

# WSPIERANIE SENIORÓW W GMINACH WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO W 2017 R.

## Wyniki badań Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Województwa Śląskiego



### *prowadzenie*

Analiza aktualnych danych statystycznych i prognoz demograficznych dotyczących populacji województwa śląskiego wskazuje na pogłębianie się procesu depopulacji i starzenia się społeczeństwa w regionie. Wskazane zjawiska mają rozmaite konsekwencje o charakterze społecznym, gospodarczym, kulturalnym oraz przestrzenno-infrastrukturalnym, tworząc wyzwania, ale i nowe możliwości dla prowadzonych polityk publicznych lokalnych oraz regionalnych.

Jak wskazują dane statystyczne za ostatnie lata, na terenie województwa śląskiego systematycznie wzrasta odsetek osób w wieku 65 lat i więcej w ogólnej populacji. W 2015 r. wynosił on 16,67%, w 2016 r. – 17,34%, a w 2017 r. już – 17,96%.<sup>1</sup> Sytuuje to populację województwa śląskiego w czołówce województw szczególnie dotkniętych starzeniem się społeczeństwa. Według danych za 2017 r. województwo śląskie jest jednym z trzech województw, w których udział osób w wieku 65 lat i więcej w liczbie ludności ogółem jest najwyższy (łódzkie – 18,90%, świętokrzyskie – 18,40%, śląskie – 17,96%). Należy wskazać, że każde z tych województw osiąga odsetek wyższy niż średnia dla Polski – 16,96%.<sup>2</sup>

Prognozy demograficzne dla województwa śląskiego wskazują, że do 2050 r. odsetek osób w wieku poprodukcyjnym ulegnie zasadniczemu zwiększeniu – wyniesie on w 2020 r. – 24%, 2030 r. – 27,90%, 2040 r. – 32%, a w już 2050 r. – 37,83%.<sup>3</sup> Odnosząc dane prognostyczne dla województwa śląskiego do danych dla całego kraju można zauważyć, że województwo śląskie przewyższa średnią krajową.

Wobec powyższej sytuacji demograficznej coraz istotniejsze stają się działania służące aktywizowaniu osób starszych. Kluczowe znaczenie w ich prowadzeniu mają samorządy gminne jako podmioty odpowiedzialne za tworzenie odpowiednich warunków życia dla mieszkańców. Stąd też dla oceny całokształtu systemu wspierania seniorów w województwie śląskim, konieczne jest poznanie kondycji polityki senioralnej w gminach.

Niniejszy dokument stanowi podsumowywanie wyników badania pn. „Wspieranie seniorów w gminach województwa śląskiego w 2017 roku” (WSG-2018), zrealizowanych przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Województwa Śląskiego przy wsparciu merytorycznym Śląskiej Rady ds. Seniorów. Stanowi ono kontynuację tożsamego badania zrealizowanego

<sup>1</sup> Opracowano na podstawie danych zawartych w *Banku Danych Lokalnych*.

<sup>2</sup> Opracowano na podstawie danych zawartych w *Banku Danych Lokalnych*.

<sup>3</sup> Opracowano na podstawie danych zawartych w *Roczniku Statystycznym Województw 2017*.

w poprzednim roku, w którym analizie poddano lokalną politykę senioralną według stanu na 2016 r.

Celem badania jest analiza rodzaju i zakresu wsparcia oferowanego seniorom w gminach województwa śląskiego w 2017 r. oraz porównanie uzyskanych wyników z danymi za 2016 r.<sup>4</sup> Do udziału w badaniu zaproszono przedstawicieli urzędów gmin i miast województwa śląskiego.<sup>5</sup> Przedmiotem badania były działania adresowane bezpośrednio do osób starszych, a także inicjatywy związane z rozwojem lokalnej polityki senioralnej, służące kształtowaniu dogodnych warunków do aktywnego i zdrowego starzenia się. Objęło ono pięć obszarów tematycznych tj. lokalną politykę senioralną, ofertę instytucjonalną dla seniorów, inicjatywy na rzecz osób starszych, dobre praktyki w 2017 roku oraz planowane działania w 2018 roku.

Autorzy opracowania wyrażają nadzieję, że analiza materiału przedstawionego przez gminy będzie pomocna w usystematyzowaniu założeń ich lokalnych polityk senioralnych, porównaniu dotychczasowych osiągnięć na tle innych samorządów lokalnych oraz zainspiruje do nowych działań w powyższym obszarze.

### ***Polityka senioralna w gminach województwa śląskiego***

W 2017 r. w dokumentach strategicznych gmin dość często pojawiały się odniesienia do kwestii z zakresu polityki senioralnej i wspierania osób starszych (tj. strategia rozwiązywania problemów społecznych – 90,1%, strategia rozwoju gminy – 64,2%). W 2016 r. powyższe odsetki były niższe. Wynosiły odpowiednio dla strategii rozwiązywania problemów społecznych - 79,4%, a dla strategii rozwoju gminy - 49,2%. W 2017 r. już czternaście z badanych gmin posiadało odrębny dokument strategiczny poświęcony całościowo powyższym zagadnieniom. W 2016 r. było ich o pięć mniej.

W dalszym ciągu niewiele gmin decyduje się skorzystać z potencjału gminnych rad seniorów jako ciał o charakterze doradczym, konsultacyjnym i inicjatywnym (w 2017 r. – 29,6%, w 2016 r. – 20,6%) oraz realizować programy lokalnych kart seniora w rozumieniu specjalnej oferty ulg/usług dla seniora (w 2017 r. – 22,2%, w 2016 r. – 14,3%). Nieznacznie zmniejszył się odsetek gmin współpracujących z instytucjami lub innymi podmiotami w ramach inicjatyw senioralnych. W 2017 r. wyniósł on 50,6%, a w 2016 r. – 53,2%.

---

<sup>4</sup> W celu zapewnienia przejrzystości prezentowanych danych zrezygnowano z przedstawiania wyników z pierwszej edycji badania tj. za 2015 r.

<sup>5</sup> Badanie przeprowadzono za pomocą ilościowej metody badawczej z wykorzystaniem techniki ankiety internetowej w II kwartale 2018 r. Urzędy gmin i miast województwa śląskiego, które brały udział w badaniu (w dalszej części raportu określane mianem „gmin”) udzielały odpowiedzi według stanu na dzień 31 grudnia 2017 r. lub za działania zrealizowane w 2017 r., za wyjątkiem pytania o przedsięwzięcia planowane w 2018 r. W okresie od kwietnia do maja 2018 r. pozyskano drogą internetową dane od 81 spośród 167 gmin (48,5% gmin województwa śląskiego). Wszystkie uzyskane dane poddano analizie, a opracowane wnioski przybliżono w niniejszym opracowaniu. Niewiele ponad połowę gmin (50,6%) uczestniczących w badaniu, stanowiły gminy wiejskie, 40,7% gminy miejskie, a blisko co dziesiątą (8,6%) była gmina wiejsko-miejska. Zbliżoną strukturę badanych gmin uzyskano w poprzedniej edycji badania tj. wiejskie – 54,0%, miejskie – 33,3%, wiejsko-miejskie – 12,7%.

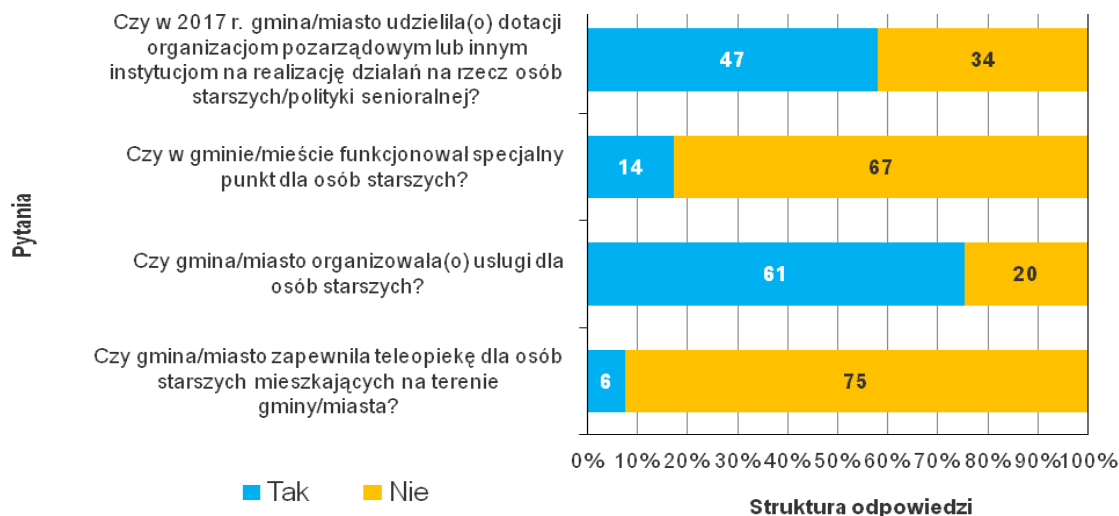
Wykres 1. Polityka senioralna w gminach (cz. 1)



Źródło: Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Województwa Śląskiego, badanie „Wspieranie seniorów w gminach województwa śląskiego w 2017 roku” (WSG-2018), Katowice, 2018 rok.

Odnotować należy wzrost odsetka gmin udzielających dotacji organizacjom pozarządowym lub innym instytucjom na realizację działań na rzecz osób starszych (w 2017 r. – 58,0%, a w 2016 r. – 48,4%). Coraz częściej gminy tworzą specjalne punkty informacyjne dla seniorów (w 2017 r. – 17,3%, w 2016 r. – 8,7%).

Wykres 2. Polityka senioralna w gminach (cz. 2)



Źródło: Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Województwa Śląskiego, badanie „Wspieranie seniorów w gminach województwa śląskiego w 2017 roku” (WSG-2018), Katowice, 2018 rok.

W 2017 r. gminy dość powszechnie angażowały się w zapewnienie usług dla seniorów (75,3%), głównie w formie usług opiekuńczych i pracy socjalnej. W 2016 r. powyższy odsetek był nieco niższy i wyniósł 72,2%. Najbardziej wykorzystywaną formą usług w 2017 r. były mieszkania o charakterze wspieranym oraz mediacje (w 2016 r. - mieszkania o charakterze wspieranym oraz terapia indywidualna i rodzinna).

Wykres 3 Typy usług dla osób starszych organizowanych w gminie/mieście wg stanu na koniec 2017 r.



Uwaga: Liczba odpowiedzi nie sumuje się do ogólnej liczby gmin/miast, które odpowiedziały na pytanie, gdyż dana JST mogła wskazać więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Województwa Śląskiego, badanie „Wspieranie seniorów w gminach województwa śląskiego w 2017 roku” (WSG-2018), Katowice, 2018 rok.

Jedynie 7,4% badanych gmin świadczyło teleopiekę dla osób starszych. Łącznie wsparciem objęto 472 osób, czyli w przeliczeniu 1,53 osoby na 10 tys. mieszkańców. Teleopieka świadczona była głównie bezpłatnie w gminach miejskich. Przedsięwzięcie w przeważającej większości było koordynowane w gminach przez ośrodki pomocy społecznej.<sup>6</sup>

<sup>6</sup> W poprzednich edycjach badania pytania z zakresu teleopieki nie były zadawane respondentom. Stąd też brak jest danych porównawczych w ww. zakresie.

## Oferta instytucjonalna dla seniorów

Zarówno w 2016 r., jak i w 2017 r. najliczniej występującymi w województwie śląskim instytucjami, z których oferty mogli skorzystać seniorzy w gminach były:

- niepubliczne zakłady opieki zdrowotnej/ samodzielne zakłady opieki zdrowotnej,
- biblioteki (realizujące przedsięwzięcia na rzecz osób starszych),
- ośrodki kultury.

Wykres 4. Instytucje, z których mogli korzystać seniorzy wg stanu na koniec 2017 r.



Uwaga: Liczba odpowiedzi nie sumuje się do ogólnej liczby gmin/miast, które odpowiedziały na pytanie, gdyż dana JST mogła wskazać więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: Dane własne Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Województwa Śląskiego, badanie „Wspieranie seniorów w gminach województwa śląskiego w 2017 roku” (WSG-2018), Katowice, 2018 rok.

## Inicjatywy na rzecz seniorów w 2017 roku

Jedynie nieznacznie zmieniły się preferencje gmin w zakresie organizowanych typów inicjatyw na rzecz seniorów. Ponownie gminy najczęściej realizowały różnorodne przedsięwzięcia na rzecz seniorów z obszaru kultury (w 2017 r. – 82,7%, w 2016 r. – 65,1%). Należy jednak zwrócić uwagę, że gminy stosunkowo często przygotowywały specjalne wydarzenia dla seniorów tj. Dni Seniora lub Senioralia (70,4%), a także udzielały porad prawnych i prowadziły przedsięwzięcia edukacyjne (66,7%).

Najbardziej gminy podejmowały się realizacji kampanii informacyjnych o potrzebach osób starszych (27,2%), dostosowania lokalnego transportu (28,4%) i organizacji konferencji, seminariów i kongresów (33,3%). W 2016 r. wyniki były zbliżone - podobnie najmniej popularnym typem inicjatywy na rzecz seniorów były kampanie informacyjne (12,7%), a także organizacja konferencji, seminariów i kongresów (21,4%), dostosowanie lokalnego transportu (31,7%) oraz przedsięwzięcia z obszaru bezpieczeństwa (31,7%).

Wykres 5. Inicjatywy na rzecz seniorów w 2017 roku.



Uwaga: Liczba odpowiedzi nie sumuje się do ogólnej liczby gmin/miast, które odpowiedziały na pytanie, gdyż dana JST mogła wskazać więcej niż jedną odpowiedź.

\* Dotyczy adaptacji przestrzeni lub budynków przynależnych gminie/miastu lub których adaptację wsparła gmina/miasto.

Źródło: Dane własne Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Województwa Śląskiego, badanie „Wspieranie seniorów w gminach województwa śląskiego w 2017 roku” (WSG-2018), Katowice, 2018 rok.

W dalszym ciągu konieczne jest zwiększenie zaangażowania seniorów w działania na ich rzecz, choć należy zwrócić uwagę, że dane za 2017 r. są optymistyczne. Według uzyskanych wyników za 2016 r. w co czwartej badanej gminie stwierdzono, że seniorzy inicjują działania na rzecz innych osób starszych (29,4%). W 2017 r. była to już co druga badana gmina (49,4%).

Wykres 6. Czy w 2017 r. seniorzy inicjowali działania na rzecz innych osób starszych?



Źródło: Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Województwa Śląskiego, badanie „Wspieranie seniorów w gminach województwa śląskiego w 2017 roku” (WSG-2018), Katowice, 2018 rok.

### **Dobre praktyki w 2017 roku**

Poniższa tabela zawiera wykaz przykładowych dobrych praktyk w zakresie wspierania osób starszych realizowanych w gminach województwa śląskiego w 2017 r.

Tabela 1. Przykładowe dobre praktyki w zakresie wspierania osób starszych realizowane w gminach województwa śląskiego w 2017 r.

<i>Działanie</i>	<i>Cel</i>	<i>Krótki opis</i>
<b>60+ Bezpieczni w ruchu drogowym</b>	Wzrost poziomu wiedzy osób po 60 roku życia na temat prawidłowych zasad poruszania się w ruchu drogowym.	Podczas spotkań zapoznano seniorów z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa na drodze i Krajową Mapą Zagrożeń Bezpieczeństwa. Seniorzy dowiedzieli się również o zmianach zachodzących wraz z wiekiem, które mają wpływ na ich bezpieczeństwo jako kierowców, rowerzystów i pieszych.
<b>Akcja – Aktywizacja</b>	Zwiększenie poziomu aktywności seniorów.	Cykliczne spotkania w różnych blokach tematycznych, takich jak: samoobrona, muzykoterapia, warsztaty kulinarne, gimnastyka z elementami rozciągania itp.
<b>Akcja Kawiarenka dla Seniora</b>	Aktywizacja osób w wieku senioralnym oraz umożliwienie pełniejszego udziału w życiu społecznym.	Seniorzy mogą odebrać specjalne kupony i udać się z nimi do wybranej kawiarni bądź restauracji, która bierze udział w akcji.
<b>Aktywny senior - zdrowy senior</b>	Promocja aktywnego stylu życia i poprawa kondycji psychicznej seniorów.	Przeprowadzenie 244 treningów aqua aerobiku na basenach miejskich dla 380 osób.
<b>Bal Seniora</b>	Integracja środowiska lokalnego.	Integracja seniorów z osobami przebywającymi w instytucjonalnych formach pomocy.
<b>Bank Potrzeb i Możliwości</b>	Wymiana międzypokoleniowa, wzajemna pomoc.	Do Banku zgłaszają się osoby, które mają do oddania działający sprzęt RTV i AGD, ale także swój czas i umiejętności.

<b>Bądź na plus 60 – jaworznicki program wsparcia dla seniorów</b>	Wzrost aktywności społecznej i kulturalnej. Czynne uczestnictwo w życiu społeczności lokalnej.	W ramach projektu organizowano koncerty, wyjazdy do teatru, zajęcia artystyczno-ceramiczne i malarskie, warsztaty fotograficzne i taneczne, konkurs wokalny, Jaworznickie Obserwatorium Międzypokoleniowe, treningi pamięci, cykl wykładów o tematyce zdrowotnej.
<b>Bezpieczny Senior w Lublińcu</b>	Poprawa szeroko rozumianego bezpieczeństwa osób starszych.	Kampania ma na celu propagowanie wiedzy z zakresu szeroko pojętych zagrożeń kryminalnych, pożarowych, przepisów ruchu drogowego, praw pacjenta i konsumenta, promowanie inicjatyw edukacyjnych, rekreacyjnych, kulturalnych i sportowych.
<b>Bezpłatna komunikacja miejska</b>	Zwiększenie dostępu seniorów do usług komunikacyjnych.	Wprowadzenie bezpłatnej komunikacji miejskiej umożliwiło osobom starszym uczestnictwo w życiu społecznym, edukacyjnym i kulturalnym, ułatwiając dostęp do stref kultury oraz miejsc aktywnego wypoczynku zlokalizowanych w różnych częściach miasta.
<b>Bieg po zdrowie</b>	Promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.	Organizacja cyklu comiesięcznych spotkań sportowo - rekreacyjnych promujących aktywność fizyczną w formie biegania i nordic walking.
<b>Centrum Aktywnego Seniora</b>	Motywacja osób starszych do udziału w życiu społecznym, dbania o własny rozwój oraz poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego.	Realizacja w sposób systemowy różnych form aktywizacji osób starszych np.: terapii ruchem, arteterapii, zajęć sportowych, warsztatów naukowych i artystycznych, wykładów eksperckich, wolontariatu, projektów międzypokoleniowych i spotkań wyjazdowych dla seniorów.
<b>Dni otwarte szpitali</b>	Profilaktyka i promocja zdrowia.	Podczas dni otwartych seniorzy mieli możliwość wykonania podstawowych badań (pomiar ciśnienia tętniczego krwi, pomiar poziomu cukru, pomiar poziomu cholesterolu).
<b>Dni Promocji Zdrowia</b>	Profilaktyka i edukacja zdrowotna.	Zaszczepienie w mieszkańcach stałej i systematycznej kontroli stanu zdrowia oraz rozpowszechnienie informacji na temat innowacyjnych metod leczenia.
<b>Dni Seniora/ Tydzień Seniora/ Senioralia</b>	Aktywizacja osób w wieku podeszłym poprzez zorganizowanie różnych form aktywności.	Formuła Dni Seniora/Tydzień Seniora/Senioraliów/ jest zróżnicowana. Najczęściej towarzyszą im atrakcje kulturalne i rekreacyjne, wykłady i warsztaty dla seniorów, porady zdrowotne i badania.
<b>Dyskusyjny Klub Książki</b>	Integracja wewnątrzpokoleniowa.	Uczestnictwo w życiu literackim, rozmowa o książkach, udział w interesującej dyskusji, wymiana opinii, uświadomienie przyjemności płynącej z czytania książek.
<b>Dzienny Dom "Senior - WIGOR"/ Kluby SENIOR+</b>	Rozwijanie wszechstronnej aktywności, podnoszenie świadomości społecznej.	Zapewnienie wsparcia seniorom poprzez umożliwienie korzystania z oferty na rzecz społecznej aktywizacji, w tym oferty prozdrowotnej, obejmującej także usługi w zakresie aktywności ruchowej lub kinezyterapii, edukacyjnej, kulturalnej, rekreacyjnej i opiekuńczej. Ośrodki prowadzą działalność na rzecz seniorów np. realizują usługi opiekuńcze i rehabilitacyjne, świadczą poradnictwo specjalistyczne, organizują czas wolny, umożliwiają zaspokojenie potrzeb towarzyskich, rekreacyjnych, kulturalnych.
<b>Grupa wsparcia „Aktywny Senior”</b>	Aktywizacja i integracja seniorów, przeciwdziałanie izolacji społecznej i marginalizacji seniorów.	Cykliczna organizacja spotkań o zróżnicowanej tematyce (np. rękodzieło, hortiterapia, teatr terapeutyczny, biblioterapia, uprawnienia i ulgi dla seniorów).
<b>Klub Seniora</b>	Przeciwdziałanie	Podstawowym założeniem działalności Klubu Seniora jest



	stereotypom, wykluczeniu społecznemu, pobudzanie aktywności osób starszych na rzecz społeczności lokalnej.	rozwijanie aktywnych form spędzania czasu wolnego przez osoby starsze, w tym organizowanie cyklicznych spotkań integracyjnych, zaspakajanie potrzeb kulturalno - społecznych i rekreacyjnych. Formuła umożliwi seniorom regularne spotkanie się i włączenie w działania społeczne.
<b>Koperta życia</b>	Podniesienie bezpieczeństwa seniorów/osób chorych.	„Koperta życia” przyspiesza ratownikom medycznym dostęp do ważnych informacji medycznych mogących uratować życie, ułatwia pracę innym służbom oraz zwiększa poczucie bezpieczeństwa osób starszych.
<b>Książeczka zdrowia seniora</b>	Profilaktyka zdrowotna seniorów.	Zachęcenie osób starszych do większej dbałości o swoje zdrowie.
<b>Kwartalnik „Strefa Seniora”</b>	Aktywizacja, rozwój i edukacja seniorów.	Działalność informacyjna i poradnictwo skierowane do seniorów.
<b>Lokalne karty seniora</b>	Aktywizacja osób starszych w różnych obszarach.	Zwiększenie dostępu seniorów do dóbr i usług poprzez przygotowanie oferty specjalnych wydarzeń i dodatkowych rabatów przy zakupach.
<b>Muzykoterapia</b>	Poprawa pamięci, koncentracji i samopoczucia seniorów.	Terapia muzyką pozwala na wyzwalamie radości i rozwijanie zainteresowań muzycznych poprzez naukę gry na instrumentach.
<b>Odwiedzanie osób starszych po 67 r.ż. przez Aspiranta Pracy Socjalnej</b>	Rozpoznanie sytuacji osób starszych i udzielenie im stosownej pomocy.	Do podstawowych zadań aspiranta pracy socjalnej należało: praca socjalna z osobami starszymi, dokonywanie analizy i oceny zjawisk, które powodują zapotrzebowanie na świadczenia z pomocy społecznej, pomoc w uzyskaniu poradnictwa dla osób będących w trudnej sytuacji życiowej.
<b>Olimpiada sportowa dla mieszkańców domów pomocy społecznej i ośrodków pomocy</b>	Integracja środowisk poprzez rywalizację sportową.	Propagowanie zdrowego stylu życia, usprawnianie, poprawa kondycji psychofizycznej.
<b>Organizowanie wigilii dla osób starszych</b>	Integracja osób starszych, kontakt ze środowiskiem lokalnym.	Spotkanie osób starszych z władzami i pracownikami gminy, spotkanie z rówieśnikami oraz miłe spędzenie czasu w świątecznej atmosferze.
<b>Program profilaktyczny „Senior z wigorem”</b>	Wzrost aktywności społecznej u seniorów oraz mobilizacja środowiska lokalnego do współdziałania na rzecz seniorów.	Organizacja m.in. zajęć dotyczących profilaktyki otyłości, cukrzycy i miażdżycy, spotkań ze specjalistami zajmującymi się m.in. terapią zajęciową, psychologią, fizjoterapią, pielęgniarstwem czy dietetyką.
<b>Rady seniorów</b>	Zwiększenie udziału seniorów w tworzeniu polityk publicznych.	Rady seniorów są organami o charakterze opiniodawczym, doradczym i konsultacyjnym dla władz i urzędów. Poprzez uczestnictwo w radach seniorzy mogą np. zwrócić uwagę na problemy, z którymi borykają się osoby starsze w lokalnych społecznościach i zaproponować konkretne rozwiązania w ww. zakresie.

<b>Spotkania międzypokoleniowe (np. obchody Dni Babci i Dziadka)</b>	Organizacja czasu wolnego. Integracja pokoleń.	Spotkania trzech pokoleń przy wspólnym stole służą wzmocnieniu relacji międzypokoleniowych. Przebiegające w pogodnej atmosferze uroczystości pozwalają na przekazanie młodszemu, wiedzy i doświadczeń zdobytych przez seniorów.
<b>Spotkania seniorów w Klubie Senior Cafe</b>	Aktywny udział seniorów w życiu społeczności lokalnej.	Spotkania służą aktywniejszemu spędzaniu czasu wolnego przez osoby starsze.
<b>Tak dla edukacji w gminie Bojszowy</b>	Edukacja dla bezpieczeństwa osób starszych.	Celem przedsięwzięcia jest przekazanie wiedzy i podniesienie świadomości na temat istniejących zagrożeń wśród osób starszych, tak aby mogły one reagować, kiedy znajdują się w kryzysowej sytuacji.
<b>Tańsze usługi opiekuńcze</b>	Ułatwienie dostępu do usług opiekuńczych.	Rada gminy podjęła uchwałę o zmniejszeniu odpłatności za usługi opiekuńcze świadczone w dużym stopniu osobom starszym.
<b>Treningi aqua aerobiku dla seniorów</b>	Poprawa stanu zdrowia i wzrost aktywności fizycznej wśród seniorów.	Organizacja bezpłatnych treningów aqua aerobiku dla seniorów pod okiem doświadczonych trenerów.
<b>Uniwersytet Trzeciego Wieku</b>	Aktywizacja intelektualna i społeczna ludzi starszych. Zapewnienie warunków do kształcenia ustawicznego.	Włączenie ludzi starszych do systemu kształcenia ustawicznego służy poprawie jakości ich życia, a także utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej, psychicznej i intelektualnej. Uczestnictwo w zajęciach UTW pozwala również na integrację środowiska osób starszych oraz przeciwdziałanie ich marginalizacji.
<b>Warsztaty rękodzieła</b>	Aktywizacja w zakresie artystycznym i kulturalnym.	Spotkania organizowane są głównie w Ośrodkach Kultury. W trakcie warsztatów seniorzy tworzą prace artystyczne, uczą się nowych technik plastycznych.
<b>Zabrzański Kompleksowy System Usług Społecznych</b>	Zapewnienie mieszkańcom Zabrze dostępu do usług asystenta osobistego osoby niepełnosprawnej.	Projekt ma zwiększyć aktywność społeczną i zaradność osobistą, wesprzeć w czynnościach dnia codziennego 120 osób z niepełnosprawnością, w tym osoby starsze.
<b>Zajęcia komputerowe, np. „Oswoić myszkę”</b>	Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu, a także integracja i wzmocnienie aktywności.	Zajęcia służą opanowaniu podstaw obsługi komputera oraz korzystania z Internetu.

Źródło: Dane własne Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Województwa Śląskiego, badanie „Wspieranie seniorów w gminach województwa śląskiego w 2017 roku” (WSG-2018).

### ***Działania na rzecz osób starszych i rozwoju polityki senioralnej planowane w 2018 roku***

Poniższa tabela zawiera wykaz przykładowych działań na rzecz osób starszych i rozwoju polityki senioralnej planowanych w 2018 r.

Tabela 2. Przykładowe działania na rzecz osób starszych i rozwoju polityki senioralnej planowane w 2018 r.

Lp.	Planowane działania
1	<b>Akademia Wolontariatu Seniora</b> – projekt obejmujący spotkania dotyczące wolontariatu i spotkania integracyjne.
2	<b>Artystyczna Akademia Seniora</b> – przedsięwzięcie służące rozwojowi artystycznemu osób starszych, wzmacnianiu ich umiejętności manualnych i pracy nad wrażliwością artystyczną.
3	<b>Bal Seniora</b> - organizacja wydarzenia integrującego środowiska senioralne.
4	<b>Będzińska Kopalnia Talentów</b> - konkurs artystyczny dla seniorów w czterech kategoriach (fotografia, malarstwo, rękodzieło, literatura).
5	<b>Centrum Usług Społecznych</b> - otwarcie podmiotu wyposażonego w salę szkoleniową i rekreacyjną, pomocnego przy realizacji działań na rzecz osób starszych.
6	<b>„Czego możemy nauczyć się od Małego Księcia?”</b> – cykl spotkań z zakresu psychologii dla seniorów. Celem jest promocja zdrowia psychicznego w starszym wieku.
7	<b>Dni Seniora/Senioralia</b> - cykl różnorodnych imprez, szkoleń, wykładów skierowanych do osób starszych.
8	<b>Dyskusyjny Klub Książki</b> - uczestnictwo w życiu literackim, rozmowa o książkach, udział w interesującej dyskusji, wymiana opinii, uświadomienie przyjemności płynącej z czytania książek, integracja wewnątrzpokoleniowa.
9	<b>Działania szkoleniowe na rzecz rozwoju kompetencji cyfrowych.</b> Gminne programy edukacji komputerowej dla seniorów.
10	<b>„Eco zdrowie”</b> kiermasz promujący zdrowe produkty żywnościowe oraz pielęgnacyjne dla seniorów.
11	<b>Edukacja dotycząca bezpieczeństwa seniorów</b> - spotkania z dzielnicowym, prawnikiem, pracownikiem socjalnym o zagrożeniach dla osób starszych.
12	<b>Fit Senior</b> - bezpłatne zajęcia sportowe dla seniorów tj. gimnastyka rehabilitacyjna, wycieczki rowerowe, zajęcia na polu golfowym, zabawy taneczne.
13	<b>Gra miejska współorganizowana z Młodzieżową Radą Miasta</b> - przygotowanie wydarzenia promującego współpracę międzypokoleniową.
14	<b>Joga dla Seniorów</b> – codzienne ćwiczenia z osobami starszymi, które mają przyczynić się do zwiększonej aktywności fizycznej.
15	<b>Juwenalia Plus</b> – przygotowanie wydarzenia dla osób starszych o formule podobnej do juwenaliów studenckich (np. przemarsz w kolorowych strojach, przegląd twórczości, koncerty).
16	Kampania <b>„Ustąp miejsca starszemu”</b> w środkach komunikacji Metropolii Górnośląskiej.
17	<b>Kampania społeczna „Bezpieczny Senior”</b> - przeprowadzenie kampanii informacyjno - szkoleniowej na temat prewencji w ruchu drogowym, promowanie właściwych zachowań mających na celu ochronę seniora przed zagrożeniami w miejscu zamieszkania, przestrzeni publicznej i instytucjonalnej.
18	<b>„Kochom Dynsić”</b> - aktywizacja poprzez taniec. Konkurs tańca dla seniorów, w którym uczestnicy występują z profesjonalnymi tancerzami.
19	Kontynuacja cotygodniowych spotkań <b>Kino Seniora</b> .
20	Kontynuacja <b>dopołudniowych spotkań z kulturą</b> .
21	Kontynuacja projektu <b>„Zabrzański Kompleksowy System Usług Społecznych”</b> - przedsięwzięcia mającego na celu zapewnienie mieszkańcom dostępu do usług asystenta osobistego osoby niepełnosprawnej.
22	Kontynuacja spotkań w ramach projektu <b>Aktywny Senior</b> – cyklicznych spotkań o różnorodnej tematyce.
23	<b>Miejskie spotkania medyczne, „IV Edycja Seniora z Wigorem” w Świętochłowicach</b> - promocja profilaktyki zdrowotnej podczas otwartych spotkań z lekarzami specjalistami. Wydarzenia mają charakter cykliczny.
24	<b>„Niezależnie od wieku - ćwicz człeku”</b> – cykl spotkań na siłowniach zewnętrznych, skierowany do młodzieży i seniorów.
25	<b>Nordic Walking dla osób 60+</b> - zajęcia wspierające utrzymywanie wśród seniorów zdrowego stylu życia.
26	Opracowanie <b>informatora skierowanego do seniorów</b> .
27	Opracowanie <b>lokalnej strategii w zakresie polityki senioralnej</b> .
28	Organizacja <b>plenerów malarskich</b> dla osób starszych.
29	Otwarcie <b>Centrum Aktywności Seniora</b> .
30	<b>Pierwsza pomoc przedmedyczna</b> - przeprowadzenie szkoleń dla uczestników klubów seniora.
31	Powołanie <b>Rady Seniorów</b> jako organu opiniotwórczo-konsultacyjnego.

32	Projekt „ <b>Apetyt na kulturę</b> ” polegający na organizacji wycieczek dla osób po 60 roku życia na wydarzenia kulturalne.
33	Projekt „ <b>Integracja tolerancja</b> ” – skierowany do osób powyżej 60 roku życia, niesamodzielnych i samotnych. Ma na celu prowadzenie działań na rzecz rozwoju usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych z uwzględnieniem priorytetyzacji w kierunku środowiskowej formuły świadczenia.
34	Projekt „ <b>W zdrowym ciele zdrowy senior</b> ” - oferta różnorodnych rodzajów aktywności fizycznych w formie wyjazdów na basen, kręgle, zajęć nordic walking oraz spotkań tematycznych o zdrowiu z kardiologiem, diabetologiem, dietetykiem.
35	Przeprowadzenie debaty „ <b>Obywatel Senior - Obywatel Junior</b> ” promującej współpracę międzypokoleniową.
36	<b>Rajdy rowerowe</b> promujące zdrowy styl życia oraz nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzyludzkich.
37	<b>Seniormania</b> - Pierwszy Mikołowski Przegląd Twórczości Senioralnej.
38	<b>Spotkania wigilijne i śniadania wielkanocne</b> dla seniorów.
39	<b>Szczepienia ochronne</b> dla mieszkańców 65+ oraz inne programy o charakterze profilaktycznym.
40	<b>Tworzenie nowych sekcji zainteresowań w ramach uniwersytetu trzeciego wieku</b> , wychodzących na wprost oczekiwaniom i zainteresowaniom słuchaczy. Tworzenie nowych uniwersytetów trzeciego w wieku.
41	Udział w projekcie „ <b>Śląska Akademia Seniora</b> ”, którego celem jest aktywizacja osób powyżej 65 roku życia w obszarze kompetencji cyfrowych poprzez działania szkoleniowe oraz animacyjne.
42	Upowszechnienie „ <b>Koperty Życia</b> ” w celu zwiększenia poczucia bezpieczeństwa wśród osób starszych i ułatwienia służbom medycznym udzielenia pomocy osobom poszkodowanym.
43	Uruchomienie <b>Ośrodka Wsparcia Medyczno-Rehabilitacyjnego 65+</b> . Działania ośrodka będą adresowane do osób niesamodzielnych, wykluczonych społecznie lub zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym, które nie wymagają pobytu w szpitalu, czy innej całodobowej opieki medycznej.
44	Utworzenie <b>klubu seniora</b> jako ośrodka aktywności dla osób w wieku podeszłym.
45	Wdrażanie <b>lokalnych kart seniora</b> , w ramach których instytucje publiczne oraz firmy prywatne będą zachęcane do przygotowania specjalnej oferty dla seniorów np. udzielania zniżek przy zakupie towarów lub usług.
46	Wprowadzenie <b>inicjatywy pn. „Miejsce Przyjazne dla Seniorów”</b> - do udziału w tym przedsięwzięciu będą zachęcane instytucje publiczne oraz firmy prywatne, które wprowadzą specjalne zniżki dla seniorów.
47	Wprowadzenie <b>teleopieki</b> zwiększającej poczucie bezpieczeństwa wśród osób starszych, niesprawnych, chorych i innych. System pozwala na szybkie informowanie przez seniora o stanie zagrożenia jego zdrowia lub życia, poprzez szybkie połączenie się z centrum alarmowym i wezwanie adekwatnej do sytuacji pomocy.
48	Wprowadzenie <b>usług opiekuńczych</b> na terenie gminy.
49	<b>Wspieranie działalności koła gospodyń wiejskich oraz gminnych zespołów tanecznych i muzycznych</b> poprzez dofinansowanie np. zakupu strojów ludowych.
50	<b>Współpraca międzynarodowa z przedstawicielami zagranicznych środowisk senioralnych.</b>
51	Współrealizacja projektu „ <b>Seniorzy do boju</b> ” finansowanego ze środków ASOS, którego celem jest zwiększenie poziomu wiedzy w zakresie partycypacji publicznej.
52	<b>Wydanie zbioru wierszy seniorów</b> nagrodzonych i wyróżnionych w ramach konkursu poetyckiego.
53	Zapewnienie <b>bezpłatnej komunikacji dla osób starszych.</b>
54	Zapewnienie <b>usług wsparcia dziennego w Domu Senior WIGOR lub w innych ośrodkach dziennego pobytu</b> w celu aktywizacji i usprawnienia osób w wieku senioralnym. Tworzenie nowych ośrodków.
55	„ <b>Zdrowie po 60-tce</b> ” - spotkania z dietetykiem (omówienie zasad prawidłowego żywienia seniorów, indywidualne konsultacje).

Opracowanie:  
Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Województwa Śląskiego  
Katowice, 2018.