Podpisany przez:
Dariusz Kulma; Miasto Minsk Mazowiecki
dnia 1 lutego 2021 r.

UCHWAŁA NR XXVII.250.2021
RADY MIASTA MIŃSK MAZOWIECKI

z dnia 1 lutego 2021 r.

w sprawie przyjęcia Programu Wsparcia i Aktywizacji Seniorów w Mieście Mińsk Mazowiecki na lata 2021 – 2025

Na podstawie art.17 ust. 2 pkt. 4 i art. 110 ust. 10 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2020 r. poz. 1876), w związku z art. 18 ust. 2 pkt 15 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2020 r., poz. 713 i poz. 1378) uchwala się, co następuje:

§ 1. Przyjmuje się do realizacji ”Program Wsparcia i Aktywizacji Seniorów w Mieście Mińsk Mazowiecki na lata 2021 – 2025”, stanowiący załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2. Koordynowanie realizacji Programu powierza się Miejskiemu Ośrodkowi Pomocy Społecznej w Mińsku Mazowieckim.

§ 3. Wykonanie uchwały powierza się Burmistrzowi Miasta Mińsk Mazowiecki.

§ 4. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący Rady Miasta

mgr Dariusz Kulma

Załącznik do uchwały Nr XXVII.250.2021
Rady Miasta Mińsk Mazowiecki
z dnia 1 lutego 2021 r.

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ

Program Wsparcia i Aktywizacji Seniorów w Mieście Mińsk Mazowiecki na lata 2021 – 2025

Mińsk Mazowiecki 2020

I. Wprowadzenie.....3

II. Diagnoza społeczna.....5

1. Zagadnienia demograficzne.....5

2. Sytuacja zdrowotna seniorów.....7

2.1 Sytuacja seniorów Miasta Mińsk Mazowiecki w kontekście pandemii Covid – 19.....10

3. Wsparcie seniorów na terenie Miasta Mińsk Mazowiecki 11

4. Sytuacja społeczna i ekonomiczna seniorów 15

5. Zainteresowania i aktywność osób starszych 18

6. Potrzeby seniorów na podstawie niezależnych badań ankietowych przeprowadzonych w środowisku seniorów Miasta Mińsk Mazowiecki – w kontekście celów programowy.....20

III. Zasoby instytucji, organizacji i podmiotów na terenie Miasta Mińsk Mazowiecki 28

IV. Bariery w funkcjonowaniu seniorów.....33

V. Potencjał i możliwości seniorów.....34

VI. ANALIZA SWOT.....35

VII. Adresaci programu.....39

VIII. Misja i cele programu.....40

IX. Harmonogram działań na lata 2021-2025.....46

X. Ewaluacja programu 46

1. Ewaluacja początkowa.....46

2. Ewaluacja końcowa.....46

XI. Finansowanie programu.....47

XII. Koordynacja i monitoring realizacji programu.....47

I. Wprowadzenie

Starość jest naturalnym etapem w życiu człowieka i jest równie nieuchronna jak kolejna pora roku. Za początek starości na ogół przyjmuje się 60 lub 65 rok życia, często równoznaczny z osiągnięciem wieku emerytalnego. Wiek kalendarzowy nie jest obiektywnym miernikiem procesów starzenia się. Dzięki osiągnięciom nauk medycznych, postępom technicznym, lepszym warunkom sanitarno-bytowym, rozwinięciu oświaty ogólnej i zdrowotnej życie ludzkie jest przedłużane.

Seniorzy są złożoną, niejednorodną grupą pod względem stanu zdrowia, sytuacji społeczno - ekonomicznej i życiowej, sprawności fizycznej i psychicznej. Starzenie się ludności, kwestie ekologiczne i konieczność panowania nad epidemiami należą do najważniejszych wyzwań jakie stoją przed ludzkością. Problemom związanym ze starością możemy sprostać jeżeli rozumiemy problemy seniorów, dostrzegamy konsekwencje starzenia się społeczeństwa i będziemy poszukiwali rozwiązań ułatwiających egzystowanie osób w podeszłym wieku. Często okres starości dzieli się na: starość wczesną (wiek podeszły od 60 do 74 roku życia), późną (75-89 lat) oraz bardzo późną (powyżej 90 roku życia zwaną długowiecznością). Odmienne uwarunkowania zdrowotne i poza zdrowotne przekładają się na różną jakość życia seniorów w zależności od wieku

Według przewidywań Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) do roku 2050 populacja osób starszych wzrośnie do ok. 2 mld. Kończący się okres aktywności zawodowej przyczynia się do przewartościowania dotychczasowego życia. Jest to czas na korzystanie z wypracowanych umiejętności i przyswojenie nowych. Ludzie starsi posiadają umiejętności talenty społeczne rozwinięte poprzez doświadczenie życiowe, które przydatne są w relacjach międzyludzkich.

Nadchodzi czas, który można poświęcić na realizację zamiłowań i pasji, zgodnie z własnymi możliwościami. Na poziomie jednostek i społeczeństw – żyjemy coraz dłużej, tym bardziej warto więc zadbać o to, by okres późnej dorosłości był czasem, w którym seniorzy mogą jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem, satysfakcjonującymi kontaktami społecznymi, także poza własną rodziną i możliwie długo zachować niezależność psychiczną, fizyczną i społeczną.

Powszechnie znanym zjawiskiem demograficznym jest starzenie się społeczeństwa o zasięgu globalnym. Polska znajduje się w trzydziestce najstarszych demograficznie krajów świata. Szczególnie dużą dynamikę procesu starzenia się demograficznego obserwuje się w dużych miastach.

Miasto Mińsk Mazowiecki zamieszkuje 40 999 osób według danych na dzień 31.12.2019 r., natomiast liczba osób w wieku poprodukcyjnym stanowi 20,4% ogólnej liczby mieszkańców tj. 7851 osób. Wśród tej grupy społecznej należy zauważyć duże zróżnicowanie, dlatego też wśród nich występują różne potrzeby i potencjały. Ogólnie wiadomo, że ludzie, którzy mają zajęcie, zainteresowania i są w coś zaangażowani, czują się zwykle szczęśliwsi i bardziej spełnieni.

Przeprowadzone przez pracowników MOPS badania w formie ankiety pomogą znaleźć właściwe rozwiązania.

W dniu 27 marca 2017 r. Rada Miasta Mińsk Mazowiecki podjęła Uchwałę Nr XXVIII.268.2017 o przyjęciu „Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych Miasta Mińsk Mazowiecki na lata 2017– 2021”. W dokumencie uwzględniono „Obszar STAROŚĆ” oraz cele w tym zakresie. Niniejszy program stanowi kontynuację wybranych i uszczegółowienie zaplanowanych działań strategicznych oraz kontynuację działań z „Programu Wsparcia i Aktywizacji Seniorów” uchwalonego w 2015 r.

Opracowywany program jest kierowany do osób aktywnych fizycznie i społecznie, samodzielnych, utrzymujących dobre relacje z bliskimi i znajomymi, mieszkających z dorosłymi opiekującymi się nimi dziećmi, osób samodzielnych potrzebujących zachęty do aktywnego udziału w życiu społecznym miasta, osób z potencjałem, potrzebujących wskazówek , oraz osób częściowo zależnych, potrzebujących częściowego wsparcia i opieki, jak również osób niesamodzielnych, całkowicie zależnych od innych.

MOPS zamierza budować pozytywny wizerunek seniora, służyć poprawie statusu społecznego, dostępności do dóbr kultury i życia społecznego we wszystkich sferach. Pozwoli to na prowadzenie aktywnego i niezależnego życia tej grupy wiekowej

W świetle analizy zasobów i badań ankietowych wydaje się, iż obecne formy wsparcia są nieadekwatne w odniesieniu do dynamiki procesu starzenia. Podczas opracowywania „Programu Wsparcia i Aktywizacji Seniorów w Mieście Mińsk Mazowiecki na lata 2015 – 2020” w roku 2013, liczba osób w wieku poprodukcyjnym stanowiła 16,33% ogólnej liczby mieszkańców. Dane z grudnia 2019 r. pokazują, iż liczba osób w wieku poprodukcyjnym wzrosła do 20,4% ogólnej liczby mieszkańców miasta.

W wielu obszarach funkcjonowania osób starszych coraz silniej daje się odczuć niewydolność obecnego systemu wsparcia. Należy wskazać tu między innymi poważne braki w systemie opieki geriatrycznej, ale też utrudnienia w dostępie do lekarzy specjalistów i badań kompleksowych, a także niewystarczającą profilaktykę prozdrowotną. Takie niedogodności prowadzą często do zbyt późnego zdiagnozowania wielu chorób, którym można byłoby wcześniej zapobiec.

Potrzeby i możliwości osób starszych są zróżnicowane, zależą od lokalnych warunków ekonomicznych i społecznych, w wielu wypadkach zależą wręcz od najbliższego otoczenia, miejsca zamieszkania. Fundamentalnym zadaniem wydaje się, zatem stworzenie odpowiednich systemów wsparcia osób starszych, przy uwzględnieniu szczególnej roli władz lokalnych, instytucji i organizacji pozarządowych.

Warto zauważyć, że żyjemy w nowoczesnym świecie, w którym podmiotowe i równoprawne traktowanie wszystkich grup społecznych uznane jest za standard, dlatego też konieczna jest dbałość o to, by utrwalać znaczenie starszych mieszkańców Mińska Mazowieckiego i ich miejsce w społecznej hierarchii.

Aktualnie panujący stan pandemii zmienił diametralnie i drastycznie sytuację ludzi starszych i to zarówno w kontekście dostępu do usług zdrowotnych, jak i społecznych.

II. Diagnoza społeczna

1. Zagadnienia demograficzne

Przeprowadzając analizę demograficzną dotyczącą kwestii senioralnych, należy dokonać próby zdefiniowania pojęć „starość" i „starzenie się".

Starość jest to proces oddziałujący na osobę w konsekwencji jej rozwoju.

Starzenie to demograficzny proces rozwojowy polegający na stopniowym obniżaniu możliwości czynnościowych narządów, co powoduje zachwianie równowagi wewnątrzustrojowej. Zjawisko to jest ciągłe i nieodwracalne.

Zgodnie z powyższym **osoba starsza** to osoba podlegająca procesom starzenia się, co oznacza spadek zdolności adaptacyjnych człowieka i postępujące ograniczenie samodzielności życiowej, skutkujące nasileniem zależności od otoczenia.

Proces ten przebiega etapami – najpierw następuje starzenie społeczne, a następnie fizyczne. Determinują to sposób i warunki życia, płeć, miejsce zamieszkania. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznaje, że początkiem starości jest 60 rok życia i wyróżnia jej trzy etapy:

Od 60 do 75 roku życia – wiek podeszły – tzw. wczesna starość,

Od 75 do 90 roku życia – wiek starczy – tzw. późna starość,

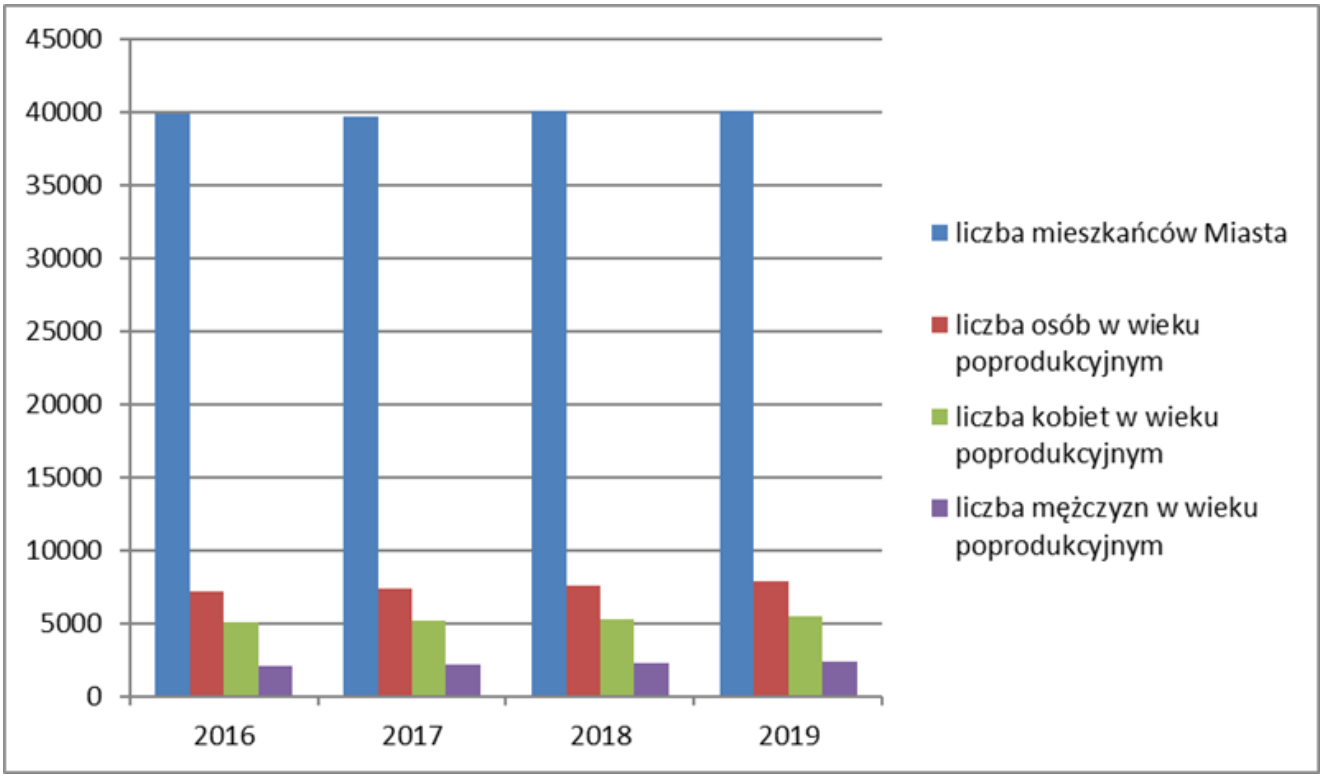
90 rok życia i powyżej – wiek sędziwy – tzw. długowieczność.

Seniorów jest wśród nas coraz więcej, wzrasta bowiem średnia długość życia, a wskaźniki urodzeń pozostają niskie. Według prognoz demograficznych Głównego Urzędu Statystycznego w 2050 r. blisko 35% mieszkańców miast stanowić będą osoby w wieku 65 lat i więcej. Do połowy XXI wieku w fazę starości będą wchodziły dwa wyże demograficzne. Proces starzenia się ludności będzie ulegał dużemu przyspieszeniu, szczególnie w dwóch okresach: do końca drugiej dekady XXI wieku starzenie się wyżu z lat 50-tych oraz między 2035 a 2050 rokiem starzenie się wyżu z przełomu lat 70-tych i 80-tych. Przewiduje się, że w 2030 roku stosunek liczby osób w wieku 65 lat i więcej do liczby osób w wieku 15 - 64 lat wyniesie w Polsce 23,8%, a w 2060 – 36,2%.

Prognozy te są związane z faktem, iż średnia długość życia ludzkiego systematycznie wzrasta. Kobiety jednak wciąż żyją dłużej od mężczyzn. Średnia długość życia mężczyzn wynosi 72,7 lat, zaś kobiet 81 lat. To o sześć lat dłużej niż na początku lat 90- tych i o blisko trzy lata dłużej niż w 2000 r. Na tle Europy Polacy wypadają niekorzystnie, albowiem mężczyźni żyją o 8 lat krócej niż przeciętny Europejczyk, zaś kobiety o 4–5 lat krócej niż przeciętna Europejka. Jednocześnie następuje zmniejszenie się liczby ludności w skali całego kraju. Liczba Polaków według danych GUS we wrześniu 2020 roku wynosiła 37 mln 680071 tys. osób. Natomiast na koniec 2013 roku wynosiła 38 mln 496 tys. osób dane podczas opracowywania *Programu Wsparcia i Aktywizacji Seniorów w Mieście Mińsk Mazowiecki na lata 2015-2020.* Z powyższych danych wynika, że w ciągu 7 najbliższych lat liczebność populacji zmniejszyła się o około 10 %.

Nieco inaczej kształtują się dane dotyczące miasta Mińsk Mazowiecki które wskazują, systematyczny wzrost liczby mieszkańców oraz seniorów. Z danych pozyskanych z Urzędu Miasta w Mińsku Mazowieckim wynika, iż liczba mieszkańców miasta w 2019 r. wynosiła 40 153 osoby, z czego 52,7% stanowią kobiety, a mężczyźni 47,3%. Od 2002 roku liczba mieszkańców wzrosła o 12,4%. Średni wiek mieszkańców wynosi 39,7 lat i jest nieznacznie mniejszy od średniego wieku mieszkańców całej Polski, 58,5% mieszkańców Mińska Mazowieckiego jest w wieku produkcyjnym, 21,1% w wieku przedprodukcyjnym a 20,4% mieszkańców jest w wieku poprodukcyjnym. Tak jak w całym kraju wśród seniorów miasta przewagę stanowią kobiety.

Poniższy wykres obrazuje liczbę seniorów, z podziałem na płeć w stosunku do ogólnej liczby mieszkańców w latach 2016 – 2019.



Dane Urzędu Miasta Mińsk Mazowiecki

Dysproporcja pomiędzy liczbą mężczyzn i kobiet w wieku emerytalnym daje wyraźny sygnał dla podmiotów organizujących wsparcie dla osób starszych o konieczności zwiększenia oferty skierowanej do kobiet.

Sposób funkcjonowania starszych obywateli w coraz większym stopniu będzie wpływał na życie społeczeństwa jako całości. Coraz ważniejsze staje się więc wspieranie aktywności osób starszych w życiu zawodowym i społecznym, jak również wykorzystanie potencjału starszych mieszkańców przez społeczności lokalne, między innymi poprzez inicjowanie i rozwój dialogu międzypokoleniowego.

Jak wskazują wyniki wielu badań w Polsce bycie osobą starszą często łączy się z wykluczeniem społecznym, co przejawia się w tej grupie m.in. nikłym odsetkiem osób uczestniczących w jakichkolwiek formach kształcenia, niską aktywnością zawodową niskim odsetkiem osób starszych korzystających z nowoczesnych technologii telekomunikacyjnych, złą sytuacją materialną oraz biernym sposobem spędzania wolnego czasu.

Próbą odwrócenia tych niekorzystnych zjawisk jest promowana przez Unię Europejską polityka aktywnego starzenia się. W Polsce przyjęto strategię wobec osób starszych do 2030r. w dokumencie *Bezpieczeństwo – Uczestnictwo – Solidarność* podjętym Uchwałą Nr 161 Rady Ministrów z dnia 26.10.2018 r. Działania zostały podzielone na dwa obszary, wobec ogółu seniorów oraz wobec osób niesamodzielnych. Dąży się do zmiany postrzegania osób starszych, do zwiększenia ich uczestnictwa w życiu społecznym, stworzenia warunków wykorzystywania ich potencjału w życiu społecznym i zawodowym, zwiększenia ich bezpieczeństwa, rozwijania solidarności międzypokoleniowej oraz promowania zdrowia i edukacji osób starszych.

Dodatkowo wobec osób starszych rząd chce zmniejszyć stopień zależności od innych, zapewnić maksymalny dostęp do usług zdrowotnych, stworzyć sieć usług środowiskowych oraz zapewnić system wsparcia nieformalnego opiekunów. Przedmiotem aktualnych działań, adresowanych do seniorów są: utrzymanie starszych pracowników na rynku pracy, publiczna i społeczna aktywność seniorów oraz jak najdłuższe utrzymanie ich samodzielności. Podmiotami realizującymi działania polityki społecznej na rzecz osób starszych jest nie tylko państwo, ale i samorządy oraz organizacje pozarządowe. Wychodząc naprzeciw powyższych założeń Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej realizuje i zamierza nadal realizować działania na rzecz seniorów miasta Mińsk Mazowiecki.

2. **Sytuacja zdrowotna seniorów**

W Polsce systematycznie wzrasta liczba osób powyżej 65 roku życia. Te zmiany demograficzne wymuszają konieczność zmian w organizacji ochrony zdrowia i opieki nad tą grupą osób. Seniorzy często borykają się problemami

wpływającymi na ich funkcjonowanie, samodzielność i samowystarczalność. Na upośledzenie funkcjonowania osób po 65 roku życia wpływają choroby układu krążenia, które są najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce wśród osób po 65 roku życia - w mieście Mińsk Mazowiecki stanowią 33,4% ogólnej liczby zgonów, nowotwory, cukrzyca, zaburzenia równowagi, upośledzenie lokomocji, upadki, zespoły otępienne, depresje, bezsenność, nietrzymanie moczu i stolca, zaparcia, upośledzenie wzroku i słuchu, skurcze nocne mięśni kończyn dolnych, odleżyny. Przyśpieszone starzenie się społeczeństwa stawia przed organizatorami ochrony zdrowia, szkolnictwa i lekarzami wiele wyzwań w zakresie edukacji, prewencji i leczenia populacji geriatrycznej w Polsce.

Przeprowadzone przez NFZ analizy wskazują, że okres zapotrzebowania na szereg usług medycznych, właściwych dla wieku starości, wydłuża się i przesuwa w kierunku osób coraz starszych.

Osoby powyżej 60 roku życia stanowią 24,5% całej populacji Polski. Osoby starsze są więc jedną z najstarszych grup odbiorców świadczeń zdrowotnych.

Choroby w wieku podeszłym, to nie tylko choroby somatyczne, ale w dużej mierze to choroby związane z psychiką. Pamięć wraz z myśleniem, procesami postrzegania, funkcjami językowymi i wzrokowo – przestrzennymi wchodzą w skład funkcji poznawczych, które wraz z wiekiem ulegają pogorszeniu. W Polsce u wielu seniorów występuje lekkie lub umiarkowane otępienie. Częstotliwość tej choroby zwiększa się wraz z wiekiem. Po 65 roku życia choruje 6% populacji, a po osiemdziesiątce już 20%. Zdaniem specjalistów jedynie około 20% chorych z demencją ma wykrytą chorobę. Chorymi tymi zwykle opiekują się ich najbliżsi, głównie małżonkowie, będący w podobnym wieku, lub ich dzieci. Cierpi na tym zarówno zdrowie psychiczne, jak i somatyczne poświęcających się opiekunów. Wyniki badań ankietowych mieszkańców Miasta Mińsk Mazowiecki wskazują, że aż 72,5% badanych seniorów widzi potrzebę uruchomienia w mieście ośrodka dla osób z chorobą otępienną,w tym z chorobą Alzheimera.

Zajmowanie się problemami osób starszych w obecnych czasach wydaje się być jak najbardziej zasadne. Na tę zasadność wskazują wszystkie wskaźniki dotyczące starości. Wynika z nich, że wszystkie kraje Unii Europejskiej (także Polska), stają przed faktem starzenia się populacji. W przeszłości długich lat dożywali fizycznie i umysłowo silniejsi. Obecnie znacznie częściej dożywają ci, którzy troszczyli się o swoje zdrowie we wcześniejszych latach życia, oraz ci którym pomogła medycyna. Dlatego pogłębiający się proces starzenia demograficznego stanowi poważny problem dla sektora opieki zdrowotnej. Starzenie się postępuje etapami. Po przekroczeniu 75 roku życia rośnie zapotrzebowanie na świadczenia medyczne i opiekuńcze. Natomiast osoby w wieku powyżej 85 lat wymagają najczęściej stałej opieki.

Według danych GUS jeden senior w Polsce korzysta średnio w roku z 14,4 porad ambulatoryjnych i 5,1 porad specjalistycznych. W podstawowej opiece

zdrowotnej lekarze udzielili osobom w wieku 65 lat i więcej 32% ogółu porad POZ, a w opiece specjalistycznej 28% wszystkich porad specjalistycznych. Lekarze stomatolodzy udzielili osobom starszym pomocy stanowiącej 15% wszystkich korzystających z ich pomocy. W ramach ratownictwa medycznego seniorzy stanowili 43,2% wszystkich pacjentów. Systematycznie też wzrasta liczba pacjentów wymagających leczenia szpitalnego.

Zgodnie z wynikami Europejskiego Badania Warunków Życia Ludności (EU-SILC) niemal co czwarta osoba starsza mieszkająca w Polsce oceniła swoje zdrowie jako dobre lub bardzo dobre. Przy czym najczęściej oceniali tak swoje zdrowie mężczyźni – 28%, zaś kobiety – 22,4%. Niespełna 30% osób starszych uznało, że ich zdrowie jest złe lub nawet bardzo złe. Częściej odpowiadały tak kobiety – 31,3%, mężczyźni 27,1%. Jednocześnie niespełna połowa wszystkich seniorów nie określiła swojego zdrowia w sposób jednoznaczny. Dwie trzecie osób powyżej 60 roku życia wskazało na długotrwałe problemy zdrowotne, najczęściej były to kobiety.

Badania ankietowe dotyczące sytuacji zdrowotnej seniorów miasta Mińsk Mazowiecki wskazują na utrzymywanie się stanu zdrowia w stosunku do badań prowadzonych w 2013 roku na podobnym poziomie. Wówczas co trzeci senior określał siebie jako osobę chorą. Obecnie badani seniorzy ocenili swój stan zdrowia jako dobry 34,4%, średni 50,6%, zły 13,1%, bardzo zły 1,9% .

Mając na myśli definicję zdrowia WHO, iż zdrowie to nie tylko brak choroby, należy się skupić na szeroko rozumianej profilaktyce zdrowotnej – podnoszeniu świadomości zdrowotnej oraz ułatwianiu dostępu do badań profilaktycznych. Niemalże wszyscy nasi respondenci – 77,5%, są zainteresowani podnoszeniem swojej świadomości w zakresie zdrowia psychicznego i fizycznego. Dlatego dalsze działania w ramach aktualnego programu dla seniorów są niezbędne, gdyż dobrze przeprowadzona profilaktyka w teraźniejszości, przyczyni się do polepszenia kondycji zdrowotnej zarówno obecnych jak i przyszłych pokoleń seniorów.

Zrealizowany przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej *Program Wsparcia i Aktywizacji Seniorów w Mieście Mińsk Mazowiecki na lata 2015 -2020* w dużej mierze poświęcony był aspektom zdrowotnym osób starszych. W ramach tych działań seniorzy spotykali się z przedstawicielami ochrony zdrowia (lekarzem, pielęgniarką), specjalistami z zakresu rehabilitacji i fizykoterapii, podologii, farmacji, psychologii, dietetyki. Wszystkim spotkaniom przyświecał cel podnoszenia świadomości w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego. Wyniki prowadzonych ankiet i rozmów z uczestnikami spotkań odzwierciedlają bardzo duże zainteresowanie tą problematyką. Dlatego też program na lata 2021 – 2025 zakłada dalsze działania profilaktyczne zapobiegające narastaniu niekorzystnych zmian w sferze zdrowotnej u osób w wieku senioralnym zwłaszcza z uwagi na aktualne zagrożenia zachorowania na COVID-19, spowodowane SARS-COV-2.

Stan istniejącej epidemii stanowi duży problem dla seniorów, ponieważ to oni są grupą najbardziej narażoną na ciężki przebieg infekcji. Związane jest to z wiekiem oraz chorobami współistniejącymi. Epidemiolodzy i lekarze chorób zakaźnych podkreślają jak ważna jest wcześniej stosowana dieta, aktywność fizyczna, dbałość o zdrowie fizyczne i psychiczne, a więc aspekty na których skupiał się dotychczasowy jak i obecnie opracowywany program poświęcony seniorom Miasta Mińsk Mazowiecki.

2.1. Sytuacja seniorów miasta Mińsk Mazowiecki w kontekście pandemii Covid – 19

Pandemia koronawirusa COVID-19, sprawiła, że niemal każda dziedzina naszego życia musiała ulec diametralnej zmianie. Sytuacja, w której obecnie się znaleźliśmy, jest szczególnie niebezpieczna dla osób starszych, które są najbardziej narażone na działania wirusa. W przekazach medialnych apeluje się do seniorów o ograniczenie wychodzenia z domu, a jeżeli muszą, żeby wybierali godziny im dedykowane (10 -12) oraz aby nosili maseczki, rękawiczki, pamiętali o środkach bezpieczeństwa, zachowywaniu dystansu, o dbaniu o prawidłowe i regularne odżywianie.

Mimo panujących zagrożeń seniorzy muszą troszczyć się o swoje zdrowie. Mogą kontaktować się ze swoim lekarzem podczas teleporady, uzyskując niezbędną pomoc nie wychodząc z domu, nie narażając siebie i swojego otoczenia.

W tych trudnych chwilach seniorzy miasta Mińsk Mazowiecki nie pozostają sami. Wiele osób jest gotowych pomóc osobom starszym w robieniu zakupów, dostarczeniu leków, wyprowadzeniu psa, załatwieniu sprawy urzędowej. Do października 2020 roku taką pomoc świadczyła rodzina, sąsiedzi, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Straż Miejska, wolontariusze oraz Wojska Obrony Terytorialnej.

W październiku 2020 r. do samorządów gminnych został skierowany rządowy program *Wspieraj Seniora*, który zapewnia pomoc osobom starszym w wieku 70+, które nie mają wsparcia rodziny. Pomoc polega w szczególności na dostarczeniu zakupów, załatwieniu spraw urzędowych, wyprowadzeniu psa. W działania Solidarnościowego *Korpusu Wsparcia Seniorów* włączają się pracownicy ośrodka pomocy społecznej, wolontariusze, harcerze, żołnierze WOT i wojska operacyjne oraz organizacje pozarządowe.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mińsku Mazowieckim przystąpił do realizacji powyższego programu by ograniczyć konieczność wychodzenia osób starszych na zewnątrz podczas pandemii, ze względu na ich bezpieczeństwo. Tak jak w całym kraju w działania zaangażowani są pracownicy socjalni, opiekunki, wolontariusze i harcerze Solidarnościowego Korpusu Wsparcia Seniorów. Dotychczas w ramach programu *Wspieraj Seniora* udzielono pomocy 5 seniorom

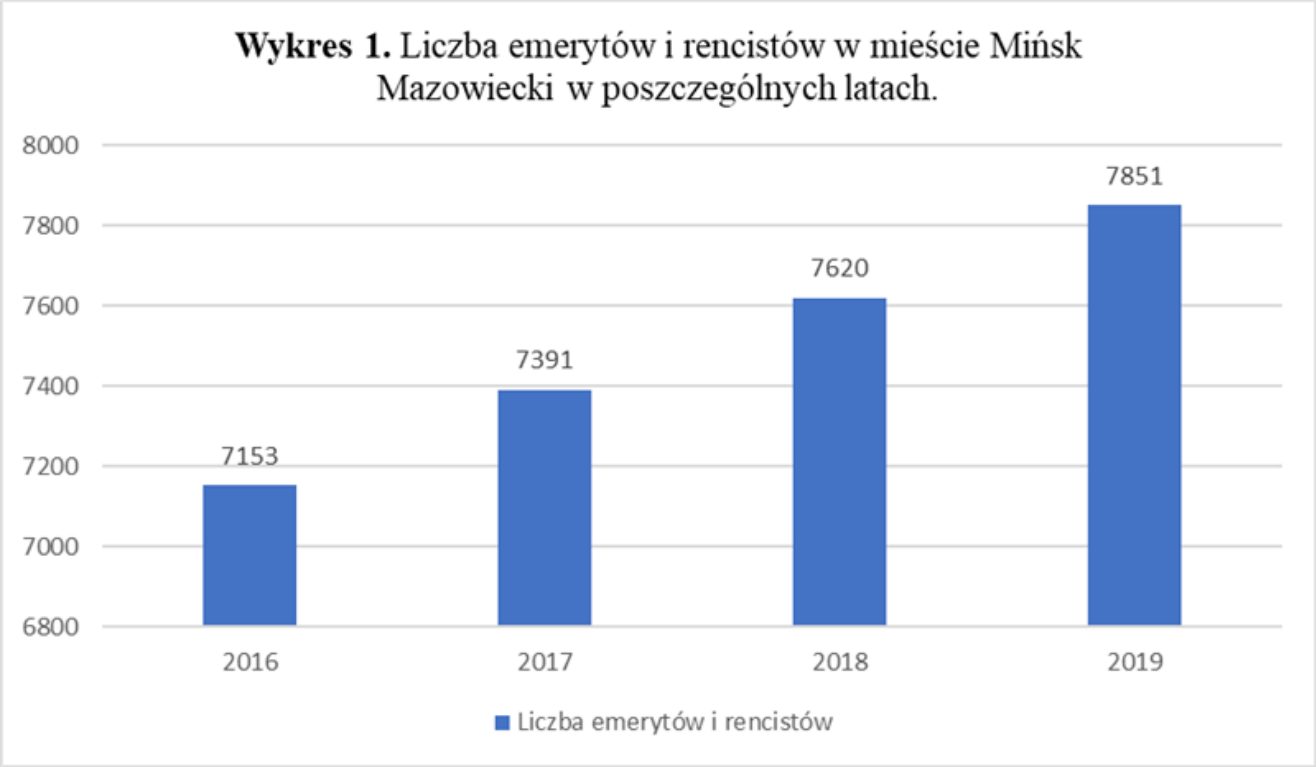
miasta Mińsk Mazowiecki. Ponadto Ośrodek świadczy w ramach usług opiekuńczych codzienną pomoc 33 seniorom. Z czego 5 osób otrzymuje opiekę w miejscu zamieszkania, a 28 osób pomoc w formie zakupów, zaś 19 seniorów ma dowiezione obiady do miejsca zamieszkania z Domu Dziennego Pobytu dla osób starszych, a 42 seniorów korzysta z programu żywnościowego FEAD. W tym trudnym okresie 41 seniorów skorzystało z poradnictwa psychologicznego oraz z poradnictwa w ramach pracy socjalnej tutejszego Ośrodka.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej zamierza nadal kontynuować działania pomocowe dla osób starszych z terenu miasta Mińsk Mazowiecki.

3. **Wsparcie seniorów na terenie Miasta Mińsk Mazowiecki**

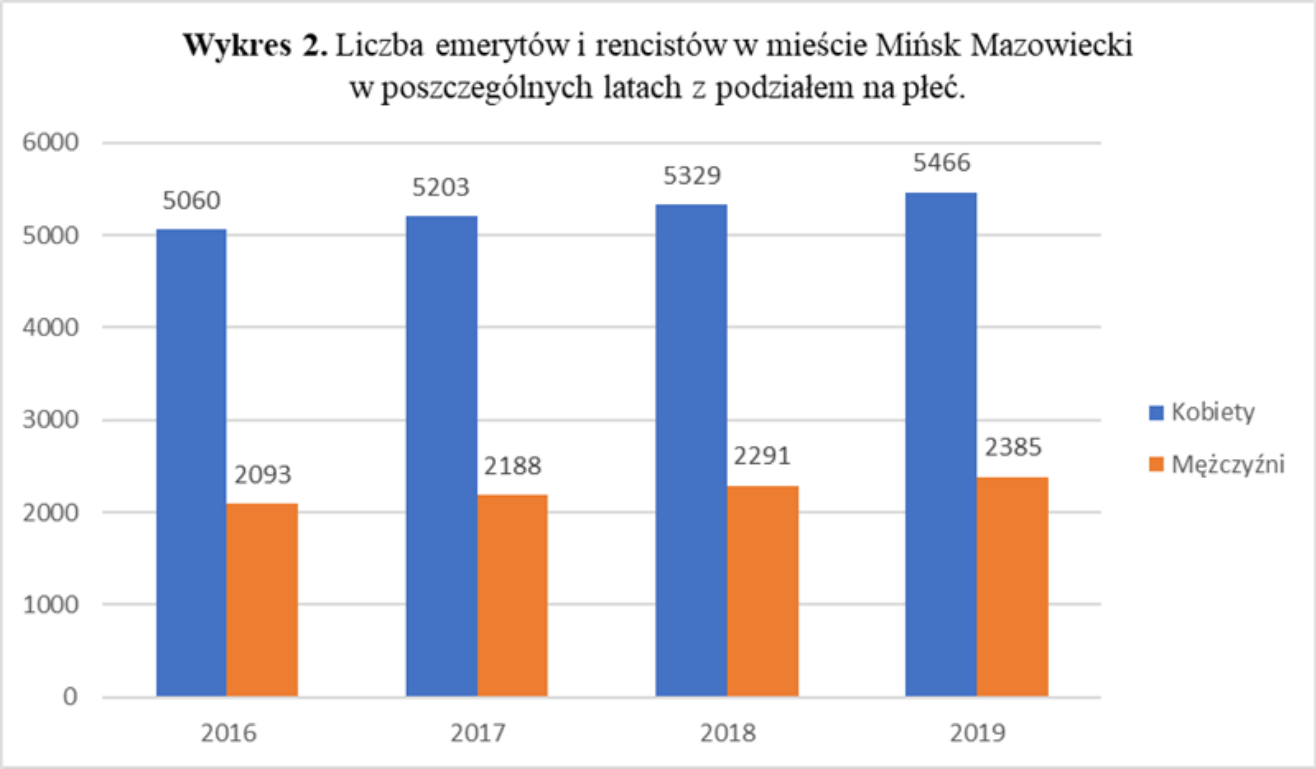
Wsparcie społeczne jest potrzebne ludziom w każdym wieku, jednak seniorzy potrzebują go szczególnie. Spośród podstawowych charakterystyk jednostek wyznaczających możliwość samodzielnej realizacji przez nie potrzeb szczególnie istotny jest bowiem stan zdrowia, który jest podstawową determinantą aktywności społecznej osób w wieku emerytalnym, możliwość samodzielnego zamieszkiwania, czy konieczności wsparcia ze strony innych osób w czynnościach dnia codziennego. Skorelowana z wiekiem utrata samodzielności, częstsze występowanie chorób przewlekłych lub niepełnosprawności powoduje, że senior musi korzystać ze wsparcia rodziny, znajomych lub instytucji pomocy społecznej. Osoby w wieku emerytalnym mogą skorzystać z pomocy społecznej w oparciu o ustawę o pomocy społecznej w przypadku: trudnej sytuacji życiowej, trudnej sytuacji finansowej i przy jednoczesnym spełnieniu obydwu warunków.

Populacja osób w wieku poprodukcyjnym w mieście Mińsk Mazowiecki od roku 2016 systematycznie zwiększa się przedstawia to Wykres nr 1.



Źródło: Dane Urzędu Miasta Mińsk Mazowiecki

Wśród emerytów i rencistów w mieście Mińsk Mazowiecki dominuje płeć żeńska, co obrazuje Wykres nr 2. W ubiegłym roku udział kobiet w tej grupie wynosił 69,62% i rozkłada się podobnie na przestrzeni ostatnich kilku lat.



Źródło: Opracowane na podstawie danych Urzędu Miasta Mińsk Mazowiecki

Z danych Ośrodka wynika, że ze świadczeń pomocowych MOPS w Mińsku Mazowieckim skorzystało:

- w 2016 roku – 259 emerytów i rencistów, co stanowiło 15,12% ogółu osób (1713) korzystających z pomocy Ośrodka,
- w 2017 roku – 254 emerytów i rencistów, co stanowiło 20,02% ogółu osób (1269) korzystających z pomocy Ośrodka,
- w 2018 roku - 269 emerytów i rencistów, co stanowiło 17,70% ogółu osób (1520) korzystających z pomocy Ośrodka,
- w 2019 roku - 231 emerytów i rencistów, co stanowiło 16,63% ogółu beneficjentów Ośrodka (1389).

Z powyższych danych wynika, że w korelacji z latami ubiegłymi w 2019 roku nastąpił nieznaczny spadek liczby emerytów i rencistów wymagających wsparcia Ośrodka. Uzasadnionym powodem jest obserwowany spadek liczby osób korzystających ze świadczeń pomocy społecznej.

Niewątpliwie seniorzy są grupą szczególnego ryzyka, w której wiek i stan zdrowia może kwalifikować do udziału w systemie pomocy społecznej. Poniższe zestawienie w tabeli nr 1 obrazuje podział gospodarstw domowych rodzin emerytów i rencistów.

Tabela 1. Typy rodzin emerytów i rencistów objętych pomocą społeczną w latach 2016- 2019

	Liczba rodzin emerytów i rencistów z podziałem na gospodarstwa				**Liczba osób w rodzinach z podziałem na gospodarstwa**			
	1-osobowe	2-osobowe	3-osobowe	4 i więcej	1-osobowe	2-osobowe	3-osobowe	4 i więcej
2016	75	49	14	10	75	98	42	44
2017	75	48	11	11	75	96	33	50
2018	100	45	13	8	100	90	39	40
2019	91	45	9	5	91	90	27	23

Źródło: Opracowanie własne na podstawie sprawozdań rocznych z udzielonych świadczeń MOPS.

Z przedstawionych danych wynika, że trudności życiowe dotykają najczęściej rodziny najmniej liczne, prowadzące 1- osobowe gospodarstwo domowe.

Jedną z form wsparcia w miejscu zamieszkania są usługi opiekuńcze. Ustawa o pomocy społecznej wskazuje, że osoby, które ze względu na wiek, choroby,

niepełnosprawność lub innej przyczyny wymagają pomocy innych osób, a są jej pozbawione, przysługuje pomoc w formie usług opiekuńczych. Organizowanie i świadczenie usług w miejscu zamieszkania należy do zadań własnych gminy o charakterze obowiązkowym. Wsparcie jest kierowane głównie do osób samotnych, ale mogą się o nie ubiegać również ci, którymi z różnych przyczyn, najbliższa rodzina nie jest w stanie się zaopiekować. Usługi opiekuńcze obejmują zaspokajanie codziennych potrzeb życiowych (m.in. sprzątanie, pranie, zakupy, sporządzanie posiłków), opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację, jak również w miarę możliwości zapewnianie kontaktów z otoczeniem. Odpowiednio zorganizowane i wykonywane usługi opiekuńcze umożliwiają osobom starszym zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, z zachowaniem optymalnego poziomu ich samodzielności i aktywności, aby przez to zwiększyć szansę pozostania w środowisku zamieszkania i opóźnić moment, w którym może być konieczne zapewnienie stałej, całodobowej opieki instytucjonalnej. Kluczowym jest, aby wsparcie udzielane seniorom miało charakter środowiskowy i personalny – było udzielane lokalnie, w miejscu zamieszkania osoby potrzebującej, z uwzględnieniem jej stanu zdrowia i zdolności psychofizycznych.

W 2019 r. usługami opiekuńczymi objęto łącznie 49 mieszkańców miasta Mińsk Mazowiecki. Liczba osób korzystających ze wsparcia w formie usług opiekuńczych w poszczególnych latach: 2016 - 2019 pozostaje na podobnym poziomie. W przypadku niemożności zapewniania usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania można ubiegać się o umieszczenie w domu pomocy społecznej, tj. placówce stałego pobytu, zapewniającej całodobową opiekę. Instytucje te zaspokajają niezbędne potrzeby bytowe, zdrowotne, edukacyjne, społeczne i religijne na poziomie obowiązujących standardów. Seniorzy mieszkający na terenie miasta Mińsk Mazowiecki mogą ubiegać się o umieszczenie w domu pomocy społecznej. Decyzję kierującą wydaje Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Na dzień 31 grudnia 2019 r. w domach pomocy społecznej przebywało 34 mieszkańców miasta Mińsk Mazowiecki. Na przełomie kilku lat obserwuje się wzrost liczby osób korzystających z całodobowych usług w domu pomocy społecznej. Zestawienie liczby osób korzystających ze wsparcia w formie usług opiekuńczych oraz domów pomocy społecznej przedstawia tabela nr 2.

Tabela 2. Liczba osób korzystających z pomocy w formie usług opiekuńczych i domów pomocy społecznej w poszczególnych latach.

	2016	**2017**	**2018**	**2019**
Liczba osób korzystających z usług opiekuńczych	46	50	53	49

Liczba osób korzystających z domu pomocy społecznej	22	29	35	34

Źródło: Dane Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

Na terenie miasta Mińsk Mazowiecki znajduje się Dom Dziennego Pobytu Caritas Diecezji Warszawsko- Praskiej, z którego korzystają przeważnie osoby samotne, przewlekle chore, wymagające kontaktów z otoczeniem. Uczestnicy mają zapewnione posiłki, terapię oraz różne form aktywności. W roku 2019 skorzystało z tych działań 16 osób, w latach 2016 - 2018 po 15 osób.

Seniorzy doświadczają wielu problemów, z którymi często pozostają bez wsparcia rodziny i bliskich. Muszą zmierzyć się z m.in. problemami zdrowotnymi, zaburzeniami lękowymi, utratą bliskich. Nie zawsze sytuacje związane są z naturalnym procesem starzenia się, ale nie znaczy to, że nie są powodem do szukania pomocy u psychologa. Ośrodek zatrudnia jednego psychologa, świadczącego pomoc psychologiczną dla mieszkańców miasta Mińsk Mazowiecki w miejscu ich zamieszkania oraz w Ośrodku. Psycholog realizuje indywidualne konsultacje, poradnictwo i psychoedukację. Wśród emerytów i rencistów w roku 2020 skorzystało z tej formy 41 osób.

4. **Sytuacja społeczna i ekonomiczna seniorów**

Osoby starsze w zdecydowanej większości to osoby nieaktywne zawodowo- około 86% ogółu seniorów. Z powodu zróżnicowania wieku emerytalnego (60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn) mężczyźni pozostają dłużej na rynku pracy. Podstawową przyczyną bierności zawodowej ludności w wieku 60+ jest posiadanie statusu emeryta. Kolejnym ważnym powodem bierności zawodowej seniorów jest choroba lub niepełnosprawność. Liczba seniorów aktywnych zawodowo stanowiła ok. 8% ogółu aktywnych zawodowo Polaków. W grupie osób 60 lat i więcej znaczną część stanowią osoby jednocześnie będące na emeryturze i pracujące. Liczba pracujących emerytów sukcesywnie rośnie. Wśród pracujących emerytów największą grupę stanowiły osoby pracujące na umowę o pracę.

Podstawowym źródłem utrzymania gospodarstw domowych składających się wyłącznie z osób w wieku senioralnym są dochody ze świadczeń społecznych. W świadczeniach tych najwyższy udział mają emerytury i renty, które stanowią około 80% ogółu dochodów.

Osoby starsze częściej oceniają swoją sytuację materialną jako przeciętną, deklarowało tak ok. 55% gospodarstw domowych osób starszych. Samoocena sytuacji materialnej seniorów zależy w dużym stopniu od wielkości gospodarstwa domowego. W gospodarstwach jednoosobowych, seniorzy znacznie częściej określają ją jako złą lub raczej złą. Natomiast najbardziej zadowoleni ze swojej

sytuacji materialnej są seniorzy mieszkający w dwuosobowych gospodarstwach domowych.

Z danych uzyskanych z badań ankietowych seniorów Miasta Mińsk Mazowiecki wynika, iż źródłem dochodu w 82% są emerytury i renty, wynagrodzenie za pracę stanowi 18,7% świadczenia z pomocy społecznej stanowią 8%, alimenty 1%, 2,5% określiło się za osoby bez dochodu.

Osiągane przez seniorów dochody w dużej mierze przeznaczone są na żywność, użytkowanie mieszkania lub domu, nośniki energii, zdrowie. Z obserwacji pracowników Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej wynika, iż wielu seniorów miasta mimo posiadanego dochodu boryka się z problemem zaspokajania niezbędnych podstawowych potrzeb. Seniorzy na pierwszym miejscu stawiają regulowanie różnych zobowiązań finansowych, które stanowią istotne obciążenie ich domowego budżetu. Dlatego Ośrodek wspiera finansowo wielu seniorów naszego miasta o czym było wspomniane w tematyce – Seniorzy w kontekście form wsparcia pomocy społecznej na terenie Miasta Mińsk Mazowiecki.

Osoby w wieku 60 lat i więcej coraz częściej decydują się na kredyty konsumpcyjne i w mniejszym stopniu hipoteczne. Materialny dorobek osób starszych niejednokrotnie służy nie tylko seniorowi. Większość ma jakiś majątek: dom, mieszkanie, oszczędności. Stanowi to pewną wartość na rynku. Seniorzy są najbardziej wiarygodną grupą dla banków. To oni biorą kredyty na studia wnuków, domy samochody dla dzieci i wnuków. Niestety bywa że seniorzy wszystko oddają najbliższym, przepiszą na dzieci i wnuki. W późniejszym czasie nikt tego staruszka nie chce nawet odwiedzić, bo przestał już być wartością. W Polsce seniorzy często szybko pozbywają się potencjału ekonomicznego. Uwarunkowane jest to przekonaniami, iż dzieciom trzeba pomagać.

Ludzie starsi posiadają wiele talentów społecznych rozwiniętych przez doświadczenie życiowe, przydatnych w relacjach międzyludzkich. Doświadczenie seniorów można wykorzystać w wolontariacie bo tam ma miejsce swoista reaktywacja zawodowa. Widać to na przykładzie uniwersytetów i klubów seniora. Seniorzy mogą tu być edukatorami, prowadzić praktykę związaną z ich przygotowaniem zawodowym. Nieodzowna jest pomoc seniora w opiece nad osobą niesamodzielną, której najbardziej brakuje towarzystwa drugiego człowieka. Dojrzałość psychiczna polegająca na empatii, wrażliwości, odpowiedzialności, zrównoważeniu emocjonalnym, wyrozumiałości, umiejętności bycia z człowiekiem często cierpiącym, chorym, opuszczonym to przymioty wielu seniorów. Łatwiej komunikować się z drugim człowiekiem przez pryzmat potencjału empatii i dojrzałości psychicznej. Ten potencjał społeczny to dawanie siebie. Potencjał społeczny jest niezmiernie ważny także z punktu widzenia dawania świadectwa młodszym pokoleniom. Innym ważnym potencjałem seniorów jest ich mądrość życiowa często niedostrzegana przez społeczeństwo, a

przecież człowiek starszy jest zdolny do osiągania sukcesów intelektualnych na podobnym poziomie jak w młodszym wieku. Powinno się dbać o budowanie autorytetu mędrca, seniora rodu, przewodnika życia, mentora. Nie wszystko można znaleźć w internecie. Mądrość życiowa seniorów odzwierciedla się w różnych kategoriach – społecznych, kulturowych oraz nabytych kompetencjach wykorzystywanych w rozwiązywaniu trudnych problemów. Słuszne zatem jest zdanie, że jak umiera stary człowiek to jakby spłonęła biblioteka. Seniorzy mogli by pisać poradniki dotyczące życia. Można u nich szukać recept na szczęśliwe życie, udany związek, unikanie wielu błędów.

Seniorzy wskazują, że w większości przypadków utrzymują pozytywne relacje z najbliższą rodziną. Mogą liczyć na doraźne lub stałe wsparcie, najczęściej w formie usług typu zakupy, sprzątanie, wizyty u lekarza. Należy jednak zaznaczyć, że pomoc dzieci, czy członków najbliższej rodziny, ma ograniczony charakter z uwagi na ich własne obowiązki, pracę zawodową. Oczywiście są osoby starsze, które pomimo rodziny (nawet tej najbliższej) borykają się z problemem samotności, odrzucenia, braku zainteresowania ich problemami, czy potrzebami. Osoby starsze uważają, że ich bliscy niejednokrotnie przewartościowują sprawy materialne nad rodzinne. Taka sytuacja wpływa na izolację społeczną, przejawiającą się unikaniem nawiązywania szerszych kontaktów, choćby sąsiedzkich. Mniejszość stanowią osoby, które nie mogą liczyć na żadną pomoc ze strony rodziny, bądź nie utrzymują żadnych kontaktów z najbliższymi – 28 %.

Warunki mieszkaniowe osób starszych są na ogół dobre. Większość zamieszkuje w blokach i jest właścicielami lub głównymi lokatorami swoich mieszkań. Jak wynika z badań ankietowych przeważa wykształcenie średnie i zawodowe – 68,2 %.

Wśród tej grupy osób dominują seniorzy posiadający własne źródło dochodu – świadczenie emerytalne lub rentowe – 82 %. Dochód tych osób jest wyższy od ustawowego kryterium dochodowego udzielania świadczeń z pomocy społecznej. Osoby nieposiadające dochodu pozostają na utrzymaniu rodziny lub korzystają z zasiłku stałego z pomocy społecznej.

Obserwuje się, że najbliższe otoczenie lokalne podchodzi do problemów ludzi starszych z różnym nastawieniem. Osoby starsze nie mają poczucia przynależności. Ich kontakty oscylują głównie w obrębie tej samej grupy wiekowej. Wynika to z postrzegania osoby starszej, jako chorej i niedołężnej. Utożsamianie przez środowisko lokalne osób w starszym wieku z chorobą, ma związek z pogarszającym się stanem zdrowia, sprawnością fizyczną, psychiczną i umysłową organizmu. Wypływa to z oceny samych seniorów swojego stanu zdrowia, skarżenia się na złe samopoczucie oraz dolegliwości wynikające z chorób typowych dla okresu starości. Starość społecznie postrzegana jest, jako okres stopniowego ograniczenia kontaktu ze środowiskiem zewnętrznym, na co

nakłada się szereg czynników środowiskowych i zdrowotnych.

5. **Zainteresowania i aktywność osób starszych**

O starości mówiono i pisano już w starożytności. Pisali o niej Hipokrates, Sokrates, Platon. Cyceron w traktacie „Katon Straszy o starości" opisywał przyczyny negatywnego nastawienia do starości, chwaląc ją za mądrość życiową i wiedzę. W tekstach Starego Testamentu długie życie było błogosławieństwem i nagrodą od Boga, przedstawiało się ono dużo bardziej pozytywnie niż współcześnie. Choroby i osłabienie wiekiem uznawane były za naturalną przypadłość, a nie rodzaj niepełnosprawności. Podeszły wiek wiązał się z mądrością, roztropnością i doświadczeniem życiowym. Przyjmuje się, że w społeczeństwach stabilnych strukturalnie i kulturowo, o niewielkim tempie przemian, starsze pokolenie jest bardziej poważane. W kulturach o szybszych przemianach znaczenie zdobytej wiedzy maleje, „starzeje się" ona wraz z ludźmi. Dynamika rozwoju technologicznego sprawia, że coraz trudniej jest nadążyć pokoleniu rodziców i dziadków. Dzieci stały się przewodnikami starszych po stechnicyzowanym świecie. Zdarza się, że ludzie starsi nie chcą zdobywać nowych kompetencji, co niesie ryzyko psychospołecznego, kulturowego i cywilizacyjnego wykluczenia. Starość traktowana jest jako „błąd natury", który próbuje się naprawić. Jesień życia budzi dziś obawy, postrzegana jest jako etap, który „nie udał się Panu Bogu". Obserwuje się deprecjację starości i degradację pozycji ludzi starszych. Częściej można spotkać się z negatywnym obrazem starości, co powoduje, że ludzie starsi starają się na różne sposoby nadążać za ciągle przyspieszającą teraźniejszością. XXI wiek przyniósł nam szybko rozprzestrzeniające się eufemizmy, jak: senior, silver oraz formy 50+, 60+, 70+. Mają one wprowadzać pozytywną wizję świata i osoby starszej – jako aktywnej, radosnej, pełnej energii. Współczesny senior bierze udział w srebrnej edukacji (np. Uniwersytety Trzeciego Wieku), turystyce, sporcie (np. grupy Nordic Walking), miłości (np. słynny program TVP *Sanatorium Miłości*), polityce (np. Rady Seniora w samorządach). Udział w różnych programach skierowanych do seniorów pozwala utrzymać i rozwijać aktywność ludzi starszych, wzbogaca ich kulturowo, pozwala zapobiegać samotności i izolacji społecznej oraz cywilizacyjnemu wykluczeniu.

Na aktywność i rozwijanie zainteresowań w grupie seniorów mają wpływ następujące czynniki:

- stan zdrowia, szczególnie sprawność fizyczna i intelektualna;
- wsparcie rodziny, przyjaciół, sąsiadów;
- wykształcenie;
- uzależnienia;
- przynależność do lokalnych organizacji;

- sytuacja finansowa.

Wobec wyzwań współczesnego świata, wiele osób (77,50%) jest zainteresowanych podnoszeniem świadomości w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego, wypracowania dobrych nawyków związanych z zachowaniem sprawności fizycznej i intelektualnej.

Osoby, które zachowały sprawność ruchową chętnie wychodzą na spacery, uprawiają rośliny balkonowe bądź wykonują prace na działce. Nierzadko wspierają swe dorosłe dzieci w opiece nad wnuczętami. Seniorzy o ograniczonej sprawności fizycznej spędzają czas na słuchaniu audycji radiowych, telewizyjnych, rozwiązywaniu krzyżówek, robótkach ręcznych czy spotkaniach z sąsiadami na osiedlowych ławkach. Ważnym aspektem ich życia jest często opieka nad zwierzętami, szczególnie dla osób samotnych, dla których ukochany pupil staje się członkiem rodziny. Wiele osób w wieku senioralnym zaangażowanych jest religijnie. Regularnie uczęszcza do kościoła lub uczestniczy we mszy świętej albo w wydarzeniach religijnych za pośrednictwem mediów, takich jak radio czy telewizja, rzadziej internet. Wiele osób jest zorientowanych w sytuacji społecznej i politycznej zarówno w kraju jak i na świecie. Należą do lokalnych organizacji czy stowarzyszeń (24,4%).

Pomimo podejmowanych aktywności, współczesny senior pozytywnie odpowiada na propozycje zagospodarowania wolnego czasu (68,1% na tak). Tylko część z nich ma poczucie wpływu na życie publiczne miasta (35,6%), Jednakże seniorzy są zainteresowani integracją ze środowiskiem lokalnym (58,8%), udziałem w imprezach senioralnych (60,6%) oraz działalnością w wolontariatach (29,4%).

Dużą popularnością cieszą się takie aktywności, jak gimnastyka (51,9%), taniec (41,3%) zajęcia na basenie (31,3%), Nordic Walking (41,3%), czy fitness (19,4%). Tylko 11,3% ankietowanych osób nie wybrało żadnej formy aktywności.

Seniorom, a szczególnie paniom nie są obojętne zagadnienia z zakresu kosmetologii (29,4%), wizażu (23,8%), mody (19,4%), treningu pamięci (39,4%), ćwiczenia dykcji (8,8%).

Jak w każdej grupie społecznej, tak wśród seniorów szczególnie, gotowość do aktywności i zmian pozostaje w sferze deklaracji. Dla części osób starszych utrwalone zachowania biernego stylu życia, obawa przed „nowym”, przed oceną innych, rodziny lub sąsiadów, brak dostatecznej motywacji do podejmowania wysiłku stanowią bariery w sferze mentalnej. Tu nieoceniona staje się praca i doświadczenie pracowników socjalnych MOPS. Właściwe rozeznanie środowiska lokalnego, indywidualnych potrzeb beneficjentów jest fundamentem wsparcia i pomocy odpowiadającej na rzeczywiste potrzeby mieszkańców – seniorów. Stanowi podstawę do dalszych działań i aktywizacji osób starszych na miarę ich możliwości i oczekiwań.

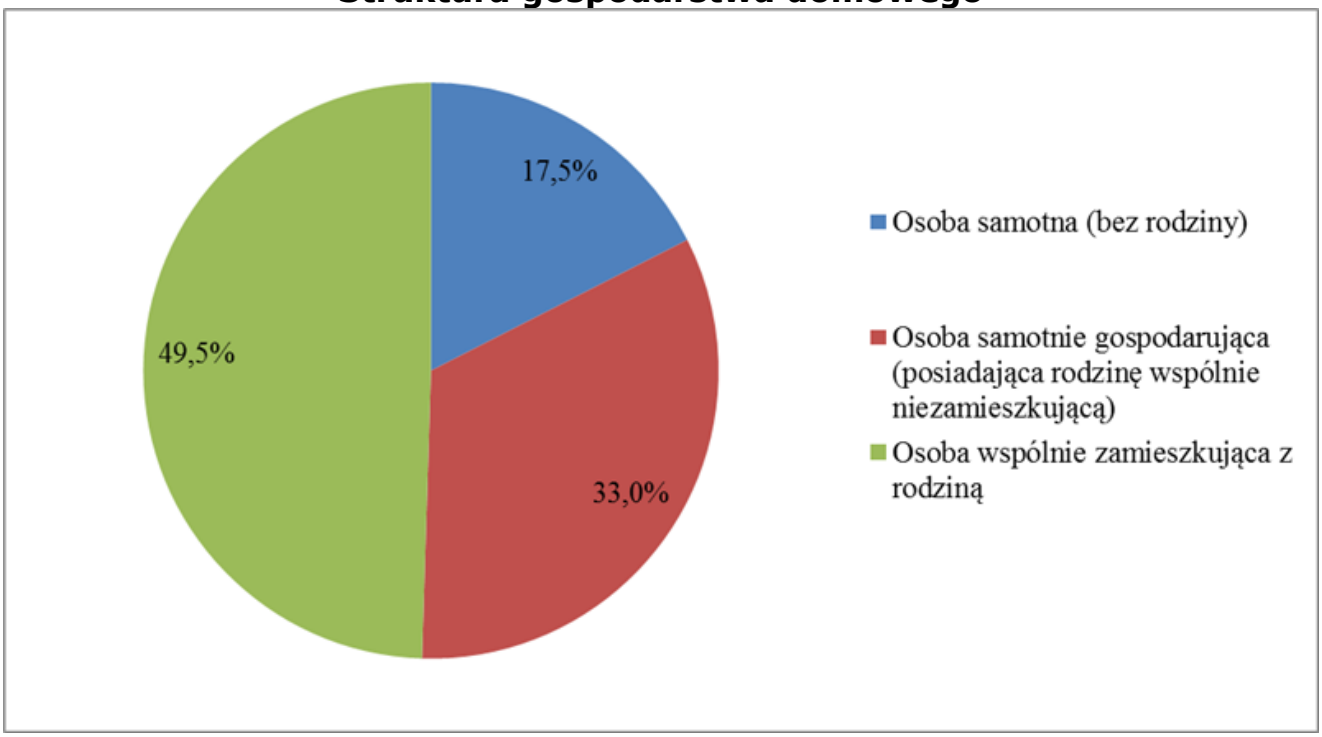
6. **Potrzeby seniorów na podstawie niezależnych badań ankietowych przeprowadzonych w środowisku seniorów Miasta Mińsk Mazowiecki – w kontekście celów programowych**

W lipcu i sierpniu 2020 r. na terenie Miasta Mińsk Mazowiecki przeprowadzone zostały ankiety z osobami w wieku 60+ mające na celu zdiagnozowanie potrzeb i oczekiwań mieszkańców. Ankieta obejmowała 29 pytań, z których 21 to pytania zamknięte jednorodnego wyboru; 4 to pytania zamknięte z możliwością wyboru kilku odpowiedzi oraz 5 pytań otwartych umożliwiających wyrażenie własnych spostrzeżeń i oczekiwań. Ankieta dotycząca diagnozy potrzeb i oczekiwań mieszkańców Miasta Mińsk Mazowiecki w wieku 60+ została skierowana do 250 respondentów, z których 160 wyraziło zgodę na powyższe badanie.

Z badań ankietowych wynika, że osoby starsze borykają się z wieloma problemami. Wśród najczęstszych są choroby, osamotnienie, niepełnosprawność, brak opieki ze strony rodziny oraz ubóstwo.Najliczniej reprezentowaną grupą wiekową wśród badanych były kobiety - 72%, natomiast mężczyźni znacznie mniejszym zainteresowaniem potraktowali wypełnienie ankiety

Zróżnicowany jest stan cywilny oraz struktura gospodarstwa domowego badanej populacji. Poniższy wykres obrazuje strukturę gospodarstwa domowego.

Struktura gospodarstwa domowego



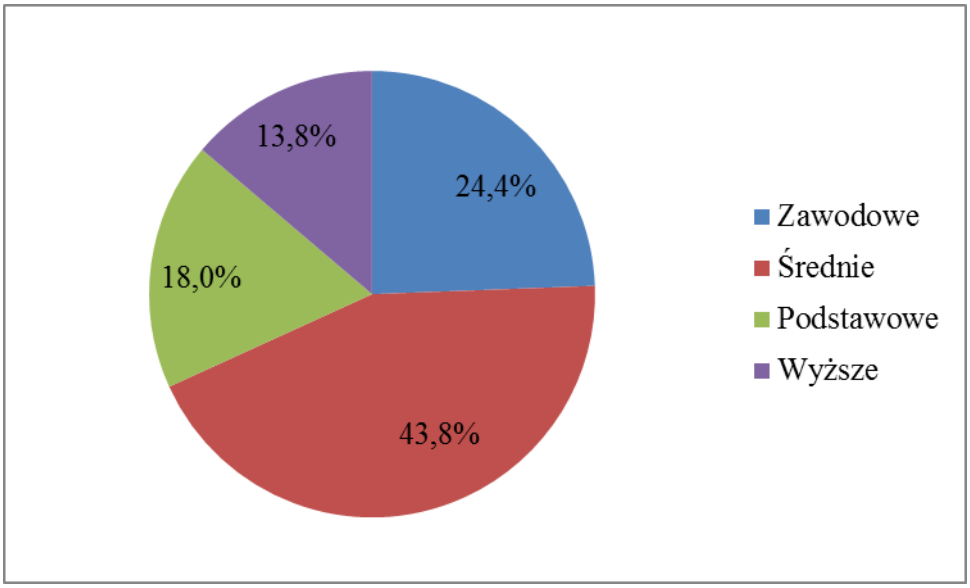
Źródło: Badania ankietowe własne MOPS

Przeważająca część badanych osób posiada dzieci – 78,7%, z których 72% utrzymuje z nimi kontakt.

Największą grupę wśród badanych stanowiły osoby posiadające średnie wykształcenie – 43,8%, kolejną grupą były osoby z wykształceniem zawodowym

– 24,4 %, z podstawowym – 18% badanych, najmniejszą grupą były osoby z wykształceniem wyższym – 13,8%.

Wykształcenie seniorów

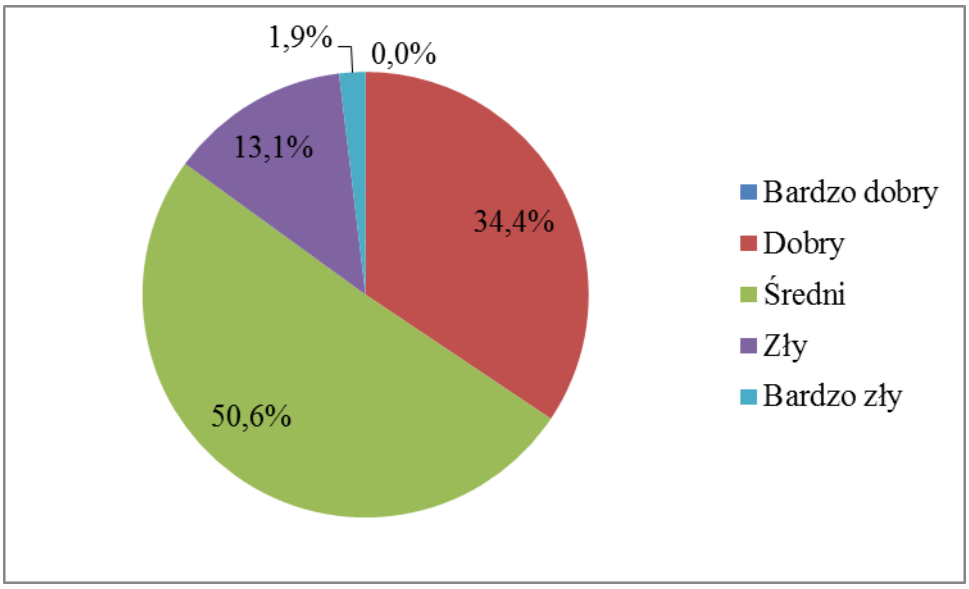


Źródło: Badania ankietowe własne MOPS

Głównym źródłem utrzymania badanej grupy seniorów są świadczenia z systemu ubezpieczeń społecznych: świadczenia emerytalne stanowią - 69% i świadczenia rentowe 13%. Część z ww. osób wykazało drugie źródło utrzymania jakim jest wynagrodzenie za pracę. Łącznie 18,7% badanych wykazuje aktywność zawodową. Ze świadczeń z pomocy społecznej utrzymuje się 8% respondentów, z alimentów 1% oraz 2,5% pozostaje bez dochodu.

Stan zdrowia jako średni przedstawiło 50,6 % badanych, natomiast jako dobry 34,4%. Znacznie mniejszą grupę stanowiły osoby ze złym stanem zdrowia – 13,1%, a najmniej liczne były badane osoby z bardzo złym stanem zdrowia – 1,9%.

Stan zdrowia



Źródło: Badania ankietowe własne MOPS

Podsumowując uzyskane odpowiedzi możemy skonstruować opis statystycznego mińskiego seniora. W przeważającej części jest to kobieta z wykształceniem średnim, posiadająca własne świadczenie emerytalne bądź rentowe, prowadząca wspólne gospodarstwo domowe z mężem lub partnerem (34% badanych), określająca swój stan zdrowia jako średni.

Badanie obejmowało różne obszary, w których 77,5% seniorów okazało zainteresowanie podnoszeniem swojej świadomości zdrowotnej w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego. W tym zakresie należy podejmować działania służące zmianie postaw. Edukacja powinna dotyczyć zmian w stylu życia, mająca na celu utrzymanie dobrego zdrowia i niezależności osób starszych najdłużej jak to możliwe. Wszystkie działania mają uświadomić osobom starszym współodpowiedzialność za własne zdrowie. Możliwość wykonywania badań przesiewowych, dostęp do informacji o realizowanych programach profilaktycznych dla seniorów przyczyni się do wczesnej diagnostyki chorób, w szczególności tych, które przebiegają bezobjawowo, lub brak świadomości o możliwości ich leczenia. Do tej grupy chorób zalicza się między innymi choroby otępienne, chorobę nadciśnieniową, choroby nowotworowe i depresję. Wśród osób starszych występuje również często pomijany w świadomości społecznej problem uzależnienia od alkoholu (6,9% badanych), od leków (4,4% badanych), od suplementów diety (4,4% badanych) oraz od narkotyków (1,3% badanych). Należałoby zastanowić się nad wdrożeniem programów skierowanych do tej grupy wiekowej.

Z dużym zainteresowaniem mińscy seniorzy wypowiedzieli się na temat zaburzeń otępiennych. 72,5 % badanych opowiedziało się za uruchomieniem w mieście dziennego ośrodka dla osób z chorobą otępienną, niedołężnych lub chorobą Alzheimera. Należy wnioskować, że obecnie dostęp do usług medycznych w celu diagnozowania i leczenia choroby Alzheimera i innych

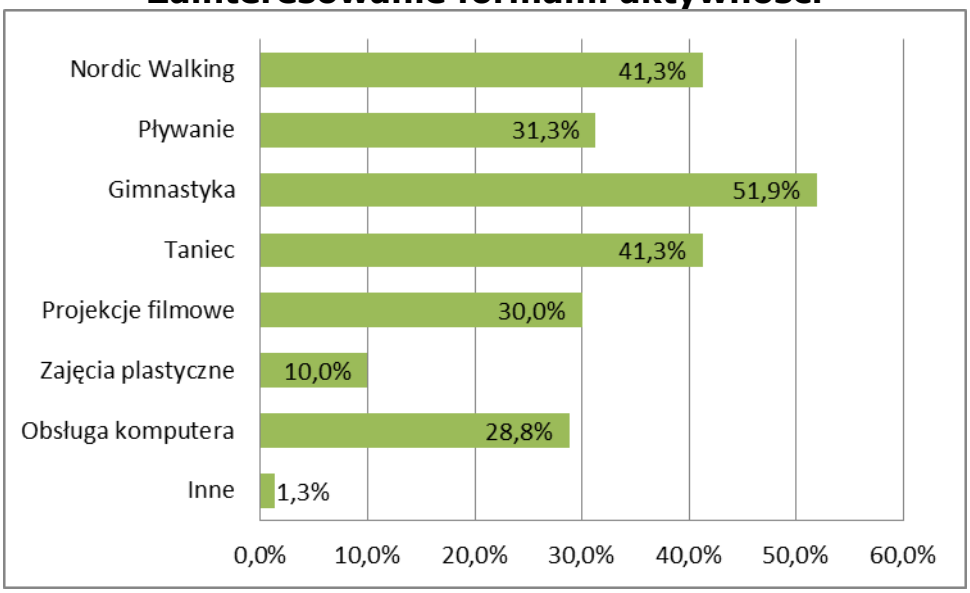
zaburzeń otępiennych jest niewystarczający. Rodziny opiekujące się osobą chorą często nie posiadają wiedzy o chorobie i jej następstwach, często są zmuszeni do ograniczenia lub zrezygnowania z aktywności zawodowej i społecznej. Tylko 39,4% badanych posiadało wiedzę na temat możliwości wsparcia i zapewnienia pomocy w miejscu zamieszkania oraz w funkcjonujących domach pomocy społecznej.

Kolejne zagadnienie dotyczyło zainteresowania seniorów różnymi formami aktywności i aktywnym zagospodarowaniem czasu wolnego. Większość respondentów (68,1 %) opowiedziała się pozytywnie. Natomiast udział w zawodach sportowych nie cieszył się dużym zainteresowaniem (11,9 % badanych).

Z obserwacji pracowników socjalnych podczas realizacji programów skierowanych do seniorów oraz z przeprowadzonej ankiety wynika, że wzrasta zainteresowanie różnymi formami aktywności: Nordic Walking - 41,3 % ankietowanych chce brać udział, pływaniem jest zainteresowanych 31,3 %, gimnastyką 51,9%, tańcem 41,3%. Co trzeci badany (30%) wybrał inną formę spędzania wolnego czasu między innymi projekcje filmowe. Zajęciami plastycznymi oraz robótkami ręcznymi (haft, szydełkowanie, florystyka, robótki na drutach) zainteresowało się 11,3% ankietowanych. Żadnej z wymienionych form aktywności nie wybrało 28,8% badanych.

Zainteresowaniem wśród seniorów cieszą się również kluby fitness w mieście z których korzysta 19,4% badanych.

Zainteresowanie formami aktywności

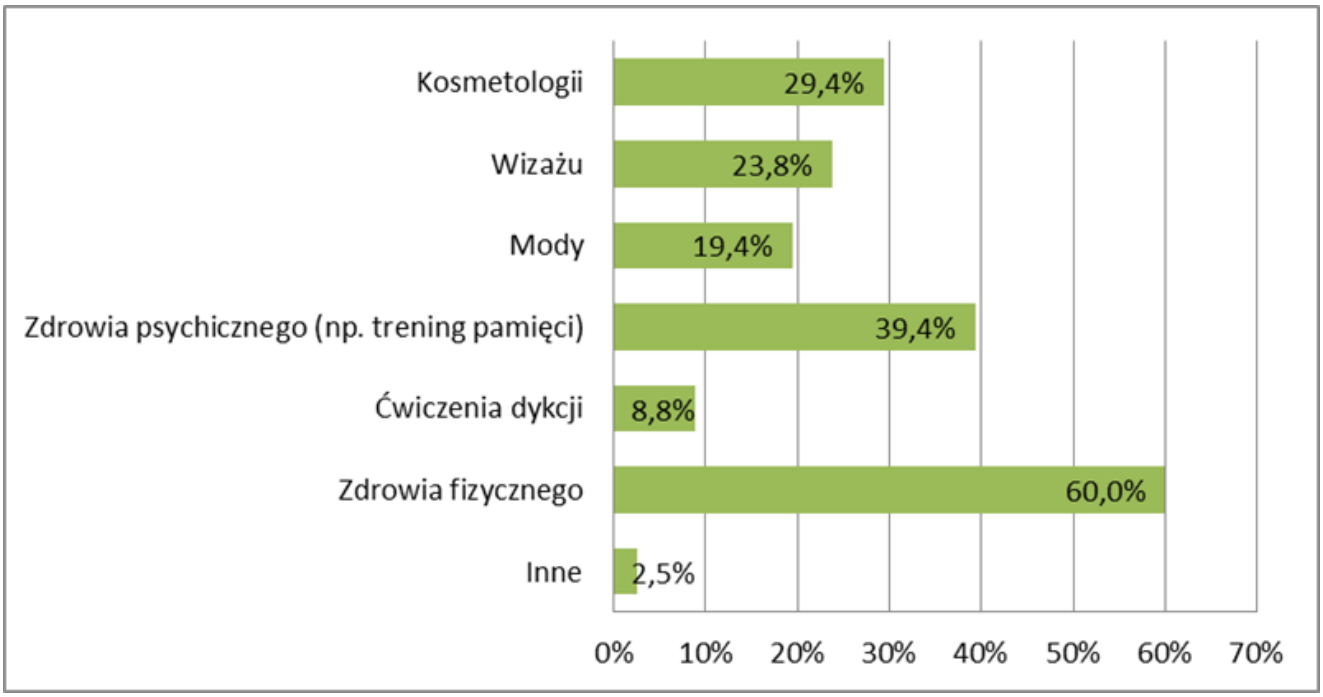


Źródło: Badania ankietowe własne MOPS

Proces starzenia się przebiega w sposób zróżnicowany, dlatego należy zaproponować seniorom różnorodne formy aktywności, uwzględniając ich możliwości fizyczne i zainteresowania. Oferta powinna być bogata i atrakcyjna , a zajęcia prowadzone przez specjalistów.

Badani seniorzy w mieście Mińsk Mazowieckim są szczególnie zainteresowani działaniami dydaktycznymi w zakresie: kosmetologii (29,4% badanych) ,wizażu (23,8% badanych), mody (19,4% badanych), zdrowia psychicznego (np. trening pamięci (39,4% badanych), ćwiczenia dykcji (8,8% badanych), zdrowia fizycznego (60% badanych). Brak zainteresowania działaniami wyraziło 32,5% badanych.

Zainteresowanie działaniami dydaktycznymi



Źródło: Badania ankietowe własne MOPS

Wraz z rozwojem cyfryzacji, zdaniem 28,8 % badanych zachodzi potrzeba organizowania szkoleń dla seniorów z obsługi komputera i korzystania z Internetu. Możliwość korzystania z tych urządzeń znacznie może usprawnić funkcjonowanie, zapewnić udział w życiu społecznym i kulturalnym. Internet daje możliwość uczenia się przez całe życie, poznawania nowinek technologicznych, zapobiega wykluczeniu społecznemu osób starszych z dostępu do nowoczesnych technologii i narzędzi komunikacyjnych. Stanowi doskonałe narzędzie komunikowania się z rodziną i przyjaciółmi, często oddalonymi o setki kilometrów.

Wśród seniorów panuje przekonanie, że nie mają wpływu na życie publiczne miasta, czy nawet osiedla. Tak myśli 74,4% badanych. Dlatego należy inicjować i wspierać działania zapewniające dostęp do edukacji obywatelskiej, ukazującej sposoby oraz drogi uczestnictwa i współdecydowania. Seniorzy coraz częściej są inicjatorami lokalnych wydarzeń, ale są to najczęściej seniorzy przynależący do lokalnych organizacji, stowarzyszeń, fundacji czy klubu. Tylko 24,4% seniorów opowiedziało się za przynależnością między innymi do: Związku Nauczycielstwa Polskiego, Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów, Uniwersytetu

Trzeciego Wieku, Miejskiej Rady Seniorów. Organizacje te działają na rzecz określonej grupy osób, dotkniętych tym samym problemem społecznym czy zdrowotnym i doskonale orientują się w jej potrzebach, posiadają też najczęściej stałych odbiorców swoich usług.

Warto podejmować działania wspierające integrację wszystkich środowisk działających na rzecz seniorów w mieście, warto budować kontakty i więzi, nie należy ich izolować między sobą, jak również nie można doprowadzać do konfliktów między grupami seniorów. Wiele osób badanych w pytaniu otwartym wyrażało potrzebę integracji różnych środowisk senioralnych. Zapewne przyczyniłoby się to do pewnych zmian w działalności, wprowadzenia czegoś nowego bardziej atrakcyjnego dla uczestników. Środowisko lokalne jest najważniejsze dla seniora, może mu stworzyć poczucie bezpieczeństwa, jest przestrzenią, w której można rozwijać zarówno samopomoc jak i wszelkie formy aktywności społecznej i kulturalnej, dawać szansę na realizację własnych pasji.

Respondenci w 58,8 % wypowiedzieli się za integracją ze środowiskiem lokalnym, po przez co oczekują zmniejszenia izolacji, nawiązania nowych kontaktów, urozmaicenia codzienności, zaspokojenia własnych potrzeb, otrzymania wsparcia. Udziałem w imprezach poświęconych osobom 60+ było zainteresowanych 60,6% badanych. Zatem wskazane są działania wspierające integrację społeczną i animowanie społeczności lokalnych, dzięki którym łatwiejsze będzie diagnozowanie potrzeb seniorów. Lokalnie działa wiele podmiotów, które mogłyby połączyć wysiłki i opierając się na istniejących strukturach, sprawnie współpracować, wymieniając lub udostępniając między sobą posiadane zasoby. Chodzi w dużej mierze o domy kultury, biblioteki, szkoły, ośrodki wsparcia, organizacje pozarządowe i ich wolontariuszy.

Osoby starsze mogą być aktywne, rozwijać się i realizować na wielu płaszczyznach społecznych. Jedną z możliwych form aktywności jest wolontariat. Za tą formą aktywności opowiedziało się 29,4% osób. Seniorzy dysponują dużą ilością wolnego czasu, mają bogate doświadczenie, które mogą wykorzystać w pracy w wolontariacie. Jednocześnie wolontariat niesie za sobą wiele korzyści dla samych seniorów, przede wszystkim umożliwia podtrzymywanie kompetencji społecznych i naukę nowych umiejętności poprzez utrzymywanie relacji z ludźmi, nawiązywanie nowych znajomości. Działalność wolontariacka osób starszych buduje zaufanie społeczne, przyczynia się do kreowania ich pozytywnego wizerunku. Podejmując działania na rzecz promocji i rozwoju wolontariatu seniorów należy wesprzeć i połączyć wysiłki wielu organizacji, instytucji i osób zainteresowanych ta ideą. W pierwszej kolejności należy położyć nacisk na zmianę świadomości społecznej, że osoba starsza też może być wolontariuszem. Aby idea wolontariatu seniorów rozwijała się, potrzebne są obustronne szkolenia, zarówno dla seniorów, jak i chętnych do ich przyjęcia organizacji pozarządowych.

Znaczna część respondentów - 79,4% widzi potrzebę wspierania rozwoju przestrzeni na swoje potrzeby. Seniorzy powinni być przekonani, że przestrzeń w której żyją, jest im przyjazna i otwarta na ich potrzeby. Zatem warto w pierwszej kolejności ułatwić seniorom samo poruszanie się w przestrzeni miejskiej oraz tworzenia udogodnień w postaci miejsc odpoczynku poprzez zwiększenie dostępności instytucji publicznych, instytucji kultury, placówek służby zdrowia (ławeczki dla seniorów na skwerkach, w sąsiedztwie aptek, przychodni itp.)

Na potrzebę uruchomienia porad psychologicznych dla seniorów 71,3% respondentów odpowiedziało tak. Zatem należy zauważyć, że wiek senioralny niesie wiele zmian w życiu społecznym i rodzinnym, które mogą wywołać problemy natury psychicznej. Jedną z przyczyn może być gwałtowne wyjście z ról zawodowych i trudności z odnalezieniem się na emeryturze lub brak psychicznego przygotowania do tzw. Fazy pustego gniazda, a więc symbolicznej utraty dzieci. Starość to także czas , w którym często spotykamy się ze stratą współmałżonka czy innych bliskich rówieśników. Seniorzy niejednokrotnie nie mogą sobie poradzić z pojawieniem się w konsekwencji poczuciem osamotnienia, byciem niepotrzebnym lub bycie ciężarem dla bliskich. U osób starszych może pojawić się depresja powiązana z innymi chorobami somatycznymi. Dlatego ważne jest zapewnienie osobom starszym dostępu do wsparcia psychologicznego, również w miejscu zamieszkania, gdy sytuacja tego wymaga.

Wsparcia psychologicznego potrzebują również członkowie rodzin opiekujących się seniorami, gdyż jest to niezwykle wypalające zajęcie, wymagające dużych wyrzeczeń, szczególnie w przypadku opieki nad osobami ciężko chorymi. W skrajnych przypadkach silne obciążenia kończą się niejednokrotnie stosowaniem przemocy wobec osoby starszej. Problem staję się szczególnie dotkliwy, kiedy obowiązek opieki spada tylko na jedną osobę, pozbawioną wsparcia ze strony pozostałych członków rodziny. Czynniki te są często początkiem konfliktów rodzinnych. Niezwykle ważne jest zatem zadbanie o stworzenie systemu wsparcia psychologicznego dla opiekunów, którego początkiem może być tworzenie grup opartych na samopomocy oraz promowanie wczesnego, pokojowego rozwiązywania konfliktów rodzinnych. Za potrzebą mediacji rodzinnych w przypadku konfliktów rodzinnych wypowiedziało się 53,1% seniorów, natomiast dwie osoby nie udzieliły odpowiedzi.

Kolejnym sposobem rozwiązania trudnej sytuacji w rodzinach opiekujących się osobą chorą jest program realizowany w naszym mieście *Opieka Wytchnieniowa - 2020* który realizowany był po to, aby choć w niewielkim stopniu odciążyć opiekunów osób niepełnosprawnych. Opiekunowie ci często nie mają czasu dla siebie, są zmęczeni, a przecież każdy potrzebuje oddechu i odpoczynku. Przewlekły stan zmęczenia i stresu nie sprzyja dobrym relacjom w rodzinach.

Seniorzy powszechnie uważani są za osoby o obniżonej sprawności fizycznej, a także za podatne na manipulacje, są jedną z grup najbardziej narażonych na

różnego rodzaju nadużycia i często padają ofiarami przemocy. Nie chodzi tu jedynie o przemoc fizyczną, ale także o cały katalog zachowań, które mają na celu psychiczne, seksualne czy finansowe wykorzystanie osób starszych lub pozbawienie ich godności. Troska o bezpieczeństwo seniorów oznacza więc nie tylko przeciwdziałanie rabunkom, kradzieżom „na wnuczka", a także ochronę przed naciągaczami, czy nieuczciwymi sprzedawcami. Działania prewencyjne powinny zmierzać w kierunku podnoszenia świadomości tej grupy w zakresie różnorodnych zagrożeń, sposobów ochrony przed nimi, a także sposobów zachowania się w sytuacjach trudnych. Warto też wyposażyć seniorów w wiedzę dotyczącą instytucji i służb służących pomocą, aby wiedzieli, kogo prosić o pomoc w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa. Mińscy badani seniorzy w 84,4% opowiedzieli się, że czują się bezpiecznie jako mieszkańcy miasta. Natomiast 46,3% badanych odpowiedziało, że w środowisku zamieszkania istnieją bezpieczne warunki do uprawiania rekreacji, do korzystania z urządzeń do ćwiczeń, stołów do tenisa, boiska do gier stosownych do wieku, ścieżek rowerowych.

W Polsce seniorzy przeważnie korzystają ze świadczeń społecznych. Zakończenie aktywności zawodowej spowodowane jest głównie obniżeniem kwalifikacji i kompetencji zawodowych. Kształcenie ustawiczne jako stałe odnawianie, doskonalenie i rozwijanie kwalifikacji ogólnych i zawodowych człowieka, trwające w ciągu całego życia, nabiera w obecnych czasach szczególnego znaczenia. Wspieranie kształcenia ustawicznego jest też konieczne z uwagi na podtrzymywanie kapitału intelektualnego seniorów i na opóźnienie ich przejścia w stan bierności i zależności od innych. Za potrzebą szkoleń dla osób 60+, wymiany dobrych praktyk opowiedziało się 44,4 % respondentów. Seniorów szczególnie interesowały tematy szkoleń z zakresu: sprawności fizycznej, problemów zdrowotnych, zdrowego odżywiania, ale również z zakresu informatyki i nauki języka angielskiego.

W ostatnich latach Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mińsku Mazowieckim w partnerstwie ze *Stowarzyszeniem na Rzecz Inicjatyw Społecznych Pespektywa* realizował programy na rzecz seniorów, w roku 2020 jest to już trzecia edycja projektu. W ramach projektu *Mińska Akademia Seniora - Aktywni 55+* wzięło udział 35,6% badanych.

Ostatnie pytanie ankiety było pytaniem typu otwartego. Badana grupa seniorów mogła opisać najważniejsze problemy środowiska senioralnego w naszym mieście. Skorzystało z tej możliwości 26 osób. Seniorzy zwracali szczególną uwagę na małą liczbę klubów seniora, kawiarenek dla seniorów, brak wydarzeń dedykowanych seniorom ogólnie biorąc miejsc spotkań. Seniorzy czują się osamotnieni, szczególnie w sytuacji epidemiologicznej Covid 19, mają trudności z wykonywaniem badań lekarskich, wizyt u lekarzy specjalistów. Widzą potrzebę wykonywania badań przesiewowych wśród seniorów, szczepień

ochronnych, zatrudnienie lekarza – geriatry. Badani są zainteresowani integracją środowisk senioralnych, wspólnych spotkań, nawiązania nowych znajomości.

III. Zasoby instytucji, organizacji i podmiotów na terenie Miasta Mińsk Mazowiecki

Na terenie Miasta Mińsk Mazowiecki funkcjonują jednostki, organizacje i podmioty wspierające osoby starsze, w tym:

1. **Miejska Rada Seniorów** w Mińsku Mazowieckim powstała 21 grudnia 2016 r. Głównym celem jest służenie seniorom poprzez reprezentowanie ich interesów wobec władz Miasta. Rada ściśle współpracuje z władzami Miasta przy rozstrzyganiu o istotnych oczekiwaniach i potrzebach ludzi starszych, przedstawia propozycje i inicjuje działania na rzecz seniorów, monitoruje potrzeby, wydaje opinie, formułuje wnioski służące działalności na rzecz tej grupy wiekowej.

Miejska Rada Seniorów działa w obszarach zapobiegających marginalizacji seniorów, wsparcia aktywności ludzi starszych, profilaktyki i promocji zdrowia, przełamywania stereotypów na temat seniorów i starości, budowania ich autorytetu. Współpracuje z fundacją Zaczyn.

Szczególne zaaczenie mają te działania, które wpływają na jakość życia osób starszych skupionych wokół funkcjonujących w mieście klubów dla seniorów, ośrodka wsparcia dziennego (DDP), programów wsparcia, usług społecznych i zdrowotnych.

Miejska Rada Seniorów do swoich osiągnięć zalicza bezpłatne przejazdy komunikacją miejską, zamontowanie przez ZDM ławeczek na przystankach. Członkowie Rady współpracują z istniejącymi w mieście organizacjami, jednostkami wspomagającymi mińskich seniorów.

2. **Miński Uniwersytet Trzeciego Wieku** (MUTW) w Mińsku Mazowieckim jest organizacją pozarządową i działa od lutego 2007 roku. 3 kwietnia 2009 roku zawiązano *Stowarzyszenie Radość Trzeciego Wieku*. Członkiem stowarzyszenia może zostać każdy, kto ukończył 55 lat, złoży deklarację, opłaci składkę członkowską, a potem aktywnie uczestniczy w zajęciach. Stowarzyszenie liczy około 300 członków posiadających status emeryta/rencisty, seniora osiągającego określony wiek. Praca na rzecz organizacji jest dobrowolna i całkowicie oparta na wolontariacie. Skuteczność stowarzyszenia przejawia się w sprawnej działalności MUTW oraz bieżącej realizacji przyjętych założeń programowych sprawiających, iż jest to najbardziej popularna forma zajęć edukacyjnych wśród osób starszych. Cel edukacyjny przyczynia się do zaspokajania takich potrzeb seniorów jak: samokształcenie, poznawanie środowiska, poszerzanie wiedzy i umiejętności, wykonywanie społecznie użytecznych działań, wypełnienie wolnego czasu, utrzymanie więzi towarzyskich, stymulacja fizyczna i psychiczna, a czasem nawet możliwość realizacji młodzieńczych marzeń. Prowadzone przez stowarzyszenie zajęcia są skutecznym sposobem na zapobieganie wykluczeniu cywilizacyjnemu, aktywizowanie starszego pokolenia w różnorodne projekty. Wszystkie działania mają poprawić jakość życia w okresie późnej dorosłości i są to:

- Wykłady, jako popularna metoda upowszechniania wiedzy ogólnej. Podczas zajęć przekazywana jest wiedza z takich dziedzin jak: literatura, kulturoznawstwo, etyka i filozofia, religioznawstwo, historia i polityka współczesna, psychologia i socjologia, ekonomia oraz ogólnie rozumiana medycyna.
- Zajęcia warsztatowe mające na celu rozwijanie indywidualnych zainteresowań. Poszerzanie wiedzy na temat zdrowego żywienia, kosmetologii, refleksologii.
- Aktywność fizyczna, w ramach której prowadzona jest cztery razy w tygodniu gimnastyka dla 2–3 grup (po 20 osób każda), taniec w kręgu będący formą rehabilitacji dla uczestników, kilka razy w roku zajęcia Nordic Walking.
- Wycieczki mające na celu rozwijanie zainteresowań krajoznawczych, historycznych i kształtowanie poczucia estetyki.
- Spotkania z kulturą i sztuką polegające na śledzeniu wydarzeń kulturalnych w kraju (oglądanie nowych produkcji filmowych, teatralnych) i w mieście poprzez prowadzenie cotygodniowego kalendarium wydarzeń kulturalno – rozrywkowych na terenie miasta.
- Organizowanie okolicznościowych spotkań towarzyskich jak na przykład andrzejkowch, walentynkowych, opłatkowych, wielkanocnych, karnawałowych.

Wielu przedstawicieli Stowarzyszenia brało czynny udział w zajęciach dla seniorów organizowanych przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w ramach *Programu Wsparcia i Aktywizacji Seniorów Miasta Mińsk Mazowiecki na lata 2015 – 2020* oraz w latach 2018 – 2020 działaniach na rzecz mińskich seniorów

organizowanych przez *Stowarzyszenie na Rzecz Inicjatyw Społecznych Perspektywa* w ramach programu Mińska Akademia Seniora *Aktywni 55+* .

3. **Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów** jest organizacją pozarządową z ponad 60 letnią tradycją. Wokół siebie skupia około 40 - 50 emerytów z terenu miasta Mińsk Mazowiecki i zakłada stały swobodny dopływ kolejnych seniorów. Zarząd wręcz zachęca nowych seniorów do przystapienia do organizacji. W ramach działań PZERI odbywają się cotygodniowe spotkania członków. W ostatnim okresie z uwagi na zgrożenie epidemiologiczne Covid – 19 spotkania zostały zawieszone. Organizacja zakłada sobie kilka podstawowych celów, które realizuje poprzez :

a) Pomoc w rozwiązywan problemów socjalno – bytowych, rehabilitacji społecznej, zdrowotnej, interpretacji prawa, wspomaganie i poradnictwo we współpracy z MOPS,

- organizowanie wypoczynku, jednodniowych i kilkudniowych wycieczek,ognisk,
- udzielanie pomocy prawnej i informacyjnej (wspólne rozwiązywanie trudnych spraw).

b) Niwelowanie barier izolacji społecznej, poprzez aktywne i twórcze uczestnictwo w życiu społecznym środowiska, organizując :

- ogólnodostępne imprezy integracyjne – np. Międzynarodowy Dzień Seniora, Dzień

Kobiet, Dzień Babci, Walentynki, itp.

- okolicznościowe spotkania (świąteczne, jubileuszowe, przy ognisku),
- wycieczki krajoznawcze i do miejsc kultu religijnego.

c) Wykorzystanie i wzmacnianie potencjału osób w podeszłym wieku oraz kształtowanie ich pozytywnego wizerunku, a także wytwarzanie więzi sąsiedzkich, międzypokoleniowych, poprzez organizowanie :

- spotkań muzyczno - śpiewanych,
- spotkań kulinarnych (własne potrawy, wypieki),
- spotkania brydżowe,
- zajęcia artystyczne.

4. **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej** – zakres działań na rzecz mińskich seniorów opisany jest w dziale II – Diagnoza Społeczna pkt. 3.

5. **Dom Dziennego Pobytu Caritas DWP** jako placówka dziennego wsparcia udziela pomocy osobom starszym, samotnym, dotkniętym chorobami. Celem jest dawanie pomocy osobom starszym, by godnie przeżyli jesień życia poprzez:

- Umożliwienie udziału w zajęciach organizowanych przez Dom Dziennego Pobytu poprzez dowożenie i odwożenie uczestników
- Zapewnienie potrzeb bytowych – wyżywienie w formie dwóch pełnowartościowych posiłków dziennie z suchym prowiantem na dni wolne oraz święta.
- Udzielenie pomocy w podstawowych czynnościach życiowych oraz niezbędnej pomocy w załatwianiu spraw osobistych.
- Umożliwienie udziału w terapii zajęciowej (muzykoterapii, arteterapii).
- Podnoszenie sprawności i aktywności uczestników (rehabilitacja,zajęcia gimnastyczne).
- Zabezpieczenie potrzeb kulturalnych udziałw pokazach filmów,pogadanki,

spotkania z literaturą,prasą) i umysłowych konkursy gry stolikowe w szachy, warcaby.

- Rozwijanie kontaktu z rodziną i środowiskiem.

Powyższe cele realizowane są podczas prowadzonych zajęć takich jak:

a) Zajęcia rozwijające zainteresowania:

- manualne np.: robótki ręczne, haft, manualna twórczość z filcu, szydełkowanie, decoupage
- plastyczne np.: robienie kart okolicznościowych, elementów z bibuły, figurek z masy solnej, malowanie farbami itp.
- kulinarne: wypieki, przygotowywanie domowych potraw itp.
- biblioterapia: czytelnictwo prasy i literatury, recytowanie wierszy,oglądanie filmów
- muzykoterapia: wspólne muzykowanie na instrumentach muzycznych, relaksacja, taniec,

nauka śpiewu, udział w koncertach itp.

- sportowe: gry planszowe, konkursy itp.
- pogadanki, mini wykłady, spotkania z ciekawymi gośćmi itp.
- organizowanie wystaw wykonanych prac, wystaw w Muzeum Ziemi Mińskiej itp.

b) Spotkania okolicznościowo – rodzinne: wigilie, imieniny, urodziny, jubileusze itp.

c) Dzielenie się własnym doświadczeniem życiowym i umiejętnością rozwiązywania

problemów

d) Grupy wzajemnego wsparcia

e) Wyjazdy w plener, wycieczki

f) Spotkania z terapeutą, rozmowy indywidualne

g) Współpraca ze społecznością lokalną, Ośrodkiem Pomocy Społecznej, placówkami opieki zdrowotnej i innymi placówkami o podobnym charakterze działalności w zależności od potrzeb

h) Gimnastyka

i) Rehabilitacja

j) Wsparcie duchowe

k) Pogodne przeżywanie swojej starości

Placówka organizując czas wolny seniorom poprzez zaproponowanie całej gamy zajęć usprawniająco - rekreacyjnych daje seniorom poczucie bezpieczeństwa i pogodnego przeżywania swojej starości, bycia potrzebnym przez dzielenie się talentami, tworzenie więzi międzyludzkich.

6. **Związek Nauczycielstwa Polskiego** Oddział w Mińsku Mazowieckim, organizacja posiadająca sekcję emerytów i rencistów, liczącą 177 członków w tym z terenu miasta Mińsk Mazowiecki 80 członków. Skupiając w swych szeregach seniorów, organizuje na ich rzecz co tygodniowe spotkania tematyczne:

- Spotkania z zaproszonymi ciekawymi ludźmi.
- Wszystko dla zdrowia – pogadanki prozdowotne.
- Spotkania literackie – czytanie poezji, prozy
- Kawiarenka – rozmowy towarzyskie przy kawie, herbacie.

Spotkania odbywają się w sekcjach (w każdą środę), każda z nich ma swojego opiekuna.

W ramach działalności na rzecz seniorów związek integruje się w udzielaniu pomocy np. finansowej, wolontariackiej osobom chorym i potrzebującym, dofinansowaniu do wyjazdów wypoczynkowych, wycieczek.

7. **Związek Inwalidów Wojennych** Zarząd Oddziału w Mińsku Mazowieckim, Światowy Związek Żołnierzy Armii Krajowej Koło Obwodu „Mewa – Kamień”, Związek Kombatantów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych Koło w Mińsku Mazowieckim, Związek Sybiraków Zarząd Koła w Mińsku Mazowieckim, Towarzystwo Pamięci 7-go Pułku ułanów Lubelskich im. Generała Kazimierza Sosnkowskiego.

W 2003 roku została utworzona **Powiatowa Rada do spraw Kombatantów** w Mińsku Mazowieckim. Stanowi ona organ opiniodawczo - doradczy Starosty Mińskiego w sprawach:

- realizacji zadań w zakresie opieki zdrowotnej i usług opiekuńczych dla kombatantów;
- organizacji obchodów rocznic w celu upamiętnienia walk o niepodległość Polski oraz uczczenia pamięci ofiar wojny i okresu powojennego;
- ochrony miejsc pamięci narodowej;
- analizy sytuacji życiowej kombatantów oraz podejmowania w tym zakresie inicjatyw.

W skład Powiatowej Rady wchodzi 16 członków powoływanych spośród przedstawicieli działających na terenie powiatu organizacji społecznych oraz stowarzyszeń kombatantów i osób represjonowanych.

8. **Wolontariat** wdraża oraz promuje innowacyjne formy wsparcia dostosowane do potrzeb wskazanej grupy społecznej. Praca wolontariuszy skupia się na wolontariacie indywidualnym i grupowym, a przejawia jako pomoc w czynnościach dnia codziennego, w integracji ze środowiskiem lokalnym oraz w przezwyciężaniu barier. MOPS w Mińsku Mazowieckim rocznie podpisuje ok. 4 nowych porozumień z osobami deklarującymi niesienie wsparcia na rzecz potrzebujących mieszkańców Miasta Mińsk Mazowiecki. Zakres współpracy obejmuje między innymi organizowanie czasu wolnego, prowadzenie rozmów wspierajacych i łagodzących poczucie osamotnienia. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej współpracuje z wolontariatem szkolnym działającym na terenie szkół miejskich, a także z pojedyńczymi osobami. W ramach współpracy podejmowane są różnorodne dzialania: organizowanie imprez środowiskowych, spotkań w ramach prowadzonych programów, pomoc osobom starszym, samotnym i chorym, pomoc w nauce w odrabianiu lekcji. Poprzez swoją działalność pragnie łączyć pokolenia, dlatego współpracuje z dziećmi, seniorami, ludzmi młodymi i rodzinami.

IV. Bariery w funkcjonowaniu seniorów:

Wewnętrzne :

- strach o bezpieczeństwo własne, spowodowany m.in. brakiem sprawności, poczucia

bezpieczeństwa na ulicy, niechęcią do wyjścia z domu,

- brak akceptacji rodziny,
- zły stan zdrowia,
- zniechęcenie, brak motywacji do zmian,
- zły stan zdrowia,
- nieśmiałość,
- niepełnosprawność,

- poczucie niezrozumienia, izolacji,
- osobowość, cechy charakteru,
- frustracja spowodowana trudną sytuacją ekonomiczną,
- brak pomysłów na spędzanie czasu wolnego,
- brak wiedzy na temat aktualnych imprez kulturalnych na terenie miasta,
- brak informacji na temat instytucji i organizacji działających na rzecz seniorów,
- dotychczasowe nawyki i przyzwyczajenia (spędzanie czasu przed telewizorem),
- ograniczenia psychofizyczne,
- problemy z akceptacją starości i postępującymi ograniczeniami funkcjonalnymi,
- psychologiczne takie jak : niechęć do zmian, wycofanie, bierność, zamknięta postawa,
- bariery komunikacyjne – ograniczenia w komunikowaniu się (zaburzenia mowy,

słuchu, wzroku, pamięci).

Większość osób starszych nie dostrzega swoich możliwości i potencjału, uważa, że starość jest takim etapem w życiu, który wskazuje na potrzebę zmiany stylu życia z aktywnego na pasywny.

Zewnętrzne:

- bariery architektoniczne w mieszkaniach oraz budynkach użyteczności publicznej (stare, strome schody, ciemne klatki schodowe, wysokie piętra, ciemne pomieszczenia,wysokie krawężniki, brak wind),
- bariery transportowe,
- brak bezpieczeństwa na ulicach,
- dysonans międzypokoleniowy (różnica poglądów, wartości, sposobów rozwiązywania

problemów, odpowiedzialności, postaw, sposobu bycia, kultury, podejścia do tradycji, zdarzeń historycznych).

V. Potencjał i możliwości Seniorów:

1. Osoby z wyższym wykształceniem mają duży potencjał intelektualny, są to osoby o ustabilizowanej sytuacji życiowej, chętne do podejmowania działań, zainteresowane wszelkimi zmianami mającymi wpływ na ich funkcjonowanie, aktywnie włączające się do działań.

2. Sprawność fizyczna i umysłowa.
3. Wykształcenie i doświadczenie oraz niezbędne umiejętności życiowe,
4. Zdolność do samoobsługi.
5. Poprawne relacje sąsiedzkie.
6. Chęć uczestnictwa w życiu społeczności lokalnej.
7. Praca w wolontariacie.
8. Chęć korzystania ze środowiskowych form wsparcia.
9. Rozwijanie zainteresowań:

- korzystanie z systemu wsparcia oferowanego przez pracowników socjalnych,
- zaangażowanie w działania na rzecz innych – pomoc sąsiedzka,
- deklaracja chęci włączenia się w ukierunkowane działania podejmowane na rzecz środowiska lokalnego,
- pomoc rodzinie, wychowywanie wnuków,
- aktywność w kościołach poprzez udział w zespołach charytatywnych, organizacjach przykościelnych,
- działania samopomocowe.

VI. ANALIZA SWOT

Analiza SWOT jest metodą identyfikacji kategorii słabych i silnych stron oraz szans i zagrożeń. Głównym celem analizy SWOT jest określenie aktualnej i perspektywicznej pozycji niniejszego Programu oraz prognoza strategii postępowania w zakresie realizacji jego celów.

CEL I. Wyrównywanie szans i zapobieganie wykluczeniu społecznemu	
Mocne strony	**Słabe strony**
- Dobra dostępność do usług świadczonych w środowisku zamieszkania - Istniejący system wsparcia dziennego osób starszych - Stałe źródło dochodów seniorów - Dobre warunki mieszkaniowe większości seniorów mieszkających w mieście - Dobrze zdiagnozowana sfera problemów i potrzeb osób starszych	- Brak możliwości wyboru ośrodka wsparcia - Brak placówek świadczących pomoc całodobową - Wysokie koszty ponoszone w związku z niejednokrotnie długotrwałym procesem leczenia - Bariery architektoniczne w środowisku zamieszkania - Niechęć seniorów do korzystania z proponowanych form wsparcia

- Sprawność fizyczna i intelektualna - Zorientowanie w sytuacji społecznej kraju i świata - Utrzymywanie kontaktów z sąsiadami, uczestniczenie w wydarzeniach kulturalnych. - Gotowość do korzystania ze zorganizowanych form wsparcia (Kluby Seniora, Uniwersytet Trzeciego Wieku)	- Ograniczony przepływ informacji na temat świadczonych usług na rzecz osób starszych - Brak poczucia bezpieczeństwa seniorów, skutkujący izolacją społeczną - Brak lub niewystarczające umiejętności korzystania z nowinek technicznych - Nieporadność w załatwianiu spraw urzędowych - Dysonans międzypokoleniowy (różnica poglądów, wartości, sposobów rozwiązywania problemów, sposobu bycia, podejścia do tradycji, historii) - Negatywny stereotyp starości.
Szanse	**Zagrożenia**
- Zmiany w systemie prawnym, dające większe możliwości życiowe osobom starszym **-** Waloryzacja rent i emerytur **-** Waloryzacja zasiłków pielęgnacyjnych - Podniesienie poziomu kryteriów dochodowych uprawniających do korzystania z pomocy społecznej - Zwiększenie zainteresowania władz lokalnych działaniami na rzecz osób starszych - Zwiększenie zainteresowania organizacji pozarządowych działaniami na rzecz i przy udziale osób starszych - Usprawnienie systemu informacyjnego na temat podejmowanych działań i oferty usług dla seniorów - Zwiększenie przyrostu naturalnego,	- Pogłębianie się kryzysu finansów publicznych - Konieczność ograniczania przez samorządy wydatków publicznych, przeznaczonych na wsparcie seniorów, w kontekście kryzysu finansów publicznych - Obniżenie realnych dochodów społeczeństwa, uniemożliwiające korzystanie z oferty instytucji kulturalnych i innych - Niewystarczająco dobre doświadczenia i przyzwyczajenia, bierny styl życia seniorów, brak zainteresowań, niski poziom wykształcenia - Ograniczony dostęp do nowoczesnych technologii (obsługa komputera, bankomatu, kart płatniczych) - Trudności komunikacyjne w urzędach (zbyt mała czcionka na drukach, zawiłe procedury, odsyłanie do stron internetowych) -

a tym samym w perspektywie czasowej zmiana dysproporcji pomiędzy mieszkańcami w wieku produkcyjnym i poprodukcyjnym - Możliwość korzystania z kursów, komputerów, internetu - Tanie oferty kulturalne (tańsze bilety do kina, teatru) - Zwiększenie kontaktów z osobami młodymi (integracja międzypokoleniowa) - Dostosowanie mieszkań do potrzeb osób starszych i sprawności ruchowej, likwidowanie barier architektonicznych w instytucjach i urzędach)	
CEL II. Organizacja działań w ramach ochrony zdrowia i profilaktyki zdrowotnej	
Mocne strony	**Słabe strony**
- Dobra dostępność do podstawowej opieki zdrowotnej	- Utrudniony dostęp do lekarzy specjalistów, w tym do lekarzy geriatrów - Ograniczony dostęp do bezpłatnych badań profilaktycznych - Ograniczony dostęp do bezpłatnych zabiegów rehabilitacyjnych - Starzenie się społeczeństwa
Szanse	**Zagrożenia**
- Zwiększenie nakładów finansowych na opiekę zdrowotną, w tym opiekę geriatryczną - Realizacja programów zdrowotnych dla seniorów - Podniesienie poziomu edukacji zdrowotnej - Dofinansowanie do turnusów rehabilitacyjnych	**-** Niedofinansowanie kontraktów w NFZ - Pogarszanie się stanu zdrowia seniorów - Spadek zainteresowania profilaktyką zdrowotną, utrwalanie złych nawyków życiowych
CEL III. Aktywizacja społeczna seniorów	
Mocne strony	**Słabe strony**
- Duże zasoby wiedzy, doświadczenia,	**-** Gotowość seniorów do zmian

umiejętności seniorów - Duży niewykorzystany zasób czasu - Otwartość seniorów na angażowanie się w sprawy społeczności lokalnej - Otwartość seniorów na kontakty międzypokoleniowe - Dbałość o własne otoczenie - Zainteresowanie sprawami osiedla i osób sąsiadów - Chęć pomagania sobie nawzajem i korzystania z pomocy sąsiedzkiej - Komunikatywność, aktywność towarzyska	pozostająca często tylko w sferze deklaracji - Ograniczenia aktywności seniorów, wynikające ze stanu zdrowia - Niska samoocena, brak poczucia bycia potrzebnym, przydatnym, a tym samym pogłębiające się poczucie bezradności i osamotnienia - Brak tanich ofert, umożliwiających seniorom korzystanie zarówno z instytucji kulturalnych, jak i restauracji - Apatia i narastające zniechęcenie przed podejmowaniem aktywności
Szanse	**Zagrożenia**
- Powołanie ciał doradczych, reprezentujących interesy osób starszych w lokalnych władzach - Zacieśnienie więzi w społeczności lokalnej, wzrost zainteresowania potrzebami innych w najbliższym otoczeniu - Zacieśnienie integracji międzypokoleniowej - Zwiększenie wrażliwości społecznej na potrzeby seniorów i polepszenie wzajemnych relacji wewnątrz rodzinnych - Rozwój idei wolontariatu seniorów - Potrzeba przynależności do grupy, integracji ze środowiskiem lokalnym - Organizacja wszechstronnego wsparcia społecznego ludzi starszych w środowisku zamieszkania	**-** Dalsza marginalizacja problemów seniorów i ich aktywności - Zanik więzi sąsiedzkich, powodujących izolację i osamotnienie seniorów - Rozpad więzi rodzinnych – przenoszenie ciężaru opieki nad seniorami na instytucje - Narastające zjawisko ukrytej przemocy w rodzinie wobec starszych
CEL IV. Poprawa wizerunku osób starszych	
Mocne strony	**Słabe strony**
- Istnienie instytucji, mających	- Zbyt małe działania promocyjne

możliwości organizowania wystaw twórczości seniorów - Duży potencjał osób starszych, mogących angażować się w działalność artystyczną i inną, celem promocji środowiska seniorów mińskich - Rozwijanie form rekreacyjnych dla seniorów (ławeczki, siłownie pod chmurką) - Potrzeba poczucia własnej wartości, przydatności	dotyczące podejmowanych działań przez seniorów w ramach klubów, domów kultury itp.
Szanse	**Zagrożenia**
- Promocja w lokalnej prasie działań i aktywności seniorów - Dzięki lokalnym akcjom przezwyciężenie stereotypu, dotyczącego bierności seniorów - Promocja działań akcentujących solidarność międzypokoleniową	- Nadmierna promocja medialna „kultu młodości" powodująca marginalizację osób starszych

VII. Adresaci programu

W programie dotyczącym działań na rzecz seniorów bezpośrednimi adresatami są seniorzy i ich środowiska w obrębie Miasta Mińska Mazowieckiego. Adresatami pośrednimi są natomiast członkowie rodzin osób starszych oraz podmioty działające na ich rzecz.

Punktem progowym starzenia się jest wiek przejścia na emeryturę. Ważne jest aby w sposób racjonalny przygotować się do starości będąc jeszcze aktywnym zawodowo. Najlepiej aktywność tę zachowywać jak najdłużej, bowiem samodzielność pozwala na niezależność i możliwość aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Dla tej grupy osób należy przygotować odpowiednie propozycje działań wspierających i pozwalających na zachowanie aktywności. Niezbędne są tutaj również działania w zakresie profilaktyki zdrowia.

Mając na uwadze to, że liczba osób w wieku senioralnym stale rośnie Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej wychodzi naprzeciw wyzwaniom w dziedzinie wspierania i podnoszenia jakości życia seniorów Miasta. *Miński Program Wsparcia i Aktywizacji Seniorów w Mieście Mińsk Mazowiecki na lata 2021 – 2025* jest odpowiedzią na badania ankietowe przeprowadzone w lipcu i sierpniu 2020 r.

Wyniki dokonanej diagnozy, wskazują konieczność realizacji działań w następujących obszarach:

1) Wyrównywanie szans i zapobieganie wykluczeniu społecznemu seniorów.
2) Organizacja działań w ramach ochrony zdrowia.
3) Aktywizacja społeczna seniorów.
4) Poprawa wizerunku osób starszych.

Należy zaznaczyć, iż rosnąca liczba seniorów w mieście (ok. 1/5 ogólnej liczby mieszkańców) będzie wymagać działań o charakterze ciągłym.

VIII. Misja i cele programu

MISJA:

Poprawa jakości życia osób w wieku 60+ poprzez zaspokojenie ich potrzeb i oczekiwań, zwiększenie aktywności, wzmocnienie integracji międzypokoleniowej oraz kształtowanie w społeczeństwie pozytywnego obrazu seniorów.

Cele oraz działania w poszczególnych obszarach.

W ramach wyznaczonych i poddanych analizie obszarów działania zaplanowano cele i zadania do realizacji.

CELE PROGRAMU				
1.**Cel szczegółowy: Wyrównywanie szans i zapobieganie wykluczeniu społecznemu seniorów**				
Lp.	**Zadanie**	**Wskaźniki**	**Termin realizacji**	**Osoby odpowiedzialne i realizatorzy**
I.	**II.**	**III.**	**IV.**	**V.**
1.	**Rozszerzenie współpracy instytucji i organizacji działających na rzecz osób starszych.** ·Organizowanie konferencji, spotkań na temat podejmowanych działań w społecznościach lokalnych, promocja świadczonych form wsparcia	·liczba odwiedzin strony internetowej ·liczba aktualizacji dokonanych na stronie ·liczba spotkań ·liczba osób uczestniczących w spotkaniach ·liczba zaangażowanych instytucji ·liczba zaangażowanych organizacji ·liczba plakatów i ulotek informacyjnych ·liczba udzielonych informacji ·liczba osób, u których przeprowadzono kontrole świadczonych usług ·liczba osób korzystających z usług ·liczba przeprowadzonych zajęć ·liczba osób uczestniczących w zajęciach ·liczba wolontariuszy ·liczba osób objętych wsparciem wolontariuszy ·liczba wizyt wolontariuszy u seniorów	**2021-2025**	**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej** **Ośrodki wsparcia** **Organizacje pozarządowe** **Policja** **wolontariusze**
2.	**Doskonalenie systemu wsparcia dla seniorów funkcjonujących samodzielnie w środowisku.** · Podnoszenie standardów świadczonych usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych · Rozszerzanie i modyfikowanie wachlarza świadczonych usług przez ośrodki wsparcia i inne instytucje w zależności od sygnalizowanych potrzeb seniorów · Organizowanie regularnych odwiedzin wolontariuszy u osób starszych, które ze względu na zły stan zdrowia nie są w stanie			

	opuszczać domu. Organizowanie spotkań, pogadanek w celu nabycia umiejętności skutecznego reagowania w sytuacjach zagrożenia bezpieczeństwa.	·liczba osób uczestniczących w pogadankach ·liczba spotkań w celu uzyskania porady prawnej ·liczba osób korzystających z poradnictwa prawnego ·liczba spotkań z psychologiem ·liczba osób uczestniczących w spotkaniach z psychologiem		
3.	**Doskonalenie i rozwój systemu wsparcia dla osób niemogących funkcjonować samodzielnie w środowisku**. ·Podnoszenie standardów usług świadczonych w domach pomocy społecznej ·Organizowanie innowacyjnych usług dla mieszkańców domów pomocy społecznej	·liczba przeprowadzonych szkoleń ·liczba godzin szkolenia ·liczba osób uczestniczących w szkoleniu		
4.	**Sukcesywne likwidowanie barier w celu umożliwienia seniorom pełniejszego uczestnictwa w życiu społecznym**. ·Organizowanie szkoleń i instruktarzy przeciwdziałających wykluczeniu cyfrowemu, w tym informatycznych z zakresu obsługi komputera, korzystania z internetu i bankowości elektronicznej			
2.**Cel szczegółowy: Organizacja działań w ramach ochrony zdrowia i profilaktyki zdrowotnej.**				

1.

1. **2.**	**Podniesienie aktywności społecznej osób starszych** ·Ułatwienie dostępu do oferty instytucji kultury w Mieście Mińsk Mazowiecki ·Organizowanie wycieczek dla seniorów np. spotkania z przyrodą, zwiedzania zabytków sakralnych, miejsc pamięci narodowej i innych **Wzmacnianie integracji międzypokoleniowej** ·Organizowanie międzypokoleniowych uroczystości i wydarzeń kulturalnych ·Organizowanie wieczorków tanecznych, teatrzyków, spotkań przy kawie, festynów , pogadanek, a także wieczorków andrzejkowych, wspominkowych itp. · Uczestnictwo seniorów w imprezach okolicznościowych organizowanych przez szkoły, przedszkola **Rozwój wolontariatu osób starszych** · Propagowanie idei wolontariatu wśród osób starszych	·liczba spotkań ·liczba osób uczestniczących w spotkaniach ·liczba zaangażowanych instytucji/ partnerów ·liczba plakatów i ulotek informacyjnych ·liczba osób uczestniczących w imprezie ·liczba osób uczestniczących w spotkaniach edukacyjnych ·liczba partnerów zaangażowanych w inicjatywę integracji międzypokoleniowej ·liczba seniorów objętych integracją międzypokoleniową ·liczba osób objętych wsparciem wolontariackim ·liczba zaangażowanych wolontariuszy	**2021-2025**	**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej** **Ośrodki wsparcia** **Organizacje pozarządowe** **Szkoły** **Przedszkola**

3.				
4.**Cel szczegółowy: Poprawa wizerunku osób starszych**				
1.

IX. Harmonogram działań na lata 2021-2025

Harmonogram działań przygotowywany będzie każdego roku. Pozwoli to na zaprojektowanie działań, możliwych do realizacji w danym roku, z uwzględnieniem zasobów budżetowych. W harmonogramie wskazane będą zadania oraz ich realizatorzy.

X. Ewaluacja programu

Ewaluacja jest narzędziem pozwalającym na dokonanie bieżącej oceny stopnia realizacji programu, oraz pozwala na bardziej skuteczne zarządzanie czy koordynowanie realizowanych celów. Celem ewaluacji jest ocena rzeczywistych lub spodziewanych rezultatów oraz czy rezultaty przełożyły się na osiągnięcie założonych celów programu. Formułowanie ocen powinno posługiwać się następującym katalogiem kryteriów:

- kryterium trafności – pozwoli ocenić w jakim stopniu przyjęte cele programu odpowiadają zidentyfikowanym problemom i realnym potrzebom beneficjentów,
- kryterium efektywności – pozwoli ocenić poziom „ekonomiczności" programu, czyli stosunek poniesionych nakładów do uzyskanych rezultatów.
- kryterium skuteczności – pozwoli ocenić związek między celem głównym programu i celami w poszczególnych obszarach jak i korzyści odniesione przez beneficjentów
- kryterium trwałości efektów – pozwoli ocenić, czy rezultaty osiągnięte w ramach programu mogą trwać po jego zakończeniu, a także czy możliwe jest długotrwałe utrzymanie się wpływu programu na poprawę jakości życia seniorów.

Ewaluację zaplanowano w taki sposób by była dokonywana na bieżąco. Na zakończenie wdrażania programu zostanie ewaluacja końcowa.

1. Ewaluacja początkowa

Została przeprowadzona przed rozpoczęciem wdrażania Programu, na etapie jego planowania. Posłużyła ocenie tego, na ile trafne są planowane działania z punktu widzenia odbiorców Programu. Do dokonania tej oceny posłużyły zarówno badania ankietowe przeprowadzone wśród seniorów w lipcu i sierpniu bieżącego roku, jak również analiza diagnozy sytuacji osób starszych w Mieście Mińsk Mazowiecki.

2. Ewaluacja końcowa

Zostanie przeprowadzona po zakończeniu wdrażania Programu. Dostarczy danych do opracowania Programu na kolejny okres, zbada oddziaływanie Programu, jego efekty i ich trwałość. Wynikiem ewaluacji będzie określenie wzrostu aktywności, samodzielności i partycypacji w życiu społecznym

beneficjentów programu w odniesieniu do celów w nim przyjętych. Ewaluacja będzie realizowana na dwóch poziomach:

- ilościowym – dane ilościowe będą pochodziły ze sprawozdań, wyników monitoringu i metod badawczych,
- jakościowym – dane jakościowe będą pochodziły z analiz opinii, wyników obserwacji.

Końcowym produktem będzie opracowanie sprawozdania z realizacji Programu.

XI. Finansowanie Programu

Zakres realizacji działań w programie uzależniony będzie zarówno od wielkości posiadanych środków finansowych MOPS, środków pozyskiwanych z funduszy krajowych i zagranicznych, jak również środków pochodzących od organizacji pozarządowych i innych podmiotów zaangażowanych w działania na rzecz seniorów mińskich. Informacje na temat źródeł finansowania poszczególnych zadań programu będą zawierane w harmonogramach działań ustalonych każdego roku.

XII. Koordynacja i monitoring realizacji programu

Koordynacja i monitoring nad realizacją zadań w ramach Programu prowadzona będzie przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mińsku Mazowieckim.

Opracowanie:

Zespól monitorujący realizację

Programu Wsparcia i Aktywizacji Seniorów

Alicja Cudna, Marta Bigda,

Katarzyna Ołdak, Zofia Zawadka