

PROPOZYCJE DZIAŁAŃ ZESPOŁÓW MRS W JELENIEJ GÓRZE NA PODST. ANKIETY SENIOR 60+ W KOTLINIE JELENIOGÓRSKIEJ

W ankiecie wzięło ponad 250 osób, w tym prawie 200 kobiet, prawie połowę stanowili seniorzy w I grupie wiekowej 60-69 lat. Z analizy wyników ankiety oraz z dyskusji w zespołach problemowych Rady Seniorów **za najistotniejsze sprawy w perspektywie kadencji Rady uznajemy:**

Utworzenie **Miejskiego Funduszu Aktywizacji Seniorów** wspierającego finansowo w drodze konkursu działania wg priorytetów ustalanych w porozumieniu z Miejską Radą Seniorów, a realizowane przez organizacje pozarządowe zrzeszające i/lub działające na rzecz osób starszych, uniwersytety trzeciego wieku, grupy artystyczne, turystyczne i sportowe organizujące wolontariat wśród tej grupy społeczności.

Utworzenie **bonu aktywizującego** – stałą pozycję budżetową przeznaczoną na organizację cyklicznych zajęć dla seniorów.

Utworzenie w Jeleniej Górze z prawdziwego zdarzenia „**KLUBU SENIORA**” w formie klubu – kawiarni bez barier z bogatą ofertą zajęć dla seniorów, z parkingiem i fachową obsługą.

Opracowanie wieloletniego programu działań samorządu Miasta Jeleniej Góry – **Polityki Senioralnej Miasta** będącej zestawem priorytetowych zadań zgodnych ze Strategią Rozwoju Jeleniej Góry.

W sprawach dot. zakresu działania Zespołu I Miejskiej Rady Seniorów ds. zdrowia, pomocy społecznej i rehabilitacji niepełnosprawnych.

Zespół pozytywnie ocenia propozycje Prezydenta Miasta Jeleniej Góry przedstawione w programie wyborczym za najbardziej istotne dla środowiska seniorów ,tj.:

1. Pomoc w oddłużaniu mieszkań komunalnych,
2. Poprawę warunków korzystania z komunikacji,
3. Wsparcie i opiekę dla osób niepełnosprawnych seniorów przez planowane domy seniora i kluby seniora,
4. Dostosowanie mieszkań do potrzeb seniorów (instytucja zamiany mieszkań).

Rada Seniorów bardzo szczegółowo zapoznała się z całością tych zagadnień programowych w rozbiciu na poszczególne lata i oczekiwane efekty.

Aktualnie rozważamy najpilniejsze potrzeby seniorów. Zauważyć trzeba, że problemem miasta jest wiek- bilans demograficzny. Według posiadanych informacji na terenie miasta i powiatu Jelenia Góra żyje ok. 40 tys. świadczeniobiorców ZUS, KRUS i służb mundurowych. Oznacza to, że co czwarty mieszkaniec kotliny jest seniorem lub osobą niepełnosprawną przy czym pośród emerytów szacuje się, że 60% z nich posiada orzeczenie stanu niepełnosprawności.

Dziś można już stwierdzić, że nad problematyką starzenia się jeleniogórskiego społeczeństwa trzeba stworzyć opiekę programową. Z najważniejszych jej elementów, oprócz tych wymienionych w programie Prezydenta Jeleniej Góry, uznać należy:

1. Dostęp do usług medycznych ze szczegółowym uwzględnieniem lekarzy specjalistów z zakresu kardiologii, chorób przemiany materii, chorób płuc i onkologicznych, a także chorób otępiennych,

2. Sprawą „gorącą” staje się poprawa dostępności do opieki paliatywnej (ZOL i ZOP).

Czas oczekiwania na refundowane miejsce w takim zakładzie to 2-3 lata, a komercyjnie do 1/2 roku. Zauważamy, że wcześniej okres oczekiwania na zabiegi rehabilitacyjne dla niepełnosprawnych ze znacznym stopniem niepełnosprawności wynosił 14 dni, a obecnie wydłużył się do 45 dni.

Sytuację w tym aspekcie mogłyby poprawić zespoły asystenckie, przygotowujące asystentów i opiekunów instytucjonalnych osób niepełnosprawnych. Szkolenia takie mogą prowadzić organizacje pozarządowe w ramach konkursów ogłaszanych przez Miasto.

Zgłosić też należy potrzebę organizowania tzw. opieki sytuacyjnej dla opieki nad osobami niepełnosprawnymi, a szczególnie z chorobami otępiennymi.

3. W zakresie pomocy społecznej zwrócić należy uwagę na ciągle rosnące koszty utrzymania (podwyżka cen żywności, opłata za media, nadal utrzymujące się wysokie ceny leków). Powoduje to zaległości w czynszach, skutkuje nawet eksmisjami. Miasto powinno zaproponować rodzaj bonu (bonu czynszowego- wzorem innych miast). Pomogłoby to niwelować zaległości, w szczególnie uzasadnionych przypadkach.

4. Należy rozważyć możliwość stworzenia w Jeleniej Górze banku żywności, z którego mogliby korzystać seniorzy, znajdujący się w szczególnej sytuacji ekonomicznej. Wydzielenie takiego banku dla tej grupy seniorów wynika także z osobistej godności seniora, któremu niemile jest tłoczyć się z grupą uzależnionych, która często otrzymane dary zamienia na alkohol.

Rozpowszechnić należy także system „ otwartych” lodówek, w których społeczeństwo pozostawiłoby część zbędnych pełnowartościowych produktów żywnościowych.

Podjąć należy próbę zorganizowania sprzedaży po tańszych cenach towarów o kończącym się terminem przydatności do spożycia- to propozycja dla organizacji pozarządowych i sklepów wielkopowierzchniowych. Wtórny obrót elementami wyposażenia mieszkań i odzieżą używaną w dobrym stanie, co jest dobrze zorganizowane w Czechach i Niemczech przez organizacje kościelne.

W sprawach dot. zakresu działania Zespołu II Miejskiej Rady Seniorów ds. kultury, sportu, rekreacji i turystyki.

1. Stworzenie możliwości korzystania przez seniorów z super tanich wejść do obiektów kultury na różnego typu imprezy, spektakle, projekcje, występy itp. Oraz brania udziału na takich samych zasadach w wydarzeniach sportowych, udostępnienie hal sportowych i boisk, a także nieodpłatne korzystanie z sal gimnastycznych przyszkolnych dla zorganizowanych grup seniorów.

2. Organizacja imprez dedykowanych seniorom w postaci biesiad, występów, koncertów, spacerów turystycznych i krajoznawczych, spotkań z muzyką, zajęć sportowych różnego typu i rodzaju,

3. Stworzenie możliwości korzystania z nieodpłatnych bądź z symbolicznymi opłatami, zajęć typu: basen, aerobic, zumba, joga, gimnastyka, nordic walking, zajęcia ruchowe, taneczne, szachy, tenis stołowy, pilates, fit ball oraz nauka języków, obsługi komputera, warsztaty literackie, teatralne, plastyczne, wizażu i wiele innych,

4. Warsztaty psychospołeczne, muzyczne, artystyczne, rękodzielnicze, zarządzanie budżetem domowym, nowoczesne technologie, pomoc przed medyczna, nauka gry w szachy, bule, śpiewu, gry na instrumentach, designu, fotografii itp.

5. Dostawa książek do domów seniorów korzystających z bibliotek publicznych, wydanie poradnika/informatora dla seniora,

6. Dofinansowanie organizacji pozarządowych organizujących wyjazdy dla seniorów w postaci wycieczek, turnusów rehabilitacyjnych, wczasów wypoczynkowych, wyjazdów integracyjnych (ewentualnie utworzenie Senioralnych Funduszy Wyjazdowych dla poszczególnych dzielnic miasta).

7. Reaktywować akcję " W niedzielę nie ma nas w domu" skierowaną do seniorów. Współpracując z Przewodnikiem Sudeckim wybieramy ciekawą lecz dostosowaną do możliwości seniorów trasę (zabytki, pomniki przyrody, itp). Częstotliwość : na początek raz w miesiącu. Ogłoszenia zamieszczone w lokalnych mediach.

8. Przygotować animatorów głównie rehabilitantów (wolontariusze lub opłacani z funduszy miejskich) do nauki ćwiczeń na zewnętrznych miejskich albo osiedlowych siłowniach. Ćwiczenia mają pomagać seniorom utrzymać kondycję fizyczną lecz nie szkodzić przy posiadanych schorzeniach. Uruchomienie akcji po akceptacji MRS.

W sprawach dot. zakresu działania Zespołu III Miejskiej Rady Seniorów ds. bezpieczeństwa, edukacji i komunikacji społecznej

W pytaniach dot. zakresu działania Zespołu, pozyskaliśmy z ankiety informacje o najważniejszych problemach seniorów i po dyskusji formujemy zestaw propozycji do działania.

I. W zakresie problemów utrudniających funkcjonowanie osoby starszej w środowisku lokalnym :

PROPOZYCJE:

1. **Utworzenie portalu internetowego** dla komunikacji i budowania kontaktu i dialogu oraz łatwego dostępu do informacji o wydarzeniach, co stworzy możliwość większego udziału w życiu Miasta.

Wydawanie przez Urząd Miasta specjalnego „**INFORMATORA DLA SENIORA**” o wszystkich możliwych wydarzeniach kulturalno – oświatowych, sportowo – turystycznych, społeczno – gospodarczych itp. na kwartał lub pół roku z odpowiednim wyprzedzeniem (dystrybucja przez placówki kultury w mieście).

2. **Udostępnianie budynków publicznych** i innych (świetlice środowiskowe, biblioteki, gminne lub spółdzielcze domy kultury, szkoły) na organizację różnych form uczenia się, profilaktyki zdrowotnej, rozwijanie kompetencji społecznych i obywatelskich, zainteresowań, poszukiwań inspiracji i pasji, umiejętności komputerowych i obsługi nowych technologii.

Zobowiązanie instytucji kulturalno – oświatowych w mieście do ujęcia w planach pracy i realizacji w ciągu roku kilku (min. 2) imprez w różnych formach (np. konkursy, olimpiady, spotkania tematyczne przeznaczone dla seniorów z uwzględnieniem integracji z dziećmi i młodzieżą).

Zorganizowanie przez MOS, KLUBY SPORTOWE lub STOWARZYSZENIA działające w mieście od roku 2020:

- Sportowych Igrzysk Seniorów (dla miasta, powiatu czy regionu),

- Turystycznych Rajdów Seniorów (cykliczne imprezy),

- Integracyjnych Pikników Rodzinnych o różnym charakterze np. artystyczno – sportowym (w szkołach).

3. **Zwiększenie dostępności do istniejących** obiektów sportowych i rekreacyjnych, poszerzenie oferty zajęć o dyscypliny oczekiwane i dostosowane do wieku, rozwój otoczenia sprzyjającego aktywności fizycznej np. w parkach i innych miejscach użyteczności publicznej.

Umożliwienie bezpłatnego korzystania z przyszkolnych obiektów sportowych (wszystkich) przez zorganizowane grupy seniorów w godzinach popołudniowych z wykorzystaniem specjalistów w postaci tzw. „trenerów osiedlowych”.

4. **Rozszerzenie funkcjonalności Karty Seniora** o usługi oferowane przez jednostki i spółki Miasta (MOPS, MOS, Termy Cieplickie itp.) oraz lokalnych przedsiębiorców.

II. W zakresie usuwania barier architektonicznych, technicznych i w komunikowaniu się osób starszych w mieszkaniu, w otoczeniu, w kontaktach międzyludzkich, w urzędach i instytucjach:

PROPOZYCJE:

1. Kontynuowanie działań likwidujących bariery architektoniczne dla osób starszych z ograniczoną sprawnością ruchową, w tym

- budowa barierek i poręczy w poszczególnych dzielnicach Jeleniej Góry na chodnikach przy głównych ulicach tych dzielnic (np. ul. Cieplicka w Sobieszowie czy Karkonoska w Sobieszowie i Jagniętkowie) szczególnie przy przejściach dla pieszych.

Zadanie dla Miejskiego Zarządu Dróg i Mostów w Jeleniej Górze poprzez analizę zagrożeń i udziale lokalnych stowarzyszeń.

- budowa lub montaż w poszczególnych dzielnicach Jeleniej Góry na głównych ulicach tych tzw. dzielnic w miejscach szczególnie niebezpiecznych tzw. „spowalniaczy” lub progów zwalniających stwarzających bezpieczne ulice dla mieszkańców (np. ul. Karkonoska w Sobieszowie lub ul. Sowińskiego i Lubańska w Cieplicach - w okolicach tzw. „gietdy”).

Wykorzystanie możliwości stwarzanych przez rządowy **Program Dostępność Plus**.

2. Włączenie się Miasta do programów unijnych i resortowych dot. przeciwdziałaniu wykluczeniu cyfrowemu seniorów. Można z nich sfinansować kursy dla 50 i 60-latków oprócz komputerowych również uzupełnianie znajomości języków obcych, niezbędnej jeśli chcemy poruszać się w internecie. Rozszerzanie szkoleń obsługi komputerów i smartfonów (zwiększanie częstotliwości kursów i miejsc ich organizacji) i innych. Stworzy to również możliwość podjęcia pracy, przekwalifikowania się lub nawet założenia działalności gospodarczej.

Uruchomienie projektu Cyfrowy pakiet dla seniora.

Dofinansowania programów dla seniorów to nie tylko Fundusze UE. Tego typu projekty prowadzi też Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej w ramach programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

III. W zakresie poprawy warunków życia osób starszych w środowisku lokalnym w zakresie bezpieczeństwa seniorów w domu i na ulicy:

PROPOZYCJE:

- 1. Systematyczne rozbudowywanie infrastruktury** przy ulicach, jak bezpieczne chodniki, punkty odpoczynku, oznakowane przejścia dla pieszych itp.
- 2. Zwiększanie liczby przejść dla pieszych** z doświetleniem i sygnalizacją świetlną i dźwiękową,
- 3. Rozszerzanie zakresu monitoringu wizyjnego**, w tym w miejscach szczególnie niebezpiecznych typu „wąskie przejścia” z ich oświetleniem.

IV. W zakresie poprawy poczucia bezpieczeństwa w swoim domu i w środowisku:

PROPOZYCJE:

1. Propagowanie i prowadzenie projektu „Pudełko Życia”.

Projekt ma na celu zapewnienie osobom starszym, niepełnosprawnym oraz samotnym wsparcia w sytuacji wystąpienia zagrożenia zdrowia i życia, podczas udzielania pomocy przez różnego rodzaju służby: medyczne, socjalne i inne.

Uzupełnienie projektu o **Kartę Pierwszej Pomocy**.

2. Wprowadzenie systemu Teleopieka (gmina finansuje sam dostęp lub też np. dofinansuje zakup urządzenia) oraz innych nowych technologii t.zw. ”zegarek życia”, opaski na rękę, które w razie potrzeby wyślą sygnał SOS do centrum teleopieki i wezwą pomoc.

3. Zorganizowanie łatwo dostępnej pomocy prawnej, psychologicznej i antyprzemocowej np. utworzenie **Centrum wsparcia seniorów** i powołanie **Rzecznika Praw Seniorów**, co przyniesie

zwiększenie wiedzy i świadomości nt. ich praw i instytucji, które udzielają pomocy (prawa konsumentki, oferta pomocowa, przemoc itp.) .

4. Rozpoczęcie świadczenia przez MOPS usług asystenckich dla starszych osób samotnych.

V. W zakresie korzystania z nowoczesnych narzędzi komunikowania się:

PROPOZYCJE:

1. Patrz II.3

Zamierzamy wprowadzić dyżury członków Miejskiej Rady Seniorów dla przyjmowania uwag i wniosków zainteresowanych obywateli naszego miasta.

VI. W zakresie transportu publicznego – MZK, PKS, PKP – czyli publicznej infrastruktury komunikacyjnej:

PROPOZYCJE:

1. **Zwiększanie liczby autobusów niskopodłogowych** kursujących na głównych trasach w centrum miasta.

Opracowane na podstawie materiałów zespołów MRS oraz wyników ankiety SENIOR 60+ W KOTLINIE JELENIOGÓRSKIEJ i przyjęte przez MRS w Jeleniej Górze