

Załącznik do Uchwały Nr .....  
Rady Miasta Krakowa  
z dnia .....

# **Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2015 – 2020**



## Spis treści

<b>I. WSTĘP .....</b>	<b>3</b>
<b>II. DIAGNOZA .....</b>	<b>3</b>
1. Informacje dotyczące miasta i tendencje demograficzne.....	3
2. Aktywność seniora jako czynnik sprzyjający poczuciu lepszej jakości życia seniorów i budowaniu zintegrowanych społeczności lokalnych. ....	6
3. Aktywność fizyczna jako czynnik prewencji wielu chorób oraz istotne źródło dobrego samopoczucia.....	7
4. Aktywność społeczna oraz wolontariat jako czynnik sprzyjający poprawie jakości życia osób starszych oraz wzmacniający funkcjonowanie społeczności lokalnej. ....	7
5. Edukacja o starości, do starości i w starości jako czynnik wpływający na aktywność oraz zachowanie dobrego zdrowia i niezależności osób starszych. ....	8
<b>III. ANALIZA SWOT. ....</b>	<b>9</b>
<b>IV. ZASOBY I DZIAŁANIA NA RZECZ SENIORÓW W GMINIE MIEJSKIEJ KRAKÓW. ....</b>	<b>9</b>
1. Działania realizowane w ramach Urzędu Miasta Krakowa i jednostek organizacyjnych Gminy Miejskiej Kraków.....	9
2. Rada Krakowskich Seniorów. ....	11
3. Uniwersytety Trzeciego Wieku.....	13
<b>V. ADRESACI PROGRAMU. ....</b>	<b>13</b>
<b>VI. CELE PROGRAMU I PRZEDSIĘWZIĘCIA PLANOWANE DO REALIZACJI. ....</b>	<b>14</b>
<b>VII. OPIS I ZADANIA KRAKOWSKIEGO CENTRUM SENIORA JEGO FILII ORAZ LOKALNYCH CENTRÓW AKTYWNOŚCI SENIORA. ....</b>	<b>19</b>
1. Lokalne Centra Aktywności Seniorów. ....	19
2. Krakowskie Centrum Seniora. ....	19
3. Schemat sieci podmiotów działających na rzecz aktywności społecznej i integracji osób starszych w ramach programu PASIOS na lata 2015 – 2020 .....	20
<b>VIII. ŹRÓDŁA FINANSOWANIA PROGRAMU. ....</b>	<b>21</b>
<b>IX. MIERNIKI. ....</b>	<b>22</b>
<b>X. WSKAŹNIKI.....</b>	<b>22</b>
<b>XI. REALIZATORZY PROGRAMU.....</b>	<b>22</b>

## I. Wstęp

Starość jest nieunikniona, o tym wiemy wszyscy, choć nie wszyscy sobie to uświadamiamy. Nie musi ona oznaczać bierności, choroby, samotności, wręcz przeciwnie, dzięki wydłużaniu się ludzkiego życia i stałej poprawie jego jakości, w tym także stanu zdrowia, może być to czas aktywnej realizacji własnych pasji i marzeń. Czy to w ramach aktywności zawodowej czy społecznej.

Aktywna starość jest wciąż jeszcze czymś nowym w polskich warunkach. Nadal jako społeczeństwo ulegamy stereotypom osoby starszej: schorowanej, samotnej, nieaktywnej, podtrzymywanym niestety przez media. To się powoli zmienia, przede wszystkim dzięki przykładom osób starszych, które aktywnie uczestniczą w życiu społecznym, gospodarczym czy politycznym. Dużą rolę w tym zakresie odgrywają organizacje pozarządowe, które stanowią dobrą formę dla realizacji aktywności osób starszych.

Granice starości są umowne, można powiedzieć, że to kwestia indywidualna. Na użytek tego programu przyjęto, że osoba starsza to osoba powyżej 60. roku życia.

W Polsce osoby te najczęściej są nieaktywne zawodowo i utrzymują się z emerytury lub renty. Średni wiek przejścia na emeryturę w Polsce to 59 lat, a to oznacza, że przeciętny Polak ma przed sobą jeszcze 15 lat życia, które warto spędzić aktywnie.<sup>1</sup>

## II. Diagnoza

### 1. Informacje dotyczące miasta i tendencje demograficzne.

Zgodnie z prognozą GUS całkowita populacja Polski do roku 2035 zmniejszy się o 5,7% (ponad 2 mln. osób).<sup>2</sup>

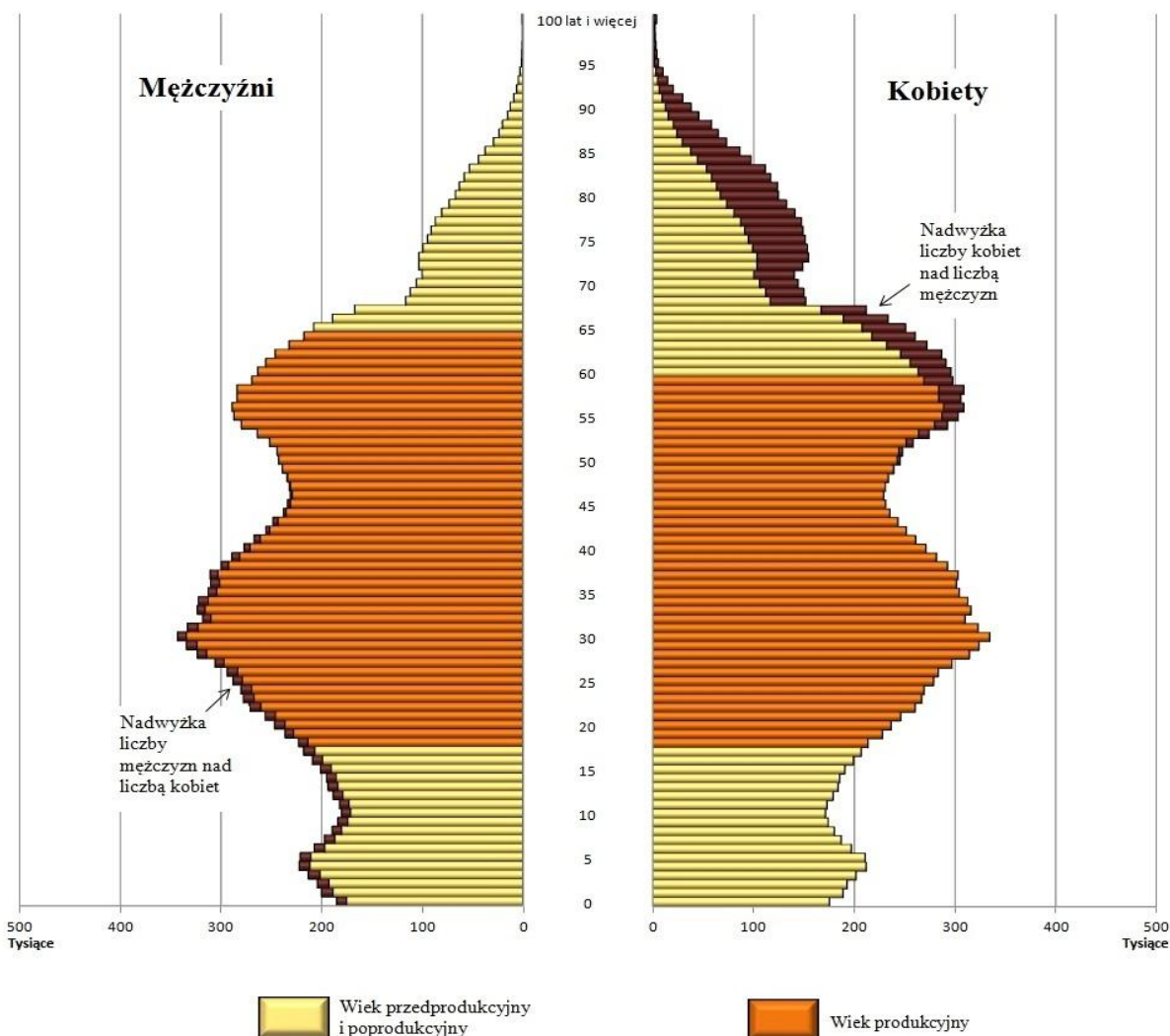
Istotna zmiana struktury ludności Polski w nadchodzących latach dotyczyć będzie zmiany w strukturze wieku populacji. Tak jak wiele społeczeństw europejskich Polska staje w obliczu starzenia się społeczeństwa. Tendencje zmian w strukturze wiekowej zgodnie z prognozą są jednakowe we wszystkich województwach: udział osób w wieku 65+, obecnie kształtujący się w granicach 11,8-15%, osiągnie w 2035 roku wartości w przedziale 21,6-26,2%.<sup>3</sup> Na wykresie na następnej stronie przedstawiono piramidę wieku ludności Polski.

<sup>1</sup> Tomasz Schimanek - [http://lokalnepartnerstwa.org.pl/file/fm/BIBLIOTEKA/manuale/Aktywizacja\\_spoleczna\\_osob\\_starszych.pdf](http://lokalnepartnerstwa.org.pl/file/fm/BIBLIOTEKA/manuale/Aktywizacja_spoleczna_osob_starszych.pdf)

<sup>2</sup> Spójność społeczna: aktywność – solidarność, Instytut Pracy i Spraw Socjalnych, Warszawa – wsparcie

<sup>3</sup> j.w.

### Piramida wieku ludności (stan w dniu 31.12.2013 r.)



Dane demograficzne wskazują, że proces starzenia się społeczeństwa dotyczy również Krakowa. W roku 2013 liczba mieszkańców miasta wynosiła 758.992 mieszkańców, w roku 2010 wynosiła 756.183, a więc w ciągu trzech lat zwiększyła się o 2.809 mieszkańców. Z tego w wieku poprodukcyjnym (kobiety powyżej 60 lat, mężczyźni powyżej 65 lat) w 2010 roku było 146.450<sup>4</sup> (19,4%), a w roku 2013 liczba ta wynosiła już 159.825<sup>5</sup>, co stanowiło 21,05% całej populacji mieszkańców. Prognozy do roku 2020 pokazują, że wówczas odsetek osób w wieku poprodukcyjnym w Krakowie będzie wynosił ok. 23,0%, a osób w wieku przedprodukcyjnym (0-17 lat) – 16,6%.

Ludność Krakowa, podobnie jak ludność Polski i Europy charakteryzuje wzrastający odsetek osób w wieku poprodukcyjnym przy jednocześnie malejącym udziale osób najmłodszych. Niski udział dzieci i młodzieży, a wysoki osób w wieku poprodukcyjnym ma bezpośredni wpływ na stan i strukturę rodzin oraz gospodarstw domowych zamieszkujących

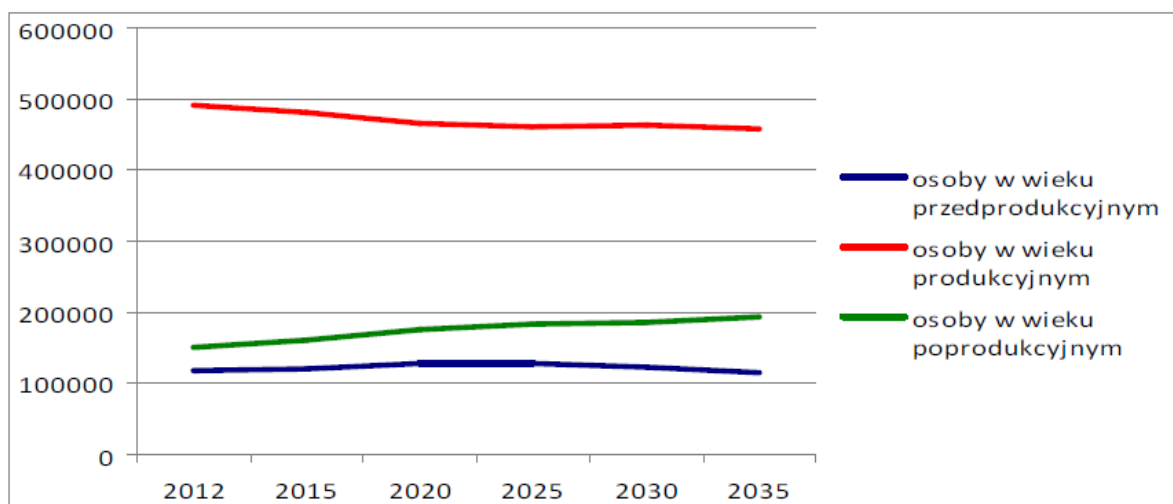
<sup>4</sup> Dane z Raportu o Stanie Miasta 2010 r. - [http://www.bip.krakow.pl/?dok\\_id=47152](http://www.bip.krakow.pl/?dok_id=47152)

<sup>5</sup> Dane z Raportu o Stanie Miasta 2013 r. - <http://www.bip.krakow.pl/?mmi=509>

Kraków. Trzeba również podkreślić, że w grupie osób w wieku poprodukcyjnym dominującą grupę stanowią kobiety. W roku 2013 było ich 109.810 czyli 68,7 % grupy.

Wykres poniżej obrazuje prognozę ludności dla Krakowa wg grup ekonomicznych. Przez ludność w wieku produkcyjnym rozumie się ludność w wieku zdolności do pracy. Dla mężczyzn przyjmuje się wiek 18-64 lata, dla kobiet 18-59 lat. Wiek przedprodukcyjny to przedział 0-17 lat, wiek poprodukcyjny - powyżej 60. roku życia w przypadku kobiet, powyżej 65. roku życia dla mężczyzn.

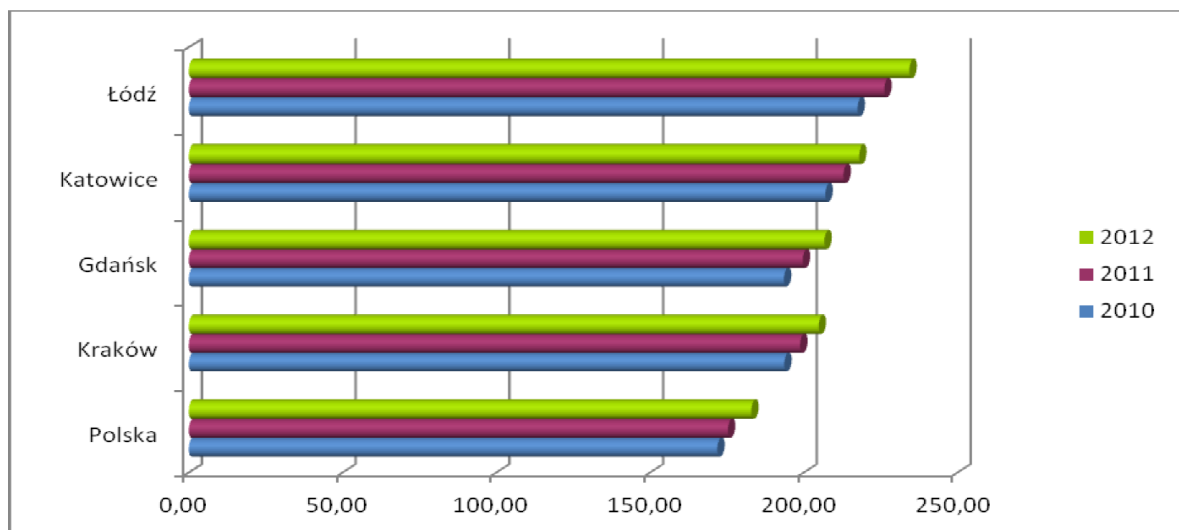
**Wykres: Prognoza ludności dla Krakowa do 2035 roku**



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych GUS, Prognoza dla powiatów i miast na prawie powiatu oraz podregionów na lata 2012-2035

Wskaźnik liczby osób w wieku poprodukcyjnym w przeliczeniu na 1.000 mieszkańców dla Krakowa przekracza średnią wartość w skali kraju. Natomiast na tle wybranych miast na prawach powiatu Kraków charakteryzuje się przeciętnym udziałem liczby osób starszych w ogólnej liczbie mieszkańców.

**Liczba osób starszych (kobiety powyżej 60. r.ż., mężczyźni powyżej 65. r.ż.) w przeliczeniu na 1.000 mieszkańców w Krakowie, Polsce i wybranych miastach na prawach powiatu w latach 2010-2012.**



Źródło: opracowanie własne na podstawie Internetowego Systemu Analiz Samorządowych

Kraków charakteryzuje natomiast jeden z najwyższych (drugi po Łodzi) wskaźników liczby tzw. sędziwych starców (osób powyżej 80. r.ż.) w przeliczeniu na 1.000 mieszkańców.

Oznacza to, że wprawdzie ogólna liczba osób w wieku poprodukcyjnym w Krakowie nie odbiega od normy dla innych dużych ośrodków miejskich, jednak na tle innych miast bardzo liczna jest grupa seniorów o najniższej sprawności psychofizycznej, wymagająca wzmożonej opieki, również ze strony systemu pomocy społecznej. Należy zauważyć, że wskaźnik ten corocznie ulega zwiększeniu: w roku 2009 wynosił – 38,12, w 2010 roku – 40,83, w 2011 roku – 42,49, a w roku 2012 – 44,56.<sup>6</sup>

## **2. Aktywność seniora jako czynnik sprzyjający poczuciu lepszej jakości życia seniorów i budowaniu zintegrowanych społeczności lokalnych.**

W związku z rosnącą populacją seniorów istotnym elementem polityki społecznej Gminy Miejskiej Kraków staje się stwarzanie warunków umożliwiających aktywne i zdrowe starzenie się.

Aktywność człowieka warunkuje zaspokojenie jego potrzeb biologicznych, społecznych oraz kulturalnych. Jest ona warunkiem odgrywania ról społecznych, funkcjonowania

w grupie, uczestnictwa w życiu społecznym. Brak aktywności powoduje utratę poczucia uczestnictwa w życiu wspólnoty i obniżenie poziomu akceptacji społecznej, a w konsekwencji samotność.<sup>7</sup>

Czynny udział osób starszych w życiu społecznym i kulturalnym łączy się ze wzrostem poczucia lepszej jakości ich życia i służy budowaniu zintegrowanych społeczności

<sup>6</sup> Ocena Zasobów Pomocy Społecznej w Krakowie za rok 2013 - <http://www.mops.krakow.pl/sites/default/files/content/static/6482374/ocenazasobowpomocyspoecznejza2013rok.pdf>

<sup>7</sup> Patrz: Norbert Pikula „Senior w przestrzeni społecznej”, str. 94

lokalnych.<sup>8</sup> Przewycięzanie bierności seniorów zostało zaakcentowane w krajowym planie działania na rzecz europejskiego roku aktywności osób starszych i solidarności międzypokoleniowej 2012.<sup>9</sup>

Osoby starsze, czynne społecznie dbają o lepszą jakość życia, mają poczucie uczestnictwa w życiu społeczności, dzielą się swoim doświadczeniem z młodym pokoleniem, czerpią satysfakcję z kontaktów z innymi ludźmi.<sup>10</sup>

### **3. Aktywność fizyczna jako czynnik prewencji wielu chorób oraz istotne źródło dobrego samopoczucia.**

Aktywność fizyczna, zdrowie i jakość życia są ze sobą powiązane. Do dobrego funkcjonowania i unikania chorób ludzkie ciało potrzebuje regularnej aktywności fizycznej. Ćwiczenia fizyczne są korzystnym czynnikiem prewencji wielu chorób, o braku aktywności można mówić jako o tzw. niezależnym czynniku ryzyka.

Bariery ograniczające aktywność mają często charakter czynników kulturowych, psychologicznych lub zdrowotnych. Stąd ważne są działania motywujące osoby starsze do podjęcia systematycznego uczestnictwa w aktywności fizycznej. Jest ona bowiem najbardziej skutecznym sposobem opóźniania procesów starzenia się i czynnikiem zachowania zdrowia oraz mobilności i wydłużenia okresu aktywności funkcjonalnej w życiu codziennym.<sup>11</sup>

### **4. Aktywność społeczna oraz wolontariat jako czynnik sprzyjający poprawie jakości życia osób starszych oraz wzmacniający funkcjonowanie społeczności lokalnej.**

Zaangażowanie seniorów w życie społeczności lokalnych przyczynia się do poprawy jakości ich życia, a także funkcjonowania społeczności. Dlatego lokalne władze samorządowe, organizacje pozarządowe i przedstawiciele starszego pokolenia tworzą warunki do rozwoju społeczności zintegrowanych pod względem wiekowym w oparciu o takie obszary polityki, jak: rozwój społeczności lokalnych, zdrowie, opieka społeczna, edukacja, praca, rozrywka. Sposobem na realizację tego celu jest udostępnienie obiektów osobom w każdym wieku i zachęcanie osób z różnych pokoleń o podobnych zainteresowaniach do tworzenia centrów wolontariatu w celu organizowania spotkań służących międzypokoleniowej wymianie doświadczeń.

Jedną z podstawowych form aktywności społecznej jest praca seniorów w różnego rodzaju organizacjach i stowarzyszeniach dobrowolnych. Badania sondażowe w 2002 roku wykazały, że seniorzy wycofują się z życia politycznego, są zniechęceni do polityki. Dwóch na stu Polaków brało udział w działalności grup o charakterze politycznym, 3% badanych działało w organizacjach charytatywnych, 4% deklarowało zaangażowanie w działania stowarzyszenia lub grupy sąsiedzkiej, 7% badanych seniorów należało do organizacji o charakterze religijnym, jedna osoba na dziesięć uczestniczy w działaniach związków zawodowych. Badania przeprowadzone w 2005 roku pokazały, że sytuacja poprawiła się w niewielkim stopniu: 13% działało w klubach sportowych, innych organizacjach hobbystycznych, 7,5% w innych stowarzyszeniach dobrowolnych. Pod względem aktywności społecznej Polska wypada najgorzej w Europie.<sup>12</sup>

<sup>8</sup> Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie, Warszawa 2013, str. 29

<sup>9</sup> Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2012, str. 10

<sup>10</sup> Patrz: Norbert Pikula „Senior w przestrzeni społecznej”, str. 94

<sup>11</sup> Patrz: Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie, Warszawa 2013, str. 63-64

<sup>12</sup> Patrz: Norbert Pikula „Senior w przestrzeni społecznej”, str. 98

W ostatnich latach seniorzy coraz częściej podejmują pracę w charakterze wolontariusza, tworzone są koła samopomocy sąsiedzkiej, popularna staje się praca w organizacjach służących najbardziej potrzebującym, w grupach uczestników uniwersytetów trzeciego wieku, w grupach skupionych przy parafiach.

Wolontariuszy w starszym wieku spotykać można w szpitalach, hospicjach, schroniskach, gdzie odwiedzają osoby samotne. Czytają pensjonariuszom domów pomocy społecznej, książki lub prasę, chodzą z nimi na spacer, wystawy do teatru. Wolontariat może mieć charakter pracy indywidualnej lub grupowej.

Aktywne życie w społeczeństwie osobom starszym umożliwiają również tzw. kluby seniora, które przybierają rozmaite formy np. klubu emerytów, klubów złotego wieku, czy złotej jesieni. Kluby ułatwiają rozszerzenie zasięgu kontaktów towarzyskich i zwiększają udział osób starszych w imprezach.<sup>13</sup>

Z badań GUS wynika, że przynajmniej raz na cztery tygodnie w wolontariat formalny angażuje się 10% osób w wieku 55–64 lata, a 9% w wieku 65+, analogiczne odsetki dla wolontariatu nieformalnego wynoszą odpowiednio 32% i 17%. Dodatkowo na przykładzie badań GUS widać, że odsetek osób 65+ pracujących społecznie w ramach różnych struktur organizacyjnych wynosi 11,5%, gdy pytanie dotyczy trzech miesięcy, albo 19,6%, gdy uwzględnia się także sporadyczne przypadki wolontariatu rzadziej niż raz na 3 miesiące.<sup>14</sup>

Dane z badania Eurobarometru z 2012 r. pokazują, że obywatele krajów UE-27, poświęcają pracy niezarobkowej średnio 12 godzin miesięcznie. Jednocześnie z danych GUS wynika, że średnia liczba godzin pracy społecznej w ciągu czterech tygodni dla wolontariusza w Polsce w wieku 55–64 lata wynosi 15 godzin, a 13 godzin dla wolontariusza w wieku 65+.<sup>15</sup>

## **5. Edukacja o starości, do starości i w starości jako czynnik wpływający na aktywność oraz zachowanie dobrego zdrowia i niezależności osób starszych.**

Umożliwienie osobom starszym uczenia się jest podstawowym czynnikiem wpływającym na rozwój ich aktywności oraz zachowanie dobrego zdrowia i niezależności do późnych lat, a tym samym wyraźnie przyczynia się do poprawy jakości ich życia.

Podnoszenie kompetencji niezbędnych do życia we współczesnym świecie pozwala również przeciwdziałać wykluczeniu społecznemu osób starszych. Aktywność edukacyjna tych osób przynosi też korzyści w postaci większego zaangażowania w działania na rzecz własnego i młodszych pokoleń w społecznościach lokalnych oraz pełnego funkcjonowania w wymiarze obywatelskim. Dlatego też podejmuje się szereg różnorodnych działań na rzecz włączenia osób starszych do grona uczących się i w ten sposób urzeczywistnienia idei uczenia się przez całe życie, zwłaszcza w obszarach, które najbardziej odpowiadają potrzebom edukacyjnym tej grupy obywateli (por. Strategia Rozwoju Kapitału Ludzkiego 2020).<sup>16</sup>

Literatura przedmiotu edukację osób starszych opisuje jako działanie w trzech obszarach: edukowanie o starości, do starości i w starości.

Pierwszy obszar obejmuje formowanie postaw i zachowań nacechowanych akceptowaniem osób starszych przez środowisko społeczne, a także uznających potencjał osób z tej grupy wiekowej. Drugi obszar dotyczy przygotowania osób w wieku

<sup>13</sup> Patrz: Norbert Pikula „Senior w przestrzeni społecznej”, str. 99

<sup>14</sup> Patrz: Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2012, str. 41

<sup>15</sup> Patrz: j.w.

<sup>16</sup> Patrz: Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2012, str. 29



przedemerytalnym do aktywnego starzenia się, obszar trzeci jest nakierowany na przekazywanie wiedzy na temat procesu starzenia osobom starszym.<sup>17</sup>

### III. Analiza SWOT

Analizując obecną sytuację seniorów w Krakowie, przeprowadzono analizę mocnych i słabych stron oraz szans i zagrożeń.

<p><b>MOCNE STRONY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– chęć uczestniczenia seniorów w życiu społecznym;</li> <li>– chęć do poszerzania wiedzy i zdobywania nowej;</li> <li>– duże zasoby wiedzy, doświadczenia, umiejętności seniorów;</li> <li>– niewykorzystany duży zasób wolnego czasu;</li> <li>– działające kluby seniora przy wielu krakowskich instytucjach.</li> </ul>	<p><b>SŁABE STRONY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ograniczony przepływ informacji;</li> <li>– zbyt mała liczba bezpłatnych ofert kierowanych do seniorów;</li> <li>– mała liczba miejsc na spotkania grup seniorskich;</li> <li>– izolacja społeczna seniorów;</li> <li>– brak lub niewystarczające umiejętności do korzystania z nowinek technicznych;</li> <li>– zniechęcenie przed podejmowaniem aktywności przez seniorów.</li> </ul>
<p><b>SZANSE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– duża liczba UTW;</li> <li>– zwiększenie zainteresowania tematyką senioralną przez władze lokalne oraz organizacje;</li> <li>– zwiększenie środków finansowych na programy kierowane do seniorów;</li> <li>– zacieśnienie więzi w ramach integracji międzypokoleniowej;</li> <li>– rozwój wolontariatu seniorskiego.</li> </ul>	<p><b>ZAGROŻENIA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– pogarszający się stan zdrowia seniorów;</li> <li>– brak środków finansowych na realizację programów;</li> <li>– brak zainteresowania przedstawioną ofertą;</li> <li>– marginalizacja problemów seniorów.</li> </ul>

### IV. Zasoby i działania na rzecz seniorów w Gminie Miejskiej Kraków.

#### 1. Działania realizowane w ramach Urzędu Miasta Krakowa i jednostek organizacyjnych Gminy Miejskiej Kraków.

<sup>17</sup>

Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie, Warszawa 2013, str. 32

Kraków od kilku lat stara się wykreować politykę senioralną i prowadzi różnorodne działania na rzecz seniorów.

Jedną z takich form są Kluby Seniora, które są jedną z najbardziej popularnych form organizowania się osób starszych. Skupiają one kilkunasto- czy kilkudziesięcioosobowe grupy osób starszych, chcących wspólnie działać i spędzać ze sobą czas.<sup>18</sup>

Obecnie brak aktualnych danych dotyczących liczby Klubów Seniora w Krakowie. Z analizy ROPS wynika, że w roku 2009 w całym województwie małopolskim było ich 51.<sup>19</sup>

Z danych pozyskanych przez Referat ds. Młodzieży i Seniorów Urzędu Miasta Krakowa wynika, że na dzień 31 sierpnia 2014 r. takich klubów w Krakowie działało 50. Kluby te istnieją przy Domach Kultury, Spółdzielniach Mieszkaniowych, Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej. Istnieje także 9 klubów działających przy krakowskich parafiach.

Ponadto na terenie Krakowa działa około 55 organizacji pozarządowych, których działalność dotyczy zagadnień związanych z potrzebami osób starszych. Należy tutaj wspomnieć, że Gmina Miejska Kraków od kilku lat współpracuje z organizacjami pozarządowymi w zakresie polityki senioralnej, co zostało zapisane w Rocznym Programie Współpracy Gminy Miejskiej z Organizacjami Pozarządowymi, jak również w Wieloletnim Programie Współpracy Gminy Miejskiej Kraków z Organizacjami Pozarządowymi.

W ramach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie prowadzone są Ośrodki Wsparcia dla Osób Starszych. Celem działania takich ośrodków jest podtrzymanie sprawności psychofizycznej osób starszych dla umożliwienia im jak najdłuższego funkcjonowania w środowisku rodzinnym, sąsiedzkim, w miejscu zamieszkania. Uczestnicy otrzymują wsparcie specjalistów, a przede wszystkim rehabilitację społeczną i usprawniającą. Placówki te świadczą osobom starszym określone usługi, pomoc, porady i zapewniają rozrywkę. Wszystkie zajęcia odbywają się pod opieką doświadczonych specjalistów – pracowników socjalnych, terapeutów zajęciowych, fizykoterapeutów.<sup>20</sup>

W roku 2013 w ramach Miejskiego Dziennego Domu Pomocy Społecznej funkcjonowało 6 Klubów Seniora oraz 4 ośrodki wsparcia prowadzone przez organizacje pozarządowe na zlecenie Gminy Miejskiej Kraków, w tym: jeden Ośrodek Wsparcia dla Osób Starszych oraz trzy Ośrodki Wsparcia – Kluby Samopomocy, których zadaniem było prowadzenie działań o charakterze samopomocy z akcentem na integrację pomiędzy osobami starszymi, młodzieżą i dziećmi w wieku szkolnym. Łącznie w ośrodkach tych było 720 miejsc.<sup>21</sup>

Ponadto w wielu wydziałach Urzędu Miasta Krakowa prowadzone są działania skierowane do seniorów. I tak:

1. Przy Wydziale Spraw Społecznych utworzono Krakowskie Centrum Seniora. Centrum powstało w styczniu 2014 roku i prowadzone jest przez seniorów wolontariuszy, którzy współpracują z Referatem ds. Młodzieży i Seniorów. W ramach swojej działalności KCS od poniedziałku do piątku prowadzi dyżury, podczas których wolontariusze udzielają informacji i pomocy w rozwiązywaniu problemów osób, które zgłaszają się do KCS. W okresie wakacyjnym prowadzone były warsztaty i zajęcia w ramach Letniej Akademii Seniora. W zajęciach Letniej Akademii Seniora wzięło udział około 150 uczestników.

<sup>18</sup> Mapa pomocy osobom starszym. Poradnik seniorów, ich rodzin, opiekunów i kadry pracującej z osobami starszymi. Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie.

<sup>19</sup> Raport dotyczący udziału seniorów w życiu publicznym województwa małopolskiego. Wrzos Wspólnota Robocza Związków Organizacji Socjalnych.

<sup>20</sup> Ocena zasobów pomocy społecznej w Krakowie za rok 2013 – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

<sup>21</sup> Ocena zasobów pomocy społecznej w Krakowie za rok 2013 – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

30 września 2014 r. odbyła się inauguracja Rady Krakowskich Seniorów.

Od kilku lat w Krakowie prowadzona jest akcja „Miejsce przyjazne seniorom”. Głównym jej celem jest promowanie w Krakowie miejsc przyjaznych seniorom, tzn. takich, w których osoby starsze czują się miło i swobodnie, są godnie traktowane i obsługiwane: kawiarni, sklepów, aptek, instytucji kulturalnych, edukacyjnych, rekreacyjnych, użyteczności publicznej i innych, odpowiadających na potrzeby starszych mieszkańców poprzez dostosowanie swojej architektury oraz oferowanie produktów, usług i zniżek kierowanych do tej grupy.

Miasto Kraków w styczniu 2014 r. przystąpiło do Programu Age Platform Europe. Program ten realizowany jest we współpracy z władzami lokalnymi i regionalnymi w celu rozwoju narzędzi wsparcia kultury oraz oceny innowacji w środowiskach przyjaznych wiekowi.

2. Biuro ds. Ochrony Zdrowia realizuje Miejski Program Ochrony Zdrowia „Zdrowy Kraków 2013-2015”, w ramach którego przeprowadzane są programy:

- a) program szczepień po 65. roku życia;
- b) program prewencji otyłości, cukrzycy typu 2, nadciśnienia i miażdżycy;
- c) program zdrowotny w zakresie prewencji i wykrywania chorób układu krążenia w populacji mieszkańców województwa małopolskiego.

3. Wydział Informacji, Turystyki i Promocji Miasta udziela wsparcia innym wydziałom Urzędu Miasta Krakowa zaangażowanym w działania na rzecz seniorów w postaci: organizowania konferencji prasowych, upowszechniania informacji o podejmowanych działaniach w codziennych serwisach informacyjnych UMK na stronach Miejskiej Platformy Internetowej „Magiczny Kraków”, w dwutygodniku miejskim „Kraków.pl” oraz w programie telewizyjnym Kraków.pl.).

4. Zarząd Budynków Komunalnych w Krakowie w ramach swoich działań statutowych zachęca stowarzyszenia, kluby, które zrzeszają osoby starsze do składania wniosków w zakresie pozyskiwania gminnych lokali użytkowych drogą bezprzetargową, ze stawką czynszową 5,60 zł/m<sup>2</sup> oraz do składania ofert na najem lokali w trybie aukcyjnym oraz przetargowym w celu pozyskania lokali na różne formy działalności senioralnej (siedziba i działalność statutowa, organizowanie szkoleń, kursów, zajęć warsztatowych dla osób starszych).

5. Wydział Gospodarki Komunalnej realizuje program SiforAGE. Jego głównym celem jest wzmocnienie mechanizmów współpracy i narzędzi wśród interesariuszy pracujących na rzecz aktywnego i zdrowego procesu starzenia się poprzez badania oraz innowacyjne produkty na rzecz dłuższego i lepszego życia. Celem programu jest również zmiana nastawienia i sposobu myślenia nt. wizji starzenia się w kierunku starzenia się zdrowego i aktywnego.

## **2. Rada Krakowskich Seniorów.**

Podczas Walnego Zebrania w dniu 15 września 2014 r. spośród przedstawicieli podmiotów działających na rzecz osób starszych, w szczególności organizacji pozarządowych oraz podmiotów prowadzących uniwersytety trzeciego wieku została wybrana Rada Krakowskich Seniorów.

Wybory zostały przeprowadzone zgodnie ze Statutem Rady Krakowskich Seniorów przyjętym Uchwałą Nr CIX/1640/14 Rady Miasta Krakowa z dnia 11 czerwca 2014 r. z późniejszymi zmianami.

Skład osobowy Rady ogłosił Zarządzeniem Nr 2751/2014 z dnia 26 września 2014 r. Prezydent Miasta Krakowa.

Pierwsze posiedzenie RKS odbyło się w dniu 30 września 2014 r., podczas którego wybrano przewodniczącego, dwóch wiceprzewodniczących oraz sekretarza Rady.

Rada jest ciałem o charakterze inicjatywnym, doradczym i konsultacyjnym wobec organów Gminy Miejskiej Kraków, z którymi współpracuje we wszystkich obszarach dotyczących osób starszych, w szczególności:

- 1) Integracji i wspierania środowiska osób starszych oraz reprezentowania zbiorowych interesów tych osób na zewnątrz;
- 2) Aktywności ludzi starszych;
- 3) Profilaktyki i promocji zdrowia seniorów;
- 4) Przełamywania stereotypów na temat seniorów i starości oraz budowania ich autorytetu, wzmacniania relacji wewnątrz, jak i międzypokoleniowych;
- 5) Edukacji, kultury i dziedzictwa narodowego;
- 6) Sportu, turystyki i rekreacji;
- 7) Wykluczenia społecznego osób starszych;
- 8) Warunków życia seniorów;
- 9) Mieszkalnictwa;
- 10) Bezpieczeństwa publicznego.

Do zadań Rady należy w szczególności:

- 1) Współpraca z organami Gminy Miejskiej Kraków w obszarach określonych powyżej;
- 2) Opiniowanie projektów aktów prawa miejscowego dotyczących problemów ludzi starszych;
- 3) Inicjowanie działań na rzecz seniorów;
- 4) Konsultowanie i ustalanie priorytetów w kierunkach polityk i zadań realizowanych na rzecz seniorów;
- 5) Wydawanie opinii i formułowanie wniosków w sprawach dotyczących seniorów;
- 6) Informowanie społeczności lokalnej o działaniach podejmowanych na rzecz środowiska seniorów;
- 7) Podejmowanie działań mających na celu wykorzystywanie potencjału i wolnego czasu seniorów do budowania wolontariatu seniorów;
- 8) Dążenie do odtworzenia i umocnienia międzypokoleniowych więzi społecznych;
- 9) Inicjowanie działań na rzecz samopomocy w środowisku lokalnym;
- 10) Współpraca z organizacjami i instytucjami społecznymi, działającymi na terenie Gminy Miejskiej Kraków oraz wymiana doświadczeń z Radami Seniorów na terenie kraju;
- 11) Budowanie pozytywnego wizerunku seniorów;
- 12) Upowszechnianie wiedzy o potrzebach i prawach osób starszych.

### 3. Uniwersytety Trzeciego Wieku.

Na terenie Gminy Kraków działa dziesięć Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Wykaz w poniższej tabelce:

Jagielloński Uniwersytet Trzeciego Wieku
Uniwersytet Trzeciego Wieku IGNATIANUM przy Wyższej Szkole Filozoficzno-Pedagogicznej Ignatianum
Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechnika Krakowska im. T. Kościuszki Centrum Pedagogiki i Psychologii
Uniwersytet Trzeciego Wieku Uniwersytet Ekonomiczny
Uniwersytet Trzeciego Wieku Uniwersytet Rolniczy im. Hugona Kołłątaja Centrum Kształcenia Ustawicznego UR
Techniczny Uniwersytet Otwarty AGH
Uniwersytet Trzeciego Wieku na UPJPII
Uniwersytet 50 + przy Wyższej Szkole Zarządzania i Bankowości w Krakowie
UTW w Uniwersytecie Pedagogicznym im. Edukacji Narodowej
UTW przy Wyższej Szkole Europejskiej im. ks. Józefa Tischnera

Celem UTW jest:

- upowszechnianie inicjatyw edukacyjnych;
- aktywizacja intelektualna, psychiczna, społeczna i fizyczna osób starszych;
- poszerzanie wiedzy i umiejętności seniorów;
- ułatwianie kontaktów z instytucjami, takimi jak: służba zdrowia, ośrodki kultury, ośrodki rehabilitacyjne i innymi;
- angażowanie słuchaczy w aktywność na rzecz otaczającego ich środowiska;
- podtrzymywanie więzi społecznych i komunikacji międzyludzkiej wśród seniorów.<sup>22</sup>

Uniwersytety Trzeciego Wieku pełnią również inne role. Są miejscami spotkań, pozwalają na nawiązywanie nowych przyjaźni.

## V. Adresaci programu

Adresatami programu są mieszkańcy Gminy Miejskiej Kraków w wieku 60+. Program ma na celu poprawę jakości i poziomu życia tych osób poprzez aktywność społeczną, dbałość o stan zdrowia, edukację oraz integrację międzypokoleniową.

<sup>22</sup>

Źródło: <http://www.utw.pl/index.php?id=10>

## VI. Cele programu i przedsięwzięcia planowane do realizacji.

Głównym celem programu jest poprawa jakości i poziomu życia starszych mieszkańców Krakowa dla godnego starzenia,

poprzez:

pobudzenie aktywności społecznej seniorów i utworzenie wystandaryzowanej sieci lokalnych Centrów Aktywności Seniorów znajdujących się we wszystkich dzielnicach,

tak aby:

jak najwięcej osób starszych angażowało się w życie społeczne miasta,  
jak najwięcej osób starszych poszerzało swoje horyzonty,  
jak najwięcej osób starszych odczuwało zadowolenie z życia.

Celami szczegółowymi programu są:

- 1) Edukacja osób starszych;
- 2) Aktywny i zdrowy tryb życia;
- 3) Aktywność społeczna promująca integrację wewnątrz i międzypokoleniową;
- 4) Partycypacja społeczna osób starszych.

W tabeli na następnych stronach rozpisano planowane dla osiągnięcia poszczególnych celów działania, podmioty odpowiedzialne, źródła finansowania oraz mierniki i produkty.

<b>Cele szczegółowe</b>	<b>Nazwa działania</b>	<b>Opis planowanych działań</b>	<b>Podmioty odpowiedzialne</b>	<b>Podmioty współpracujące</b>	<b>Źródła finansowania</b>	<b>Mierniki i produkty realizacji celów</b>
<b>Edukacja osób starszych</b>	Letnia Akademia Seniora	Organizacja cyklu spotkań w okresie wakacji połączonych z wykładami na interesujące seniorów tematy.	Wydział Spraw Społecznych Krakowskie Centrum Seniora	NGO	Budżet GMK, środki zewnętrzne	Organizowanie corocznie w okresie wakacji zajęć dla minimum 40 osób.
	e-Akademia Seniora	Organizacja zajęć mających na celu rozwijanie kompetencji seniorów w zakresie technologii informacyjnej.	Wydział Spraw Społecznych Krakowskie Centrum Seniora	NGO	Budżet GMK, środki zewnętrzne	Przygotowanie rocznie minimum 216 seniorów (po min. 12 osób z każdej dzielnicy) do korzystania z komputera i internetu.
	Spotkania przy kawie	Organizacja cyklicznych spotkań z ciekawymi ludźmi w Centrach Seniora.	Wydział Spraw Społecznych Krakowskie Centrum Seniora	NGO	Budżet GMK, środki zewnętrzne	Organizacja corocznie min. 12 spotkań.
	Informowanie seniorów o odbywających się w Krakowie przedsięwzięciach i wydarzeniach dotyczących osób starszych	Prowadzenie miejskiej strony internetowej dla seniorów „Kraków dla seniora”.  Przygotowanie informatora z bieżącymi informacjami dotyczącymi	Wydział Spraw Społecznych		Budżet GMK, środki zewnętrzne	Aktualizowana na bieżąco strona internetowa.  Liczba rozdanych seniorom informatorów, ulotek.

		wydarzeń kierowanych do seniorów.  Publikacja artykułów i informacji w czasopismach dla seniorów.				Liczba artykułów i informacji zamieszczonych w czasopismach.
<b>Aktywny i zdrowy tryb życia</b>	Miejsca przyjazne seniorom	Organizacja konkursu mającego na celu tworzenie i promowanie miejsc, które są przyjazne dla seniorów. Przyznawanie tytułu „Miejsce przyjazne seniorom”.	Wydział Spraw Społecznych	Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie	Budżet GMK, środki zewnętrzne	Coroczna organizacja konkursu, w którym wyłaniane będą podmioty prowadzące różnorodną działalność w miejscach, które są dostępne i przyjazne osobom starszym.
	Sportowa Akademia Seniora	Organizacja zajęć i imprez sportowych dla seniorów, którzy aktywnie uprawiają różne dyscypliny sportowe.	Wydział Spraw Społecznych i Wydział Sportu	NGO	Budżet GMK	Coroczna organizacja mistrzostw Krakowa o Puchar PMK w kategoriach 60+ i 70+ przynajmniej w trzech dyscyplinach sportowych (np. biegi, pływanie, tenis). Liczba seniorów corocznie uczestniczących w zawodach sportowych.



	Klub Sprawnego Seniora	Organizacja zajęć, podczas których uczestnicy będą m. in. poznawać sposoby radzenia sobie z problemami związanymi ze zmniejszającą się sprawnością fizyczną.	Wydział Spraw Społecznych Krakowskie Centrum Seniora		Budżet GMK, środki zewnętrzne	Liczba seniorów corocznie uczestnicząca w zajęciach.
<b>Aktywność społeczna promująca integrację wewnątrz i międzypokoleniową</b>	Centra Aktywności Seniorów	Tworzenie lokalnych Centrów Aktywności Seniora spełniających określone warunki w ramach otwartego konkursu ofert	Wydział Spraw Społecznych	NGO	Budżet GMK, środki zewnętrzne	Utworzenie do roku 2020 minimum trzech standardowych Centrów w każdej dzielnicy.
	Wspieranie działań mających na celu integrację międzypokoleniową seniorów.	Ogłaszanie konkursów ofert dla organizacji pozarządowych, działających na rzecz osób starszych na projekty promujące integrację międzypokoleniową seniorów. Organizacja konkursów dla szkół i placówek oświatowych na najlepsze przedsięwzięcia w zakresie integracji międzypokoleniowej.	Wydział Spraw Społecznych	NGO  Szkoly i placówki oświatowe	Budżet GMK, środki zewnętrzne	Realizacja minimum 5 projektów rocznie.  Realizacja minimum 5 przedsięwzięć rocznie.

	Wspieranie aktywności artystycznej seniorów	Przegląd rękodzieła artystycznego seniorów.	Wydział Spraw Społecznych	NGO	Budżet GMK, środki zewnętrzne	Organizacja corocznego przeglądu dorobku artystycznego seniorów.
	Senioralia	Organizacja imprezy mającej na celu prezentację osiągnięć seniorów w różnych dziedzinach i wspólną zabawę.	Wydział Spraw Społecznych Krakowskie Centrum Seniora	NGO	Budżet GMK, środki zewnętrzne	Organizacja corocznie jednej imprezy na wiosnę.
<b>Partycypacja społeczna osób starszych</b>	Rada Krakowskich Seniorów	Organizacja wyborów i tworzenie warunków do działania Rady Krakowskich Seniorów.	Wydział Spraw Społecznych	NGO	Budżet GMK, środki zewnętrzne	Liczba posiedzeń RKS w danym roku. Liczba posiedzeń zespołów tematycznych RKS w danym roku.
	Wolontariat seniorski	Tworzenie lokalnych centrów wolontariatu seniorów w centrach aktywności seniorów.	Wydział Spraw Społecznych	NGO	Budżet GMK, środki zewnętrzne	Liczba wolontariuszy pozyskanych w danym roku. Liczba utworzonych centrów wolontariatu.

## VII. Opis i zadania Krakowskiego Centrum Seniora, jego filii oraz lokalnych Centrów Aktywności Seniora.

### 1. Lokalne Centra Aktywności Seniorów.

Nowym rozwiązaniem działań na rzecz Seniorów będzie utworzenie na terenie Krakowa lokalnych Centrów Aktywności Seniorów, zwanych dalej CAS. Zostały one pomyślane jako miejsca integracji oraz aktywizacji społecznej i prozdrowotnej osób starszych.

Organami prowadzącymi CAS-y będą organizacje pozarządowe lub podmioty wymienione w art. 3 ust. 3 ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie wyłonione w drodze konkursu ofert, miejskie jednostki organizacyjne, spółdzielnie mieszkaniowe i uniwersytety trzeciego wieku.

Zadaniem lokalnych Centrów Aktywności Seniorów będzie podejmowanie działań i tworzenie warunków do społecznej i prozdrowotnej aktywizacji i integracji osób w wieku starszym. Docelowo są to miejsca spotkań, edukacji i aktywności.

CAS-y oferować będą różnego rodzaju zajęcia, które pozwolą ich członkom na rozwijanie zainteresowań i nabywanie nowych umiejętności. Oferowane przez Centra zajęcia edukacyjne i sportowe oraz integrujące społeczność pozwolą osobom starszym uniknąć alienacji społecznej, zerwać z nudą oraz modelem biernego spędzania wolnego czasu.

CAS-y będą dostępne od poniedziałku do piątku, przynajmniej sześć godzin dziennie. Godziny zostaną dostosowane do potrzeb seniorów w danym Centrum. O przynależności do CAS decydować będzie osobiste zgłoszenie uczestnika, a członkowie Centrum otrzymują kartę członkowską, która będzie ważna we wszystkich CAS-ach na terenie Krakowa. Oferta CAS-ów zostanie wystandaryzowana i szczegółowo określona przez Prezydenta Miasta Krakowa. Jej zakres ma obejmować cykliczne szkolenia, warsztaty, treningi, różnego rodzaju kursy dla osób starszych, a także wycieczki turystyczno-krajoznawcze oraz propozycje kulturalno – towarzyskie.

CAS-y to również Lokalne Centra Wolontariatu. Wolontariat seniorów wciąż jeszcze nie jest wystarczająco popularny i promowany. Dlatego jednym z zadań CAS będzie także promocja wolontariatu osób starszych.

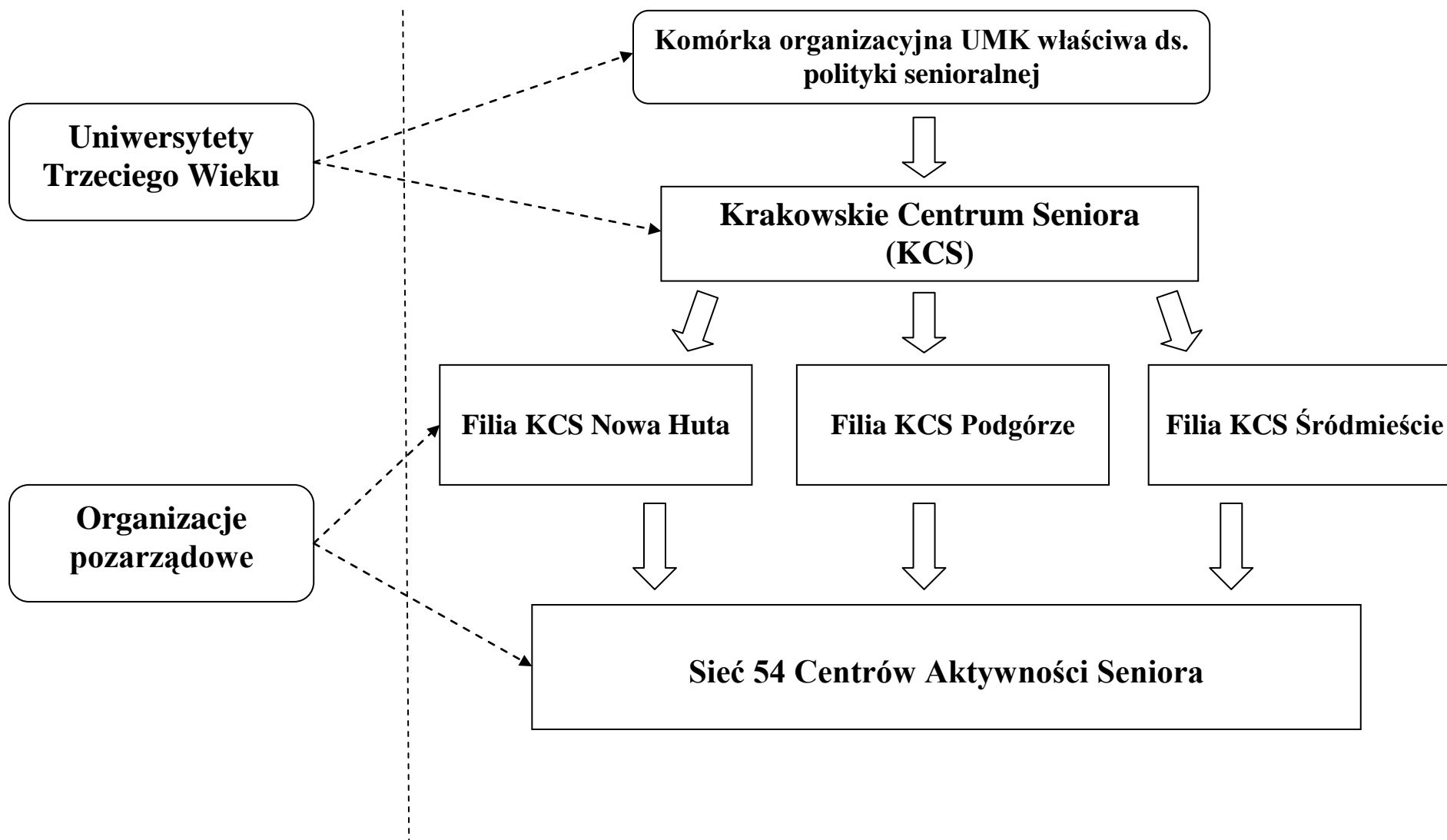
### 2. Krakowskie Centrum Seniora.

Krakowskie Centrum Seniora, zwane dalej KCS, z siedzibą na os. Centrum C 10 prowadzone jest przez wolontariuszy, którzy utworzyli je w 2014 roku. KCS współpracuje z Wydziałem Spraw Społecznych Urzędu Miasta Krakowa, Radą Krakowskich Seniorów oraz Krakowską Radą Działalności Pożytku Publicznego.

Zakłada się powstanie trzech filii KCS w Nowej Hucie (przy KCS, os. Centrum C10), Podgórzu i Śródmieściu. Zadaniem KCS jest pełnienie funkcji łącznika pomiędzy siecią CAS a Komórką organizacyjną UMK właściwą ds. polityki senioralnej, a ponadto KCS będzie sprawować nadzór nad powstałymi filiami oraz dbać o spójność sieci CAS-ów.

Krakowskie Centrum Seniora koordynuje pracę CAS-ów w poszczególnych dzielnicach. Ich główne zadanie to monitorowanie CAS w zakresie zachowania standardów, określonych przez Prezydenta Miasta Krakowa oraz koordynacja wolontariatu.

3. Schemat sieci podmiotów działających na rzecz aktywności społecznej i integracji osób starszych w ramach programu PASIOS na lata 2015 – 2020



## VIII. Źródła Finansowania programu.

Środki na realizację zadań określonych w Programie Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych będą finansowane z następujących źródeł:

1. Środki własne Gminy Miejskiej Kraków, w tym jednostek organizacyjnych UMK.
2. Środki pozyskane w ramach innych programów.

Planowane finansowanie z budżetu Gminy Miejskiej Kraków w poszczególnych latach realizacji programu zapisano w tabeli poniżej.

<b>Rok</b>	<b>Łączny koszt programu</b>
2015	1.100.000,00 zł
2016	1.600.000,00 zł
2017	2.100.000,00 zł
2018	2.600.000,00 zł
2019	3.100.000,00 zł
2020	3.600.000,00 zł

Program może być również finansowany ze źródeł zewnętrznych poprzez aplikację o ośrodki z dwóch programów:

- 1) Małopolski Program Strategiczny „Włączenie Społeczne”.

Działanie 4.2.1 Wspieranie aktywności osób starszych oraz przeciwdziałanie stereotypom. „REAKTYWACJA” – rozwijanie inicjatyw lokalnych oraz działań edukacyjnych dla dobrej starości. Szacowana wartość całkowita: 8.100.000 zł.

- 2) Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020. Budżet Programu w latach 2014-2020 wyniesie 280 mln zł.

## IX. Mierniki

Symbol	Nazwa miernika	Definicja	Źródło danych
M1	Seniorzy	Liczba osób starszych (60+) zamieszkujących w Krakowie.	Ewidencja mieszkańców
M2	Beneficjenci	Liczba osób starszych korzystających z programu.	Sprawozdanie z realizacji programu
M3	Wolontariusze	Liczba osób starszych zaangażowanych w realizację programu jako wolontariusze.	Sprawozdanie z realizacji programu
M4	Wkład własny NGO	Finansowy wkład NGO w realizację programu ze środków własnych i środków pochodzących z innych źródeł.	Sprawozdanie z realizacji programu
M5	Dotacja GMK	Wysokość dotacji udzielonej NGO z budżetu GMK na realizację programu.	Sprawozdanie z realizacji programu
M6	Koszt programu	Całkowity koszt programu uwzględniający wszystkie środki z budżetu GMK przeznaczone na program oraz wkład finansowy i osobowy podmiotów zaangażowanych w realizację programu.	Sprawozdanie z realizacji programu

## X. Wskaźniki

Symbol	Nazwa wskaźnika	Formuła	Wartość docelowa
AS	Aktywności społeczna osób starszych	M2/M1	min. 30%
AW	Aktywność wolontaryjna osób starszych	M3/M2	min. 30%
UWN	Udział własny NGO	M4/M5	min. 10%
ZDG	Zaangażowanie dotacyjne GMK	M5/M6	max. 80%

## XI. Realizatorzy Programu.

Program będzie koordynowany przez komórkę organizacyjną Urzędu Miasta Krakowa właściwą do spraw seniorów, a jego realizatorami będą organizacje pozarządowe oraz komórki urzędu właściwe do spraw społecznych, sportu i rekreacji przy współpracy z pozostałymi komórkami organizacyjnymi, Krakowskim Centrum Seniora, miejskimi jednostkami organizacyjnymi, uniwersytetami trzeciego wieku, Radami Dzielnic i lokalnymi Centrami Aktywności Seniorów.