

Załącznik do uchwały

Nr XXXI/375/2021

Rady Miasta Zgierza

z dnia 28 stycznia 2021 r.



PROGRAM GMINY MIASTO ZGIERZ

W SFERZE POLITYKI SENIORALNEJ

NA LATA 2021-2024

SPIS TREŚCI

WSTĘP	3
I. PODSTAWY PRAWNE	4
II. DIAGNOZA W SFERZE POLITYKI SENIORALNEJ	4
1. CHARAKTERYSTYKA PROBLEMU	4
2. REKOMENDOWANE KIERUNKI DZIAŁAŃ	5
III. ADRESACI PROGRAMU	6
IV. INSTYTUCJE WSPARCIA JAKO POTENCJALNI PARTNERZY W REALIZACJI ZAŁOŻEŃ	8
V. CELE PROGRAMU ORAZ ZADANIA DO REALIZACJI	8
VI. ZGIERSKA KARTA SENIORA	13
VII. PROMOCJA PROGRAMU	13

WSTĘP

Starość jest to ostatnia faza życiowa człowieka, przypadająca między 60-65 r.ż., co jest często równoznaczne z osiągnięciem wieku emerytalnego, trwająca aż do jego śmierci. Pojęcie starości swym zakresem obejmuje po pierwsze liczbę przeżytych lat, po drugie zmiany biologiczne jakie zachodzą w organizmie człowieka, po trzecie zmiany do jakich dochodzi w ludzkiej psychice. Na tym etapie życia człowieka, za główne zadania do realizacji stawiana jest konieczność utrzymania samodzielności oraz sił witalnych, wykorzystywania możliwości i szans rozwojowych, a także podejmowanie aktywności kulturalno-edukacyjnej oraz społecznej. Starość, nie jest obrazem jednorodnym. W zależności od indywidualnych cech jednostki oraz czynników zewnętrznych jawi się ona w różnoraki sposób. To co można wyodrębnić z ogółu zbiorowości ludzi w starszym wieku, to następujące prawidłowości: pogłębiające się wraz z upływem lat obniżenie sprawności fizycznej; zmiany zachodzące w obszarze ludzkiej psychiki; procesualne zmniejszenie możliwości przystosowawczych; zmiana dotychczas podejmowanych ról oraz zmiana statusu zarówno na gruncie zawodowym jak i rodzinnym; pogorszenie się sytuacji oraz pozycji społecznej; nadmiar czasu wolnego; bogate doświadczenie życiowe oraz posiadanie mądrości życiowej.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), w opracowanym podziale starości na poszczególne fazy wskazuje, iż za początek tego okresu życia ludzkiego uznać należy 60 rok życia. Szczegółowy podział na cezury czasowe ujmuje starość następująco: pierwsza faza (ang. young old - "młodzi starzy"), to tzw. III wiek - podeszły- ujęty w przedziale 60-74 r.ż. ; druga faza (ang. old - "starość dojrzała"), to tzw. IV wiek - starczy - ujęty w przedziale 75-89 r.ż.; trzecia faza (long life - "długowieczni"), rozpoczynająca się od 90. r.ż. - wiek sędziwy. Należy podkreślić, iż odmienne uwarunkowania zdrowotne i poza zdrowotne przekładają się na różną jakość życia seniorów w tych jakże zróżnicowanych podokresach wieku starszego.

Proces starzenia się populacji, rozumiany jako wzrost udziału osób powyżej 60. roku życia w ogólnej liczbie mieszkańców, to jeden z najważniejszych procesów demograficznych jaki obserwujemy we współczesnym świecie. Jest ono bowiem konsekwencją wzrostu gospodarczego oraz szeroko pojętych zmian modernizacyjnych społeczeństw. Według przewidywań GUS-u, liczba osób w wieku emerytalnym do roku 2035 wzrośnie co najmniej do 9,6 miliona, co stanowić będzie 26,7% całej populacji kraju.

Zaznaczenia wymaga fakt, iż za stare uważa się te społeczeństwa, w których odsetek ludzi po 60 roku życia przekroczył 12%. Mając na uwadze liczbę mieszkańców Gminy Miasta Zgierza - 52.406 (stan na dzień 31 grudnia 2020 r.), osoby w wieku senioralnym stanowią

30,63% populacji miejskiej, w tym 9.886 kobiet oraz 6.167 mężczyzn. Zasadne zatem jest podejmowanie wszelkich działań mających na celu zapobieganie marginalizacji osób starszych. Należy podkreślić, iż wykluczenie społeczne nieustająco dotyka wielu seniorów w ich codziennym życiu, bez wątpienia jest ono jednym z priorytetowych problemów społecznych.

I. PODSTAWY PRAWNE

Ramy prawne Programu oparte są na: art. 5c ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2020, poz. 713, poz. 1378) oraz pozostają w zgodności z Ustawą o osobach starszych z dnia 11 września 2015 (Dz. U. z 2015 poz. 1705), a także z *Dokumentem pt. Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo – Uczestnictwo – Solidarność*, przyjętym Uchwałą nr 161 Rady Ministrów w dniu 26 października 2018 roku oraz ze Strategią Rozwiązywania Problemów Społecznych dla miasta Zgierza na lata 2021-2025.

II. DIAGNOZA W SFERZE POLITYKI SENIORALNEJ W MIEŚCIE ZGIERZU

Diagnoza w sferze polityki senioralnej w mieście Zgierzu została opracowana w 2020 r. przez firmę Quelia – Badania i działania społeczne z siedzibą w Łodzi jako jeden z elementów Diagnozy Lokalnych Zagrożeń Społecznych Miasta Zgierza.

1. CHARAKTERYSTYKA PROBLEMU

Starzenie się społeczeństwa to jedno z najpoważniejszych wyzwań demograficznych współczesnego świata, które podlega wieloaspektowemu monitoringowi i wymaga różnorodnych interwencji podejmowanych zarówno przez administrację państwową, organizacje trzeciego sektora jak i jednostki samorządu terytorialnego.

Zgodnie z danymi Głównego Urzędu Statystycznego opublikowanymi w 2018 roku, w Polsce obserwuje się systematyczny wzrost udziału osób starszych w całej populacji. W roku 2010 odsetek Polaków w wieku 60+ 19,6% ogółu, natomiast w 2018 roku wskaźnik ten wzrósł do 25% ogółu.

Jak wynika z badań jakościowych przeprowadzonych przez Uniwersytet Łódzki na terenie gmin województwa łódzkiego, jednymi z najbardziej rozpowszechnianych wyzwań z jakimi mierzy się pomoc społeczna jest zapewnienie odpowiedniej ilości usług opiekuńczych.

Niewątpliwie proces starzenia wiąże się również z innymi obszarami życia, a niżeli socjalne czy zdrowotne. Dla zachowania dobrej jakości życia ważne jest zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa, przynależności, aktywności czy sprawstwa. Seniorzy zmagają

się również z samotnością i zbyt ograniczoną liczbą kontaktów społecznych. Najczęściej dotyczy to mieszkańców miast, kobiet oraz starszych grup wiekowych, spośród których rekrutuje się największa liczba osób zamieszkujących w pojedynkę.

Miasto Zgierz jak wiele innych miast zmagają się ze zjawiskiem starzenia się społeczeństwa. Zgodnie z ustawą o osobach starszych z dnia 11 września 2015 roku, polityka senioralna, rozumiana jako ogół celowych działań organów administracji publicznej wszystkich szczebli oraz innych organizacji i instytucji zaangażowanych w realizację zadań i inicjatyw kształtujących warunki godnego, bezpiecznego oraz aktywnego starzenia się.

Przyjęta natomiast w 2018 roku polityka wobec osób starszych wyznacza kierunki działań, mające na celu podnoszenie jakości życia seniorów poprzez umożliwienie im pozostawania jak najdłużej samodzielnymi i aktywnymi oraz zapewnienia bezpieczeństwa. Cele te powinny być realizowane systemowo i długofalowo poprzez zapewnienie osobom starszym korzystnych warunków dla zachowania i poprawy zdrowia, sprawności fizycznej i umysłowej oraz aktywności społecznej.

Gmina Miasto Zgierz, planując Program w sferze polityki senioralnej na lata 2021-2024 uwzględnia aktualne tendencje demograficzne, a co za tym idzie zakłada działania mające na celu szeroką współpracę wszystkich podmiotów działających na rzecz osób starszych.

2. REKOMENDOWANE KIERUNKI DZIAŁAŃ

Mając na względzie rozpoznanie potrzeb i problemów zgierskich seniorów, w ramach przeprowadzanej na terenie miasta Diagnozy Lokalnych Zagrożeń Społecznych Miasta Zgierza, przedstawiciele tejże grupy miejskiej społeczności, podczas warsztatów konsultacyjnych przeprowadzonych we wrześniu 2020 r., podzielili się swoimi opiniami i doświadczeniami w trzech dziedzinach - zdrowia, usług opiekuńczych oraz aktywności społeczno-kulturalnej - na podstawie, których zespół ekspercki wskazał następujące potrzeby i problemy :

- **potrzeby związane z dobrostanem psychicznym**, wynikające ze zmagania się z różnorodnymi problemami, których przyczyną jest osamotnienie i wynikający z niego brak kontaktów społecznych, niedostateczne wsparcie rodziny, postępująca utrata sprawności oraz występowanie różnego typu dolegliwości czy też chorób. Do potrzeb psychologicznych, zaliczyć należy także m.in. umiejętność radzenia sobie w sytuacji obniżenia poziomu samodzielności i niezależności, przełamywanie wstydu oraz niemocy, stymulacja intelektualna i emocjonalna, rozwijanie kompetencji społecznych;

- **potrzeba dostępu do wysokiej jakości usług medycznych oraz do rzetelnej wiedzy nt. chorób i skutecznych, nowoczesnych terapii oraz do badań profilaktycznych**, wynikająca z niedostatecznego rozeznania osób starszych w dziedzinie usług medycznych, chaosu informacyjnego, a co za tym idzie seniorzy potrzebują w tym zakresie dostępu do rzetelnej wiedzy z wiarygodnego źródła, uporządkowanych i łatwo dostępnych treści z zakresu porad medycznych;

- **potrzeba skutecznego wsparcia seniorów o różnym poziomie niesamodzielności**, tak aby mogli oni jak najdłużej funkcjonować we własnym domu i środowisku, dzięki podejmowaniu różnych form działań formalnych świadczonych przez miejskie instytucje oraz nieformalnych (pomoc sąsiedzka, rodzinna).

- **potrzeby związane z identyfikacją istniejących możliwości oraz ze sposobem dotarcia do miejsc, w których osoby starsze mogą uzyskać pomoc**, wynikające zarówno z samej organizacji wsparcia, jak i z przełamywaniem negatywnych schematów myślenia oraz nawyków seniorów mających trudność w samodzielnym funkcjonowaniu, a jednocześnie niemających gotowości na przyjęcie pomocy ze strony innych;

- **potrzeba kontaktów społecznych**, wynikająca z kurczącego się grona znajomych, a często również z rozluźniających się więzi rodzinnych; utrzymywanie relacji z osobami w podobnym wieku, pozwala na dzielenie się swoimi przeżyciami ograniczając poczucie osamotnienia;

- **potrzeba aktywności fizycznej**, wynikająca z chęci utrzymania dobrostanu fizycznego oraz sprawności, co może skutkować podwyższeniem samooceny, samopoczucia oraz nawiązaniem nowych kontaktów z innymi;

- **potrzeba ciągłego nabywania nowych umiejętności**, wynikająca z chęci dostosowania do współczesnego świata, szczególnie w zakresie kompetencji cyfrowych;

- **potrzeba nowych doświadczeń i ciekawego spędzania czasu**, wynikająca z jednostajnego trybu życia osób w wieku senioralnym oraz z ograniczoną ilością bodźców zewnętrznych.

- **potrzeba dotowania przedsięwzięć dotyczących utrzymania aktywności i rozwijania kompetencji seniorów**, wynikająca z trudności materialnych z jakimi często mierzą się seniorzy, którzy doceniają różnego rodzaju bezpłatne spotkania, warsztaty, wyjazdy, imprezy, które podnoszą nastrój, stymulują intelektualnie i emocjonalnie.

Starzenie się naszej społeczności to kwestia, która dotyczy wszystkich organizacji i instytucji działających na terenie miasta Zgierza. Gmina Miasto Zgierz realizując zadania podejmowane w sferze polityki senioralnej, które realnie odpowiadać będą na zdiagnozowane

potrzeby oraz wynikające z nich problemy opierać się będzie na współpracy z poszczególnymi podmiotami lub jednostkami w zależności od podejmowanych działań. W tym miejscu można wymienić m.in. w zakresie usług opiekuńczych Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zgierzu, który podejmuje liczne zadania dotyczące zapewnienia opieki oraz lepszej jakości życia osobom starszym, czy też w zakresie realizacji działań w dziedzinie zdrowia Miejski Zespół Przychodni Rejonowych w Zgierzu. Współpraca w tych obszarach jest niezwykle istotna, dzięki niej możliwe będzie zmierzanie ku zapewnieniu dostępu m.in. do usług zdrowotnych, rehabilitacyjnych czy też opiekuńczo-pielęgnacyjnych.

Prowadzenie aktywnego i zdrowego stylu życia w znacznym stopniu wpływa na stan zdrowia, a także wydłużenie się samodzielności seniorów. Celem działań podejmowanych w obszarze szeroko rozumianej aktywności jest uświadamianie społeczeństwa, w szczególności grupy seniorów, na temat znaczenia ich uczestnictwa w życiu społecznym, promocję zdrowego stylu życia i aktywnego starzenia się, propagowanie idei i działań mających na celu przygotowanie się do starości i jak najdłuższe zachowanie samodzielności.

Podczas warsztatów konsultacyjnych ich uczestnicy ocenili pozytywnie realizowane zadania w ramach Programu Gminy Miasto Zgierz w sferze polityki senioralnej na lata 2016-2020 przyjętego uchwałą nr XVIII/236/16 z dnia 29 lutego 2016 roku, jednocześnie rekomendując zwiększenie realizowanych działań m.in. w zakresie:

- działań profilaktycznych, dzięki którym wzrastałaby świadomość zachowań prozdrowotnych;
- wspierania aktywności fizycznej osób starszych oraz spędzania czasu wolnego;
- zadbania o dobrostan psychiczny osób starszych;
- pozyskiwanie i poszerzanie grona partnerów Zgierskiej Karty Seniora;
- rozwój usług opiekuńczych umożliwiających jak najdłuższe funkcjonowanie osób starszych we własnym środowisku;
- kontynuowanie edukacji cyfrowej;
- stworzenie otwartego miejsca spotkań dla osób starszych, przystosowanego do różnego rodzaju aktywności;
- wspieranie klubów zrzeszających osoby starsze z terenu miasta Zgierza.

III. ADRESACI PROGRAMU

Program kierowany jest do osób w wieku senioralnym zamieszkałych na terenie miasta Zgierza. Przez osoby w wieku senioralnym należy rozumieć osoby, które ukończyły 60 rok życia.

IV. INSTYTUCJE WSPARCIA JAKO POTENCJALNI PARTNERZY W REALIZACJI ZAŁOŻEŃ

Skuteczna realizacja na terenie miasta Zgierza zaplanowanych w sferze polityki senioralnej działań, wymaga interdyscyplinarnej współpracy.

Potencjalni Partnerzy:

1. Dzienny Dom „Senior – Wigor”;
2. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (MOPS);
3. Miejski Zespół Przychodni Rejonowych w Zgierz (MZPR);
4. Urząd Miasta Zgierza;
5. Radni Rady Miasta Zgierza;
6. Jednostki Pomocnicze;
7. Związki, Koła, Kluby Seniora;
8. Uniwersytet Trzeciego Wieku;
9. Organizacje Pozarządowe;
10. Instytucje kultury w szczególności z terenu miasta Zgierz oraz aglomeracji łódzkiej;
11. Przedsiębiorcy lokalni oraz ogólnokrajowi, którzy przystąpią do Programu na mocy podpisanych porozumień.

V. CELE PROGRAMU ORAZ ZADANIA DO REALIZACJI

Celem głównym Programu jest umożliwienie i wspieranie aktywnego i godnego starzenia się przy zachowaniu dobrostanu psychicznego i fizycznego oraz zapewnienie możliwości prowadzenia, w dalszym ciągu samodzielnego i satysfakcjonującego życia dzięki aktywności społecznej.

Cele szczegółowe i sposoby realizacji:

1. Zwiększenie udziału osób starszych w życiu społeczno – kulturalnym;
2. Rozwój i wspieranie aktywności fizycznej;
3. Włączenie potencjału osób starszych w obszar aktywności społecznej i obywatelskiej;
4. Promowanie zdrowego stylu życia oraz bezpieczeństwa ogólnego seniorów;

5. Integrowanie lokalnych instytucji działających na rzecz osób w wieku 60+;
6. Podniesienie poziomu wiedzy i świadomości z zakresu dostosowania do współczesnego świata oraz integracji międzypokoleniowej;
7. Podniesienie poziomu wiedzy i zwiększenie świadomości społecznej dotyczącej występowania zjawiska uzależnień wśród osób w wieku senioralnym.

Tabela Nr 1, Działanie 1

1.	CEL	zwiększenie udziału osób starszych w życiu społeczno – kulturalnym
2.	Opis działań	<p>podejmowanie przedsięwzięć służących zwiększeniu uczestniczenia osób starszych w życiu społeczno – kulturalnym;</p> <p>wspieranie seniorów oraz ich aktywizacja i integracja poprzez system ulg i zniżek w dostępie do oferty społecznej, kulturalnej, sportowej;</p> <p>wspieranie nieformalnej edukacji kulturalnej i artystycznej służącej rozwijaniu talentów osób starszych;</p> <p>rozwijanie aktywnych form spędzania wolnego czasu przez osoby starsze;</p> <p>prowadzenie zajęć o charakterze rekreacyjnym dla seniorów przez wykwalifikowanych instruktorów;</p> <p>wzmacnianie turystyki grupowej, poprzez zapewnienie warunków do bezpiecznego jej uprawiania.</p>
3.	mierniki	- liczba uczestników, inicjatyw i zdarzeń

Tabela Nr 2, Działanie 2

1.	CEL	rozwój i wspieranie aktywności fizycznej
----	------------	---

2.	opis działań	<p>zwiększenie dostępności istniejących obiektów sportowych dla osób starszych oraz wykorzystanie lokalnej bazy sportowej w celu zwiększenia aktywności fizycznej seniorów;</p> <p>promowanie inicjatyw aktywności fizycznej wśród osób starszych;</p> <p>wspieranie zorganizowanych zajęć aktywności fizycznej seniorów;</p> <p>prowadzenie zajęć o charakterze sportowym we współpracy z wykwalifikowanymi instruktorami;</p>
3.	mierniki	- liczba osób, które uczestniczyły w realizowanych przedsięwzięciach

Tabela Nr 3, Działanie 3

1.	CEL	włączenie potencjału osób starszych w obszar aktywności społecznej i obywatelskiej
2.	opis działań	<p>zmniejszanie dezaktywizacji społecznej osób w wieku senioralnym, inicjowanie i wspomaganie aktywnego ich zaangażowania w życie lokalnej społeczności;</p> <p>zwiększanie dostępu do informacji o planowanych i realizowanych przedsięwzięciach;</p> <p>włączanie organizacji, klubów, stowarzyszeń senioralnych w procesy konsultacyjne mające na celu diagnozowanie potrzeb i problemów miasta;</p> <p>wspieranie działań mających na celu świadczenie porad prawnych dla osób starszych</p>
3.	mierniki	- liczba uczestników, inicjatyw i zdarzeń

Tabela Nr 4, Działanie 4

1.	CEL	promowanie zdrowego stylu życia oraz bezpieczeństwa ogólnego seniorów.
2.	opis działania	rozwijanie oferty edukacyjnej dla seniorów w zakresie profilaktyki zdrowotnej; realizacja akcji informacyjno-edukacyjnych w zakresie bezpieczeństwa seniorów; wspieranie pozytywnych postaw w zakresie zdrowego stylu życia przez promowanie zdrowia oraz zapobieganie chorobom; organizowanie spotkań informacyjno-prewencyjnych mających na celu przeciwdziałanie wszelkim formom przemocy oraz nieuczciwym praktykom wobec seniorów.
3.	mierniki	- liczba osób uczestniczących w spotkaniach

Tabela Nr 5, Działanie 5

1.	CEL	integrowanie lokalnych instytucji działających na rzecz osób w wieku 60+
2.	opis działania	współpraca z klubami, stowarzyszeniami, związkami zrzeszającymi osoby w wieku senioralnym z terenu miasta Zgierza; propagowanie współpracy podmiotów sektorów kultury, edukacji, z organizacjami pozarządowymi, a także z podmiotami prywatnymi na rzecz środowiska senioralnego; dostosowanie instytucjonalnej oferty zwiększającej uczestnictwo w środowisku lokalnym; wspieranie oraz tworzenia warunków do propagowania dorobku kulturalnego wytworzonego w ramach współpracy międzypokoleniowej;

		rozwój współpracy Zgierskiego Centrum Seniora z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Zgierzu oraz z Miejskim Zespołem Przychodni Rejonowych.
3.	mierniki	- liczba podmiotów współpracujących

Tabela Nr 6, Działanie 6

1.	CEL	podniesienie poziomu wiedzy i świadomości z zakresu dostosowania do współczesnego świata oraz integracji międzypokoleniowej
2.	opis działań	stwarzanie możliwości uczenia osób starszych m.in. w zakresie kompetencji cyfrowych zapobiegających e-wykluczeniu; łączenie edukacji międzypokoleniowej; upowszechnienie korzyści z posiadania kompetencji cyfrowych wśród seniorów.; rozwój infrastruktury społecznej skierowanej do osób starszych jako miejsca spotkań, przystosowanego do różnego rodzaju aktywności oraz wymiany doświadczeń międzypokoleniowej.
3.	mierniki	- liczba uczestników, inicjatyw i zdarzeń

Tabela Nr 7, Działanie 7

1.	CEL	podniesienie poziomu wiedzy i zwiększenie świadomości społecznej dotyczącej występowania zjawiska uzależnień wśród osób w wieku senioralnym oraz edukacji mającej na celu przeciwdziałanie przemocy wobec osób starszych
----	------------	---

2.	opis działań	<p>podejmowanie przedsięwzięć kierowanych do osób 60+, służących szeroko rozumianej profilaktyce uzależnień;</p> <p>organizowanie akcji promocyjno-informacyjnych dotyczących działań z zakresu przeciwdziałania uzależnieniom wśród osób starszych;</p> <p>prowadzenie kampanii edukacyjno-informacyjnych w zakresie przeciwdziałania przemocy wobec osób w wieku senioralnym;</p> <p>inicjowanie działań mających na celu świadczenie pomocy psychologicznej skierowanej i dostosowanej do potrzeb osób starszych.</p>
3.	mierniki	- liczba uczestników, inicjatyw i zdarzeń

VI. ZGIERSKA KARTA SENIORA

Od 2016 r. na terenie Gminy Miasto Zgierz, obowiązywać zaczęła Zgierska Karta Seniora, wydawana zameldowanym i jednocześnie zamieszkałym na terenie miasta Zgierza osobom, które ukończyły 60 rok życia. Karta uprawnia do korzystania z szerokiego wachlarza ulg na produkty i usługi. Prezydenta Miasta Zgierza w drodze Zarządzenia nr 49/VII/2016 określił logo, wzór oraz regulamin określający zasady wydawania i użytkowania Zgierskiej Karty Seniora.

Realizacja założeń Zgierskiej Karty Seniora możliwa jest dzięki zaangażowaniu Partnerów sektora prywatnego, a także sektora kultury czy też jednostek miasta.

VII. PROMOCJA PROGRAMU

Dla skuteczności działań zaplanowanych w Programie niezbędne jest prowadzenie promocji i upowszechnianie informacji do szerokiej rzeszy odbiorców. Przewiduje się umieszczenie Programu w Biuletynie Informacji Publicznej, na stronie www.senior.zgierz.pl oraz popularyzację idei programowych za pomocą lokalnych mediów, plakatów, ulotek oraz informatorów.

VIII. KOORDYNACJA PROGRAMU

Całokształt celów i działań Programu koordynowany będzie przez Wydział

Zdrowia, Spraw Społecznych i Polityki Senioralnej Urzędu Miasta Zgierza w ramach Zgierskiego Centrum Seniora.