

SPRAWOZDANIE Z GMINNEGO PROGRAMU AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ
I INTEGRACJI OSÓB STARSZYCH NA LATA 2015-2020



Kraków, kwiecień 2021

Wstęp

Gminny Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2015 – 2020, zwany w skrócie PASIOS, w roku 2020 realizowany był przez Referat ds. Seniorów w Wydziale Polityki Społecznej i Zdrowia oraz Pełnomocnika Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej, zgodnie z przyjętą uchwałą nr VIII/112/15 Rady Miasta Krakowa z dnia 4 marca 2015 r., przy współpracy z Radą Krakowskich Seniorów oraz organizacjami pozarządowymi i innymi komórkami organizacyjnymi Urzędu Miasta Krakowa.

Program skierowany był do mieszkańców Gminy Miejskiej Kraków, którzy ukończyli 60 lat. Jego głównym celem było podniesienie jakości i poziomu życia tej grupy mieszkańców poprzez promowanie aktywności, dbałości o stan zdrowia, edukacji oraz integracji wewnątrzpokoleniowej i międzypokoleniowej oraz tworzenie przestrzeni, które inspirowały seniorów do różnorodnych aktywności, i w których możliwa była intensyfikacja procesów partycypacyjnych, integracyjnych.

Cel główny był realizowany poprzez pobudzanie aktywności społecznej seniorów i utworzenie sieci wystandaryzowanych, lokalnych Centrów Aktywności Seniorów, znajdujących się we wszystkich dzielnicach miasta Krakowa.

Celami szczegółowymi programu były:

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

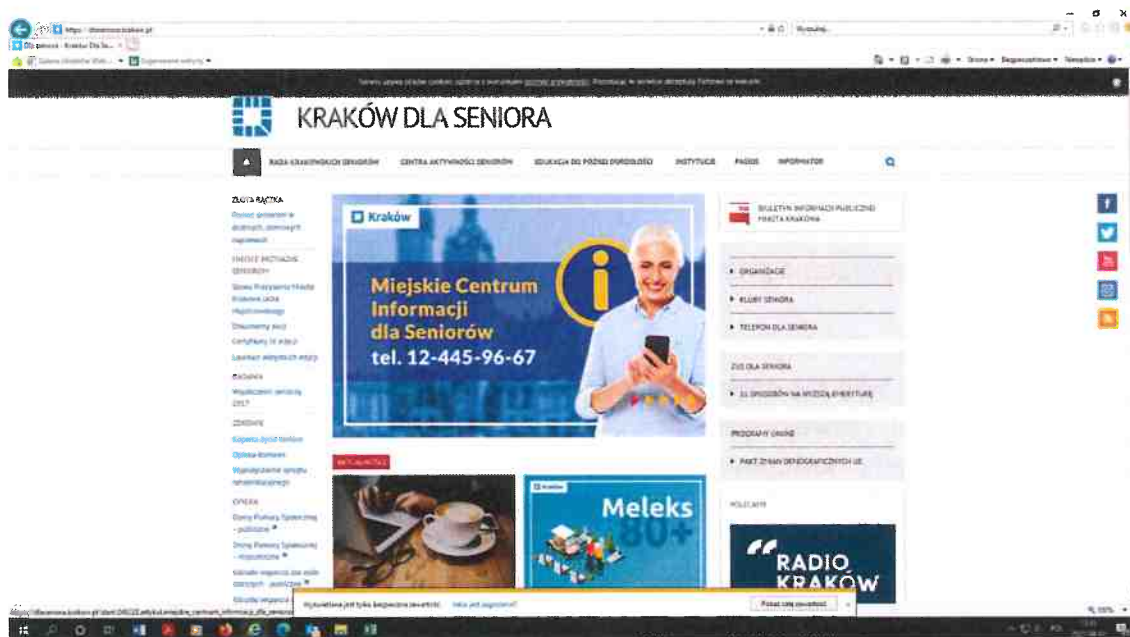
I. Edukacja osób starszych

Ze względu na pandemię działania w ramach celu – Edukacja osób starszych – realizowane były głównie w ramach zajęć prowadzonych przez Centra Aktywności Seniorów, o których szerzej mowa w dalszej części sprawozdania.

Ponadto:

1. Przeprowadzono szkolenia z zakresu wykorzystania narzędzi do komunikacji on-line przez seniorów 65+ w projekcie szkoleniowym pod nazwą „E-kompetentni Seniorzy w Akcji”. W projekcie wzięło udział 85 uczestników i przeprowadzono 40 spotkań szkoleniowych.
2. W ramach tego działania prowadzony jest portal internetowy „Kraków dla seniora”. Na portalu zamieszczane są wszelkie informacje skierowane do seniorów o przedsięwzięciach i wydarzeniach kierowanych do osób starszych. Na tej stronie na bieżąco aktualizowane i zamieszczane są wszystkie informacje kierowane do seniorów przez różne instytucje oraz wszystkie inne działania realizowane w ramach programu PASIOS. W 2020 r. z portalu skorzystało 51 841 użytkowników, odnotowano 67 749 wizyt i 149 771 odsłon.

Główna strona portalu prezentuje się następująco:



Informacje dotyczące seniorów mają też swoją stałą rubrykę w miejskim dwutygodniku KRAKÓW.PL, które redagowane i przygotowywane są przez Pełnomocnika Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej.

II. Aktywny i zdrowy tryb życia.

Coraz więcej seniorów dba o zwiększanie swojej kondycji, prowadzą zdrowy i aktywny tryb życia. Jednak ze względu na pandemię działania te również musiały zostać mocno ograniczone. Niemniej jednak udało się zrealizować:

1. Zadanie pn. „W zdrowym ciele zdrowy duch – gimnastyka dla seniora”, finansowane w ramach środków Budżetu Obywatelskiego. Zajęcia odbywały się stacjonarnie – jeżeli była taka możliwość – oraz on-line. Łącznie zrealizowano 168 godzin, odbyło się 28 spotkań i zorganizowano 6 grup.
2. Zawarto umowę na organizację wolnego czasu seniorów – zajęcia na basenie, które było zrealizowane ze środków wydzielonych do dyspozycji Dzielnicy XII Bieżanów-Prokocim, polegające na przekazaniu seniorom z tej dzielnicy 60-minutowych wejściówek w ilości 2000 sztuk do wykorzystania na basenie przy ul. Kurczaba 29 oraz przy ul. Facimiech 32 Krakowie. Ze względu na ogłoszoną pandemię i zamknięcie basenów zadanie realizowano tylko w I kwartale 2020 r.
3. Zorganizowano szkolenia w zakresie gry i prowadzenia rozgrywek w bule na bulodromach przy Szkole Podstawowej nr 149 w Krakowie. Przeszkolonych i przygotowanych do prowadzenia treningów zostało 33 uczestników. Na zakończenie szkoleń zorganizowano Turniej o Puchar Lajkonika, który miał na celu popularyzację gry, integrację międzypokoleniową a przede wszystkim zachęcenie do nawiązywania nowych kontaktów.

III. Aktywność społeczna promująca integrację wewnątrz i międzypokoleniową.

1. **Centra Aktywności Seniorów** – ze względu na obostrzenia związane ze stanem epidemii przez większą część roku zajęcia odbywały się on-line. Bogatą ofertę zajęć edukacyjnych i rozwojowych można było znaleźć w na bieżąco aktualizowanych harmonogramach, dostępnych na stronie dlaseniorka.krakow.pl. Wybór był duży – od poniedziałku do piątku, od rana do wieczora, CAS-y proponowały m.in.: język angielski, hiszpański, chór, zajęcia wokalnno-teatralne, warsztaty wizerunku i autoprezentacji, treningi zapamiętywania, a nawet salon literacki. Szczególnie bogata i atrakcyjna oferta dotyczyła zajęć rekreacyjno-ruchowych. Dzięki zastosowaniu nowoczesnych form przekazu starsi mieszkańcy Krakowa codziennie mogli wybierać pomiędzy zdalnymi ćwiczeniami rehabilitacyjnymi, rozciągającymi, izometrycznymi, relaksacyjnymi, gimnastyką zdrowego kręgosłupa i treningami mięśni dna miednicy. W ofercie CAS-ów był też: fitness, pilates, joga i zajęcia taneczne (taniec liniowy, taniec w kręgu, salsa oraz kurs tańca towarzyskiego) – wszystko on-line i przy licznych, aktywnym udziale krakowskich seniorów. Na koniec roku 2020 funkcjonowało 45 Centrów Aktywności Seniorów, w różnych dzielnicach Krakowa, z których korzystało 5 088 zapisanych osób. Wszystkie działania sieci CAS w 2020 r. były

koordynowane przez Pełnomocnika PMK ds. Polityki Senioralnej oraz Referat ds. Seniorów.

2. **Wspieranie działań mających na celu integrację międzypokoleniową seniorów. Konkurs Działajmy Razem** - w ramach działań międzypokoleniowych w lutym w Sali Obrad Rady Miasta Krakowa odbyła się uroczysta gala podsumowująca piątą edycję konkursu „Działajmy Razem”. Ogłoszono również kolejną, szóstą edycję konkursu skierowanego do szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych, młodzieżowych domów kultury oraz burs prowadzonych przez Gminę Miejską Kraków. Niestety ze względu na pandemię oraz ograniczenia działalności szkół konkurs nie został rozstrzygnięty.

3. Ósmego grudnia 2020 r. zorganizowano doroczny **Koncert dla Seniorów**. Inicjatywa ta narodziła się sześć lat temu i z powodzeniem jest kontynuowana. To wydarzenie cieszy się ogromnym zainteresowaniem wśród starszych mieszkańców naszego Miasta. W tym roku z powodu pandemii koncert odbył się bez udziału publiczności, ale transmisja on-line umożliwiła wszystkim zainteresowanym śledzenie na żywo tego wyjątkowego wydarzenia.

Koncert był też okazją, żeby przed tak liczny i szacowny gremium podsumować kolejny rok działań Miasta na rzecz seniorów.

Transmisja dotarła do 10 337 odbiorców i wciąż jest odtwarzana.

IV. Partycypacja społeczna osób starszych.

RADA KRAKOWSKICH SENIORÓW (RKS). Dwudziestopięciosobowa Rada jest ciałem o charakterze inicjatywnym, doradczym i konsultacyjnym wobec organów Gminy Miejskiej Kraków. Jej celem jest zapewnienie seniorom wpływu na sprawy dotyczące społeczności lokalnej, w tym najstarszego pokolenia. Organizację i tryb działania RKS określa Statut, przyjęty uchwałą Rady Miasta Krakowa. W ubiegłym roku ze względu na sytuację epidemiczną odbyło się 6 spotkań.

Ponadto w ramach programu PASIOS realizowano również następujące programy pomocowe kierowane do seniorów:

1. **Złota Rączka** – miejska „Złota Rączka” ma na celu zapewnienie nieodpłatnej pomocy seniorom w drobnych, domowych naprawach. Projekt skierowany jest do osób powyżej 60 roku życia, w pierwszej kolejności samotnych i niepełnosprawnych, prowadzących jednoosobowe gospodarstwo. Zakres pomocy obejmuje drobne naprawy, niewymagające natychmiastowej interwencji, specjalistycznej wiedzy lub uprawnień, jak również niepociągające za sobą dużych nakładów finansowych. Naprawy wykonywane są wyłącznie w lokalu zamieszkiwanym przez osobę ubiegającą się o pomoc. Łącznie w roku 2020 skorzystało z pomocy 532 seniorów i seniorek.
2. Pilotażowo uruchomiono projekt **Opieka nad seniorem w miejscu zamieszkania ASYSTENT 85+**. Celem zadania jest poprawa jakości i poziomu życia krakowian, mających 85 lat

lub więcej, poprzez zapewnienie im opieki i wsparcia przez asystentów, odwiedzających swoich podopiecznych w domach i pomagających w wykonywaniu podstawowych czynności dnia codziennego, ale także towarzyszących im w zadaniach, wymagających przemieszczania się poza miejsce zamieszkania na terenie Miasta. Uczestnicy projektu otrzymują możliwość korzystania z bezpłatnych usług asystenckich, realizowanych przez 7 dni w tygodniu w godz. 7-22. Limit wizyt u jednego seniora to dwie wizyty w tygodniu, który jest kontynuowany w roku 2021. Łącznie w roku 2020 z projektu skorzystało 40 osób.

3. Kolejny program pomocowy dla seniorów to **Pielęgnacja i profilaktyka stóp dla seniorów PODOLOG 85+**. Celem pilotażowego projektu jest poprawa jakości i poziomu życia mieszkańców Krakowa, mających 85 lat lub więcej poprzez zapewnienie im dostępu do bezpłatnej diagnostyki i podstawowych zabiegów pielęgnacyjno-leczniczych stóp, świadczonych przez specjalistę podologa. Ze względu na pandemię w ramach projektu odbyło się 51 wizyt, podczas których seniorzy skorzystali z bezpłatnych konsultacji wraz z przeprowadzeniem zabiegu podologicznego.
4. Ze względu na to, że osoby starsze, samotne i z niepełnosprawnościami, które w związku ze stanem epidemii nie powinny były opuszczać domu, uruchomiono sieć wolontariuszy, którzy wyciągnęli pomocną dłoń do sąsiada lub zupełnie obcego seniora w swojej okolicy, na osiedlu, w dzielnicy. Seniorzy mogli zadzwonić do jednego z ponad czterdziestu lokalnych Centrów Aktywności Seniorów w Krakowie z prośbą o zrobienie zakupów, wyprowadzenie psa czy pomoc w innych sprawach, wymagających wyjścia z mieszkania. Koszt zakupu niezbędnych artykułów pokrywał zainteresowany.
5. Prowadzona również była akcja **TelefonUJ**, w ramach której osoby samotne przebywające w domach codziennie o uzgodnionej porze mogą porozmawiać przez telefon ze studentką lub studentem. Akcja ta była koordynowana przez Pełnomocnika Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej.

W ramach współpracy z NGO utworzono i prowadzono w serwisie internetowym YouTube videoblog **Pora Na Seniora**. Były to krótkie 15-20 minutowe filmiki, które m.in. pokazują dokonania ciekawych krakowian, relacjonują wydarzenia kulturalne oraz informują o możliwościach ciekawego spędzania czasu wolnego. Można tam znaleźć porady na temat zdrowia, urody i wizerunku. Celem było pobudzenie i pogłębienie zainteresowania seniorów aktywnym i zdrowym trybem życia.

Łącznie na program PASIOS w roku 2020 wydatkowano 4 844 165 zł.

Mierniki w ramach programu przedstawiały się następująco:

Symbol	Nazwa miernika	Definicja	Źródło danych	Wartość uzyskana
M1	Seniorzy	Liczba osób starszych (60+) zamieszkujących w Krakowie.	Ewidencja mieszkańców	192 457
M2	Beneficjenci	Liczba osób starszych korzystających z programu.	Sprawozdanie z realizacji programu	5 778
M3	Wolontariusze	Liczba osób starszych zaangażowanych w realizację programu jako wolontariusze.	Sprawozdanie z realizacji programu	929
M4	Wkład własny NGO	Finansowy wkład NGO w realizację programu ze środków własnych i środków pochodzących z innych źródeł.	Sprawozdanie z realizacji programu	124 213
M5	Dotacja GMK	Wysokość dotacji udzielonej NGO z budżetu GMK na realizację programu.	Sprawozdanie z realizacji programu	3 673 328
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	5 421 521

Wskaźniki przedstawiały się następująco:

Symbol	Nazwa wskaźnika	Formuła	Wartość docelowa	Wartość uzyskana
AS	Aktywności społeczna osób starszych	M2/M1	min. 30%	3%
AW	Aktywność wolontaryjna osób starszych	M3/M2	min. 30%	16%
UWN	Udział własny NGO	M4/M5	min. 10%	3,38%
ZDG	Zaangażowanie dotacyjne GMK	M5/M6	max. 80%	67,75%

DYREKTOR WYDZIAŁU

Elżbieta Kois-Zurek