

PROGRAM
AKTYWNOŚCI
SPOŁECZNEJ
I INTEGRACJI OSÓB
STARSZYCH
NA LATA 2021-2025



Spis treści

Rozdział I. DIAGNOZA SEKTOROWA	2
I.1. Seniorzy rys demograficzny i społeczny	2
I.2. Ewaluacja Programu Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych opracowanego na lata 2015-2020	15
Rozdział II. WYSOKA JAKOŚĆ ŻYCIA OSÓB STARSZYCH W KRAKOWIE	17
II.1. Adresaci Programu	17
II.2. Cele Programu	18
II.3. Zadania Programu	19
II.4. Realizatorzy Programu	22
Rozdział III. NADZÓR, EWALUACJA I HARMONOGRAM REALIZACJI PROGRAMU.	23
Rozdział IV. WSKAŹNIKI MONITORINGU PROGRAMU I RYZYKA DLA PROGRAMU	26

Rozdział I. DIAGNOZA SEKTOROWA

I.1. Seniorzy rys demograficzny i społeczny

Diagnoza dotycząca populacji osób 60+ na tle globalnej sytuacji demograficznej.

„Zgodnie z prognozą demograficzną dla Polski na lata 2008-2035 (GUS 2009) liczba Polaków zmniejszy się o dwa miliony (z 38.107.000 do 35.993.000). W tym samym czasie gwałtownie wzrośnie (z 5.137.000 do 8.358.000) liczba osób starszych powyżej 65 roku życia. Oznacza to, że w przeciągu niecałych trzydziestu lat, czyli jednego pokolenia Polaków odsetek osób starszych w populacji wzrośnie z 13,9% do 23,2%. Ten gwałtowny wzrost jest wynikiem dwóch nakładających się na siebie procesów: wydłużania się przeciętnego trwania życia jak i tzw. drugiego przejścia demograficznego (van de Kaa 1987) charakteryzującego się spadkiem liczby urodzeń i małżeństw, przesuwaniem średniego wieku rodzenia i tworzenia związków – w kierunku starszych roczników wieku, wzrostem liczby rozwodów i związków nieformalnych.”¹

W 2018 r. w województwie małopolskim mieszkało 784,8 tys. osób powyżej 60 roku życia, o około 18 tys. więcej niż pod koniec 2017 r. Osoby starsze stanowiły 23,1% mieszkańców województwa, nieco mniej niż w skali całego kraju (24,7%). Ponad 204 tys. osób w wieku 60 i więcej lat skupiał Kraków. Wg prognozy ludności na lata 2014–2050 dla województw, opublikowanej przez Główny Urząd Statystyczny, województwo małopolskie w 2050 r. będzie należało do grupy województw o najniższym spadku liczby ludności w wieku przedprodukcyjnym i produkcyjnym, ale zjawisku temu towarzyszyć będzie jeden z największych przyrostów liczby osób w wieku poprodukcyjnym. W województwie małopolskim w okresie 2013-2050 r. liczba osób w wieku 65 lat i więcej zwiększy się ponad 2-krotnie, a osób w wieku 80 lat i więcej wzrośnie ponad 2,5-krotnie. Według prognozy w 2050 r. największy wzrost liczby ludności zarówno w miastach, jak i na wsi wystąpi wśród osób w wieku 85 lat i więcej. Przewiduje się też, że zjawisko podwójnego starzenia się społeczeństwa (udział liczby ludności w wieku 80 lat i więcej w liczbie ludności w wieku 65 lat i więcej) będzie narastało, więc należy zwrócić szczególną uwagę na tę najstarszą grupę wiekową z jej szczególnymi potrzebami. Dziś opiekę nad starszymi osobami niesamodzielnymi sprawuje głównie rodzina. Tymczasem prognozy Głównego Urzędu Statystycznego pokazują, że maleje tzw. potencjał pielęgnacyjny, czyli stosunek liczby osób w wieku 45-64 lata do osób w wieku 80 i więcej lat. W 2035 r. ma on wynosić 215 opiekunów na 100 osób potrzebujących w stosunku do 294 potencjalnych opiekunów rodzinnych w 2018 r.²

Tak zmienia się demograficznie Polska i nasz region a w ślad za demografią zmienia się społeczeństwo. Nigdy wcześniej od dobrostanu osób 60 + nie zależał tak mocno dobrostan wszystkich Polaków. Nigdy wcześniej od tego jakie postawy zaprezentują seniorzy nie zależało

¹ <http://docplayer.pl/6217492-Ubostwo-i-wykluczenie-spoleczne-osob-starszych.html>

dr Paweł Kubicki Instytut Gospodarstwa Społecznego SGH Zakład Gerontologii Społecznej IPISS Ubóstwo i wykluczenie społeczne osób starszych. Ekspertyza przygotowana w ramach projektu „EAPN Polska – razem na rzecz Europy Socjalnej” Social Watch 2010,

² Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za 2018 r., Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2019,
<http://orka.sejm.gov.pl/Druki9ka.nsf/0/87AF7B0CD7F43311C12584CE006BF553/%24File/66.pdf>

tak wiele dla budżetu, dla kultury, edukacji, ale także dla życia codziennego. Od tego jak dalece uda się zaangażować starszych Polaków w życie społeczne, zawodowe i polityczne będzie zależał obraz życia codziennego Polski. Warto zauważyć, że osoby 60+ to ogromny kapitał, którego mądre zagospodarowanie zdecyduje o powodzeniu w życiu osób starszych i wzmocnieniu potencjału społecznego Polski.

Wcześniej mówiąc o polityce senioralnej myślało się głównie o tworzeniu systemów, które możliwie skutecznie będą pomagać osobom starszym zmagać się z niedostatkami wieku starszego, chorobami, malejącą samodzielnością, wysokimi kosztami leków i samotnością. Głównie wiązało się to z opieką, która w sposób szczególny miała dotyczyć osób ubogich. Obecnie, w związku z rozluźnianiem się więzi rodzinnych, osoby starsze bardzo często bez względu na dochody czy kondycję fizyczną muszą się samodzielnie mierzyć z trudami życia codziennego. W miarę upływu sił grozi im osamotnienie, a nawet bardzo racjonalna troska o siebie często przekracza ich możliwości. Szczególnie wyraźnie dotyczy to kobiet, które średnio w Krakowie żyją 7 lat dłużej od swoich małżonków. Dlatego dla dobrostanu osób starszych coraz większe znaczenie będą miały więzi z osobami niespokrewnionymi. I tu właśnie jest miejsce na interwencję gminy w tworzeniu warunków do budowania nowych relacji rówieśniczych i międzypokoleniowych i powinna ona być ważnym elementem lokalnej polityki senioralnej. Wymuszona zmianą sytuacji rodzinnej samodzielność osób starszych nie jest jednak tylko problemem, w którego rozwiązywaniu powinna pomagać gmina, lecz także sprzymierzeńcem w aktywizowaniu osób starszych do większej i racjonalnej troski o zdrowie, chęci do uczestniczenia w kształceniu ustawicznym czy podejmowaniu działań wolontaryjnych. Dobrostan osób starszych, podobnie jak w innym wieku zależy od stopnia zaspokojenia potrzeb psychicznych takich jak: bezpieczeństwa, przynależności, akceptacji, szacunku, uznania, poznania. Ci którzy mają szczęście, którym relacje z otoczeniem, pozycja zawodowa, rodzinna, społeczna zaspokajają owe potrzeby, odczuwają pomimo upływających lat i gorszego stanu zdrowia ogromną satysfakcję z życia i ciągle uczestnicząc w swoim rozwoju w pełni odczuwają głęboki sens życia. Osoby, które żyją w odosobnieniu, w kiepskich relacjach z innymi, coraz mocniej koncentrują się na sobie, pogarszającym się stanie zdrowia a ich osobowości towarzyszy regres. Niezadowoleni z siebie, obwiniający za swoje niepowodzenia innych, nieufni wobec świata, gorzknieją, cierpią i znacznie mocniej odczuwają dolegliwości związane z pogarszającym się stanem zdrowia. Polityka senioralna winna zatem skupić się na tworzeniu przestrzeni, w której zaistnieją możliwości rozszerzania kręgów rówieśniczych i wielopokoleniowych, których wzajemne relacje i współpraca będą źródłem zaspokajania wspomnianych potrzeb możliwie jak największej części populacji osób starszych.

Kim są seniorzy schyłku drugiej dekady XXI wieku informuje staranna publikacja GUS „Sytuacja Osób Starszych w Polsce w 2018 roku.”³

<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/osoby-starsze/>

„Osoby w wieku 60 lat i więcej rzadko wskazują na dobry lub bardzo dobry stan swojego zdrowia. W 2018 r. jedynie 1,9% osób w wieku senioralnym uznało swój stan zdrowia jako bardzo dobry, odpowiedź dobry wskazało 23,8% seniorów. Lepiej swój stan zdrowia wśród seniorów oceniają mężczyźni niż kobiety. Na długotrwałe problemy zdrowotne lub choroby przewlekłe trwające (lub mające trwać według przewidywań) przez 6 miesięcy lub więcej uskarżało się 67,0% osób. Dominującymi schorzeniami, na które cierpiały osoby starsze w wieku 65 lat i więcej w województwie małopolskim były choroby układu krążenia (ponad 560 tys. osób), choroby

³ Sytuacja osób Starszych w Polsce w 2018. Wyd GUS Warszawa-Białystok luty 2020, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/osoby-starsze/>

układu mięśniowo-kostnego i tkanki łącznej (ponad 340 tys. osób) oraz choroby układu trawiennego (prawie 140 tys. osób)⁴.

Ponad jedna czwarta osób w wieku 60 lat i więcej podejmowała kształcenie formalne, pozaformalne lub nieformalne. W 2016 r. osoby w wieku 60–69 lat posługujące się przynajmniej jednym językiem obcym stanowiły 50,7% osób w tej grupie wieku.

W populacji osób starszych z roku na rok rośnie odsetek osób korzystających z komputerów. W 2018 r. z komputerów korzystało w ciągu ostatnich 3 miesięcy 31,7% osób w wieku 65–74 lata, co oznacza wzrost o 2,5 p. proc w skali roku. Osoby w tym wieku coraz częściej korzystają z komputerów regularnie (tj. co najmniej raz w tygodniu), ale nadal odsetek regularnych użytkowników w analizowanym przedziale wieku jest niższy w porównaniu z osobami młodszymi. W 2018 r. z Internetu korzystała jedna trzecia osób w wieku 65–74 lat, a regularnie z Internetem łączyło się 29,8% osób w tym wieku.

W zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej uczestniczy ponad jedna czwarta seniorów. Z zajęć sportowych i rekreacji ruchowej seniorzy najczęściej w 2016 r. wybierali jazdę na rowerze. Dużą popularnością cieszył się również jogging i nordic walking, ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe i poprawiające kondycję fizyczną oraz pływanie.

W Polsce wskaźniki aktywności zawodowej osób starszych są niskie w porównaniu z innymi krajami europejskimi, a decydującą rolę wciąż odgrywa wczesne odchodzenie z rynku pracy na emeryturę i jej substytuty (renty, świadczenia i zasiłki przedemerytalne, itp.). Zgodnie z danymi GUS w województwie małopolskim w 2018 r. współczynnik aktywności zawodowej osób w wieku 60 lat i więcej wyniósł 12,9%, a wskaźnik zatrudnienia 12,7%. Populacja osób biernych zawodowo wynosiła ogółem 1 165 tys., z czego osoby w wieku 60 lat i więcej stanowiły 653 tys. Wśród najczęściej wymienianych przyczyn bierności zawodowej wśród osób starszych wskazano pobieranie emerytury, chorobę i niepełnosprawność. W 2018 r. w województwie małopolskim w urzędach pracy było zarejestrowanych 4,3 tys. osób bezrobotnych w wieku 60 lat i więcej⁵.

Prawdopodobnie najważniejszym czynnikiem wykluczającym osoby starsze z rynku pracy jest brak akceptacji społecznej dla pracujących seniorów, w szczególności kobiet (Szukalski 2009, s. 108-111) pomimo deklaratywnej chęci zatrudniania starszych osób (Kononowicz i inni 2009). Przy czym niechęć ta może być podyktowana przynajmniej kilkoma czynnikami:

- obawą młodych przed konkurencją na rynku pracy i „blokowaniem” miejsc pracy przez ludzi starych (dowodem mogą być komentarze pod zamieszczanymi w internecie artykułami o pracy osób w wieku emerytalnym);
- tradycyjnym postrzeganiem starości i ludzi starych, jako nieaktywnych zawodowo, w szczególności wizerunkiem babci zajmującej się domem i wnukami;
- postrzeganiem starszych pracowników jako lojalnych i dyspozycyjnych, ale znacznie mniej kreatywnych i dynamicznych, nie potrafiących się adaptować do nowych sytuacji oraz gorzej wykwalifikowanych;
- obawami samych seniorów przed dyskryminacją, czy też niechęcią do pracy zarobkowej ze względu na zły stan zdrowia i chęć odpoczynku.

⁴ Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za 2018 r., Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2019,

<http://orka.sejm.gov.pl/Druki9ka.nsf/0/87AF7B0CD7F43311C12584CE006BF553/%24File/66.pdf>

⁵ Tamże

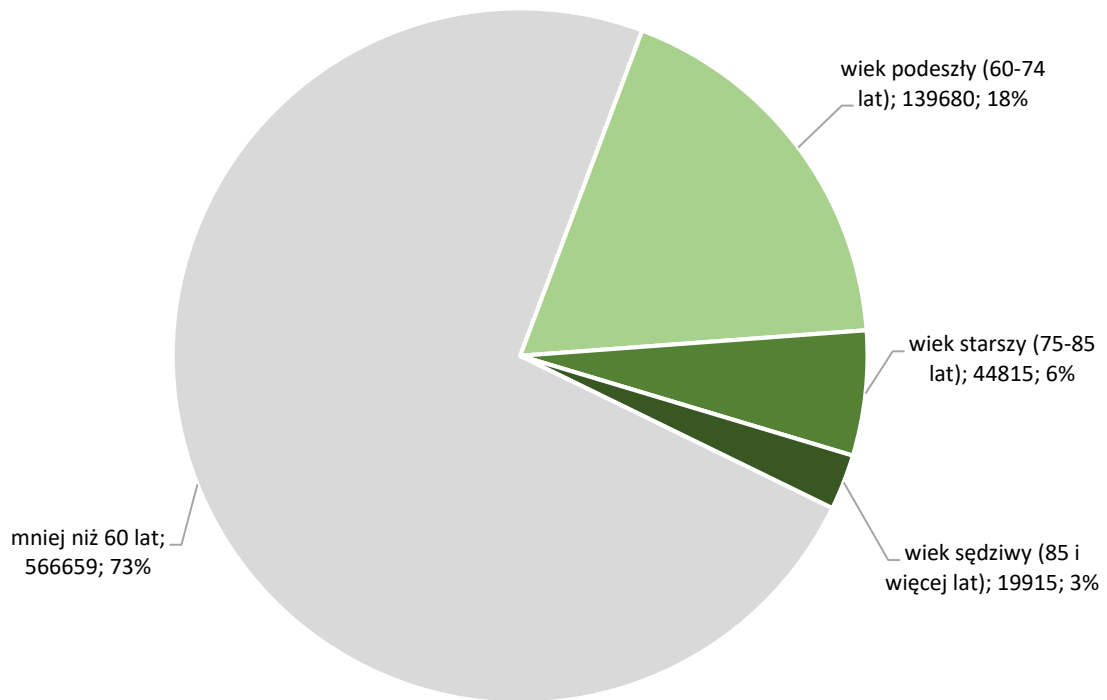
Do cech sprzyjających aktywności zawodowej można zaliczyć wykształcenie, bardzo dobry i dobry stan zdrowia, długi staż pracy, istnienie zobowiązań opiekuńczych wobec dzieci i wnuków, nieposiadanie emerytury lub renty jako głównego źródła dochodu, znajomość nowoczesnych technologii (np. Wiśniewski 2009 r., s. 210). W przypadku osób starszych uprawnionych do świadczeń emerytalnych główną motywacją do dalszego zatrudnienia była możliwość uzyskania dodatkowych dochodów, choć badani preferowali w takich wypadkach elastyczne formy zatrudnienia. Warto przy okazji zaznaczyć, że wielu Polaków (21,6%) nie akceptuje sytuacji, kiedy osoba starsza pracuje na pełen etat mając jednocześnie inne źródło dochodów (Szukalski 2009, s. 195-198). Można zatem założyć, że w Polsce mamy do czynienia zarówno z dyskryminacją, jak i autodyskryminacją osób starszych na rynku pracy, a osiągnięcie wieku emerytalnego choć przez wielu seniorów bardzo oczekiwane, jest jednocześnie sygnałem do „wypychania” ich z rynku pracy.⁶

Wiek seniorski Krakowian podobnie jak w całej Europie cechuje największe zróżnicowanie jeżeli chodzi o stan zdrowia, aktywność i wizerunek własny. Jedni seniorzy uważają, że to wspaniały okres w życiu, w którym już bez mocno absorbujących obowiązków rodzicielskich można bez ograniczeń realizować się zawodowo, nareszcie zaspokajać pasje i zainteresowania, a także spełniać się towarzysko. Inni, czując ciężar upływającego czasu, boleśnie przeżywając zmiany zachodzące w organizmie, pomimo dobrego zdrowia sytuują się sami w grupie staruszków. Uważają, że należy im pomagać, że coś się im należy od społeczeństwa, że nic dobrego się już nie wydarzy w ich życiu, zatem w trosce wyłącznie o siebie i roszczeniach wobec innych chcą dotrwać do śmierci. To zróżnicowanie szczególnie mocno występuje po 70 roku życia. Wśród krakowskich 70 latków są zarówno aktywni zawodowo cenieni eksperci, pracownicy nauki czy ciągle pełni inicjatywy przedsiębiorcy jak i osoby mało samodzielne, pomimo obiektywnie dobrego stanu zdrowia wycofujące się z życia, rozpaczające z powodu upływających lat, dla których telewizja to jedyna radość i kontakt ze światem.

⁶ <http://docplayer.pl/6217492-Ubostwo-i-wykluczenie-spoeczne-osob-starszych.html>

Jak wygląda sytuacja starszych mieszkańców Krakowa obrazują także poniższe wykresy zaczerpnięte z Raportu ewaluacyjnego

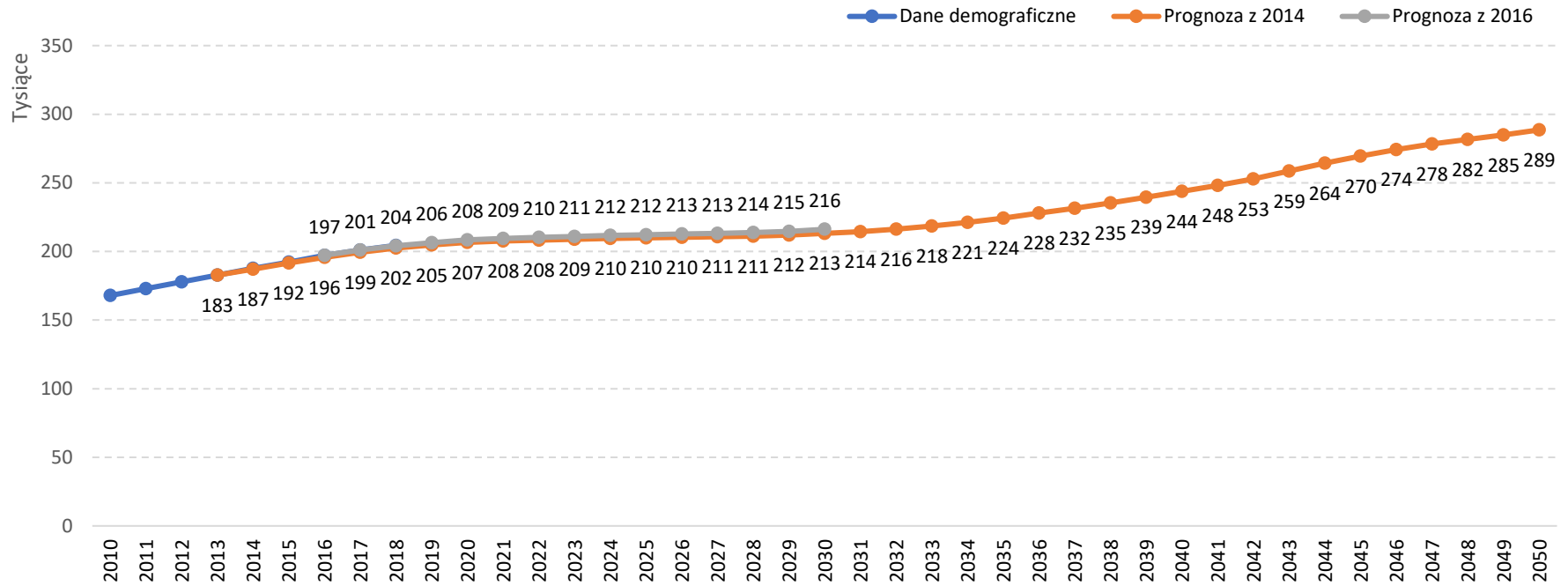
Udział osób starszych w populacji mieszkańców Krakowa (2018)



Źródło: Bank danych GUS

I tak wśród 204 410 tysięcy uczestników powyżej 60 roku życia 139 680 tj. 18 % to osoby w wieku podeszłym (60-74 lat) w tzw. wczesnej starości, 44 815 tj. 6% to osoby w wieku starszym(75-85 lat), a 19 915, tj.3 % krakowskiej populacji to osoby sędziwe (85 lat i więcej). Od 2015 tj. od początku funkcjonowania PASIOS-a liczba osób 60+ wzrosła o 12 tysięcy.

Prognozy demograficzne dla Krakowa - osoby 60 lat i więcej (GUS)

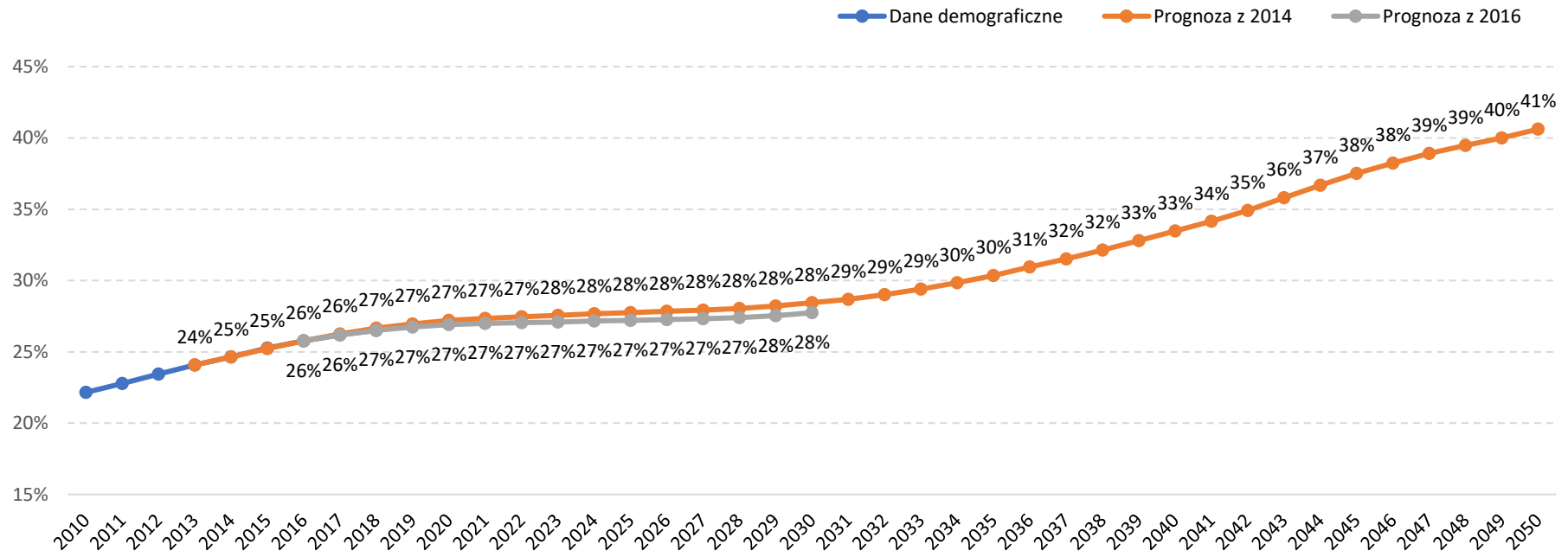


7

Zgodnie z programami demograficznymi GUS liczba osób 60 lat i więcej w Krakowie będzie systematycznie wzrastać. W latach 2019-2025 wzrośnie o 7 790 osób. Według prognoz GUS do roku 2050 liczba osób starszych w Krakowie wzrośnie do 289 tysięcy osób.

⁷ Raport ewaluacyjny Gminny Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2015-2020 – Centrum Ewaluacji i Analiz Polityk Publicznych np. źródła danych lokalnych GUS „prognoza ludności gmin na lata 2017-2030” GUS

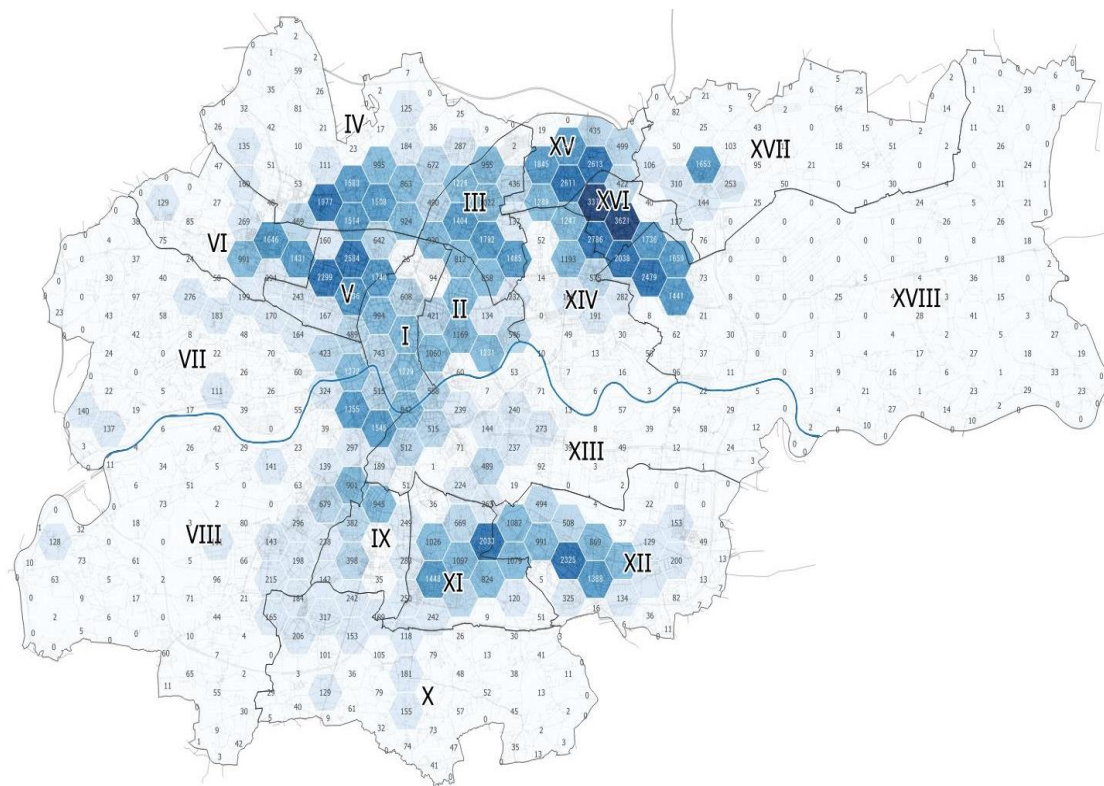
Udział osób powyżej 60 roku życia wśród mieszkańców Krakowa



8

Wobec spadającej (prognoza z 2014) lub stabilizującej się (prognoza 2016) populacji Krakowa udział osób starszych w ogólnej populacji będzie wzrastać. Według prognoz udział ten w 2030 r. będzie wynosił 28% a w 2050 r. 41%.

⁸ Raport ewaluacyjny Gminny Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2015-2020 – Centrum Ewaluacji i Analiz Polityk Publicznych np. źródła danych lokalnych GUS „prognoza ludności gmin na lata 2017-2030” GUS

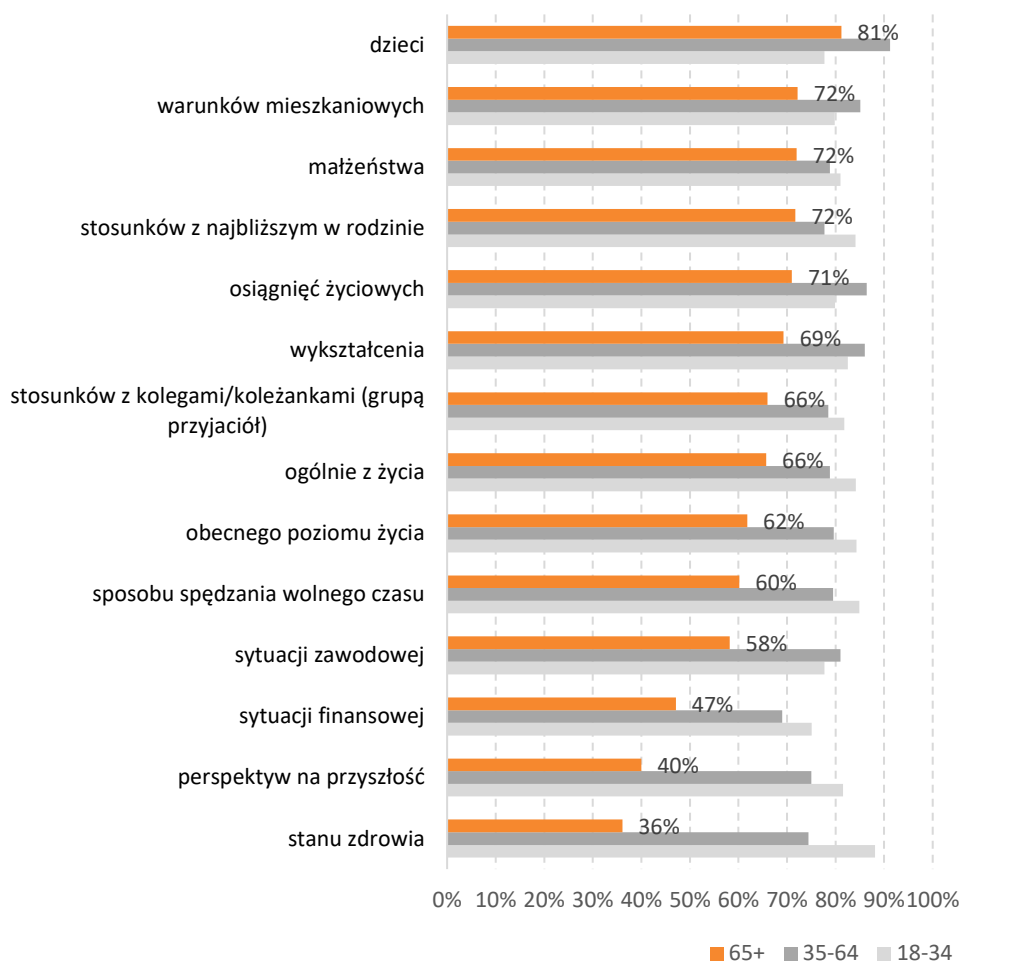


9

Rozmieszczenie osób starych na terenie Krakowa nie jest równomierne. Najwięcej osób 65+ znajduje się na obszarze Dzielnicy XVI Bieńczyce, Dzielnicy XVII Nowa Huta (obszar tzw. „Starej Nowej Huty”), Dzielnicy V Krowodrza, Dzielnicy XI Podgórze Duchackie i Dzielnicy XII Bieżanów-Prokocim. Biorąc pod uwagę narastające wraz z wiekiem, trudności z przemieszczaniem się w tych dzielnicach należy koncentrować miejskie działania senioralne.

⁹ Dane własne Urzędu Miasta Krakowa

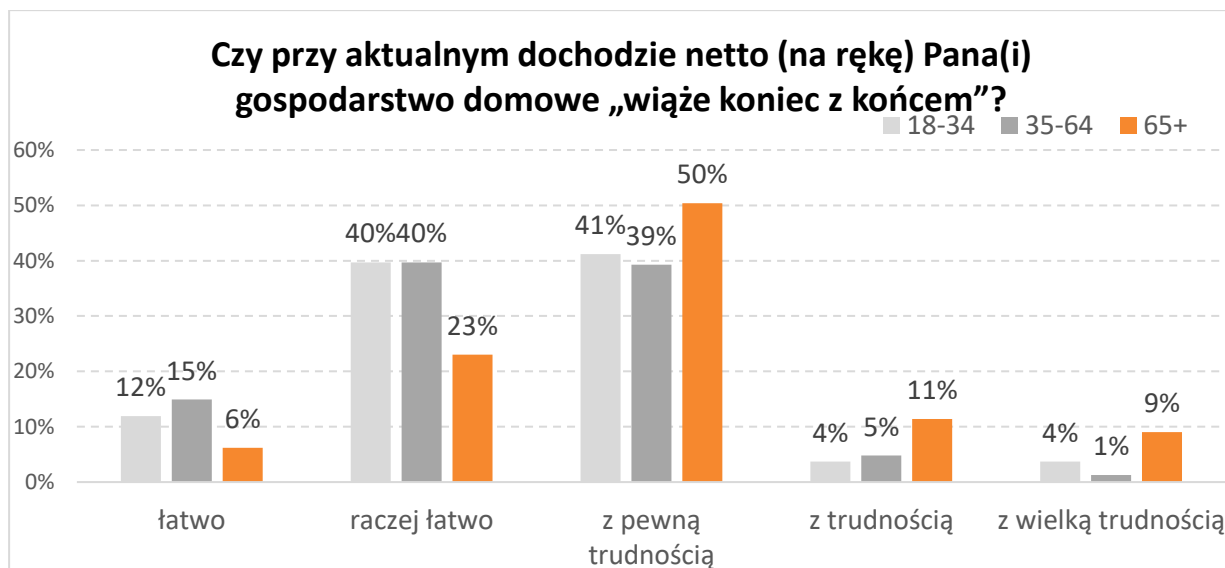
Zadowolenie z życia (pozytywne odpowiedzi)



10

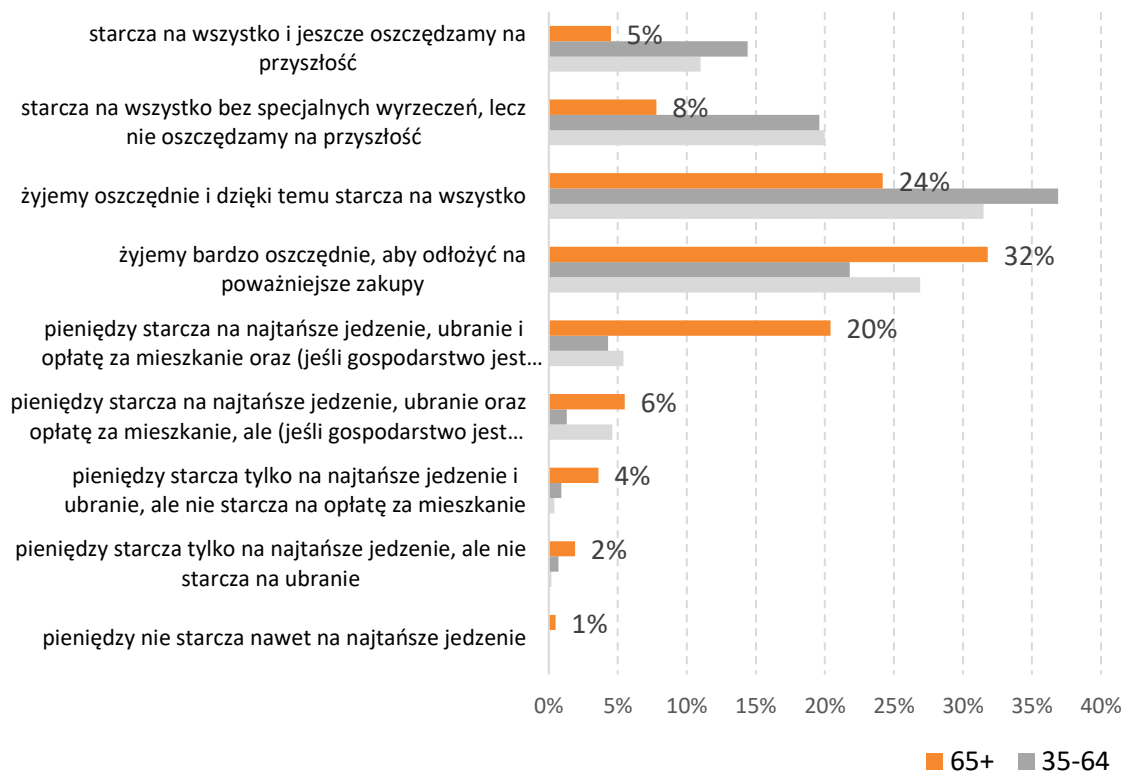
Wykres wskazuje na smutny fakt - we wszystkich aspektach osoby starsze mieszkające w Krakowie gorzej oceniają swoje zadowolenie z życia niż osoby młodsze. Jednak niewątpliwym zasobem starszej populacji jest zadowolenie ze swego życia prywatnego /aż 66% osób starszych/, co pozwala odczuwać tym osobom, że ich życie miało sens. Równocześnie nie można przejść obojętnie wobec stwierdzenia, że aż 53 % czyli ponad połowa badanych osób nie odczuwa zadowolenia ze swej sytuacji finansowej, a zaledwie 36 % jest zadowolonych ze swego stanu zdrowia.

¹⁰ Barometr Krakowski 2018



11

Która odpowiedź najlepiej oddaje sytuację finansową Pana(i) gospodarstwa domowego?



12

¹¹ Barometr Krakowski 2018

¹² jw

Dwa powyższe wykresy dotyczą odczuć starszych mieszkańców naszego miasta związanych z ich sytuacją finansową. Aż 71 % osób deklaruje, że z trudem wiążą koniec z końcem a skrajne odpowiedzi „z trudnością” oraz „z wielką trudnością” są udziałem aż 20 %. Co piąta osoba starsza odczuwa zatem poważne trudności finansowe. To poważne wyzwanie dla miasta, które chce zadbać o pomyślne starzenie się.

Zaprezentowane dane pokazują z jednej strony duży potencjał osób starszych /ogólne zadowolenie z życia/ z drugiej bardzo niski poziom dochodów. Dlatego udostępnianie nieodpłatnych zajęć i tworzenie miejsc aktywizujących intelektualnie, ruchowo i społecznie jest dla jakości życia osób starszych niezwykle ważne.

Gminny Program Aktywności i Integracji Osób Starszych działający od 2015 roku był odpowiedzią na diagnozowane potrzeby starszej generacji Krakowian definiowane jako potrzeby integracji wewnątrz i zewnątrz pokoleniowej, aktywności społecznej, ruchowej i intelektualnej oraz sposobnością do inspiracji rozwoju osób starszych, budzenia zapału do działań wolontaryjnych oraz inkluzji do społeczeństwa cyfrowego. Wszystkie te wyzwania są nadal aktualne, zachodzi potrzeba wzmocnienia programu w aspekty międzypokoleniowe, szczególnie edukację do późnej dorosłości oraz działania umożliwiające podjęcie pracy zawodowej przez chętnych seniorów.

XXI wiek przynosi moc wyzwań edukacji narodowej. Jednym z nich jest budowanie postaw dzieci i młodzieży, które sprawią, że ich starość pomimo zmieniających się dynamicznie warunków zewnętrznych będzie mogła być czasem pełnym radości, satysfakcji, świadomości wpływu, dobrego samopoczucia i wysokiej samooceny. Przedłużający się średni wiek do życia Polaków, spadek narodzin, eksplozja technologiczna, postęp nauki, rozluźniająca się więzi rodzinne, zagrożenia dla systemu emerytalnego, brak spójności społecznej sprawią, że dobrostan seniorów przyszłości wymaga troski już dzisiaj. Edukacja do starości nie będzie dotyczyła tylko szkół. To program adresowany także do rodzin jako podstawowych miejsc wprowadzania w świat wartości i budowania kapitału społecznego.

Bardzo ważną sprawą jest zapobieganie wykluczeniu cyfrowemu ludzi starszych. Świat staje się coraz bardziej „światem informatycznym”, gdzie zacierają się granice i zdalnie jesteśmy w stanie, nie tylko przemieszczać się pomiędzy różnymi państwami, zawierać znajomości, ale też przede wszystkim załatwiać wiele urzędowych spraw. Okres pandemii w dosadny sposób obnażył braki w dostępie seniorów do nowoczesnych technik komunikacji.

Dla dobrostanu Krakowian w każdym wieku bardzo ważna jest wiedza na temat działań miasta skierowanych do starszych osób niesamodzielnych i samodzielnych oraz wszelkich działań senioralnych. Dla wielu rodzin wiedza na temat możliwości skorzystania ze wsparcia w działaniach pomocowych i opiekuńczych wobec swoich starszych bliskich pozwoli czasem na wyższy komfort życia całej rodziny. Dla samodzielnych osób starszych informacja o sposobności nieodpłatnego włączenia się we wspólne uczenie się i działanie z innymi starszymi osobami pozwoli jednym na spokojniejsze odejście na emeryturę, a innym na odzyskanie sensu życia w starości. W różnych okresach starzenia się skorzystanie z działalności gminy wobec osób starszych może być warunkiem wysokiej jakości życia w jego różnych kontekstach. W świecie fascynacji młodością, urodą i siłą dla dobrego samopoczucia 27% mieszkańców miasta oraz dla tworzenia warunków do zagospodarowania ich potencjału wyzwaniem staje się budowanie pozytywnego wizerunku osób starszych, ważnej roli dziadków w rodzinach etc. W sytuacji w której znaczna część populacji seniorskiej jest ciągle wykluczona cyfrowo fundamentalną

sprawą staje się sposób dotarcia do osób starszych. Szczególnie dużym wyzwaniem jest inkluzja w działania osób samotnych, rzadko wychodzących z domu, utrzymujących słabe kontakty z otoczeniem.

„Aktywni seniorzy w opinii Światowej Organizacji Zdrowia mają mniej odczuwalne deficyty zdrowia i większą sprawność psychofizyczną, a tym samym obniżają się koszty opieki zdrowotnej. Regularna aktywność przyczynia się do opóźnienia demencji, choroby Alzheimera i wielu innych chorób o charakterze przewlekłym. Ponadto aktywni seniorzy to osoby posiadające większą zdolność i chęć do pracy, wnoszące istotny wkład w rozwój społeczeństwa”:

Ten cytat dostatecznie tłumaczy wagę priorytetu i celowość poniższych działań szczególnie jeżeli dodamy, że aktywność własna osoby daje jej szansę na pełen rozwój i samorealizację, nadaje życiu sens, jest źródłem pozytywnego obrazu samego siebie i pozwala czerpać radość z życia. Dla wydobycia całego potencjału osób starszych muszą zaistnieć pewne organizowane przez samorząd przestrzenie, udogodnienia i inspiracje. Szczególnie istotny dla kształtowania pozytywnego obrazu samego siebie u samodzielnych seniorów jest obszar pracy, zarówno zawodowej jak i wolontaryjnej, istotny wobec faktu stosunkowo wczesnego odchodzenia na emeryturę Polek i Polaków. Dlatego mówiąc o aktywności seniorów musimy rozróżnić wiele jej aspektów: aktywność zawodową, społeczną, kulturalną, edukacyjną, czy też rekreacyjną. Aktywizacja obejmuje zarówno rozpowszechnianie edukacji (Uniwersytety Trzeciego Wieku, kursy komputerowe), promowanie inicjatyw seniorskich, wolontaryjnych jak i propagowanie zdrowego stylu życia.

Zadaniem samorządu jest stworzenie odpowiednich przestrzeni do podejmowania różnych aktywności przez seniorów. Kompleksowym działaniem w sferze aktywizacji osób starszych jest tworzenie Centrów Aktywności Seniorów. Powstają one w różnych dzielnicach naszego miasta i posiadają szeroką ofertę aktywności, z której chętnie korzystają seniorzy. W kolejnych latach Gmina będzie poszerzać sieć CAS, tak by obejmowały swym zasięgiem cały obszar naszego miasta. Pozytywnym elementem aktywizacji ludzi starszych jest wspieranie działania instytucji w środowisku lokalnym. Wszystkie tego typu działania powinny być prowadzone przy współudziale seniorów. Mają oni być nie tylko adresatami czy uczestnikami, ale również współtwórcami tego typu przedsięwzięć.

Zachowanie wysokiej aktywności fizycznej, umysłowej i społecznej stanowi jeden z czynników prognozujących dłuższe trwanie życia, umożliwia starszym ludziom zachowanie autonomii i niezależności, a tym samym przyczynia się do poprawy jakości ich życia.

Istotną rolę w aktywnym życiu seniora odgrywa zaangażowanie obywatelskie, czynny udział w społecznym życiu miasta. Seniorzy powinni mieć wpływ na politykę senioralną miasta poprzez włączanie się w proces jej tworzenia. Rada Krakowskich Seniorów jest reprezentacją środowiska z kompetencjami doradczymi i opiniotwórczymi, która winna czuwać nad przestrzeganiem praw osób starszych.

W Krakowie znaczna liczba starszych osób to osoby prowadzące samodzielnie gospodarstwa /jedno lub dwuosobowe/. W miarę ubytku sił staje się to coraz trudniejsze, coraz rzadziej mogą one samodzielnie wychodzić z domu, korzystać z przestrzeni miejskich i komunikacji. Zatrudnienie pomocy domowej czy „damy do towarzystwa” przekracza ich możliwości finansowe. Dla zachowania ich autonomii, a także ze względów ekonomicznych /alternatywą jest skierowanie do DPS/ istotne jest możliwie trafne wsparcie usługami finansowanymi przez miasto. Kondycja fizyczna i psychiczna osób starszych będzie zależna nie tylko od ich aktywności, ale także od ilości zdrowotnych programów profilaktycznych, szczepień

ochronnych, dostępności specjalistów, rehabilitacji zarówno ruchowej jak i procesów poznawczych oraz usług, które zapewnią komfort życia, a które w związku z niskimi emeryturami aktualnie nie są dostępne dla większości seniorów.

Dla zdrowego starzenia się Krakowian istotne jest stosunkowo wczesne myślenie o konieczności zadbania o właściwy sposób odżywiania, odpowiednią ilość ruchu czy badania kontrolne. Budowaniu świadomości odpowiedzialności za swoje zdrowie służyć będą konferencje, kampanie i programy prozdrowotne podejmowane przez gminę, a adresowane do osób dopiero zbliżających się do wieku senioralnego.

Rozpoznanie potrzeb zdrowotnych mieszkańców oraz stopnia ich zaspokajania jest jednym z warunków dla realizacji zadań w dziedzinie ochrony zdrowia. Istotnym zagadnieniem, które powinno definiować tego typu zadania jest proces starzenia się populacji.

Działania Gminy Miejskiej Kraków w zakresie profilaktyki i promocji zdrowia spełniają rolę pomocniczą w stosunku do oferowanych profilaktycznych świadczeń zdrowotnych w ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego i finansowanych przez płatnika publicznego (Narodowy Fundusz Zdrowia). W ramach realizowanego Miejskiego Programu Ochrony Zdrowia podejmowane działania mają przyczynić się do osiągnięcia celu strategicznego: IV Kraków – miasto przyjazne do życia oraz celu operacyjnego: IV.6 Powszechność realizacji idei zdrowego i aktywnego życia poprzez zapewnienie mieszkańcom Miasta dostępności do usług medycznych w zakresie programów polityki zdrowotnej, oddziaływanie na czynniki kształtujące zdrowie oraz prowadzenie edukacji zdrowotnej. Zalecane przez Światową Organizację Zdrowia nowoczesne podejście do polityki zdrowotnej w zakresie promocji zdrowia, profilaktyki zachorowań oraz monitorowania czynników wpływających na stan zdrowia społeczności lokalnych wymaga uwzględnienia tych zagadnień w lokalnych strategiach jako działania uzupełniające względem świadczeń zdrowotnych zapewnianych przez organy do tego powołane, czyli Ministerstwo Zdrowia i Narodowy Fundusz Zdrowia.

Zakres działań pomocy społecznej skierowanej do seniorów jest szeroki – od doraźnej pomocy, po zapewnienie pomocy w egzystencji osobom, które nie są w stanie zapewnić jej sobie same. Osoby, które ze względu na wiek, choroby lub niepełnosprawność wymagają opieki, mogą otrzymać wsparcie, które jest kierowane głównie do osób samotnych. Mogą jednak ubiegać się o nie również ci, którymi – z różnych przyczyn – najbliższa rodzina nie jest w stanie się zaopiekować. Pomoc może być udzielana w różnych formach: w miejscu zamieszkania podopiecznego, w formie dziennego pobytu w ośrodku wsparcia albo stałego zamieszkania w domu pomocy społecznej. Równoległe do tych form wsparcia realizowane są działania na rzecz sektora drobnych usług realizowanych na rzecz seniorów. Usługi te mają na celu poprawę jakości życia seniora, zapobiegają wykluczeniu społecznemu, ułatwiają codzienne funkcjonowanie w sprawach ważnych dla seniorów, takich jak przemieszczanie się po mieście, czy obecność drugiej osoby i pomoc w załatwieniu spraw dnia codziennego. Wprowadzone rozwiązania mają na celu objęcie osób starszych takim wsparciem, aby możliwe było jak najdłuższe pozostawienie osoby starszej w miejscu zamieszkania.

Fundamentalna potrzeba każdej osoby - bezpieczeństwo bywa, często w starości słabo zaspokajana, a deficyt ten wywołuje regres w rozwoju.

Malejące siły fizyczne, frustracja związana z topniejącymi wraz z odejściem na emeryturę dochodami, słabnąca pozycja w rodzinie, a czasem nawet w gronie rówieśniczym. Coraz mniejsze zaufanie do swojej orientacji przestrzennej, pamięci i innych funkcji poznawczych stają się częstym źródłem frustracji, co pogarsza kontakty z otoczeniem i hamuje naturalną chęć

do aktywności czyli pogłębia proces starzenia się. Pełen niewiary w siebie senior, rozluźnione więzi rodzinne i towarzyskie, czasem towarzysząca temu samotność - to żer dla różnego typu naciągaczy i oszustów. To także powód do braku chęci wychodzenia z domu, zwłaszcza kiedy daleko jest miejsce, w którym można spędzić ciekawie czas, kiedy odstrasza od tego niedostosowane dla malejących sił miejskie przestrzenie i niedogodne połączenia komunikacyjne. Rosnące trudności z poruszaniem się wymagają przyjazności otoczenia zarówno związanego z infrastrukturą miejską jak i z relacjami interpersonalnymi. Chęć wychodzenia z domu starzejących się osób, co jest warunkiem ich zdrowia fizycznego i psychicznego będzie wzrastać wraz z zapewniającymi bezpieczeństwo i akceptację niedostatków starości przestrzeniami, możliwością łatwego i bezpiecznego skorzystania z pomocy innych osób oraz dostępnością finansową.

Stworzenie przyjaznej przestrzeni publicznej dla wszystkich grup mieszkańców naszego miasta to zadanie samorządu realizowane od wielu lat, choć przez niektórych sprowadzone do likwidacji barier architektonicznych, kojarzonych z osobami niepełnosprawnymi.

Dostosowanie przejść dla pieszych, obniżanie krawężników, niskopodłogowe pojazdy komunikacji miejskiej, podjazdy, windy, ciągi komunikacyjne to udogodnienia również dla osób starszych, których kondycja fizyczna z upływem lat staje się coraz słabsza. Dzięki wspomnianym udogodnieniom seniorzy czują się znacznie bezpieczniej w naszym mieście i znacznie dłużej mogą być samodzielni.

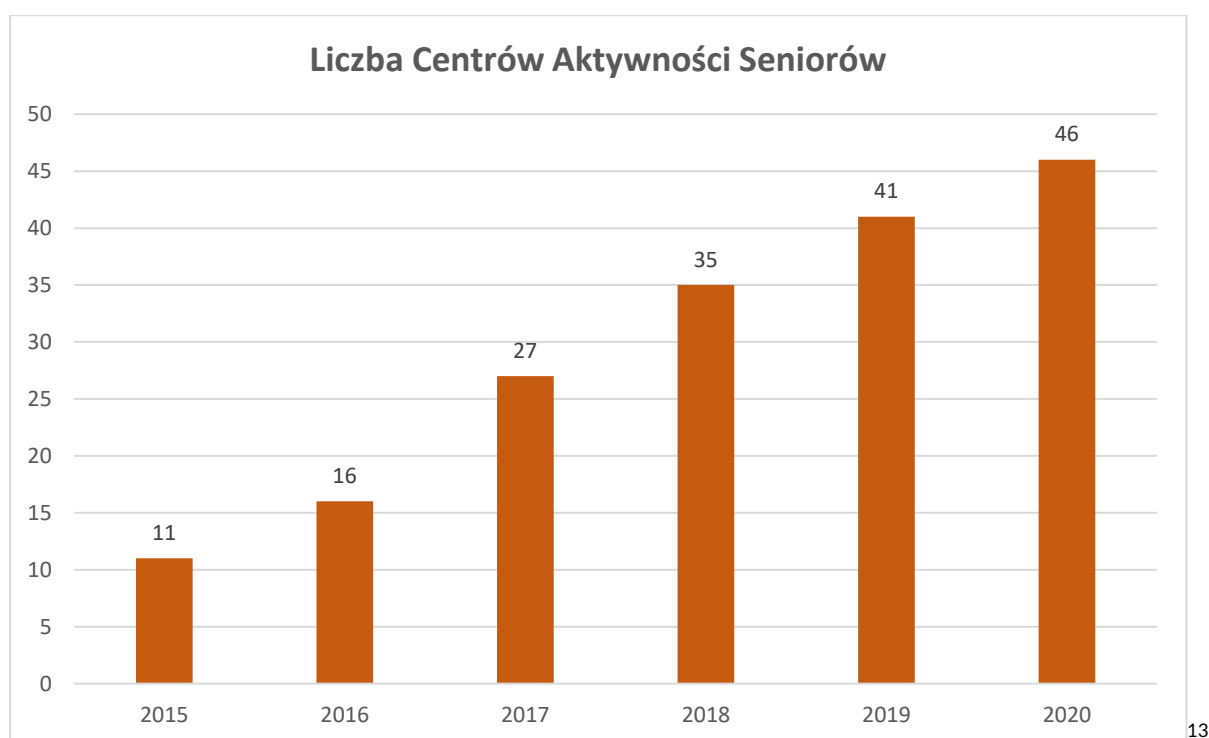
Istotne znaczenie dla poczucia bezpieczeństwa mają inicjatywy lokalne, związane bezpośrednio z miejscem zamieszkania seniorów, ich bezpośrednim otoczeniem. Tutaj bardzo ważną rolę powinny odgrywać Rady poszczególnych dzielnic Krakowa, jako te, które są najbliżej swoich mieszkańców. Tworzenie przyjaznego otoczenia to nie tylko infrastruktura, ciągi komunikacyjne, parki to również, a może przede wszystkim otaczający seniorów ludzie, rodzina, sąsiedzi. To dzięki tym więzom osoby starsze czują się zaopiekowane.

Należy również zwrócić uwagę, że seniorzy to grupa społeczna, która jest najbardziej narażona na próby wyłudzeń, a sposoby wyłudzeń szybko się zmieniają i dostosowują do panujących sytuacji. Dlatego zadaniem Policji i Straży Miejskiej jest prowadzenie działań prewencyjnych, które mają zapobiegać w przyszłości działaniom przestępczym wobec seniorów.

1.2. Ewaluacja Programu Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych opracowanego na lata 2015-2020

Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2015-2020 był odpowiedzią na demograficzne założenia starzejącego się społeczeństwa i w swojej koncepcji określał kierunki polityki senioralnej w naszym mieście. Jego głównym celem była poprawa jakości i poziomu życia starszych mieszkańców Krakowa dla godnego starzenia się. Cel ten miał zostać osiągnięty poprzez: edukację osób starszych, aktywny i zdrowy tryb życia, aktywność społeczną promującą integrację wewnątrz i międzypokoleniową, partycypację społeczną osób starszych. Przeprowadzone badania ewaluacyjne programu przez zespół Centrum Ewaluacji i Analizy Polityk Publicznych Uniwersytetu Jagiellońskiego (CEAPP) pod kierownictwem dr hab. Jolanty Perek-Białas potwierdziły, że program jest potrzebną odpowiedzią miasta na zmiany demograficzne zachodzące w społeczeństwie (rosnąca grupa osób w wieku 60+), zmienił sposób myślenia o możliwościach wspierania, aby uzyskać pozytywną zmianę w jakości życia starszych mieszkańców Krakowa, zapobieganie ich wykluczeniu społecznemu, tak aby byli jak najdłużej

aktywni. Analizując zadania realizowane w ramach celów szczegółowych programu, można zauważyć, że główny nacisk położono na wzmocnienie aktywności seniorów poprzez stworzenie sieci Centrów Aktywności Seniorów (CAS). Rzeczywiście w przeciągu pięciu lat trwania programu w Krakowie powstało 46 CAS, przynajmniej 2-w każdej z 18 Dzielnic Krakowa. Jest to przejaw wzorowej współpracy miasta z organizacjami pozarządowymi oraz innymi podmiotami zgodnie z zapisami ustawy o pożytku publicznym i wolontariacie, a które w największej części są beneficjentami środków finansowych przeznaczonych na tworzenie i prowadzenie CAS-ów. Koordynacją i monitorowaniem pracy CAS-ów miało zajmować się Krakowskie Centrum Seniorów. To założenie nie zostało jednak zrealizowane. Z badania ewaluacyjnego CEAPP wynika, że planowane działania Krakowskiego Centrum Seniora w zakresie integracji społecznej osób zostały przeniesione na CAS-y, które bezpośrednio odpowiadają przed komórką organizacyjną Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia oraz Pełnomocnikiem Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej. Ogólnie seniorzy bardzo pozytywnie wypowiadają się o działalności CAS. Podkreślić należy, że Centra Aktywności Seniorów realizują wszystkie cele szczegółowe określone w programie.



Centra Aktywności Seniorów tworzą sieć koordynowaną i monitorowaną przez Pełnomocnika Prezydenta ds. Polityki Senioralnej i Referat ds. Seniorów. Poniższy wykres obrazuje wzrost liczby CAS.

Bardzo ważnym elementem w polityce senioralnej Krakowa jest wspólne działanie dla poprawy życia seniorów i konsultowanie działań ze środowiskiem osób starszych. W związku z tym została powołana w Krakowie Rada Krakowskich Seniorów, jako ciało doradcze i opiniotwórcze, złożone z przedstawicieli różnych organizacji działających w tym obszarze. W związku z powyższym w założeniach do nowego programu PASIOS na lata 2021-2025 należałoby

¹³ Raport ewaluacyjny Gminny Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2015-2020 – Centrum Ewaluacji i Analiz Polityk Publicznych

wzmocnić informację o podejmowanych przez Radę inicjatywach na rzecz środowiska seniorów i ich realizacji.

Edukacja osób starszych, działania w zakresie integracji wewnątrz i międzypokoleniowej, liczne projekty w ramach konkursu "Działajmy razem", plebiscyt "Miejsce Przyjazne Seniorom", imprezy sportowe i kulturalne to działania, które powinny mieć swoją kontynuację w następnych latach.

Bardzo ważnym elementem w życiu seniora jest powszechny dostęp do programów zdrowotnych i profilaktyki geriatrycznej. Miasto powinno wypracować takie programy we współpracy z krakowskim środowiskiem akademickim i włączać je do zakresu działań CAS-ów, tak by trafiały do grupy bezpośrednio tymi zagadnieniami zainteresowanej.

Konieczne należy skierować działania adresowane szczególnie do osób 80+, którzy stanowią w Krakowie bardzo liczną grupę. Poza działaniami opiekuńczymi realizowanymi w ramach systemu pomocy społecznej, należy także rozwijać działania ułatwiające seniorom w wieku 80+ ich codzienne funkcjonowanie. Dla seniorów 80+ należy wprowadzić inną grupę działań, które będą w realny sposób wspierać ich w samodzielnym życiu. Bardzo dobrym przykładem jest realizowany program "Złota rączka", który w sposób wymierny pomaga seniorom w rozwiązywaniu problemów związanych z małymi naprawami.

Istotną rolą nowego programu PASIOS będzie wzmocnienie współpracy pomiędzy wydziałami Urzędu Miasta Krakowa i jednostkami miejskimi w celu wypracowania określonych działań, które w swoich założeniach będą również uwzględniały potrzeby osób starszych. Opracowany program jest wynikiem kolektywnej pracy zarówno urzędników, jak i przedstawicieli środowiska osób starszych oraz ciał doradczych Prezydenta Miasta Krakowa (Rady ds. Równego Traktowania, Zespołu Interdyscyplinarnego ds. współpracy na rzecz realizacji Programu „Otwarty Kraków”, Krakowskiej Rady Działalności Pożytku Publicznego). Opierając się na doświadczeniach, a przede wszystkim wynikach badania ewaluacyjnego nowy Program Aktywności i Integracji Osób Starszych powinien wprowadzić szereg nowych działań, które w perspektywie czasowej w sposób znaczący podniosą komfort życia krakowskich seniorów. Wszystkie informacje na temat działań podejmowanych na rzecz seniorów przez miejskie jednostki organizacyjne gminy oraz przez Wydziały UMK będą zgłaszane do komórki organizacyjnej UMK zajmującej się polityką senioralną w Gminie Miejskiej Kraków, tak aby w jednym miejscu była dostępna pełna i rzetelna informacja na temat oferty i zadań realizowanych na rzecz seniorów.

Rozdział II. WYSOKA JAKOŚĆ ŻYCIA OSÓB STARSZYCH W KRAKOWIE

II.1. Adresaci Programu

PASIOS - Gminny Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2021-2025 jest programem skierowanym głównie do mieszkańców Gminy Miejskiej Kraków, którzy osiągnęli wiek 60 lat. Ich liczba to 204 410 co stanowi 26,3 % całej populacji Krakowian. Drugą grupą docelową programu są osoby pracujące na rzecz seniorów, które na co dzień pracują z osobami w wieku 60+, przede wszystkim: pracownicy instytucji publicznych, kluby seniorów, działacze organizacji pozarządowych, które działają na rzecz seniorów. Pewne

działania będą adresowane też do osób 50+ w celu wczesnego przygotowania ich do podjęcia działań pomagających w zapewnieniu sobie pomyślnego starzenia się.

II.2. Cele Programu

Celem PASIOS - Gminnego Programu Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2021-2025 jest poprawa jakości i poziomu życia tej grupy społecznej poprzez promowanie aktywności osób starszych, dbałości o stan zdrowia, edukacji oraz integracji międzypokoleniowej.

Celem głównym Programu jest przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu seniorów w Krakowie dla godnego starzenia,

realizowane poprzez cele szczegółowe:

- I. Podniesienie poziomu świadomości seniorów na temat działań podejmowanych przez miasto na rzecz seniorów i we współpracy z seniorami.
- II. Podniesienie poziomu aktywności społecznej seniorów.
- III. Zwiększenie liczby gminnych programów polityki zdrowotnej i programów profilaktycznych w obszarze zdrowia realizowanych na rzecz seniorów.
- IV. Rozszerzanie pakietu drobnych usług społecznych realizowanych na rzecz seniorów oraz oferty pomocowej dla seniorów.
- V. Podejmowanie działań na rzecz podnoszenia poziomu bezpieczeństwa seniorów.

tak aby:

1. Zwiększyć poziom wiedzy seniorów na temat działań samorządu w obszarze polityki senioralnej miasta, w tym: wydarzeń, wszelakich usług oraz miejskiej infrastruktury.
2. Jak najwięcej seniorów miało możliwość przebywania w zdrowej, przyjaznej, bezpiecznej i estetycznej przestrzeni, traktowani byli ze zrozumieniem, sympatią i szacunkiem.
3. Seniorzy stawali się bardziej aktywni i chcieli podejmować wolontaryjną pracę na rzecz innych.
4. Jak najwięcej seniorów z różnych środowisk aktywnie włączało się w życie miasta i uzyskiwało kompetencje społeczne i obywatelskie.
5. Seniorzy zwiększali swoje zainteresowanie problemami miasta, swoich rówieśników, a także problemami ludzi młodych, dzieci i młodzieży, czerpali satysfakcje z relacji międzypokoleniowych, a także byli grupą otwartą na różnorodność i wielokulturowość.
6. Jak najwięcej seniorów było autorami ciekawych nowatorskich projektów i inicjatyw, mając poczucie wpływu na swoje najbliższe otoczenie i rozwój miasta /Budżet Obywatelski, Inicjatywa Lokalna/.
7. Jak najwięcej seniorów mogło zdrowo się starzeć, troszcząc się o swoje zdrowie, dbając o swój wygląd i kondycję fizyczną, doświadczając zainteresowania i wsparcia osób z sąsiedztwa.
8. Instytucje, organizacje, grupy i osoby pracujące na rzecz seniorów poprzez wymianę informacji oraz rosnące umiejętności wspierały swoje wysiłki, przyczyniając się do podnoszenia jakości oferty kierowanej do seniorów.
9. Pobudzić rozwój społeczny osób starszych, podnosić poziom ich wiedzy i umiejętności.
10. Tworzyć przestrzeń dla dialogu międzypokoleniowego i zacieśniania więzi.
11. Zwiększyć świadomość społeczną dotyczącą pomyślnego starzenia się.
12. Podnieść poziom wiedzy młodzieży na temat starości.

13. Zmniejszyć wykluczenie cyfrowe seniorów.
14. Podnieść poziom aktywności społecznej seniorów.
15. Wzmocnić współpracę miasta z organizacjami pozarządowymi działającymi w obszarze polityki senioralnej.
16. Podejmować działania zmierzające do poprawy sprawności fizycznej osób starszych.
17. Lepiej wykorzystać infrastrukturę sportową miasta dla potrzeb osób starszych np. „Orliki” przy współpracy z ich administratorami, jako podmiotami uprawnionymi do dysponowania.
18. Zintensyfikować działania miasta w zakresie profilaktyki zdrowotnej.
19. Podnieść poziom zaspokojenia potrzeb starszych osób niesamodzielnych.
20. Zwiększyć świadomość mieszkańców dotyczącą znaczenia zdrowego stylu życia dla pomyślnego starzenia się.
21. Zintensyfikować działania zmierzające do zwiększenia komfortu życia osób starszych.
22. Podnieść poziom bezpieczeństwa seniorów poprzez uświadamianie seniorom zagrożeń na jakie są narażeni.
23. Poszerzyć osobom starszym dostępność do infrastruktury i przestrzeni miejskiej.

II.3. Zadania Programu

Cele Programu będą realizowane poprzez wdrażanie następujących zadań:

- I. **Cel szczegółowy: Podniesienie poziomu świadomości seniorów na temat działań podejmowanych przez miasto na rzecz seniorów i we współpracy z seniorami, poprzez:**
 - Prowadzenie działań edukacyjnych wśród osób 50+ dotyczących korzyści psychicznych i finansowych płynących z wydłużania pracy zawodowej.
 - Prowadzenie działań chroniących seniorów przed wykluczeniem cyfrowym-organizowanie szkoleń, akcji pomagających seniorom korzystać z laptopów i smartfonów, pomoc w zakupach własnego sprzętu po przystępnych cenach.
 - Plebiscyt „Miejsca Przyjazne Seniorom”.
 - Publikacje wydawnictw o seniorach i dla seniorów.
 - Prowadzenie strony internetowej dlaseniora.krakow.pl jako części portalu Magiczny Kraków.
 - Organizowanie konferencji dla osób starszych dotyczących różnych obszarów życia, szczególnie zdrowia.
 - Kreowanie i wzmacnianie pozytywnego wizerunku osób starszych w mediach, wśród młodzieży ale też wśród seniorów.
 - Upowszechnianie informacji związanych z ciekawym, rozwijającym sposobem spędzania czasu wolnego, w tym w rzeczywistości wirtualnej.
 - Kampanie informacyjno - promocyjne kształtujące świadomość społeczną osób starszych i o osobach starszych.
 - Promocję w mediach działań realizowanych w obszarze miejskiej polityki senioralnej.
 - Prowadzenie sieci CAS także jako miejsc wszechstronnej edukacji osób starszych.
 - Prowadzenie szkoleń dla pracowników samorządowych z zakresu budowania Urzędu przyjaznego seniorom oraz szkoleń z komunikacji interpersonalnej.
 - Współpracę komórki organizacyjnej Urzędu, zajmującej się polityką senioralną z innymi komórkami organizacyjnymi Urzędu i miejskimi jednostkami organizacyjnymi, organizacjami pozarządowymi oraz innymi instytucjami i służbami działającymi na terenie Gminy oraz z wyższymi uczelniami.

- Opracowanie kampanii społecznej uświadamiającej wartość, jaką czerpie społeczność lokalna z doświadczenia seniorów, której jednym z kanałów dystrybucji będzie strona dedykowana seniorom – dlaseniora.krakow.pl
- Program „Edukacja do późnej dorosłości” – przygotowanie uczniów do starzenia się, uwrażliwianie uczniów krakowskich szkół na potrzeby i możliwości osób starszych, uświadomienie seniorom, że starość to etap życia, gdzie można rozwijać swoje pasje i zainteresowania.

II. Cel szczegółowy: Podniesienie poziomu aktywności społecznej seniorów, poprzez:

- Organizację imprez kulturalnych, sportowych i rekreacyjnych dla seniorów.
- Upowszechnianie idei wolontariatu wśród osób starszych.
- Przygotowanie oferty dedykowanej seniorom z osiedli peryferyjnych, gdzie nie zawsze istnieje możliwość utworzenia CAS.
- Promocję aktywności fizycznej, poprzez stworzenie oferty zajęć sportowych z wykorzystaniem miejskiej infrastruktury sportowej.
- Centra Aktywności Seniorów.
- Promowanie idei uniwersytetu III wieku.
- Promocję aktywności zawodowej i przedsiębiorczości wśród seniorów.
- Akademię Liderów - Seniorów.
- Cykliczne programy Telewizyjne prezentujące społeczne zaangażowanie osób starszych i działania międzypokoleniowe.
- Centrum Edukacji Ekologicznej – specjalna oferta edukacyjna dedykowana seniorom
- Stworzenie oferty kulturalnej dla seniorów.
- Szkolenia z zakresu edukacji cyfrowej.
- Zajęcia prowadzone w ramach Programów Aktywności Lokalnej.
- Podejmowanie współpracy z przedsiębiorcami miasta w celu pozyskania ich dla idei zatrudniania osób starszych w swoich firmach.
- Działalność Rady Krakowskich Seniorów.
- Współpracę z organizacjami pozarządowymi zgodnie z ustawą o pożytku publicznym i wolontariacie.
- Integrację krakowskiego środowiska seniorów podczas wydarzeń miejskich, integrujących kluby seniora o różnym profilu oraz CAS-y, poprzez realizację projektów, w tym projektów o charakterze międzypokoleniowym.
- Tworzenie możliwości realizacji projektów obywatelskich w mieście poprzez seniorskie grupy nieformalne, CAS-y, kluby seniora oraz seniorów z ośrodków wsparcia dla osób starszych.
- Kształtowanie otwartości seniorów na różnorodność oraz budowanie zaufania społecznego; podnoszenie kompetencji seniorów w zakresie komunikowania się, rozwiązywania konfliktów, negocjacji.
- Promowanie aktywnego udziału seniorów w działaniach wykorzystujących narzędzia partycypacyjne tj. budżet obywatelski, inicjatywa lokalna, angażując grupy nieformalne, kluby seniora, CAS-y oraz lokalne sąsiedztwa.
- Współpraca i promowanie działań Rady Krakowskich Seniorów na rzecz środowiska krakowskich seniorów.
- Promowanie postaw przedsiębiorczych wśród seniorów.

III. Cel szczegółowy: Zwiększenie liczby gminnych programów polityki zdrowotnej i programów profilaktycznych w obszarze zdrowia realizowanych na rzecz seniorów, poprzez:

- Realizację programów polityki zdrowotnej dla mieszkańców Miasta Krakowa, w tym głównie szczepień ochronnych.
- Organizację przedsięwzięć promujących zdrowy styl życia i działania Miasta w zakresie profilaktyki zdrowotnej.
- Organizację przedsięwzięć naukowych (konferencje, szkolenia, seminaria) o tematyce zdrowotnej.
- Promowanie zachowań prozdrowotnych dla zapewnienia osobom starszym, jak najdłuższego samodzielnego funkcjonowania w środowisku z utrzymaniem dobrej jakości życia.
- Działalność Miejskiego Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych, jako miejsca opieki stacjonarnej i niestacjonarnej (diennej) połączonej z kompleksową rehabilitacją osób starszych oraz przewlekłe niepełnosprawnych i niesamodzielnych (tj. osób o orzeczonej stopniu niepełnosprawności znacznym lub umiarkowanym).

IV. Cel szczegółowy: Rozszerzanie pakietu drobnych usług społecznych realizowanych na rzecz seniorów oraz oferty pomocowej, poprzez:

- Rozwój form wsparcia dla opiekunów osób starszych poprzez realizację usługi asystenta osoby starszej.
- Zapewnienie warunków wsparcia dla osób starszych w środowisku lokalnym.
- Zorganizowanie bezpłatnych przejazdów taksówkami osób 80+, które pozwolą na poprawę jakości i poziomu życia tej grupie oraz ułatwią kontakt z urzędami państwowymi i samorządowymi oraz podmiotami medycznymi.
- Organizowanie bezpłatnych usług podologicznych dla osób 85+.
- Organizowanie przejazdów meleksami na Krakowskich Cmentarzach Komunalnych w celu odwiedzenia grobów najbliższych dla osób 80+.
- Program „Złota rączka” - udzielanie pomocy w drobnych naprawach domowych.
- Program „Srebrna miotła” – pomoc w porządkach domowych, skierowany do seniorów 75+.
- Realizację usługi „Książka do domu” – dostarczanie książek przez bibliotekarzy seniorom mającym problem z poruszaniem się.
- Organizowanie wolontariatu wśród seniorów w CAS przynoszenia obiadów osobom samotnym.
- Zadania realizowane przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w obszarze zapewnienia i organizacji systemowej opieki całodobowej oraz dziennej dla osób wymagających, ze względu na stan zdrowia, takich formy wsparcia.

V. Cel szczegółowy: Podejmowanie działań na rzecz podnoszenia poziomu bezpieczeństwa seniorów, poprzez:

- Zwiększenie ilości niskopłatnych toalet usytuowanych w całej miejskiej przestrzeni, także na terenie osiedli.

- Tworzenie przestrzeni służącej rekreacji i wypoczynkowi równomiernie rozmieszczonej we wszystkich dzielnicach.
- Wyposażenie każdego potrzebującego seniora w kopertę życia.
- Wyposażenie parków, parków kieszonkowych w siłownie na świeżym powietrzu, wyposażone w wyraźnie zapisane instrukcje użytkowania.
- Usytuowanie ławek na trasach prowadzących do przystanków tramwajowych i autobusowych.
- Telefon „Dla seniora” informujący osoby o miejscach w których mogą próbować rozwiązywać swoje problemy.
- Zacieśnienie współpracy ze Strażą Miejską Miasta Krakowa i Komendą Miejską Policji w Krakowie w sprawach dotyczących bezpieczeństwa osób starszych.
- Stosowanie w komunikatach urzędowych, kampaniach/materiałach promocyjnych oraz informacyjnych języka zrozumiałego i dostępnego dla odbiorcy.
- Prowadzenie akcji i kampanii informacyjnych za pośrednictwem dostępnych mediów w celu podniesienia świadomości osób starszych nt. współczesnych zagrożeń.
- Zajęcia z samoobrony oraz zajęcia ogólnorozwojowe.
- Inicjowanie wielopokoleniowej sieci pomocy sąsiedzkiej, organizowanie „Miejsc wspólnych” możliwie najbliżej usytuowanych od miejsc zamieszkiwania.

Miejsca wspólne to miejsca powstające w ramach inicjatywy lokalnej, w których osoby w różnym wieku mogą przeczytać gazetę, porozmawiać z sąsiadem, znaleźć doraźną pomoc, zorganizować pomoc, wymienić informacje.

II.4. Realizatorzy Programu

1. Program realizowany jest na podstawie uchwały Rady Miasta.
2. Po stronie Urzędu działania związane z realizacją Programu prowadzą m.in.:
 - a. Pełnomocnik Prezydenta Miasta ds. Polityki Senioralnej
 - b. Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia
 - c. Wydział Edukacji
 - d. Wydział Komunikacji Społecznej
 - e. Wydział Sportu
3. Podmioty współpracujące przy realizacji Programu:
 - a. Biblioteka Kraków
 - b. Krakowskie Biuro Festiwalowe
 - c. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
 - d. Komenda Miejska Policji w Krakowie
 - e. Straż Miejska Miasta Krakowa
 - f. Zarząd Budynków Komunalnych
 - g. Zarząd Cmentarzy Komunalnych
 - h. Zarząd Dróg Miasta Krakowa
 - i. Zarząd Transportu Publicznego
 - j. Zarząd Zieleni Miejskiej
 - k. Organizacje pozarządowe

Rozdział III. NADZÓR, EWALUACJA I HARMONOGRAM REALIZACJI PROGRAMU.

1. Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych jest programem perspektywicznym, którego założeniem jest nakreślenie kierunków działań Gminy Miejskiej Kraków w obszarze szeroko rozumianej polityki senioralnej.
2. Realizację Programu koordynuje i nadzoruje komórka organizacyjna Urzędu wskazana przez Prezydenta Miasta Krakowa.
3. Prezydent Miasta Krakowa przedstawia Radzie Miasta Krakowa sprawozdanie z realizacji Programu w terminie do dnia 30 kwietnia następnego roku.
4. W ewaluacji Programu biorą udział interesariusze, odbiorcy i wykonawcy programu.
5. Monitoring Programu będzie stałym i ciągłym procesem obserwacji ilościowych i jakościowych zmian mierników, mającym na celu zapewnienie informacji na temat skuteczności podejmowanych działań oraz ich zmianę w przypadku rozbieżności pomiędzy założeniami, a rezultatami.

6. Deklaracja wyników

DEKLARACJA WYNIKÓW PROGRAMU PASIOS								
Rezultat programu:	Jak największa grupa osób starszych została zaktywizowana społecznie							
Poprzez:	Podniesienie poziomu aktywności społecznej seniorów Prowadzenie Centrów Aktywności Seniorów, jako miejsca integracji oraz aktywizacji społecznej i prozdrowotnej osób							
Lp	Tak, aby:	Wskaźnik	Waga	Wartość bazowa	Wartość znakomita	Przedział		Wartość za 2020
						Min	max	
1.	Zwiększyć liczbę osób starszych aktywnych społecznie	W31_D (Liczba zaktywizowanych społecznie osób starszych)	0,50	5 180,00	8 000,00			5 180,00
2.	Zwiększyć liczbę Centrów Aktywności Seniorów	W37_W (Liczba Centrów Aktywności Seniora)	0,50	45,00	52			45,00

7. Zadania oraz działania realizujące Program Aktywności i Integracji Osób Starszych na lata 2021-2025:

Zadania oraz działania realizujące program						
Typ	Jednostka realizująca	Numer zadania/działania	Nazwa zadania/działania	Data od	Data do	PRODUTY
B/M	Zadania bieżące typu M					
	SZ	SZ/PAS	Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych	2021-01-01	2025-12-31	
	SZ	SZ/PAS/01	Działania podnoszące świadomość seniorów	2021-01-01	2025-12-31	PRZEPROWADZONY KONKURS WIELOLETNI - PROWADZENIE CENTRÓW AKTYWNOŚCI SENIORÓW SZ/PAS+
	SZ	SZ/PAS/02	Aktywność społeczna seniorów	2021-01-01	2025-12-31	PRZEPROWADZONY KONKURS WIELOLETNI - AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA SENIORÓW SZ/PAS+
	SZ	SZ/PAS/03	Działania profilaktyczne w obszarze zdrowia	2021-01-01	2025-12-31	UMOWY - DZIAŁANIA PROFILAKTYCZNE DLA SENIORÓW SZ/PAS+
	SZ	SZ/PAS/04	Pakiet drobnych usług społecznych i oferty pomocowej dla seniorów	2021-01-01	2025-12-31	PRZEPROWADZONY KONKURS WIELOLETNI - WSPARCIE I DZIAŁANIA POMOCOWE DLA SENIORÓW SZ/PAS+
	SZ	SZ/PAS/05	Działania w zakresie bezpieczeństwa seniorów	2021-01-01	2025-12-31	UMOWY - ZWIĘKSZENIE BEZPIECZEŃSTWA SENIORÓW SZ/PAS+
	SZ	SZ/PAS/06	Działania w zakresie promocji - SZ/PAS	2021-01-01	2025-12-31	UMOWA NA IMPREZĘ SZ/PAS+
	SZ	SZ/SEN/06	Aktywność społeczna promująca	2019-01-01	2022-12-31	DZIAŁANIA W RAMACH PROGRAMU PASIOS W ZAKRESIE AKTYWNOŚCI INTELEKTUALNEJ SENIORÓW SZ/SEN +

			integrację wewnętrzną i międzypokoleniową			
	SZ	SZ/SEN/11	Działanie związane z programem Sowa	2020-01-01	2021-12-31	UMOWA SOWA SZ/SEN

Rozdział IV. WSKAŹNIKI MONITORINGU PROGRAMU I RYZYKA DLA PROGRAMU

Tabela Wskaźników dziedzinowych

Symbol	Nazwa wskaźnika	Wartość docelowa
W37_W	liczba Centrów Aktywności Seniorów	52
W31_D	liczba zaktywizowanych społecznie osób starszych	8 000

Tabela wskaźników monitorowanych

M4_91	liczba uczestników przedsięwzięć, projektów
M4_93	Liczba uczestników aktywnych

Ryzyka dla programu

Cel szczegółowy	Nazwa ryzyka	Ocena Istotności	Status postępowania z ryzykiem
Zwiększyć liczbę osób starszych aktywnych społecznie	Wąska grupa zainteresowanych udziałem w projektach na rzecz aktywizacji społecznej seniorów, brak podmiotów do współpracy na rzecz aktywności społecznej seniorów	2	monitorowanie
Zwiększyć liczbę Centrów Aktywności Seniorów	Trudności w wyłonieniu realizatora zadania posiadającego odpowiednie kwalifikacje i spełniającego określone kryteria	3	Przeciwdziałanie ograniczanie