta Gdyni, która rozpoczęła swą działalność w maju 2005 roku. Zadaniem CAS jest koordynacja wszelkich działań na rzecz aktywizacji osób starszych w naszym mieście. Realizuje działania o charakterze edukacyjnym, prowadzi działalność kulturalną, poznawczą, prozdrowotną, sportową, rozrywkową i informacyjną. Podejmuje ideę łączenia pokoleń, integrując społeczeństwo lokalne, przez co przyczynia się do zrozumienia własnych potrzeb, a także kształtowania wzajemnej tolerancji. Jednostka powstała w trosce o jakość życia mieszkańców Gdyni i wpisana jest w długoterminową strategię rozwoju miasta.

Podstawowe zadania CAS określa statut. Zakres działań obejmuje w szczególności:

- 1) prowadzenie klubów seniora,
- 2) prowadzenie działalności edukacyjnej na rzecz osób starszych, w tym realizacja projektu Gdyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku,
- 3) inicjowanie i koordynację wspólnych przedsięwzięć podejmowanych przez jednostki organizacyjne gminy, jednostki pomocnicze i organizacje prowadzące działalność pożytku publicznego na rzecz seniorów,
- 4) prowadzenie działalności informacyjnej skierowanej do osób starszych,
- 5) organizację imprez kulturalnych, sportowych i rekreacyjnych integrujących środowisko seniorów,
- 6) realizację długofalowych przedsięwzięć, których celem jest wzrost aktywności osób starszych,
- 7) prowadzenie kampanii na rzecz wzrostu społecznej wrażliwości na potrzeby osób starszych,
- 8) organizację konkursów mających na celu wspieranie lub powierzanie zadań organizacjom prowadzącym działalność pożytku publicznego na rzecz osób starszych,
- 9) pozyskiwanie środków zewnętrznych na prowadzenie działalności statutowej,
- 10) obsługę techniczną i administracyjną obiektów, lokali, infrastruktury, wyposażenia i urządzeń wykorzystywanych dla potrzeb działalności statutowej,
- 11) opracowywanie projektów planów rzeczowo-finansowych w zakresie prowadzonej działalności,
- 12) wnioskowanie do organów Miasta, co do wielkości środków finansowych na realizację zadań.

Realizacja projektów i tworzenie programów wzmacniających system wsparcia społecznego Seniorów nie byłoby możliwe, gdyby nie zaangażowanie i dialog przedstawicieli zainteresowanych stron, a w szczególności samych Seniorów. Kilkuletnia płaszczyzna współpracy na terenie Gdyni ujęta została w ramy Gdyńskiej Rady ds. Seniorów. Jest to organ doradczy Prezydenta w zakresie spraw dotyczących osób w podeszłym wieku, mający wpływ na ustalanie kierunku i kształtowania polityki społecznej w obszarze aktywizacji i wsparcia najstarszych gdynian. Wśród członków powołanych przez Prezydenta do prac w Radzie są przedstawiciele Seniorów wyłonieni przez środowisko lokalne.

Centrum Aktywności Seniora zyskało uznanie wśród gdyńskich Seniorów, czego dowodem jest ich aktywność w różnych obszarach działania. Od jedenastu lat CAS kieruje wraz z partnerami Gdyńskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku. Aktualnie w ofercie posiada ponad 53 przedmioty uporządkowane w blokach tematycznych: językowym, informatycznym, literackim, historycznym, prawnym, psychologicznym, prozdrowotnym, socjologicznym, muzycznym i naukowym.

Podstawą rozwoju naszej uczelni jest wysoko wykwalifikowana i kreatywna kadra pedagogiczna wykładowców i absolwentów wyższych uczelni z Trójmiasta zaangażowana

całym sercem w pracę na rzecz Seniorów. Traktują ją jako nowe wyzwanie, spełnienie własnych ambicji odpowiadających na potrzeby osób starszych, w większości nie licząc na rekompensatę finansową. Wolontariat jest mocną stroną naszej działalności, co przejawia się w prowadzeniu zajęć przez Liderów grup tematycznych, którzy wykazując się kreatywnością mają możliwość zaprezentowania swoich zdolności i pasji. Z szerokiej oferty GUTW korzysta ponad 2000 studentów.

Najnowsza technika również Seniorom nie jest obca, a to dzięki kursom obsługi komputera. Zajęcia cieszą się nieustanną popularnością. Kurs trwa jeden rok tj. dwa semestry. Wiedza obejmuje podstawowe zasady działania komputera od początku poruszania się po systemie operacyjnym poprzez tworzenie kont pocztowych, wysyłanie e-maili po internetowe „surfowanie”. Lekcje odbywają się w Centrum Aktywności Seniora oraz w szkołach w różnych dzielnicach miasta. W ten sposób ułatwiamy osobom zainteresowanym wybór miejsca nauczania blisko ich miejsca zamieszkania. Od 2006 r. przeszkolonych zostało ponad 3000 studentów. Nic dziwnego, że kawiarenki internetowe w miejskich klubach są cały czas oblegane przez Seniorów. Nowym wdrażanym obecnie rozwiązaniem są konsultacje komputerowe. W każdą środę indywidualnie można rozwiązać swoje informatyczne dylematy pod kierunkiem kompetentnej kadry.

Odrębną formą edukacyjną są zajęcia pozauniwersyteckie. Do wyboru mamy 61 grup warsztatowych, między innymi zajęcia z malarstwa, gimnastyki, choreoterapii, warsztaty teatralne i filmowe, chór, warsztaty patchworkowe. Wystarczy kierować się swoimi zainteresowaniami i pasjami.

W trosce o dobrą kondycję fizyczną i zdrowotną Seniorów realizowany jest program profilaktyczny dotyczący poprawy sprawności jego uczestników. Skierowany jest on do grupy osób po 60 roku życia, które pragną dbać o siebie oraz zachować vitalność i energię. W ramach tego programu odbywają się następujące zajęcia: joga, tai-chi, chi-kung, pilates, body ball, siłownia, zajęcia na basenie. Prowadzone są w sześciu różnych dzielnicach, co ułatwia Seniorom dostępność do obiektów sportowych i rekreacyjnych. W warsztatach hobbystycznych i sportowych bierze udział ponad 600 osób.

Centrum Aktywności Seniora szczególną uwagę przywiązuje do zaangażowania osób starszych w pracę na rzecz dzieci i osób potrzebujących pomocy, oczywiście zgodnie z możliwościami i pomysłami. Seniorzy wykazują się inicjatywą i potencjałem do organizowania działań na rzecz integracji międzypokoleniowej w formie wspólnych wycieczek, spotkań, wzajemnych występów, pokazów mody i promowania twórczości artystycznej. Pomagają w tym organizowane festyny rodzinne i integracyjne, których rolą jest nie tylko rozrywka, ale przede wszystkim promocja „trzeciego wieku” i aktywnego stylu życia wśród mieszkańców. Ważnym elementem tego zadania są wyjazdy młodzieży szkolnej i kombatanatów, wyjścia z grupą teatralną seniorów do przedszkoli, szkół i ośrodków wychowawczych, a także występy artystyczne dzieci w naszych siedzibach. Sprzyjają one kształtowaniu wzajemnych pozytywnych relacji i zacieśniają więzy międzypokoleniowe. Dzięki temu uczą się wzajemnej tolerancji, pozytywnych zachowań i przyczyniają się do wzrostu społeczeństwa.

Ustawiczny proces edukacji osób starszych w naszym mieście kształtuje się każdego dnia i w różnej formie na przykład poprzez współpracę CAS z ośrodkami kultury, sztuki, rekreacji i rozrywki. Uczestnictwo Seniorów w tych spotkaniach jest dofinansowywane z budżetu Miasta. Ponadto wiele wyjść ma charakter bezpłatny, pula zaproszeń jest przekazywana regularnie najbardziej aktywnym Seniorom w nagrodę za ich kreatywność, pomysłowość i pomoc w rozwoju naszej działalności.

Poza tym w Gdyni jest wiele miejsc przyjaznych Seniorom, które w ramach konkursu „Gdyńska Przystań dla Seniorów” obdarzone zostały certyfikatem i otwierają swoje „drzwi”,

dostosowując oferty dla osób starszych i niepełnosprawnych. Dzięki temu wizyta u fryzjera, spotkanie w restauracji, wyjście do muzeum stało się bardziej dostępne, atrakcyjne i przynosi obopólne korzyści. Program daje szanse integracji społecznej i pomaga w przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu osób starszych. Daje również szansę zaangażowania się samych Seniorów w dokonywanie wyboru i tworzenie mapy tych miejsc, które oficjalnie uhonorowane zostają w dniu obchodów Międzynarodowego Dnia Osób Starszych.

Kolejną propozycją dla gdyńskich Seniorów jest program „Organizacja czasu wolnego Gdynia 55+”. Ideą programu jest aktywizacja osób wchodzących w wiek seniorski oraz nabywanie przez nich nawyku aktywnego spędzania wolnego czasu. W 2015 roku Gmina we współpracy z 19 organizacjami pozarządowymi realizowała 27 projektów.

Ważną rolę w integracji społecznej i wzmacnianiu aktywności Seniorów pełnią istniejące w prawie każdej dzielnicy kluby seniora. Prowadzone są według programów, które oferują odpowiednią dawkę kultury, rozrywki oraz stwarzają szerokie możliwości samorealizacji współczesnego Seniora. Obecnie działa 30 klubów, które skupiają około 3000 uczestników. Kawiarenki Miejskich Klubów Seniora odwiedza w ciągu roku ok. 30 tysięcy starszych mieszkańców Gdyni. W pracę na rzecz klubów i Seniorów jest zaangażowanych ponad 200 gdyńskich wolontariuszy. Ich kreatywność i chęć współpracy stwarza możliwość realizacji marzeń, przyczyniając się do efektywnego zaspokajania potrzeb osób starszych i podniesienia jakości życia.

Centrum Aktywności Seniora to pierwszy tego typu projekt na terenie kraju, który obejmuje kompleksową działalnością tak liczną grupę osób i wykonuje zadania o globalnym zakresie aktywizacji mieszkańców Gdyni. Program opiera się na zrozumieniu potrzeb osób starszych, elastyczności i otwartości na nowatorskie inicjatywy wzmacniające ich aktywność. Jest też wynikiem budowania wspólnego systemu wsparcia bazującego na silnej sieci partnerstwa lokalnego. Projekt sprawia, że Seniorzy przekraczają wszelkie bariery i ograniczenia, odkrywają w swym życiu nowe radości, mogą realizować marzenia i pasje, na które nie mieli czasu w okresie pracy zawodowej. Chętnie włączają się do tworzenia nowych programów realizowanych przez Miasto, czego rezultatem jest przyjęcie Uchwałą nr XLVII/1005/14 Rady Miasta Gdyni z dnia 29 października 2014 r. „Gdyńskiego Programu Senioralnego na lata 2015-2020”. Dzięki aktywności rozwijanej na różnych polach zachowują dłużej sprawność i samodzielność, przez co przełamują panujący stereotyp osoby starszej.

Gdyńscy Seniorzy są przykładem pozytywnego postrzegania „jesieni życia”. Aktualnie w Gdyni około 10 tys. Seniorów korzysta z różnych form spędzania wolnego czasu koordynowanych przez Centrum, co jest pozytywnym efektem długoletniej realizacji programu edukacji i integracji międzypokoleniowej osób starszych oraz rezultatu troski Samorządu o najstarszych mieszkańców naszego Miasta.

Lublin

84 443 seniorów 60+ - mieszkańców Lublina- stan na 30.06.2015 r.

Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie jest jednostką organizacyjną i budżetową Gminy Lublin – miasta na prawach powiatu.

Misją Zespołu jest stwarzanie osobom i rodzinom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej warunków do godnego i samodzielnego funkcjonowania w swoim dotychczasowym środowisku.

Celem działania Zespołu jest wspieranie osób i rodzin, które ze względu na podeszły wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają częściowej pomocy w zaspokajaniu

niezbędnych potrzeb życiowych.

Zespół został utworzony w 1996 roku na mocy Uchwały Rady Miasta Lublin poprzez połączenie czterech ośrodków: Dziennego Domu Pomocy Społecznej Nr 1, 2 i 3 oraz Dziennego Ośrodka dla Dzieci Specjalnej Troski. W tym samym roku został powołany do życia Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi.

Obecnie w strukturze Zespołu funkcjonuje 19 ośrodków wsparcia dla osób w podeszłym wieku, osób z zaburzeniami psychicznymi, dzieci i osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną i fizyczną, dorosłych osób z autyzmem oraz dla chorujących na Chorobę Alzheimera.

W latach 2011 - 2016 nastąpiła intensyfikacja rozwoju ośrodków oferujących zróżnicowaną ofertę dla lubelskich seniorów. Na koniec 2015 roku w Zespole funkcjonowało 13 ośrodków senioralnych. W bieżącym roku, w odpowiedzi na zgłaszane przez lubelskich seniorów potrzeby, zaplanowano uruchomienie trzech kolejnych. Wykorzystanie bazy lokalowej w szkołach i budynkach przykościelnych umożliwiło otwarcie w krótkim czasie i przy niewielkim nakładzie finansowym kilku nowych ośrodków.

Zespół Ośrodków Wsparcia posiada **521** miejsc, w tym **321** dla seniorów. W **2015 roku** z oferty skorzystało ponad **470** seniorów.

Placówki dla seniorów zlokalizowane w różnych częściach Lublina. Dążeniem władz miasta jest uruchomienie ośrodka w każdej dzielnicy.

Ośrodki dla seniorów są zróżnicowane pod względem organizacyjnym. Wśród nich są:

- * Centrum Usług Socjalnych
- * Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów Nr 1, 2, 3 i 4
- * Centrum Rozwoju i Aktywizacji Seniorów
- * filia Środowiskowego Domu Samopomocy dla osób z Chorobą Alzheimera.

Centra oferują najszerszy zakres usług łącznie z wyżywieniem w formie obiadu przygotowywanego we własnej kuchni lub dostarczanego w formie cateringu. Czynne są codziennie w przedziale czasowym 7.00.-16.00. Skierowanie do tych ośrodków odbywa się na podstawie decyzji administracyjnej, a pobyt jest odpłatny, uzależniony od dochodu uczestnika. Za pakiet usług z wyżywieniem odpłatność dzienna wynosi 0,5% dochodu, a bez wyżywienia 0,35%.

Oprócz w/w ośrodków w strukturze Zespołu funkcjonuje 7 Klubów Seniora, a kolejne trzy zostaną uruchomione w b.r. Uczestnictwo w Klubach jest bezpłatne i nie wymaga decyzji administracyjnej. Podstawę przyjęcia stanowi pisemna deklaracja chęci uczestnictwa w zajęciach. Częstotliwość zajęć w klubach oraz godziny funkcjonowania ustalane są w zależności od zgłaszanych potrzeb i oczekiwań seniorów, a program zajęć dostosowywany do zainteresowań i możliwości Klubowiczów.

Ważnym aspektem działania Zespołu jest świadczenie usług w ramach tzw. Punktu Domowej Opieki. Podopiecznym, którzy z powodu choroby lub niepełnosprawności nie mogą samodzielnie opuszczać swojego miejsca zamieszkania dostarczane są codziennie obiady przygotowywane w własnej kuchni oraz świadczone jest wsparcie pracownika socjalnego. Ta forma działalności umożliwia osobom nawet z poważnymi deficytami w zakresie zdrowia i sprawności funkcjonowanie w swoim dotychczasowym środowisku, bez konieczności podejmowania trudnej decyzji o zamieszkaniu w całodobowym domu pomocy społecznej. Z tej formy wsparcia korzysta ponad 70 osób.

Zakres działalności Zespołu obejmuje następujące usługi:

- * terapeutyczne
- * rehabilitacyjne
- * pracę socjalną
- * prozdrowotne
- * edukacyjne
- * wspomagająco-aktywizujące – organizacja wolnego czasu, rozwój zainteresowań i pasji, rekreacja, turystyka.

Kadrę merytoryczną stanowią:

- * terapeuci
- * instruktorzy terapii zajęciowej
- * psycholog
- * pielęgniarki
- * pracownicy socjalni
- * fizjoterapeuci
- * masażyści.

Główne kierunki pracy z seniorami zostały wypracowane w toku długoletniej działalności na rzecz tej grupy osób i są zgodne z Programem Wsparcia i Aktywizacji Społecznej Seniorów na terenie Miasta Lublin.

Priorytetem działań podejmowanych w Zespole jest:

1. Wspieranie seniorów poprzez wieloaspektową aktywizację, rozwój osobisty i nabywanie nowych umiejętności;
2. Rozwój i wspieranie działań samopomocowych;
3. Aktywna partycypacja w życiu społeczności lokalnej;
4. Propagowanie i realizacja idei integracji wewnątrz i międzypokoleniowej;
5. Budowanie partnerstwa na rzecz seniorów z organizacjami pozarządowymi i innymi instytucjami działającymi na rzecz seniorów;
6. Podnoszenie jakości świadczonych usług, m.in. poprzez rozwój zawodowy kadry i stwarzanie przyjaznej bazy lokalowej.

Aktualna oferta dla seniorów obejmuje:

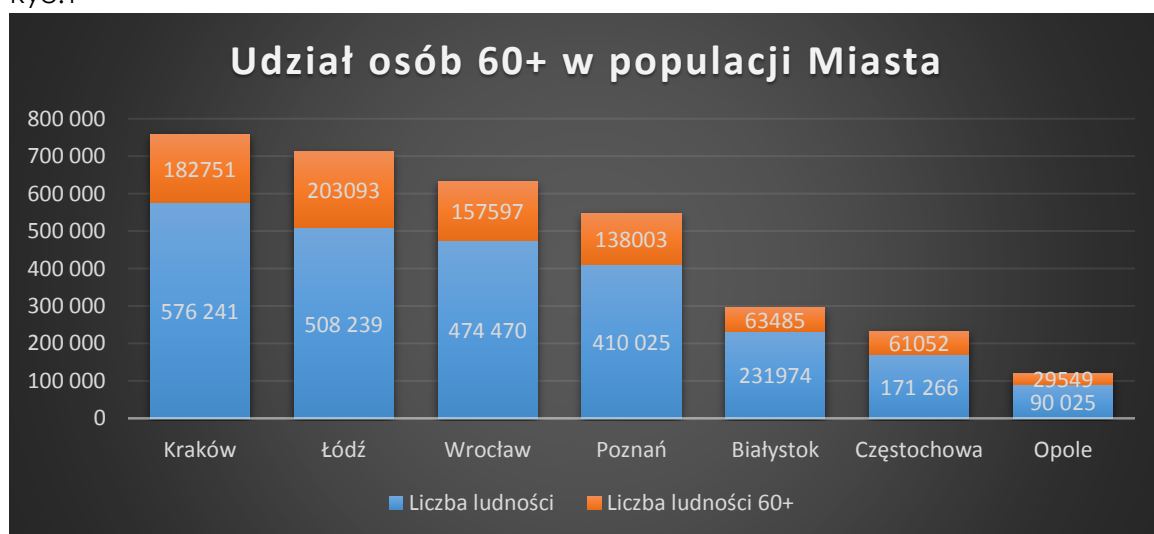
1. poradnictwo i wsparcie socjalne;
2. wsparcie psychologiczne: wykłady, warsztaty, ćwiczenia, relaksacja, poradnictwo indywidualne, treningi umiejętności;
3. zajęcia prozdrowotne i rehabilitacja leczniczo-usprawniająca: masaże, laseroterapia, gimnastyka ogólnousprawniająca, ćwiczenia na przyrządach, nordic walking, kinesiotaping, pielęgniarska opieka w niezbędnym zakresie;

4. terapia zajęciowa, m.in. zajęcia plastyczne, literackie, poetyckie, florystyczno-ogrodnicze, krawieckie, fotograficzne, rękodzieło artystyczne, muzyczne, teatralne, kulinarne;
5. zajęcia edukacyjne, m.in.: komputerowe, z historii sztuki, literatury, wiedzy o świecie, edukacja zdrowotna, podróżnicze; nauka języków obcych;
6. spotkania okolicznościowe i integracyjne, wycieczki krajoznawcze, przeglądy twórczości, konkursy, zabawy taneczne, wyjścia do placówek kulturalnych, okresowo wyjścia na basen, do SPA, grotty solnej;
7. biblioterapia, dostępność codziennej prasy, telewizji, internetu, projekcje filmowe;
8. smaczne, domowe, obiady.

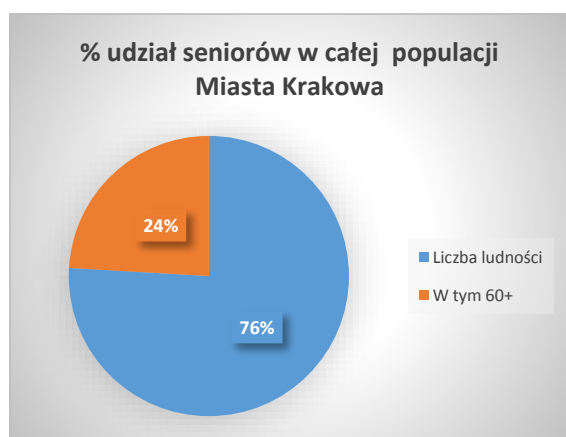
W roku 2015 Zespół realizując zadania statutowe współpracował ze 195 podmiotami. W partnerstwie z organizacjami pozarządowymi pozyskał dodatkowe środki finansowe, które wzbogaciły ofertę świadczonych usług.

Załącznik 3.

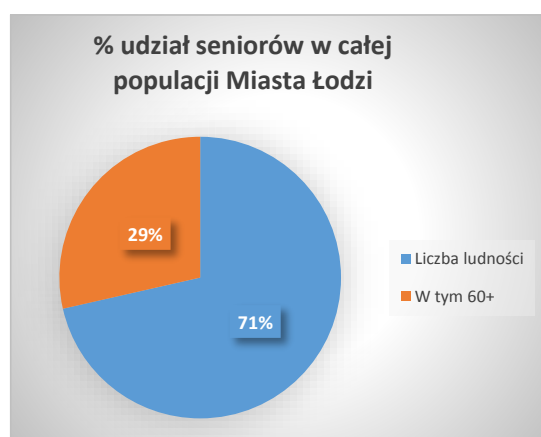
Ryc.1



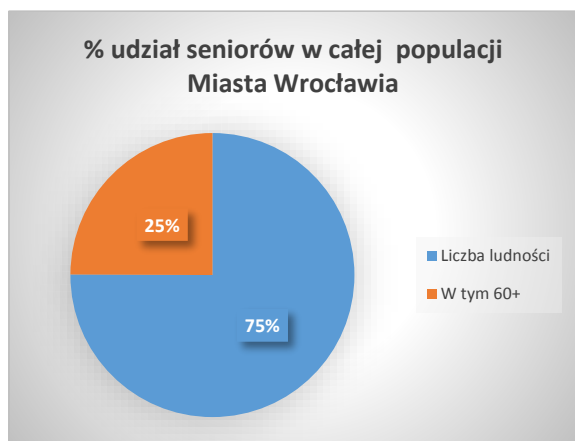
Ryc.2



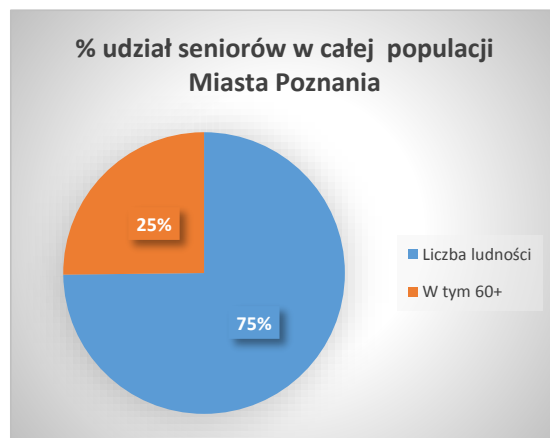
Ryc.3



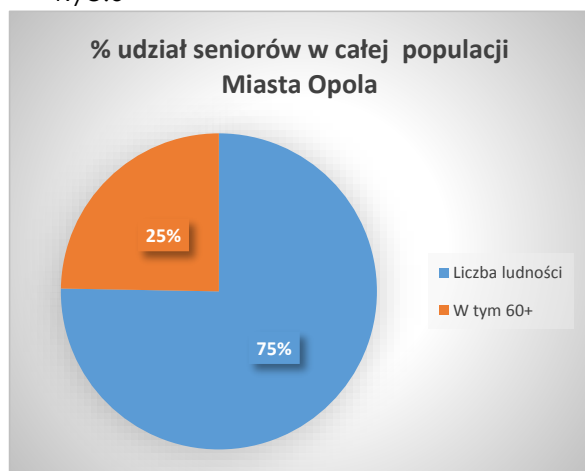
Ryc.4



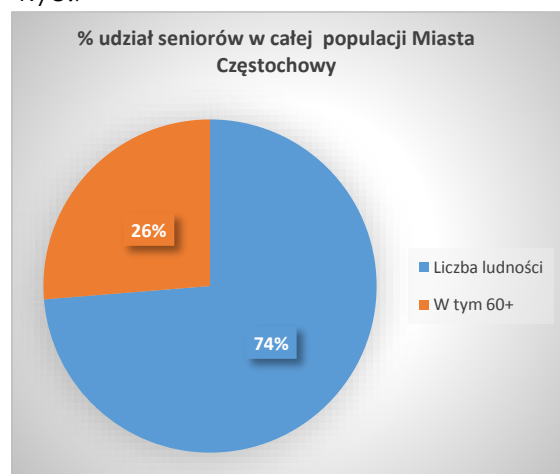
Ryc.5



Ryc.6



Ryc.7



Ryc.8

