

Materiał wyjściowy do opracowania polityki senioralnej Cieszyna

Materiał został zebrany i zredagowany przez
Barbarę Stelmach-Kubaszczyk z wykorzystaniem
informacji przekazanych przez jednostki
organizacyjne Miasta Cieszyna

Cieszyn, maj 2018

Spis treści

Wstęp	str. 4
I. Program Polityki Senioralnej w Gminie Cieszyn	str. 5
II. Dokumenty	str. 6
III. Struktura miasta i dane demograficzne	str. 7
IV. Działania instytucji miejskich na rzecz seniora	str. 12
1. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Cieszynie – świadczenia niepieniężne i praca socjalna	str. 12
2. Zasiłki	str. 12
3. Punkt Wolontariatu	str. 13
4. Gminny Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie i Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie	str. 13
5. Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	str. 13
6. „Aktywni Seniorzy w Cieszynie”	str. 14
7. „Koperta życia”	str. 15
8. „Ogólnopolska Karta Seniora”	str. 16
9. Klub „Senior +”	str. 18
10. Współpraca MOPS z organizacjami pozarządowymi	str. 18
11. Cieszyńska Rada Seniorów	str. 19
12. „Nadolziańskie Senioralia”	str. 19
13. Dom Spokojnej Starości	str. 20
14. Biblioteka Miejska w Cieszynie	str. 23
15. Książnica Cieszyńska	str. 27
16. Cieszyński Ośrodek Kultury „Dom Narodowy”	str. 27
17. Cieszyńskie przedszkola i szkoły	str. 28
18. Żłobki Miejskie	str. 29
19. Szkolne Schronisko Młodzieżowe w Cieszynie	str. 29
20. Wydział Sportu	str. 30
21. Urząd Stanu Cywilnego	str. 30
22. Wydział Ochrony Środowiska	str. 31
23. Miejski Zarząd Dróg w Cieszynie	str. 31
24. Zakład Gospodarki Komunalnej	str. 31
25. Inne wydziały, biura, samodzielne stanowiska	str. 32
26. Inne miejskie jednostki organizacyjne	str. 33

V. Instytucje, organizacje pozarządowe, parafie i kościoły działające w obszarze Polityki Senioralnej na terenie Gminy Cieszyn.....	str.33
1. Przykłady działań dofinansowanych przez Gminę Cieszyn.....	str. 33
2. Cieszyński Uniwersytet III Wieku	str.34
3. Fundacja św. Elżbiety Węgierskiej.....	str.34
4. Hospicjum im. Łukasza Ewangelisty	str.35
5. Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów Policyjnych Koło nr 26.....	str. 35
6. Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna.....	str.35
7. Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej Szpital Śląski.....	str.36
8. Osiedlowe Centrum Kultury i Rekreacji.....	str.36
9. Zakłady Opieki Leczniczej	str.36
10. Parafie i kościoły	str.37
11. Inne organizacje.....	str.37
VI. Prognozy demograficzne dla województwa śląskiego.....	str.37
VII. Cel główny polityki senioralnej w Cieszynie	str.38
VIII. Cele szczegółowe	str.38
IX. Zadania do realizacji	str.39
1. Ochrona zdrowia	str.39
2. Czas wolny i aktywność seniorów	str.40
3. Infrastruktura	str.41
4. Inne postulaty.....	str.41
X. Koordynator Polityki Senioralnej Gminy Cieszyn	str.41
Spis tabel i wykresów	str.43
Bibliografia	str.43

Wstęp

Polityka senioralna, zgodnie z dokumentem *Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014–2020*, stanowi ogół celowych działań organów administracji publicznej wszystkich szczebli oraz innych organizacji i instytucji, które realizują zadania i inicjatywy kształtujące warunki godnego i zdrowego starzenia się. Polityka senioralna rozumiana jest więc bardzo szeroko jako ogół działań, które docelowo prowadzić mają w okresie całego życia człowieka do zapewnienia odpowiednich warunków wydłużenia aktywności, zarówno zawodowej, jak i społecznej. Działania skierowane są również na samodzielne, zdrowe, bezpieczne i niezależne życie osób starszych.

Światowa Organizacja Zdrowia (ang. WHO - World Health Organization), która jest międzynarodową komórką działającą przy Organizacji Narodów Zjednoczonych (ONZ) określając początek starości wskazuje na 60 rok życia. W starości wyróżnia trzy zasadnicze etapy:

- pierwszy od 60 – 75 roku życia – wiek podeszły (tzw. wczesna starość);
- drugi od 75 – 90 roku życia – wiek starczy (tzw. późna starość);
- 90 rok życia i więcej – wiek sędziwy (tzw. długowieczność).

Ważnym aspektem polityki senioralnej jest horyzontalność wpisana w spójność działań państwa w obszarze zabezpieczenia społecznego, rynku pracy, zdrowia, edukacji (uczenia się przez całe życie), infrastruktury, mieszkalnictwa i innych.¹

Niewątpliwie wyzwania wynikające z procesu starzenia się społeczeństwa wymagają podjęcia wielokierunkowych działań, których celem głównym jest zapewnienie godnego starzenia się poprzez poprawę jakości i poziomu życia oraz tworzenie warunków do aktywności zawodowej i społecznej osób starszych. Ze względu na różnorodność obszarów, w których działania te powinny być podjęte, niezbędne jest staranne rozpoznanie potrzeb i oczekiwań środowiska osób starszych oraz osób, organizacji i instytucji działających na ich rzecz, a następnie wypracowanie wielokierunkowej, kompleksowej i długoterminowej strategii działań, odpowiadającej w jak największym stopniu na te potrzeby i oczekiwania. Niniejszy dokument powinien być więc potraktowany jako element procesu, który jest prowadzony

¹ Uchwała Nr 238 Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r. w sprawie przyjęcia dokumentu *Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014 – 2020*.

w Polsce i którego celem jest opracowanie, a następnie wdrażanie polityki senioralnej nie tylko na poziomie kraju, ale także regionu i w lokalnym środowisku.²

Wyzwaniem dla polityki senioralnej będzie więc zwiększający się udział osób starszych w populacji i przygotowanie się na wiele społecznych i ekonomicznych konsekwencji tego zjawiska, a co za tym idzie wydłużenie okresu aktywności zawodowej. Nie bez znaczenia jest również włączenie potencjału osób starszych w obszar aktywności społecznej i obywatelskiej, co wymaga podjęcia wielokierunkowych działań. Ich początkiem musi być staranne rozpoznanie potrzeb i oczekiwań środowiska seniorów, ale także działających na ich rzecz organizacji i instytucji, by w efekcie wspólnie wypracować wielokierunkową, kompleksową i długoterminową strategię działań, które będą odpowiedzią na potrzeby i oczekiwania ludzi starszych. Tak więc przedstawiony dokument należy traktować jako początek ważnego procesu prowadzonego w naszym lokalnym środowisku. Prace nad tym materiałem rozpoczęły się kilka miesięcy temu, gdy Burmistrz Miasta zlecił opracowanie dokumentu ilustrującego podejmowane już działania jednostek miejskich i innych podmiotów na rzecz środowiska senioralnego. Teraz przyszedł czas, aby ten materiał poddać szerszym konsultacjom, m. in. przekazując go radnym Rady Miejskiej Cieszyna, Cieszyńskiej Radzie Seniorów i Gminnej Radzie Działalności Pożytku Publicznego. Równoległe do tego procesu konsultacji dokument będzie stanowił jedną z podstaw do opracowania planu działania koordynatora polityki senioralnej, który zostanie wyłoniony w wyniku konkursu zorganizowanego w maju a rozstrzygniętego w czerwcu 2018 r.

I. Program polityki senioralnej w Gminie Cieszyn

Program *Polityki senioralnej w Gminie Cieszyn na lata 2018 – 2022* kierowany jest do osób od 60 roku życia, które stanowią bezpośrednią grupę odbiorców planowanych działań. Grupą pośrednią programu jest społeczność miasta Cieszyna.

Polityka senioralna w Gminie Cieszyn na lata 2018 – 2022 to pierwszy tego typu dokument adresowany do seniorów zamieszkujących na terenie gminy. Potrzeba jego opracowania wynika m. in. z rekomendacji, jakie zostały zawarte w *Ocenach zasobów pomocy społecznej Gminy Cieszyn* za ubiegłe lata.

² Tamże.

Dokument *Polityki senioralnej Gminy Cieszyn na lata 2018 – 2022* będzie spójny z założeniami *Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014 – 2020* (Uchwała Rady Ministrów nr 238 z dnia 24 grudnia 2013 r., w: Monitor Polski z 04.02.2014 r. poz. 118), w której zostały przedstawione cele, założenia, priorytety oraz zarekomendowane kierunki interwencji dla poszczególnych obszarów polityki senioralnej.

Program przewiduje szerokie konsultacje, które zostaną przeprowadzone zarówno z mieszkańcami Cieszyna, jak i z aktywnymi środowiskami zaangażowanymi w życie miasta. Jego forma, tj. skoordynowanie działań na rzecz osób starszych wynika z szeregu uwarunkowań, między innymi ze wzrostu udziału seniorów w strukturze demograficznej miasta oraz zróżnicowaniu potrzeb, problemów i oczekiwań samych zainteresowanych. Polityka senioralna stanowi i stanowić będzie jeden z głównych elementów strategii polityki społecznej Cieszyna.

II. Dokumenty

Konstruując *Politykę senioralną Gminy Cieszyn na lata 2018 – 2020* z pewnością trzeba wziąć pod uwagę następujące dokumenty:

- Uchwała Nr LII/539/10 Rady Miejskiej Cieszyna z dnia 28 października 2010 roku w sprawie uchwalenia Strategii Rozwoju Miasta Cieszyna na lata 2010 – 2020;
- Uchwała nr XLII/444/14 Rady Miejskiej Cieszyna z dnia 24 kwietnia 2014 r. w sprawie przyjęcia Gminnej Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych Miasta Cieszyna na lata 2014 – 2020;
- Uchwała nr XXXVIII/369/17 Rady Miejskiej Cieszyna z dnia 26 października 2017 r. w sprawie uchwalenia Programu współpracy gminy Cieszyn z organizacjami pozarządowymi oraz podmiotami działającymi w zakresie pożytku publicznego na rok 2018;
- Zarządzenie Nr 0050.352.2016 Burmistrza Miasta Cieszyna z dnia 1 lipca 2016 roku w sprawie powołania Gminnej Rady Działalności Pożytku Publicznego w Cieszynie;
- Zarządzenie nr 0050.132.2014 Burmistrza Miasta Cieszyna z dnia 19 lutego 2014 roku w sprawie powołania Komisji do spraw opiniowania projektów realizowanych przez Gminę Cieszyn zadań inwestycyjnych i remontowych, pod kątem ich dostosowania do potrzeb osób niepełnosprawnych z późn. zm.;

- Uchwała nr XXVII/259/16 Rady Miejskiej Cieszyna z dnia 24 listopada 2016 r. w sprawie zmiany uchwały nr XI/103/11 z dnia 30 sierpnia 2011 r. w sprawie określenia szczegółowych warunków przyznawania i odpłatności za usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze z wyłączeniem specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz szczegółowych warunków częściowego lub całkowitego zwolnienia z opłat i trybu ich pobierania;
- Zarządzenie nr 0050.9.2016 Burmistrza Miasta Cieszyna z dnia 12 stycznia 2016 roku w sprawie zmiany uchwały nr XI/103/11 z dnia 30 sierpnia 2011 roku w sprawie określenia szczególnych warunków przyznawania i odpłatności za usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze z wyłączeniem specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz szczegółowych warunków częściowego lub całkowitego zwolnienia z opłat i tryby ich pobierania.

Obok dokumentów wydanych przez organy gminne na pewno trzeba będzie też skorzystać z prawodawstwa krajowego oraz samorządowego szczebla wojewódzkiego i powiatowego.

III. Struktura miasta i dane demograficzne

Miasto Cieszyn prawnie posiada status gminy miejskiej, nie posiada wyodrębnionych dzielnic z ich granicami, składa się z następujących obszarów z ich historycznymi nazwami: Markłowice, Kalembice, Pastwiska, Boguszowice, Mała Łąka, Liburnia, Podgórze, Bobrek, Krasna, Gułdowy, Mnisztwo, Błogocice, Śródmieście (Stare Miasto). W granicach w/w dzielnic i poza nimi powstały osiedla: Piastowskie, Liburnia, Bobrek Zachód, Bobrek Wschód, Podgórze I – II, Mały Jaworowy.

Obecnie Cieszyn zamieszkuje łącznie (pobyt stały i czasowy) 35 102 osób, z czego w przedziale wiekowym:

- 55-59: 2 556 osób;
- 60-64: 2 879 osób;
- 65-69: 2 478 osób;
- 70 i więcej: 4 219 osób.

Tabela 1

Ludność Cieszyna ogółem i w przedziale wiekowym 55-59; 60-64; 65-69; 70 i więcej

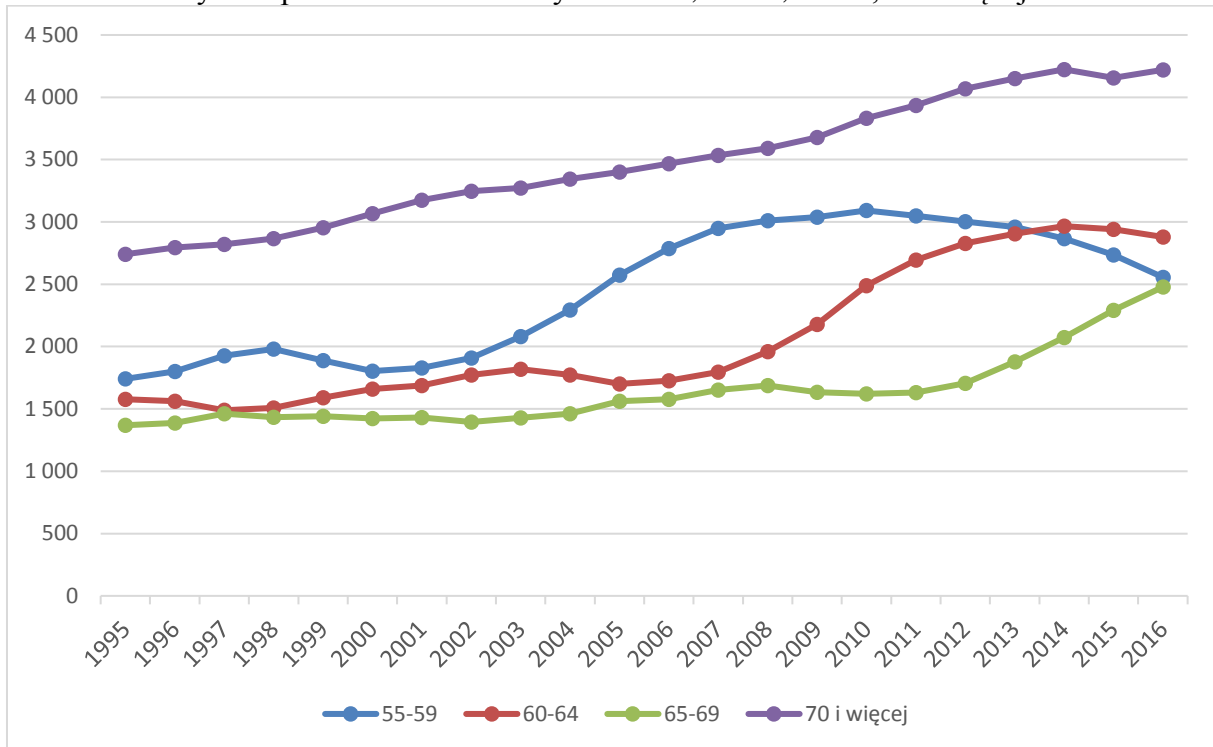
Ludności Cieszyna w przedziale wiekowym Dane na dzień 31 XII					
	ogółem	55-59	60-64	65-69	70 i więcej
1995	37 357	1 741	1 577	1 369	2 741
1996	37 546	1 802	1 561	1 388	2 794
1997	37 730	1 928	1 489	1 463	2 820
1998	37 599	1 981	1 508	1 433	2 866
1999	36 410	1 887	1 590	1 441	2 953
2000	36 691	1 803	1 659	1 424	3 067
2001	36 702	1 829	1 688	1 430	3 176
2002	36 385	1 909	1 772	1 394	3 248
2003	36 350	2 080	1 819	1 429	3 273
2004	36 109	2 293	1 773	1 461	3 345
2005	36 081	2 575	1 701	1 562	3 401
2006	35 642	2 786	1 727	1 577	3 468
2007	35 401	2 948	1 797	1 651	3 535
2008	35 308	3 011	1 959	1 687	3 590
2009	35 404	3 039	2 179	1 634	3 679
2010	36 285	3 092	2 490	1 622	3 832
2011	36 178	3 048	2 694	1 631	3 934
2012	36 119	3 002	2 827	1 706	4 068
2013	35 918	2 958	2 905	1 877	4 151
2014	35 685	2 866	2 966	2 072	4 224
2015	35 274	2 737	2 941	2 292	4 156
2016	35 102	2 556	2 879	2 478	4 219

Źródło: opracowanie na podstawie danych GUS

Strukturę zmian demograficznych na przełomie lat 1995 – 2016 z podziałem na poszczególne grupy wieku osób zamieszkujących Gminę Cieszyn przedstawia wykres 1. Kolejny natomiast przedstawia stan ludności Cieszyna w latach 2002 – 2016 w przedziale wiekowym 70+ (wykres 2).

Wykres 1

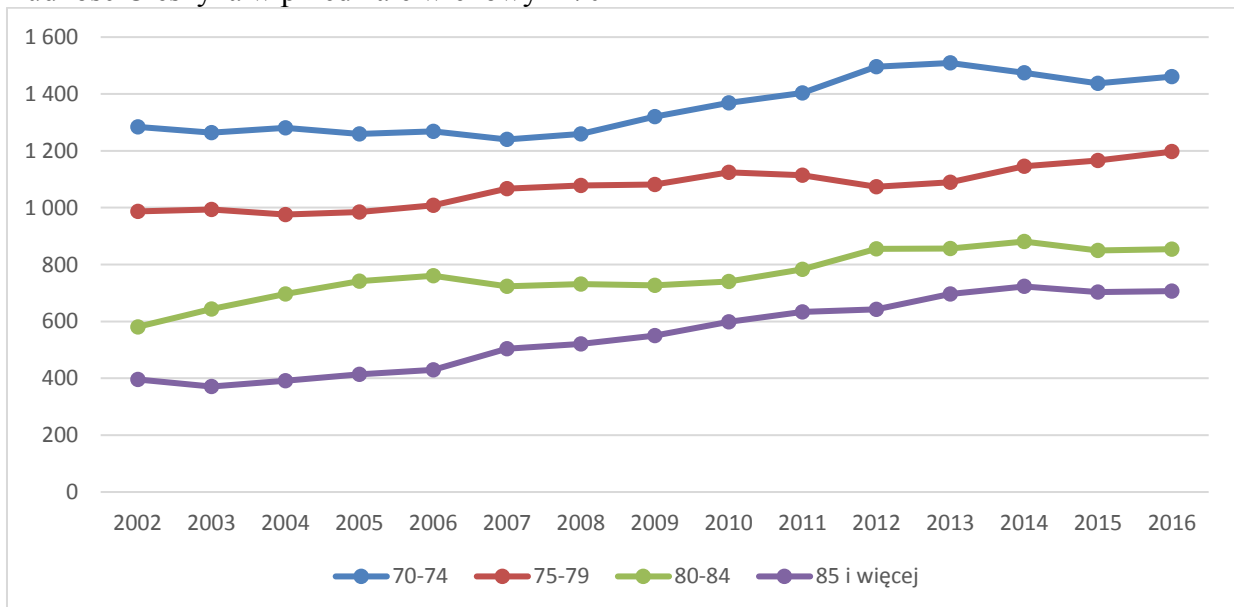
Ludność Cieszyna w przedziałach wiekowych: 55-59, 60-64, 65-69, 70 i więcej



Źródło: opracowanie na podstawie danych GUS

Wykres 2

Ludność Cieszyna w przedziale wiekowym 70+



Źródło: opracowanie na podstawie danych GUS

Tabela 2
Ludność Cieszyna w przedziale wiekowym 70+

Ludności Cieszyna w przedziale wiekowym 70+				
Dane na dzień 31 XII				
	70-74	75-79	80-84	85 i więcej
2002	1 284	987	581	396
2003	1 264	994	644	371
2004	1 281	976	697	391
2005	1 260	985	742	414
2006	1 269	1 008	761	430
2007	1 240	1 067	724	504
2008	1 260	1 078	731	521
2009	1 320	1 082	727	550
2010	1 369	1 124	740	599
2011	1 404	1 114	783	633
2012	1 496	1 074	855	643
2013	1 509	1 090	856	696
2014	1 474	1 146	881	723
2015	1 437	1 166	850	703
2016	1 461	1 197	854	707

Zródło: opracowanie na podstawie danych GUS

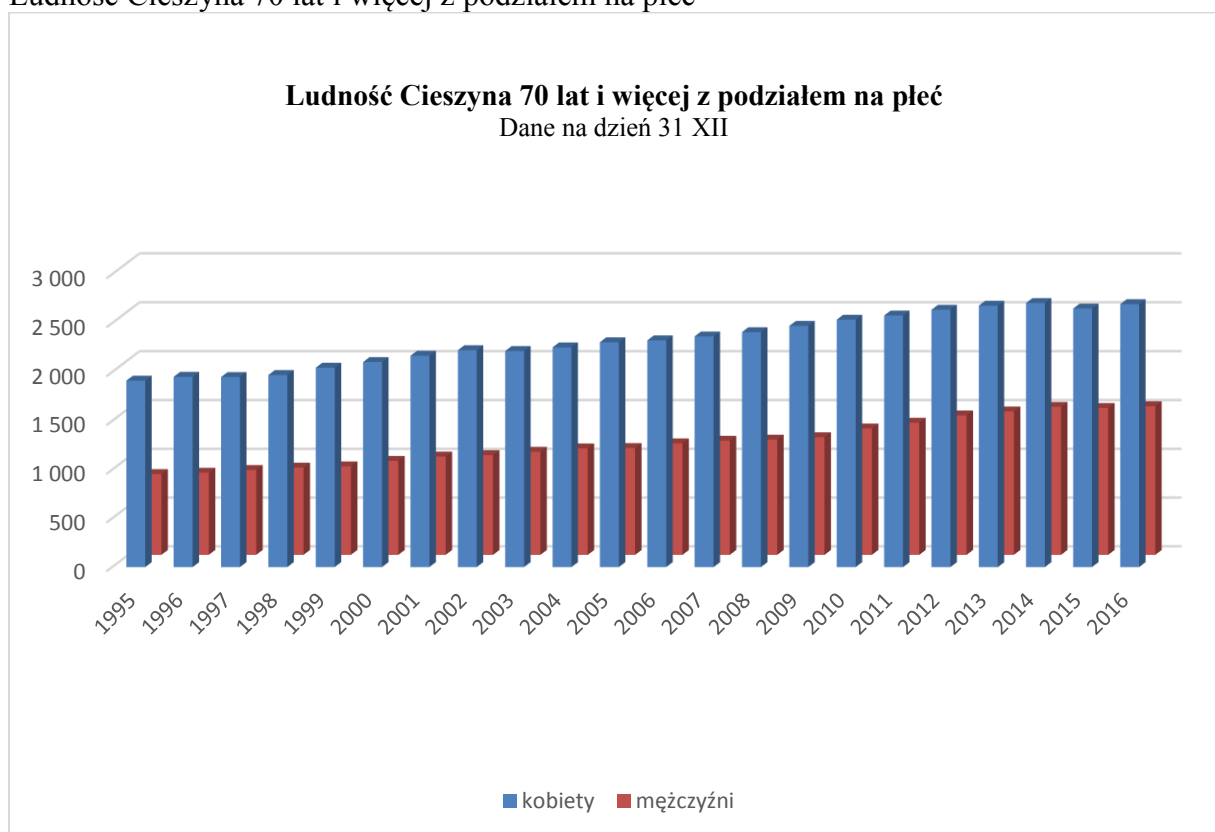
Tabela 3
Ludność Cieszyna 70 lat i więcej z podziałem na płeć

Ludności Cieszyna 70 lat i więcej z podziałem na płeć			
Dane na dzień 31 XII			
	ogółem	kobiety	mężczyźni
1995	2 741	1 912	829
1996	2 794	1 951	843
1997	2 820	1 949	871
1998	2 866	1 970	896
1999	2 953	2 045	908
2000	3 067	2 102	965
2001	3 176	2 167	1 009
2002	3 248	2 224	1 024
2003	3 273	2 215	1 058
2004	3 345	2 252	1 093

2005	3 401	2 305	1 096
2006	3 468	2 324	1 144
2007	3 535	2 364	1 171
2008	3 590	2 408	1 182
2009	3 679	2 472	1 207
2010	3 832	2 535	1 297
2011	3 934	2 578	1 356
2012	4 068	2 637	1 431
2013	4 151	2 679	1 472
2014	4 224	2 706	1 518
2015	4 156	2 649	1 507
2016	4 219	2 694	1 525

Źródło: opracowanie na podstawie danych GUS

Wykres 3
Ludność Cieszyna 70 lat i więcej z podziałem na płeć



Źródło: opracowanie na podstawie danych GUS

IV. Działania instytucji miejskich na rzecz seniora

1. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Cieszynie – świadczenia niepieniężne i praca socjalna

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Cieszynie udziela osobom starszym pomocy w formie świadczeń przewidzianych w ustawie o pomocy społecznej, jak i wpisujących się w ogólnokrajową oraz lokalną politykę na rzecz osób starszych. Pomoc ma formę zarówno udzielanych świadczeń pieniężnych i niepieniężnych, jak i w ramach szeroko rozumianej pracy socjalnej. Jednym z niepieniężnych świadczeń świadczonych na rzecz seniorów są usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania. Celem usług opiekuńczych świadczonych osobom starszym w miejscu zamieszkania jest umożliwienie im, jak najdłuższego funkcjonowania w swoim dotychczasowym środowisku, mimo doświadczanych ograniczeń w samodzielnym zaspokajaniu podstawowych i niezbędnych potrzeb oraz barier w integracji ze środowiskiem. Usługi mają niwelować te bariery i kompensować brak sprawności osoby starszej. Umożliwiają seniorom podtrzymanie ich dotychczasowych więzi społecznych, przeciwdziałają społecznej izolacji na jaką narażone są osoby starsze. Wymiar i zakres usług opiekuńczych uzależnione są od stanu zdrowia osoby starszej, jej sytuacji rodzinnej i materialnej, sprawności psychofizycznej jak również możliwości wsparcia i udzielenia pomocy ze strony rodziny i środowiska. W 2017 r. z usług skorzystało 45 seniorów, a wydatek gminy związany z tą formą pomocy to kwota ok 160 000,00 zł. W prognozach na rok obecny zakłada się wobec starzenia się populacji miasta, dalszy wzrost środowisk seniorów, jakie będą obejmowane tą formą wsparcia.

2. Zasilki

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w ramach zadań własnych udziela również osobom starszym, pomocy finansowej w postaci różnych zasiłków pieniężnych, jak i w formie dożywiania uczestnicząc w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa. Ponadto tutejszy ośrodek udziela świadczeń osobom starszym na podstawie ustawy o świadczeniach rodzinnych. Pierwszym świadczeniem jest zasiłek pielęgnacyjny. Przysługuje on osobie, która legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności, osobie, która ukończyła 75 lat i nie pobiera dodatku pielęgnacyjnego z ZUS-u oraz osobie, która legitymuje się orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności i niepełnosprawność a ta powstała w wieku do ukończenia 21 roku życia. Zasiłek pielęgnacyjny przyznawany jest na okres trwania orzeczenia i wynosi 153,00 zł miesięcznie. Drugim świadczeniem jest

specjalny zasiłek opiekuńczy. Przysługuje on opiekunowi osoby niepełnosprawnej w sytuacji, gdy rezygnuje on z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej, albo w ogóle jej nie podejmuje. Przysługuje on osobom, na których, zgodnie z przepisami *Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego*, ciąży obowiązek alimentacyjny oraz małżonkom. Aby uzyskać specjalny zasiłek opiekuńczy należy spełnić kryterium dochodowe, które oznacza, że kwota przypadająca na osobę w rodzinie nie może przekraczać 764,00 zł. Świadczenie przyznawane jest na okres 1 roku, tj. od listopada danego roku do końca października roku następnego. Przysługuje w wysokości 520,00 zł miesięcznie.

3. Punkt Wolontariatu

W roku 2017 przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej funkcjonował Punkt Wolontariatu, w ramach którego realizowany jest program „Ziomek”, którego idea opiera się na spotkaniach indywidualnych wolontariusza z osobą starszą, niepełnosprawną, podczas których „społecznik” nie tylko towarzyszy beneficjentowi, ale także niesie pomoc w czynnościach dnia codziennego. Uczestniczyło w nim 9 wolontariuszy, którzy obejmowali wsparciem 9 osób starszych. W 2018r. zakładany jest wzrost zarówno osób starszych jak i wolontariuszy uczestniczących w programie. Uzależnione jest to jednak od zbudowania pomiędzy wolontariuszami a seniorami, odpowiedniego klimatu zaufania i współpracy.

4. Gminny Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie i Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie

W roku 2017 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Cieszynie koordynował realizację Gminnego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie i Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w Cieszynie na lata 2017 – 2020 i był bezpośrednim realizatorem wybranych zadań w nim ujętych, w szczególności podejmował działania edukacyjne i profilaktyczne służące zapobieganiu zjawisku przemocy w rodzinie. W 2017 r. jako ofiary przemocy w rodzinie pomoc otrzymało 8 osób starszych.

5. Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

W 2017 r. MOPS w Cieszynie współpracował z Gminną Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w działaniach mających na celu przezwyciężenie problemu alkoholowego także u seniorów. W roku 2017 do Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zgłoszonych zostało 20 osób które ukończyły 60 rok życia.

6. „Aktywni Seniorzy w Cieszynie”

Usługi opiekuńcze oraz specjalistyczne usługi opiekuńcze świadczone były dla seniorów w Gminie Cieszyn w ramach projektu „Aktywni Seniorzy w Cieszynie”. Projekt ten skierowany był do seniorów, mających ustaloną niepełnosprawność, ograniczonych w samodzielnym przemieszczaniu lub przewlekle chorych. Osoby objęte pomocą otrzymały bezpłatnie, niezbędne, profesjonalne wsparcie, poprzez bardzo wszechstronną i ciekawą ofertę, która dostosowana była do ich potrzeb i zainteresowań. Beneficjenci projektu skorzystali zarówno ze wsparcia wykwalifikowanych opiekunek, asystenta osoby niepełnosprawnej oraz psychologa w swoim miejscu zamieszkania, ćwiczeń usprawniających ruchowo, m.in. na basenie oraz sali gimnastycznej, bogatej oferty zajęć w ramach terapii zajęciowej oraz interesujących spotkań edukacyjnych, prelekcji dotyczących zdrowia, możliwości rozwoju swoich zainteresowań, wyjazdów rekreacyjnych oraz spacerów. Do uczestnictwa w projekcie, który trwał od początku maja do października 2017 r. tutejszy Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Cieszynie skierował 33 osoby starsze. W ramach projektu osoby zależnie od potrzeb otrzymywały wsparcie w swoim miejscu zamieszkania, na terenie Domu Spokojnej Starości w Cieszynie oraz w Stowarzyszeniu na Rzecz Wspierania Rodziny „Siloe in Nobis”. Uczestnicy projektu byli zadowoleni z pomocy jaką otrzymali. Po zakończeniu projektu Gmina Cieszyn rozpoczęła działania mające na celu zapewnienie trwałości projektu. W ramach tych działań od grudnia 2017 r. z pomocy w formie usług w środowisku zamieszkania oraz na terenie Domu Spokojnej Starości korzysta 9 seniorów.

Na wsparcie Gminy Cieszyn mogą również liczyć osoby starsze z rozpoznanymi problemami psychicznymi. W ramach specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi, udzielono w 2017 r. wsparcia 4 osobom.

Inną formą pomocy jaką gmina udziela seniorom jest umieszczenie w Domu Pomocy Społecznej, które przysługuje osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych. Umieszczenie w Domu Pomocy Społecznej jest formą trwałego rozwiązania instytucjonalnego i świadczeniowego, nie ma na celu wyłącznie bowiem czasowego złagodzenia życiowych niedogodności. Sytuacja taka ma miejsce, gdy stan zdrowia i możliwości psychofizyczne osoby uniemożliwią jej minimalną zdolność do samodzielnego przemieszczania się, prowadzenia gospodarstwa domowego, zaspokojenia elementarnych potrzeb życiowych, samotrzymania

się oraz dopełniania czynności osobistych. W zależności od wieku, choroby czy niepełnosprawności, osoby starsze kierowane są do Domów Pomocy Społecznej o określonym profilu. W 2017 r. Gmina Cieszyn pokryła 148 osobom częściowe koszty pobytu w DPS, wydając na ten cel, kwotę ok. 2 900 000,00 zł. Zakłada się stały wzrost skierowań osób do Domów Pomocy Społecznej, na 2018 r. przewiduje się 155 osoby.

7. „Koperta życia”

Od stycznia 2017 roku Gmina Cieszyn, z inicjatywy Cieszyńskiej Rady Seniorów, realizuje projekt „Koperta życia”. Celem projektu jest udzielanie sprawniejszej pomocy w przypadku zasłabnięcia osób starszych, schorowanych, niepełnosprawnych czy samotnych. Pracownicy socjalni Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, byli aktywnie zaangażowani w dystrybucję kopert wśród osób starszych.

„Koperta życia” to karta – formularz informacyjny, w której podaje się informacje dotyczące jej właściciela, takie jak dane osobowe, przebyte choroby i uczulenia, zażywane leki, czy numer telefonu do bliskiej osoby, którą w razie potrzeby należy powiadomić, a która zabezpieczy mieszkanie. W „Kopercie życia” zawarte są najważniejsze informacje o stanie zdrowia jej posiadacza, które pozwalają służbom medycznym podjąć szybkie, a także właściwe czynności ratunkowe. Wypełnioną kartę informacyjną wkłada się do koperty z tworzywa sztucznego, a tę najczęściej do lodówki. Na lodówce umieszcza się naklejkę z nadrukiem „Koperta życia” informującą o tym, gdzie umieszczono kartę informacyjną. Lodówkę wybrano ponieważ można ją znaleźć w każdym domu i posiada spore rozmiary.

Licząc na to, że „Koperta życia” przyspieszy ratownikom medycznym dostęp do ważnych informacji medycznych mogących uratować życie zaproszono do włączenia się w akcję również Cieszyńskie Pogotowie Ratunkowe, prosząc o przekazanie powyższych informacji służbom medycznym, które podczas czynności ratunkowych powinny sprawdzić czy w widocznym i dostępnym miejscu, w mieszkaniach osób poszkodowanych, nie znajduje się nalepka z napisem „Koperta życia”.

Zestaw „Koperta życia” mieszkańcy Cieszyna mogą otrzymać (bezpłatnie i anonimowo) w siedzibie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Cieszynie przy ul. Skrajnej 5, w Punkcie terenowym MOPS przy ul. Srebrnej 4, w Punkcie terenowym MOPS przy ul. Towarowej 6 oraz w Cieszyńskim Centrum Informacji – Rynek 1. Dodatkowo informacje dotyczące „Koperty życia” są dostępne na stronie internetowej www.cieszyn.pl/kopertażycia, z której można

pobrać kartę informacyjną w wersji edytowalnej. W 2017 roku w MOPS, a także w Punkcie Informacji Turystycznej wydano łącznie 1 158 „Kopert życia”.

8. „Ogólnopolska Karta Seniora”

W 2017 roku tutejszy Ośrodek koordynował wprowadzenie w Cieszynie Programu „Ogólnopolskiej Karta Seniora”, którego organizatorem jest Stowarzyszenie MANKO, wydawca magazynu „Głos Seniora”.

Program jest przeznaczony dla kobiet i mężczyzn, którzy ukończyli 60. rok życia. Karta Seniora wydawana jest bezpłatnie i na czas nieokreślony w Wydziale Spraw Obywatelskich i Działalności Gospodarczej Urzędu Miejskiego w Cieszynie.

„Ogólnopolska Karta Seniora” jest programem działającym na terenie całej Polski w punktach wskazanych przez partnerów, którzy przystąpili do programu. Obecnie ponad 95 000 seniorów w całej Polsce posiada swoją kartę. Jej posiadacze mogą skorzystać z promocji przygotowanych przez partnerów Stowarzyszenia MANKO – „Głos Seniora”, czyli przez podmioty (organizacje, instytucje, przedsiębiorstwa), które przygotowują specjalną lub dostosują już istniejącą ofertę promocyjną na swoje produkty i/lub usługi dla seniorów. Do programu przystąpiły również jednostki organizacyjne naszego miasta. Informacje o cieszyńskich partnerach można znaleźć na stronie www.um.cieszyn.pl/ogolnopolska-karta-seniora.html, natomiast dane wszystkich partnerów programu udostępniane są na stronie programu www.glosseniora.pl.

Partner, przystępując do programu poprzez wypełnienie i złożenie stosownego formularza w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Cieszynie przy ul. Skrajnej 5 lub bezpośrednio w Stowarzyszeniu MANKO – „Głos Seniora” ma do wyboru trzy opcje przyłączenia się:

- pakiet podstawowy (bezpłatny) – Partner „Ogólnopolskiej Karty Seniora” otrzymuje od Organizatora specjalny certyfikat i naklejkę informującą o honorowaniu karty i uczestniczeniu w programie. Partner jest wówczas zobowiązany do umieszczenia tej informacji w widocznym miejscu w swojej siedzibie i na swojej stronie internetowej;
- pakiet extra (koszt 560,00 zł netto) – Partner dodatkowo może liczyć na wpis w magazynie OKS „Głos Seniora” oraz umieszczenie informacji o przystąpieniu Partnera do programu na portalu www.glosseniora.pl;
- pakiet premium (koszt 1,70 zł netto za 1 Kartę przy zamówieniu co najmniej 500 sztuk) – Partner może umieścić swoje logo na Karcie Seniora.

Tabela 4

Partnerzy Programu – jednostki organizacyjne gminy Cieszyn

	Obiekt	Rodzaj ulgi dla rencisty, emeryta	cena normalna (z VAT)	cena ulgowa (z VAT)	Uwagi
Obiekty sportowo-rekreacyjne	Hala Widowiskowo-Sportowa im. Cieszyńskich Olimpijczyków, ul. Sportowa 1, 43-400 Cieszyn	Ślizgawka ogólnodostępna / rolkowisko	5 zł/ godz.	3 zł/godz.	bilet jednorazowy
		Ślizgawka ogólnodostępna / rolkowisko	40,00zł/godz.	20,00 zł/ godz.	karnet 10 godzinnych wejść
	Korty tenisowe, ul. Sportowa 1, 43-400 Cieszyn	Wynajęcie kortu na godzinę 09:00 - 14:00	14,00 zł/godz.	10,00 zł/godz.	
		wynajęcie kortu po godzinie 14:00	18,00 zł/godz.	14,00 zł/godz.	
		Wynajęcie kortu – karnet 10 wejść (jdnogodzinnych)	140,00 zł	100,00 zł	karnet 10 wejść (1-godzinnych)
	Kąpielisko Miejskie, al. Jana Łyska 23, 43-400 Cieszyn	Wstęp całodzienny	6,00 zł	4,00 zł	bilet wstępu
		Wstęp po godz. 15.00	4,00 zł	3,00 zł	bilet wstępu
Karnet 5 wejść		25,00 zł	15,00 zł	karnet 5 wejść	
Książnica Cieszyńska	Książnica Cieszyńska ul. Mennicza 46, 43-400 Cieszyn	Wstęp na wystawy		3,00 zł	
Biblioteka Miejska	Angielski dla seniora 55+			Bezpłatne zajęcia dla seniorów powyżej 55 roku życia	
	Komputer dla seniora 55+ w Strefie aktywnego Seniora Filii nr 3				
	Kursy komputerowe dla Seniora				
	Cyberedukatorzy w bibliotece				
	Zaskocz wnuka				
	FotoSenior				
Zamek Cieszyn	Wstęp na Wieżę Piastowską			3,00 zł	
	Design dla Seniorów			bezpłatne	
Teatr im. Adama Mickiewicza w Cieszynie	Teatr im. Adama Mickiewicza w Cieszynie ul. Plac Teatralny 1, 43-400 Cieszyn	Bilety na imprezy biletowane przez Teatr im. Adama Mickiewicza, max 10% ogółu miejsc na każdy spektakl		15% zniżka	
Cieszyński Ośrodek Kultury „Dom Narodowy”	Cieszyński Ośrodek Kultury „Dom Narodowy” ul. Rynek 12, 43-400 Cieszyn	Zniżka na zakup biletów o wartości 20,00 zł lub więcej na wydarzenia organizowane przez instytucje		10%	

Źródło: opracowanie własne

Tabela 5
Partnerzy Programu z terenu Cieszyna

	Obiekt	Rodzaj ulgi dla rencisty, emeryta	Uwagi
GoldOptyk	GoldOptyk Krzysztof Wandzel	Okulary korekcyjne i słoneczne -20%, akcesoria i pozostałe - 10%	USŁUGI OPTYCZNE
"Eurospar"	FH Wilczek Anna „Eurospar"	5 % rabatu na zakup towarów za wyłączeniem alkoholu i papierosów	BRANŻA SPOŻYWCZA
Chelmet	P.W. Chelmet Stanisław Chelmiński	10% rabatu	KOMINKI
GAMBIT	GAMBIT PHU Spółka z o.o.	10% rabatu	USŁUGI HOTELOWE

Zródło: opracowanie własne

9. „Klub Seniora +”

W 2018 r. zaplanowano utworzenie wraz z wyposażeniem w Cieszyńskim Ośrodku Kultury „Dom Narodowy” – „Klubu Seniora+” w ramach programu „Senior +”. Głównym celem tego ogólnokrajowego programu jest zwiększenie aktywnego uczestnictwa seniorów w życiu społecznym poprzez rozbudowę sieci dziennych domów i klubów dla osób starszych. Program „Senior+” odpowiada na rosnące potrzeby osób starszych w zakresie podtrzymywania kontaktów i więzi z innymi ludźmi poprzez szeroko rozumianą aktywność prowadzoną w placówkach dziennego pobytu: Dziennych Domach i Klubach „Senior+”.

10. Współpraca MOPS z organizacjami pozarządowymi

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Cieszynie kontynuuje na rzecz osób starszych współdziałanie z organizacjami pozarządowymi, zaangażowanymi w działania na rzecz osób starszych. W roku 2018 realizowane są dwa zadania publiczne zgodnie z ustawą z dnia 24 kwietnia 2003r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. Pierwsze realizowane jest przez Związek Harcerstwa Polskiego, pod tytułem „Harcerskie Kluby Seniora” i skierowane zostało do najstarszych członków Hufca Ziemi Cieszyńskiej. Drugie zadanie realizowane jest przez Stowarzyszenie „Via Musica”, którego celem jest podjęcie działań umożliwiających dostęp do kultury muzycznej osób w wieku senioralnym, w szczególności

tych, którzy przebywają w domach opieki, domach pomocy i zakładach opiekuńczo-leczniczych.

Organizacje pozarządowe działające w zakresie polityki społecznej i przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu, udzielające wsparcia dla osób starszych, z którymi współpracuje tutejszy Ośrodek, wraz z wyszczególnieniem osób do kontaktu, to:

- Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów, ul. Stary Targ 9;
- Fundacja Św. Elżbiety Węgierskiej, ul. Katowicka 1;
- Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Rodziny „Siloe in Nobis”, ul. Górny Rynek 6;
- Polski Związek Kombatantów RP i byłych Więźniów Politycznych Koło Miejskie w Cieszynie, ul. Głęboka 58;
- Stowarzyszenie „Via Musica”, ul. P. Bobka 9b/6;
- Związek Harcerstwa Polskiego, Hufiec Ziemi Cieszyńskiej, ul. Żwirki i Wigury 2.

11. Cieszyńska Rada Seniorów

Cieszyńska Rada Seniorów wyszła z inicjatywą, aby wprowadzić w Cieszynie tzw. „Kopertę Życia”. W związku z tym doprowadziła do spotkania przedstawicieli podmiotów, które z racji powołania służą pomocą społeczeństwu. W spotkaniu tym uczestniczyły: Pogotowie Ratunkowe, Straż Miejska, Policja, MOPS, Urząd Miejski, Szpital Śląski, Straż Pożarna a także Burmistrz Miasta. Wprowadzenie „Koperty Życia” nastąpiło wraz z początkiem 2017 roku. Wśród innych inicjatyw Cieszyńskiej Rady Seniorów wymienić należy: przeglądy szlaków spacerowych i terenów rekreacyjnych, w tym placów zabaw, chodników, schodów itp. – wszystko pod kątem potrzeb seniorów i całego społeczeństwa. Cieszyńska Rada Seniorów podejmuje także problemy wskazywane przez mieszkańców. Uwaga Rady zostaje zwrócona na potrzebę pełnego, całorocznego wykorzystania wskazanych terenów. Korespondencja, która napływa od mieszkańców miasta opisuje kwestie warte zauważenia, a co za tym idzie podjęcia konkretnych działań. Cieszyńska Rada Seniorów powstała 29.10.2015 r.

12. „Nadolziańskie Senioralia”

W dniach 22 – 30.09.2017 r. w Cieszynie przebiegały pierwsze „Nadolziańskie Senioralia”. Seniorzy mieli okazję uczestniczyć w wielu wydarzeniach kulturalnych, sportowych i integracyjnych.

13. Dom Spokojnej Starości

Dom Spokojnej Starości od otwarcia w roku 2000 aż do chwili obecnej realizuje swoje zadania statutowe, na które składa się opieka nad osobami w podeszłym wieku w różnym stanie zdrowia. Dom świadczył i świadczy szeroką gamę usług opiekuńczych, bytowych i wspomagających, zgodnie z określonymi przepisami, w oparciu o indywidualne potrzeby mieszkańców.

W zakresie zaspokajania potrzeb bytowych Dom zapewniał miejsce zamieszkania wyposażone w niezbędne meble i sprzęty, pościel i bieliznę pościelową oraz środki utrzymania czystości, wyżywienie (w tym dietetyczne zgodne ze wskazaniami lekarza w ramach obowiązującej stawki żywieniowej), odzież i obuwie, dopłatę do wysokości limitu ceny za leki i pieluchomajtki.

W zakresie sprawowania opieki nad mieszkańcami wykonywane są czynności opiekuńcze polegające na udzielaniu pomocy w podstawowych czynnościach życiowych, pielęgnacji, jak również udzielaniu niezbędnej pomocy w załatwianiu spraw osobistych.

Natomiast w zakresie usług wspomagających Dom zapewnia udział w terapii zajęciowej (m.in. arteterapii, muzykoterapii, biblioterapii, ergoterapii), korzystanie z rehabilitacji, zaspokajanie potrzeb religijnych (w Domu regularnie odbywają się msze i nabożeństwa), bezpieczne i zgodne ze standardem przechowywanie środków pieniężnych i przedmiotów wartościowych, organizację świąt, uroczystości okazjonalnych oraz umożliwienie udziału w imprezach kulturalnych (m.in. ogniska, bale, wycieczki, występy artystyczne), sprawienie pogrzebu, zgodnie z wyznaniem zmarłego mieszkańca.

Dom zapewnia także warunki do rozwoju samorządności mieszkańców oraz dba o utrzymanie i rozwijanie kontaktów z rodzinami mieszkańców oraz społecznością lokalną. W dalszym ciągu mieszkańcy mogą korzystać z dostępu do trzech komputerów (z czego jeden w pełni przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych) w ramach projektu „Stworzenie Publicznych Punktów Dostępu do Internetu w Cieszynie”.

W 2017 r. DSS był głównym wykonawcą realizowanego przez Gminę Cieszyn projektu „Aktywni Seniorzy w Cieszynie”, któremu to projektowi już wcześniej poświęcony został oddzielny punkt, a teraz zostanie dodatkowo opisany z punktu widzenia DSS. Projekt skierowany został do osób, które ukończyły 60 rok życia, mają ustaloną niepełnosprawność, posiadają ograniczenia w samodzielny przemieszczaniu lub są przewlekle chore. Osoby te

otrzymały bezpłatnie niezbędne profesjonalne wsparcie, dostosowane do ich potrzeb i zainteresowań. Beneficjenci projektu mogli skorzystać ze wsparcia wykwalifikowanych opiekunek, rehabilitanta, oraz psychologa w swoim miejscu zamieszkania, ćwiczeń usprawniających ruchowo, m.in. na basenie oraz sali gimnastycznej, bogatej oferty zajęć w ramach terapii zajęciowej oraz interesujących spotkań edukacyjnych, prelekcji dotyczących zdrowia, możliwości rozwoju swoich zainteresowań, wyjazdów rekreacyjnych oraz spacerów.

Projekt został podzielony na trzy zadania, a jego realizacja trwała pół roku od maja do października 2017 roku:

Zadanie 1: Program usług dziennej opieki środowiskowej w miejscu zamieszkania. Obejmował usługi dziennej opieki środowiskowej w miejscu zamieszkania dla pięciu osób po 60 roku życia, zagrożonych wykluczeniem społecznym i ubóstwem, ze szczególnym uwzględnieniem osób niepełnosprawnych i niesamodzielnych. Pomoc polegała na zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych oraz zapewniała opiekę higieniczną i pielęgnację, a w miarę możliwości, również kontakty z otoczeniem. Specjalistyczne usługi opiekuńcze zostały dostosowane do szczególnych potrzeb poszczególnych uczestników, wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności.

Dom Spokojnej Starości zatrudnił w tym celu opiekunów osób niesamodzielnych, asystenta osoby niepełnosprawnej i psychologa. Rolą psychologa było wsparcie dla uczestników programu i ich rodzin, czy opiekunów. Na potrzeby świadczonych usług zakupiono niezbędne materiały do pielęgnacji, m.in. środki odkażające, bandaże, kremy, rękawiczki, chusteczki, itp. Uczestnicy otrzymywali też posiłki w postaci obiadu i podwieczorku.

Zadanie 2: Program usług opiekuńczych i specjalistycznych opiekuńczych w stworzonym miejscu opieki dziennej w Domu Spokojnej Starości w Cieszynie oraz w Szkole Podstawowej nr 4 w Cieszynie. W ramach tego programu w Domu Spokojnej Starości powstało miejsce opieki dziennej dla ośmiu osób, gotowe do realizacji podobnych usług, również po zakończeniu finansowania projektu. Dotychczas placówka zapewniała wyłącznie opiekę całodobową.

Opieka dzienna była prowadzona w oparciu o autorski program Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej i Domu Spokojnej Starości, ukierunkowany na usprawnienie ruchowe uczestników wiążące się na przykład z trudnościami w poruszaniu się. Zapewnienie wsparcia osobom zagrożonym wykluczeniem społecznym i ubóstwem (szczególnie niepełnosprawnym

i niesamodzielnym) poprawia ich kondycję psychofizyczną, a ponadto powoduje wzrost aktywności społecznej.

Program realizowano we współpracy ze Szkołą Podstawową nr 4 w Cieszynie (zajęcia na basenie i w sali gimnastycznej), gdzie uczestnicy mogli spędzać około dwóch godzin dziennie, w ramach ustalonego czasu zajęć. Szkoła odpowiadała za organizację tej części zadania nr 2 na swoim terenie. Uczestnicy, których stan zdrowia tego wymagał, byli dowożeni do Domu Spokojnej Starości i do SP4 oraz odwożeni po zakończeniu zajęć, ponieważ placówka dysponuje samochodem przystosowanym do przewozu osób niepełnosprawnych. Za świadczenie usług odpowiadał Dom Spokojnej Starości, który zatrudnił w tym celu opiekunów osób niesamodzielnych, fizjoterapeutę, asystenta osoby niepełnosprawnej, terapeutę zajęciowego, kierownicę i psychologa. Zadaniem psychologa było wsparcie uczestników programu oraz ich rodzin, czy opiekunów.

Ważny element programu stanowiła terapia zajęciowa. Na potrzeby tych zajęć zakupiono niezbędne materiały. Nabyte zostały również materiały do poprawy kondycji fizycznej organizmu, m.in. sprzęt do ćwiczeń i do terapii zajęciowej. Zapewnione zostały uczestnikom przerwy kawowe wraz z poczęstunkiem, dodatkowo uczestnicy otrzymywali dwa posiłki (obiad i podwieczorek). Na potrzeby realizacji zadania zaadaptowano w placówce pomieszczenia i zakupiono niezbędne wyposażenie.

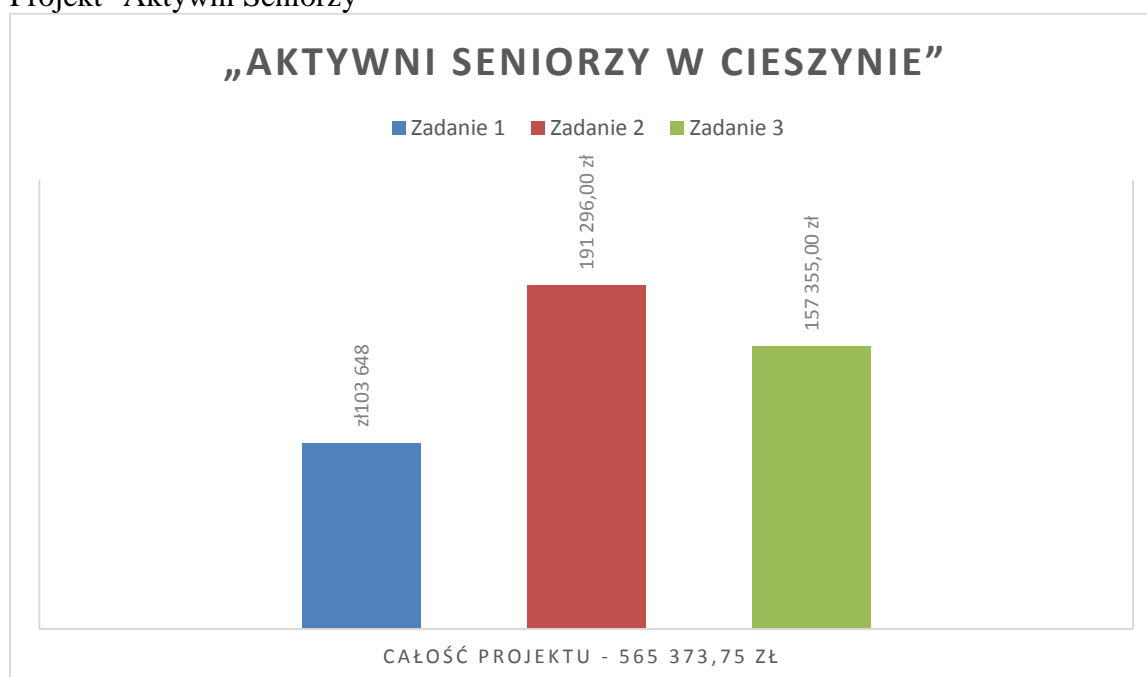
Zadanie 3: Program usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób niesamodzielných (zlecony wykonawcy zewnętrznemu), skierowany do trzynastu osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i ubóstwem. Celem było umożliwienie osobom niesamodzielnym udziału w projekcie dla umocnienia ich kondycji psychofizycznej, poprawienia aktywności społecznej i umożliwienia ponownej reintegracji z otoczeniem. Chodziło o zniwelowanie faktycznego, bądź potencjalnego zagrożenia wykluczeniem społecznym, na co osoby w wieku podeszłym są szczególnie narażone. Uczestnicy uzyskali wsparcie pozwalające na zachowanie dobrej kondycji psychofizycznej i integrację z otoczeniem. Mowa tu o stworzeniu grupy przygotowanej do samodzielnego animowania aktywności po zakończeniu programu, służącej nawiązaniu trwałych kontaktów z otoczeniem.

Po rozstrzygnięciu przetargu ogłoszonego przez Urząd Miejski w Cieszynie, usługa została zlecona wykonawcy zewnętrznemu z zastosowaniem klauzuli społecznej. Wybrano Stowarzyszenie „Siloe in Nobis”. Zlecona usługa obejmowała usługi opiekuńcze, specjalistyczne opiekuńcze, terapię zajęciową oraz wspólne organizowanie i spędzanie czasu

wolnego. Zajęcia odbywały się na terenie zakonu sióstr boromeuszek. Miały na celu poprawienie komunikacji społecznej i interpersonalnej, zdolności manualnych, itp. Wykonawca zabezpieczył wszystkie materiały do zajęć (terapia zajęciowa), świadczenia usług społecznych (pielęgnacja) i zapewnił uczestnikom minimum dwie przerwy kawowe dziennie wraz z poczęstunkiem. Uczestnicy programu otrzymywali dwa posiłki (obiad i podwieczorek).

Koszty (według założeń projektu) przedstawiały się następująco: całość projektu - 565 373,75 zł, w tym dofinansowanie - 525 797,59 zł. Zadanie nr 1 – 103 648 zł, Zadanie nr 2 – 191 296 zł, Zadanie nr 3 – 157 355 zł.

Wykres 4
Projekt "Aktywni Seniorzy"



Źródło: opracowanie własne

Projekt był współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014-2020, Priorytet IX, Działanie 9.2, Poddziałanie 9.2.2. Od grudnia 2017 roku projekt jest kontynuowany, jednak finansowanie odbywa się wyłącznie ze środków Gminy Cieszyn.

14. Biblioteka Miejska

W roku 2017 Biblioteka Miejska skierowała do seniorów następujące propozycje:

- Zaskocz wnuka 2.0 – kurs komputerowy dla średnio zaawansowanej grupy seniorów, liczba spotkań: 34, liczba uczestników: 408 osób;

- Kurs komputerowy dla słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Cieszynie, liczba spotkań: 46, liczba uczestników: stała 24-osobowa grupa seniorów;
- Komputer dla seniora 55+ – kurs komputerowy dla osób powyżej 55 roku życia, terminy realizacji: luty – kwiecień 2017 r., liczba spotkań warsztatowych: 26, liczba uczestników: 46 osób;
- kursy komputerowe dla osób w wieku 55+ w Strefie @ktywnego Seniora Filii nr 3, terminy realizacji: styczeń-grudzień 2017 r., liczba uczestników: 58 osób;
- pogotowie komputerowe – szkolenia indywidualne dla osób chcących podnieść swoje kompetencje cyfrowe (obsługa laptopa, tableta, smartfona), liczba uczestników: 323 osoby;
- „e-Mocni: cyfrowe umiejętności, realne korzyści” – projekt realizowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa (działanie 3.1 „Działania szkoleniowe na rzecz rozwoju kompetencji cyfrowych”) na podstawie Porozumienia pomiędzy Gminą Cieszyn a Fundacją Aktywizacja, termin realizacji: czerwiec-grudzień 2017 r., liczba uczestników: 280 osób;
- Angielski dla seniora 55+ – kurs języka angielskiego dla osób powyżej 55 roku życia, termin realizacji: luty – maj, październik – grudzień 2017 r., liczba spotkań warsztatowych: 24, liczba uczestników: 28 osób (2 stałe grupy).

Działania skierowane do Seniorów w roku 2018:

- Zaskocz wnuka 2.0 - kurs komputerowy dla średnio zaawansowanej grupy seniorów, liczba uczestników: stała 12-osobowa grupa seniorów;
- Kurs komputerowy dla słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Cieszynie, liczba uczestników: stała 24-osobowa grupa seniorów;
- Pogotowie komputerowe – szkolenia indywidualne dla osób chcących podnieść swoje kompetencje cyfrowe (obsługa laptopa, tableta, smartfona). Planowana liczba uczestników: ok. 300 osób;
- Angielski dla seniora 55+ – kurs języka angielskiego dla osób powyżej 55 roku życia, termin realizacji: luty – czerwiec, wrzesień – grudzień 2018 r.). Planowana liczba uczestników: ok. 20 osób;
- „e-Mocni: cyfrowe umiejętności, realne korzyści” – projekt realizowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu

Operacyjnego Polska Cyfrowa (działanie 3.1 „Działania szkoleniowe na rzecz rozwoju kompetencji cyfrowych”) na podstawie Porozumienia pomiędzy Gminą Cieszyn a Fundacją Aktywizacja (termin realizacji: styczeń – grudzień 2018 r.). Planowana liczba uczestników projektu: ok. 900 osób; planowana liczba godzin: 540 godz. Tematy szkoleń w ramach projektu „e-Mocni: cyfrowe umiejętności, realne korzyści” realizowane są/będą w następujących obszarach:

Obszar: Relacje z bliskimi

1. Aktywny użytkownik w e-społeczności;
2. Bez barier i zobowiązań – komunikacja z wykorzystaniem połączenia internetowego w telefonie;
3. Portale społecznościowe na przykładzie Facebooka;
4. Bezpieczeństwo w sieci realne zagrożenia i rola oprogramowania;
5. Zarządzanie swoją prywatnością w sieci;
6. Umówmy się w Internecie i spotkajmy w realu.

Obszar: Edukacja

1. Uczę się przez całe życie;
2. Mogę uczyć się sama / sam;
3. Uczę się online;
4. Ucz się od innych, dyskutuj, dziel się swoją wiedzą;
5. Tworzenie własnych materiałów online;
6. Jak łatwo zrobić prezentację z innymi?;
7. Programować każdy może;
8. Tworzenie własnych zasobów cyfrowych – jak to zrobić?

Obszar: Odpoczynek i hobby

1. Oferta kulturalna w Internecie;
2. Źródła rozrywki w sieci;
3. Serwisy kulturalne i rozrywkowe online;
4. Bilety na wydarzenia kulturalne;
5. Rozwijam swoje hobby dzięki Internetowi;
6. Możliwości stwarzane przez portale społecznościowe;
7. Twórczość własna w Internecie – tworzenie treści, zdjęć, filmów;
8. Twórczość własna w Internecie – tworzenie swojego profilu i fanpage’a;
9. Twórczość własna w Internecie – tworzenie swojej strony lub bloga tematycznego;

10. Usługi i produkty wspierające mój rozwój.

Obszar: Zdrowie

1. Gdzie się leczyć?;
2. Jak wyjechać do sanatorium?;
3. Leki – gdzie kupować, refundacja i interakcje;
4. Inwestowanie przez Internet;
5. Cyfrowy portfel;
6. Kupować taniej ;
7. Zakupy przez Internet. Jak płacić za zakupy w Internecie?

Obszar: Sprawy codzienne

1. Wyszukuj informacje w sieci zapisuj je, notuj – wyszukiwarka Google, Dysk Google, dokumenty Google;
2. Palcem po mapie – wirtualna podróż, tworzenie tras wycieczek;
3. Atrakcje, kuchnia, pogoda i ciekawostki dotyczące podróży – wyszukiwanie informacji, tłumaczenie stron używanie dodatku INBOX;
4. Załatw sprawę urzędową, złóż wniosek, wypełnij formularz bez wychodzenia z domu – ePUAP;
5. Wyszukaj znajdź i kup to co chcesz w olx.pl oraz allegro.pl;
6. Kup bilet PKP, zaplanuj wycieczkę z noclegiem nie wychodząc z domu;
7. Napisz list, wyślij paczkę bez odwiedzania poczty i stania w kolejkach;
8. Kupuj to, co chcesz, nawet chleb;
9. Jak znaleźć informację urzędowe poznać zasady składania wniosków online dowód osobisty, prawo jazdy;
10. Deklaracja PIT online – to nie jest takie trudne, przegląd e-usług.

Obszar: Zaangażowanie obywatelskie

1. Najciemniej pod latarnią? Jak zdobyć informacje o najbliższym otoczeniu
2. Nie wierzę we wszystko! Jak oceniać wiarygodność informacji
3. Lokalne wydarzenie – organizacja i promocja. Przydatne narzędzia i aplikacje

Ponadto w Bibliotece Miejskiej realizowane są szkolenia z podstawowej obsługi komputera pt.: „Pierwsze kroki z komputerem”, które podzielone są na 3 tematy: Uruchamiam komputer, Serfuję po Internecie, Zakładam skrzynkę mailową. Szkolenia te trwają łącznie 7 godz.

15. Książnica Cieszyńska

Adresowany do m.in. osób w trzecim wieku był jeden z punktów ubiegłorocznych „Nadolziańskich Senioraliów” uwzględniający pokaz cymelium, na którym prezentowano najstarszy wydany w Polsce Mszał. Seniorzy mogli też uczestniczyć w IV Maratonie Czytania Tekstów Gwarowych. Specjalnie dla pensjonariuszy DPS „Pogodna Jesień” w latach 2016 – 2017 odbył się cykl wykładów.

Warto zaznaczyć, że seniorzy stanowią znaczącą grupę wśród uczestników organizowanych przez Książnicę Cieszyńską wydarzeń kulturalnych i naukowych. Jak skonstatować można na podstawie dokumentacji fotograficznej, w 2017 r. osoby starsze dominowały wśród 813 uczestników wykładów, prelekcji, promocji nowych wydawnictw itp. Stanowiły także widoczną część wśród 537 osób zwiedzających wystawy otwarte w galerii Książnicy Cieszyńskiej, jakkolwiek w tej ostatniej grupie wyraźnie przeważała młodzież szkolna, stanowiąca także zasadniczą część odbiorców lekcji bibliotecznych (w 2017 r. łącznie 1037 osób). Zauważalną, choć – inaczej, niż w wspomnianych wyżej przypadkach – nieliczną już grupę seniorzy stanowili wśród 1532 uczestników ubiegłorocznej Nocy Muzeów. Są oni ponadto reprezentowani wśród czytelników Książnicy, którzy w 2017 r. złożyli łącznie 1445 wizyt w obu czytelnich biblioteki.

W 2016 r. Książnica Cieszyńska nawiązała współpracę z Uniwersytetem III Wieku w Cieszynie, bezpłatnie oddając na jego potrzeby swoją salę konferencyjną, w której co miesiąc organizowane są wykłady dla studentów Uniwersytetu.

16. Cieszyński Ośrodek Kultury „Dom Narodowy”

Cieszyński Ośrodek Kultury „Dom Narodowy” w ubiegłym roku organizował pierwszą edycję kilkudniowej imprezy "Nadolziańskie Senioralia". W ramach stałej popołudniowej działalności klubowej w kołach zainteresowań COK spotykali się (przed rozpoczęciem remontu): Cieszyńskie Towarzystwo Fotograficzne, Towarzystwo Miłośników Ogrodnictwa, Cieszyński Klub Hobbystów, Polskie Towarzystwo Filatelistyczne, Klub Pszczelarski, Klub Zdrowia – w spotkaniach tych udział brało wielu seniorów (po kilkadziesiąt osób miesięcznie).

Obecnie COK (pomimo remontu siedziby) prowadzi dalej działania skierowane do seniorów. Wśród naszej oferty popołudniowej znajdują się dedykowane im „Rusz się Seniorze” (zajęcia taneczno-ruchowe) oraz „Ceramika dla seniora” ok. 10 osób w grupie. Stale seniorzy

spotykają się na „Rzóndzimy, rozprawiomy i śpiywómy po naszymu i ni jyny” – spotkania sekcji miłośników gwary cieszyńskiej, wśród których poruszają wiele tematów związanych z regionem (ok. 30 osób miesięcznie).

W planach jest również (po zakończeniu remontu) uruchomienie na parterze Domu Narodowego „Klubu Seniora”.

Tabela 6
Opis działań Cieszyńskiego Ośrodka Kultury „Dom Narodowy”

Rodzaj działania	Liczba szacunkowa
Zajęcia z udziałem seniorów w 2017 r. (CTF, TMO, CKH, PTF, KP, KL)	ok. 940 osób
Rzóndzimy, rozprawiomy i śpiywómy po naszymu i ni jyny” – spotkania sekcji miłośników gwary cieszyńskiej 2017 r.	ok. 260 osób
Rusz się seniorze 2017 r.	ok. 300 osób

Źródło: opracowanie własne

17. Cieszyńskie przedszkola i szkoły

Wszystkie cieszyńskie placówki oświatowe organizują uroczystości lub spotkania adresowane bezpośrednio do babć i dziadków przedszkolaków czy uczniów, bądź w ogóle do seniorów. Przykładami z ostatniego okresu są:

Przedszkole Nr 7:

Każdego roku w styczniu organizowana jest uroczystość z okazji Dnia Babci i Dziadka, z występami artystycznymi dzieci, przy słodkim poczęstunku – liczba gości biorących udział wynosi około 130 osób. Co roku w marcu w okolicy Dnia Kobiet dzieci z grupy starszej prezentują występ artystyczny dla pań z Koła Gospodyń Wiejskich i Macierzy Ziemi Cieszyńskiej (wśród zrzeszonych jest wiele senierek) – liczba osób około 60.

Przedszkole nr 17:

W styczniu 2017 i 2018 roku w Przedszkolu nr 17 zorganizowano uroczystości z okazji Dnia Babci i Dziadka, które odbyły się w obu grupach wiekowych. Programy przygotowane przez dzieci obejrzało łącznie około 120 zaproszonych gości, dla których zorganizowano również na terenie przedszkola możliwość spotkania się przy słodkim poczęstunku. W październiku 2017 r. dzieci z grupy „Starszaków”, zgodnie z coroczną tradycją, odwiedziły pensjonariuszy DPS

„Pogodna Jesień” w Cieszynie przy ul. Korfantego, prezentując program artystyczny „W kręgu cieszyńskich tańców i przyśpiewek” dla około 50 odbiorców. Dzieci wręczyły pensjonariuszom DPS własnoręcznie przygotowane upominki. Spotkanie z podopiecznymi „Pogodnej Jesieni” planowane jest również na jesień b.r. Program artystyczny „W kręgu cieszyńskich tańców i przyśpiewek” dzieci zaprezentowały również w przedszkolu swoim rodzinom, dzięki czemu obejrzały go nie tylko rodzice, ale również dziadkowie przedszkolaków.

Szkoła Podstawowa nr 1:

Działania podejmowane w Szkole Podstawowej nr 1 dotyczące seniorów Miasta Cieszyna w roku szkolnym 2017/2018 obejmują:

- wizyty w Domach Pomocy Społecznej:
 - wspólne kolędowanie z pensjonariuszami DPS,
 - biesiada cieszyńska z okazji Dnia Babci i Dziadka,
 - „Cieszyn na ludowo”,
 - „Podziel się ciasteczką” – świąteczna akcja Samorządu Uczniowskiego i nauczycieli;
- akcje organizowane na terenie szkoły:
 - akademie okolicznościowe z okazji Dnia Babci i Dziadka,
 - gazetki okolicznościowe z okazji Dnia Babci i Dziadka,
 - „Przedstawienie Jasełkowe” dla emerytowanych pracowników szkoły.

18. Żłobki Miejskie

Cieszyńskie żłobki organizują uroczystości adresowane do babć i dziadków. Wydarzenia obejmują swoim zasięgiem całe rodziny, przywiązując szczególną wagę do międzypokoleniowych spotkań i wspólnego spędzania czasu, między innymi podczas Dnia Babci i Dziadka, Mini-pikniku połączonego z Dniem Dziecka oraz Dniem Matki i Dniem Ojca.

Żłobki Miejskie w roku 2017 wydały 42 103 obiady w prowadzonej ogólnodostępnej stołówce. Z obiadów w dużej części korzystają seniorzy.

19. Szkolne Schronisko Młodzieżowe

W 2017 roku Szkolne Schronisko Młodzieżowe w Cieszynie współpracowało z Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Cieszynie. Współpraca polegała na udostępnianiu sal gimnastycznych do prowadzenia zajęć sportowych.

20. Wydział Sportu

Działania realizowane w 2017 r. objęły:

- Wsparcie finansowe wniosku Stowarzyszenia Cieszyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Aktywizacja fizyczna seniorów poprzez udział w Olimpiadzie Senioralnej w Rabce”. Udział w imprezie wzięło 36 osób.
- Wsparcie finansowe wniosku SCUTW „Aktywizacja fizyczna osób starszych – zajęcia z pływania i aerobiku w wodzie”. Udział w tej formie rekreacji ruchowej brało 41 osób.
- Organizacja wspólnie z SCUTW w dniu 23.09.2017 Sportowej Soboty w ramach „Nadolziańskich Senioralii 2017” poprzez przeprowadzenie w Cieszynie Turnieju Tenisa Ziemnego dla kobiet i mężczyzn, Turnieju Tenisa Stołowego, Wycieczki Rowerowej ,zajęć na krytej pływalni SP-4 „Płyn po zdrowie”, Nordic Walking – nauki poprawnego chodzenia z kijami.

Działania realizowane w 2018 r.:

- Wsparcie finansowe udziału członków Cieszyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w „Olimpiadzie Senioralnej w sportach zimowych w Rabce” (26/27.02 br.). Udział wzięło 26 osób.
- Wsparcie finansowe wniosku SCUTW „Aktywizacja fizyczna seniorów poprzez udział w Olimpiadzie Senioralnej w Łazach”.

Organizacja ogólnodostępnych zajęć rekreacyjno-sportowych na obiektach Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie w miesiącach od lutego do czerwca i od października do grudnia z gimnastyki, pływania i pilates. Udział w nich bierze ok 50 osób w wieku „+ 50”.

21. Urząd Stanu Cywilnego

W zakresie polityki senioralnej Urząd Stanu Cywilnego prowadzi sprawy z zakresu promocji miasta objęte przepisami ustawy z dnia 16.10.1994 r. o medalach i odznaczeniach – przygotowuje dla wojewody wnioski o nadanie medali za długoletnie pożycie małżeńskie oraz organizuje ceremonie wręczenia medali jubilatów.

- w roku 2016 r. złożonych zostało 6 wniosków przez samych jubilatów;

- w roku 2017 złożonych zostało 85 wniosków na skutek przesłania jubilatом wcześniej życzeń oraz wniosku do wypełnienia.

22. Wydział Ochrony Środowiska

Działania na rzecz seniorów realizowane przez Wydział OŚR w ramach programu polityki zdrowotnej:

- 28 grudnia 2017 r. Rada Miejska Cieszyna uchwaliła Program profilaktyki grypowej wśród osób dorosłych – szczepienia ochronne przeciwko grypie sezonowej osób powyżej 65 roku życia;

Program będzie realizowany w kolejnych 3 latach, w okresie jesiennym (od września do listopada). Oferta skierowana jest do populacji liczącej ok. 6 700 osób w wieku 65+ (posiadających stałe lub czasowe zameldowanie w Cieszynie). Na realizację programu przewidziano środki finansowe na zaszczepienie corocznie ok. 670 osób.

23. Miejski Zarząd Dróg

Na wniosek Cieszyńskiej Rady Seniorów w marcu 2018 r. zamontowano 8 sztuk ławek przy trasach spacerowych oraz wykonano ławkę na murku przy ul. Kochanowskiego. Zaplanowano również remont chodnika ul. Szymanowskiego na odcinku od skrzyżowania z ul. Macierzy Szkolnej w kierunku ul. Moniuszki. Planowany remont realizowany będzie m.in. na wniosek Cieszyńskiej Rady Seniorów i mieszkańców osiedla Liburnia.

Aktualnie rozpatrywany jest wniosek o poprawę warunków dostępu do oddziału Biblioteki Miejskiej znajdującej się przy ul. Wąskiej. Po uzyskaniu niezbędnych informacji (uzgodnień) od administratora terenu, możliwe będzie zaplanowanie wykonania niezbędnych robót drogowych.

24. Zakład Gospodarki Komunalnej

Wśród działań realizowanych przez Zakład Gospodarki Komunalnej na rzecz seniorów są:

- Sukcesywna wymiana taboru autobusowego. Na chwilę obecną wszystkie autobusy obsługujące komunikację miejską w Cieszynie są autobusami niskopodłogowymi lub niskowejściowymi przystosowanymi do przewozu osób niepełnosprawnych na wózkach inwalidzkich – ułatwia to w znaczący sposób możliwość wsiadania i wysiadania wszystkim

seniorom. W 2017 r. zakupiony został używany mały autobus marki Mercedes Sprinter za 196 256 zł netto, który zastąpił (18-letniego) wyeksploatowanego Jelcza M125M;

- W związku z realizacją zadania pn. „Budowa Zintegrowanego Węzła Przesiadkowego w Cieszynie” autobusy komunikacji miejskiej zostaną wyposażone w system dynamicznej informacji pasażerskiej z funkcją zapowiedzi przystanków dla osób niedowidzących – planowany termin wdrożenia II/III kwartał 2018 r. System ułatwi i usprawni możliwość korzystania z komunikacji wszystkim mieszkańcom – koszt systemu wraz z wdrożeniem 2 998 740 zł brutto;
- Ulgi na przejazdy autobusami komunikacji miejskiej dla osób starszych i niepełnosprawnych:
 - niepełnosprawni w stopniu znacznym i towarzyszący im w czasie podróży opiekun (osoba pełnoletnia) – przejazdy bezpłatne we wszystkich strefach komunikacyjnych,
 - osoby, które ukończyły 70 lat życia – przejazdy bezpłatne w strefie komunikacyjnej Cieszyn-Cieszyn,
 - niepełnosprawni w stopniu umiarkowanym – przejazdy ulgowe 50% we wszystkich strefach komunikacyjnych,
 - emeryci i renciści, którzy ukończyli 60 rok życia – przejazdy ulgowe 50% w strefie komunikacyjnej Cieszyn-Cieszyn,
 - respektowane są również uprawnienia wynikające z pozostałych obowiązujących ustaw i rozporządzeń m.in. inwalidzi wojenni i wojskowi oraz kombatanci i osoby represjonowane.

W komunikacji miejskiej trudno określić ilość przewiezionych pasażerów, ponieważ duża liczba pasażerów korzysta z przejazdów bezpłatnych i biletów okresowych. Poniżej przedstawiamy szacunkowe dane dotyczące utraconych przychodów w związku ze stosowaniem ulg dla seniorów:

- przejazdy bezpłatne: ok. 440 tys. przejazdów – koszt 1 232 000 zł brutto,
- przejazdy ulgowe: ok. 247 tys. przejazdów – koszt 346 377 zł brutto.

25. Inne – wydziały, biura, samodzielne stanowiska

Działania na rzecz seniorów Gminy Cieszyn organizowane są również przez: Biuro Promocji, Informacji i Turystyki; Wydział Kultury; Wydział Gospodarki Nieruchomościami, Wydział Geodezji, Kartografii i Katastru Nieruchomości; Wydział Spraw Obywatelskich i Działalności Gospodarczej; Wydział Strategii i Rozwoju Miasta; Wydział Zamówień Publicznych, Inwestycji i Funduszy Zewnętrznych; Wydział Organizacyjny; Cieszyńskie Centrum Informacji; Miejskie Centrum Zarządzania Kryzysowego, stanowisko ds. kontaktów z mediami.

26. Inne – miejskie jednostki organizacyjne

Działania na rzecz seniorów Gminy Cieszyn organizowane są również przez: Zakład Budynków Miejskich; Zespół Pieśni Tańca Ziemi Cieszyńskiej i im. Janiny Marcinkowej; Teatr im. Adama Mickiewicza; Zamek Cieszyn; Muzeum Śląska Cieszyńskiego; Straż Miejską.

V. Instytucje pozamiejskie, organizacje pozarządowe, parafie i kościoły działające w obszarze polityki senioralnej na terenie Gminy Cieszyn

- Powiatowa Stacja Sanitarno–Epidemiologiczna w Cieszynie;
- Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej Szpital Śląski;
- Policja;
- Cieszyńskie Pogotowie Ratunkowe;
- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie;
- Rzecznik Praw Pacjenta;
- Rzecznik Praw Konsumenta.

1. Przykłady działań dofinansowanych przez Gminę Cieszyn w roku 2017 w zakresie polityki społecznej i przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu – wsparcie dla osób starszych:

- Fundacja Św. Elżbiety Węgierskiej w Cieszynie, ul. Katowicka 1 – dotacja 8 000,00 zł na realizację zadania publicznego pod nazwą: „Prowadzenie zajęć terapeutyczno-rehabilitacyjnych w ramach opieki nad osobami starszymi, niepełnosprawnymi oraz z zaburzeniami psychicznymi”;

- Związek Kombatantów Rzeczypospolitej Polskiej i byłych Więźniów Politycznych w Cieszynie, ul. Głęboka 58 – dotacja 2.000,00 zł na realizację zadania publicznego pod nazwą: „Z patriotyzmem na co dzień”;
- Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Cieszynie, ul. Stary Targ 8 – dotacja 2.560,00 zł na realizację zadania publicznego pod nazwą: „Spotkanie Noworoczno-opłatkowe”;
- Gmina w ramach zadań własnych udziela również osobom starszym, pomocy finansowej w postaci różnych zasiłków pieniężnych, jak i w formie dożywiania uczestnicząc w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa.

2. Cieszyński Uniwersytet III Wieku

Stowarzyszenie działa na rzecz pożytku publicznego wykonując zadania publiczne, głównie z zakresu edukacji, a także kultury, sportu i rekreacji. Jego zadaniem jest prowadzenie "Uniwersytetu III Wieku", który służy kształceniu ustawicznemu różnych grup społecznych, w szczególności edukacji osób starszych, aktywizacji intelektualnej, psychicznej i fizycznej osób III wieku, prowadzeniu działań i projektów stwarzających możliwości aktywnego uczestnictwa osób starszych i przeciwstawiających się różnym formom ich społecznej izolacji. Jego celem jest także poznawanie oraz propagowanie nowoczesnych i różnorodnych form aktywności fizycznej i intelektualnej, w tym zdrowego trybu życia i aktywności ruchowej, jak również tworzenie warunków dla rozwijania inicjatyw własnych osób starszych, podejmowanie inicjatyw służących środowisku osób III wieku, w tym realizacja wspólnych działań edukacyjnych, kulturalnych, sportowych i rekreacyjnych. Stowarzyszenie prowadzi nieodpłatną działalność pożytku publicznego w zakresie nauki języków obcych, form edukacji sportowej oraz zajęć sportowych i rekreacyjnych, edukacji artystycznej a także związanych z ochroną zdrowia, edukacją, kulturą oraz pozostałymi usługami społecznymi. Działalność Uniwersytetu związana jest między innymi również z organizacją targów, wystaw i kongresów.

3. Fundacja św. Elżbiety Węgierskiej w Cieszynie

Projekt pod nazwą „Prowadzenie zajęć terapeutyczno-rehabilitacyjnych w ramach opieki nad osobami z zaburzeniami psychicznymi”, realizowany jest przy wsparciu Gminy Cieszyn. Jest on skierowany do osób w wieku powyżej 60 roku życia z zaburzeniami psychicznymi,

u których stopień rozwoju choroby pozwala na częściowo samodzielne funkcjonowanie. W ramach projektu uczestnicy korzystają z opieki psychologa, z zajęć terapeutycznych, w tym terapii zajęciowej, rekreacyjnej, muzykoterapii, z rehabilitacji ruchowej, fizjoterapii, w tym ćwiczeń indywidualnych i zespołowych, gier i zabaw rehabilitacyjnych. Celem projektu jest utrzymanie przez osoby starsze – z zaburzeniami psychicznymi posiadanego poziomu sprawności oraz doskonalenie umiejętności radzenia sobie z problemami codziennego życia, pomoc w integracji ze środowiskiem poprzez rozwój umiejętności prawidłowego wchodzenia w relacje społeczne, stworzenie szansy do nabycia umiejętności samodzielnego rozwiązywania trudności życiowych, emocjonalnych i rodzinnych, umożliwienie aktywnego wykorzystania i organizacji czasu wolnego, a także rozwijanie umiejętności jego planowania i wykorzystania. Ważną kwestią jest także nauka ponoszenia konsekwencji własnych decyzji i działań, nauka zdrowego stylu życia, dbałości o własny wygląd i zdrowie, a także o najbliższe otoczenie.

4. Hospicjum im. Łukasza Ewangelisty

Grupa wsparcia dla osób w żałobie. Spotkania odbywają się w trzecią niedzielę miesiąca o godz. 16.00 w lokalu hospicyjnym na ul. Wąskiej 2a w Cieszynie. W spotkaniach uczestniczą osoby owdowiałe z powodu śmierci współmałżonka na skutek choroby nowotworowej. Przedział wiekowy uczestników to od 50 do ok. 75 roku życia. Celem grupy jest wzajemne wsparcie i towarzyszenie podczas trudnych przeżyć oraz wspólne spędzanie czasu wolnego.

5. Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów Policyjnych Koło nr 26 w Cieszynie

Grupa emerytów i rencistów policyjnych z terenu powiatu cieszyńskiego organizująca dwa spotkania integracyjne: w lipcu z okazji „Dnia Seniora Policyjnego” oraz w grudniu w okresie poprzedzającym Święta Bożego Narodzenia. Corocznie organizowane są wycieczki. W okresie poprzedzającym Dzień Wszystkich Świętych odwiedzane są groby zmarłych członków Koła. Stowarzyszenie dba o odwiedzanie w miejscu zamieszkania bądź w szpitalach chorych emerytów oraz znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej obdarowywanych paczkami żywnościowymi.

6. Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Cieszynie

Organizowana jest coroczna impreza plenerowa pn.: „Czantoria dla Twojego zdrowia” przy współpracy Cieszyńskiego Oddziału Polskiego Komitetu Zwalczenia Raka i Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej w Skoczowie. Udzielane są liczne porady medyczne, wykonywany jest również pomiar ciśnienia tętniczego krwi, tkanki tłuszczowej, tlenu węgla oraz zachęca się uczestników do prozdrowotnych zachowań. Podczas wydarzenia rozdawane są ulotki broszury nt. profilaktyki uzależnień od tytoniu, chorób nowotworowych i chorób odkleszczowych. Dużym zainteresowaniem cieszą się pokazy i nauka udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej oraz instruktaż prawidłowego maszerowania z kijami techniką Nordic Walking.

7. Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej Szpital Śląski

Organizacja bezpłatnych wykładów na temat zdrowia w cyklu „Pro salute” organizowane raz w miesiącu w godzinach popołudniowych na sali konferencyjnej Pawilonu Diagnostyczno-Zabiegowego ZZOZ Szpitala Śląskiego w Cieszynie dla osób zainteresowanych tematyką.

8. Osiedlowe Centrum Kultury i Rekreacji (ul. Z. Kossak-Szatkowskiej 6)

- Język angielski dla dorosłych – kurs skupia się na rozwijaniu wszystkich umiejętności językowych: porozumiewania się w sytuacjach dnia codziennego, rozumienia ze słuchu, czytania i pisania. Zagadnienia gramatyczne i słownictwo wprowadzane są w kontekście sytuacji życia codziennego. Tematyka zajęć dostosowana jest do wieku i zainteresowań uczestników kursu oraz poziomu zaawansowania;
- Pracownia artystyczna – uczestnicy tej sekcji nabywają i rozwijają umiejętności w zakresie rysunku i różnych technik malarskich (pastel, akwarela, akryl). Podczas zajęć uczestnicy poznają tajniki sztuki zdobienia techniką decoupage, wykonują przedmioty użytkowe takie, jak: kartki okolicznościowe, biżuteria i wiele innych. Pracownia artystyczna OCKiR jest idealnym miejscem dla osób, które chcą rozwijać swoje twórcze pasje lub rozpocząć przygodę ze sztuką.

9. Zakłady Opieki Leczniczej

Zakład Opiekuńczo-Lecznicy Zgromadzenia Sióstr Miłosierdzia św. Karola Boromeusza w Cieszynie; Zakład Opiekuńczo-Lecznicy Fundacji św. Elżbiety Węgierskiej w Cieszynie.

10. Parafie i kościoły

Parafia św. Marii Magdaleny w Cieszynie; Parafia św. Elżbiety w Cieszynie; Parafia św. Jerzego w Cieszynie; Parafia Imienia Najświętszej Maryi Panny w Cieszynie; Parafia Opatrzności Bożej w Cieszynie; Parafia Ewangelicko-Augsburska w Cieszynie; Kościół i klasztor oo. Bonifratów; Kościół św. Krzyża.

11. Inne organizacje

Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów Cieszyn; Polski Związek Niewidomych Koło Miejskie w Cieszynie; Klub Tenisowy Ogniwo; M.U.K.S. „SZS” Cieszyn; Klub Seniora przy Zespole Szkół Ekonomiczno-Gastronomicznych w Cieszynie; Stowarzyszenie Pomocy Wzajemnej „Być Razem”; Muzeum Drukarstwa; PTTK Oddział „Beskid Śląski” w Cieszynie.

VI. Prognozy demograficzne dla województwa śląskiego

Prognoza demograficzna na lata 2014 – 2050 Urzędu Statystycznego w Katowicach wskazuje, że w miastach województwa śląskiego najbardziej zmniejszy się liczba osób w wieku 30-34 lata o 55,6% oraz w wieku 25-29 lat o 55,1%, a na wsi w wieku 25-29 lat – o 39,8% oraz w wieku 22-24 lat – o 37,3%. Wzrost liczby ludności (zarówno w miastach, jak i na wsi) wystąpi wśród osób w wieku 85 lat i więcej (odpowiednio o prawie 273% i ponad 280%). W województwie śląskim proces starzenia się społeczeństwa będzie przebiegać stosunkowo szybko. W 2050 r. mediana wieku (wiek środkowy) będzie wynosiła 53,4 lata i będzie wyższa o 0,9 roku niż dla Polski ogółem.

W województwie śląskim prognozuje się systematyczny spadek liczby ludności do 2050 r. Utrzymać się będzie ujemny przyrost naturalny, wystąpią także niekorzystne zmiany w strukturze ludności. Obserwowany spadek liczby ludności miejskiej będzie się pogłębiał do 2050 r.³

³ Urząd Statystyczny w Katowicach: PROGNOZA DEMOGRAFICZNA NA LATA 2014-2050 DLA WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO. Niniejsza informacja została opracowana na podstawie prognozy ludności na

VII. Cel główny polityki senioralnej w Cieszynie

Jednym z działań podjętych w celu zwiększenia dostępności przestrzeni miejskiej do potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych była budowa Zintegrowanego Węzła Przesiadkowego w Cieszynie. Obiekt jest już dziś przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych ruchowo oraz niedowidzących.

W celu zwiększenia dostępności budynków w Urzędzie Miejskim w Cieszynie (budynek ul. Kochanowskiego 14) wykonano dodatkowe wejście do budynku dla osób mających trudności w pokonywaniu schodów (drugie wejście), wyodrębniono niewielkie pomieszczenia wewnątrz sal obsługi klienta na potrzeby indywidualnych rozmów z klientem między innymi dla osób z dysfunkcją słuchu i mowy. Wykorzystanie koloru i faktury (meble, ściany, drzwi) sprzyjają łatwiejszej orientacji w poruszaniu się osób z dysfunkcją wzroku.

W zasobie Gminy Cieszyn znajdują się lokale mieszkalne, które spełniają wymagania dla osób niepełnosprawnych (głównie z niepełnosprawnością narządów ruchu). Położone są one zwykle na parterze, z podjazdami dla wózków inwalidzkich, odpowiednim wymiarem drzwi, łazienką przystosowaną dla osób na wózkach inwalidzkich. Zakład Budynków Miejskich w Cieszynie pomaga dostosować lokal do potrzeb osób niepełnosprawnych zarówno z wykorzystaniem środków własnych, jak i pomagając w procedurze pozyskania środków z PEFRON.

Na rzecz zapewnienia dostępności informacji o usługach społecznych dla osób starszych i niepełnosprawnych stosowne wiadomości umieszczane są na stronie BIP, stronie instytucji, tablicy ogłoszeń oraz w „Wiadomościach Ratuszowych”.

Celem głównym Polityki Senioralnej w Cieszynie jest poprawa sytuacji osób starszych na rzecz godnego, samodzielnego, niezależnego i satysfakcjonującego życia oraz stworzenia na terenie miasta przyjaznej seniorom przestrzeni, jak również podniesienie jakości życia i zapobieganie izolacji społecznej seniorów poprzez aktywizowanie środowiska rodzinnego i wykorzystywanie zasobów środowiska lokalnego.

VIII. Cele szczegółowe

lata 2014–2050 dla województw (w podziale na część miejską i wiejską), opublikowanej przez Główny Urząd Statystyczny. Prognoza została sporządzona na podstawie stanów ludności według płci i wieku w dniu 31 grudnia 2013 r., w podziale administracyjnym obowiązującym w dniu 1 stycznia 2014 r. Przedstawione dane dotyczące 2013 r. są danymi rzeczywistymi.

- Diagnoza i monitorowanie sytuacji seniorów w Gminie Cieszyn poprzez udział i inicjowanie działań partycypacyjnych i współpracę z instytucjami, organizacjami, stowarzyszeniami działającymi lokalnie;
- Poprawa transportu publicznego w gminie poprzez audyt i monitorowanie transportu w mieście;
- Edukowanie i propagowanie zdrowego stylu życia jako metody profilaktyki chorób poprzez spotkania i wykłady z lekarzem, dietetykiem, psychologiem oraz badania profilaktyczne;
- Zabezpieczenie pomocy w sytuacjach nagłych i zagrożenia życia poprzez inicjowanie „Koperty życia”;
- Aktywizacja ruchowa i społeczna, kulturalna poprzez propagowanie wspólnych imprez kulturalnych;
- Tworzenie warunków do udziału osób starszych w kształtowaniu gminnej polityki senioralnej;
- Edukacja poprzez uczestnictwo w klubach dyskusyjnych, wydarzeniach kulturalnych, sportowych, rekreacyjnych. Dostęp do zasobów bibliotek;
- Tworzenie warunków dla integracji wewnątrzpokoleniowej i międzypokoleniowej osób starszych.

IX. Zadania do realizacji

W związku z tendencjami demograficznymi przed jakimi staje Gmina Cieszyn ważnym jest ciągle zwiększanie zakresu oferowanego wsparcia osobom starszym oraz stałe poszerzanie oferty, dostosowanej do potrzeb i wieku adresatów. Oferta powinna być tak skomponowana, by sprzyjała kondycji fizycznej i psychicznej osób w podeszłym wieku. Rozwiązanie problemu i zagrożeń dotyczących osób starszych wymaga podjęcia jednoczesnych działań w wielu obszarach.

1. Ochrona zdrowia

W polityce senioralnej identyfikowana jest jako jeden z najważniejszych obszarów. Niemniej istotnym elementem, który wpływa na jakość życia seniorów jest wykluczenie społeczne, osłabienie więzi rodzinnych i relacji międzyludzkich. Nie bez znaczenia pozostaje

rozwój technologiczny, który powoduje w codziennym życiu u osób mniej doświadczonych nowinkami z zakresu techniki – alienację.

We wskazanym obszarze postuluje się realizację następujących zadań:

- Seniorzy świadomi swojego stanu zdrowia i dbający o nie, biorą udział w badaniach profilaktycznych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia;
- Uczestnictwo w wykładach na temat zdrowia;
- Poprawa społecznego wizerunku starości i przeciwdziałanie dyskryminacji społecznej seniorów;
- Tworzenie pozytywnego wizerunku osób starszych wśród dzieci i młodzieży poprzez organizację w placówkach szkolnych oraz przedszkolnych spotkań dzieci z seniorami;
- Zwiększenie świadomości osób starszych na temat przestępstw, których mogą stać się ofiarami, a także działań typu: przeciwdziałanie nieuczciwym praktykom handlowym wobec osób starszych, mechanizmów wyłudzenia pieniędzy, nakłaniania przez akwizytorów do zakupu zbędnych przedmiotów;
- Rozwijanie pomocy dla osób doświadczających przemocy m.in. poprzez poradnictwo prawne, psychologiczne.

2. Czas wolny i aktywność seniorów

Zajęcia dla seniorów należy traktować jako ważny element polityki senioralnej, ze szczególnym uwzględnieniem integracji mieszkańców, podobnie jak integrowanie pokoleń i instytucji społecznych. Służyć temu mogą następujące zadania:

- Przystosowanie siłowni plenerowych do potrzeb seniorów np. poprzez przygotowanie opisów ćwiczeń dostosowanych do seniorów (większa czcionka);
- Realizacja programu szkoleń z zakresu nabycia lub podnoszenia kompetencji cyfrowych, polegających na obsłudze komputera, urządzeń elektronicznych, takich jak: aparat cyfrowy, telefon komórkowy, bankomat itp., nauka korzystania z internetu, facebooka;
- Tworzenie projektów międzypokoleniowych;
- Organizowanie zajęć oraz spotkań integracyjnych dla seniorów w szczególności w społeczności lokalnej (blisko miejsca zamieszkania) z wykorzystaniem lokalnej bazy np. bibliotek, instytucji kultury, placówek oświatowych itp.

- Organizowanie festynów np. z okazji Dnia Seniora.

3. Infrastruktura

Projektując przestrzeń publiczną, należy zwrócić uwagę na specyficzne potrzeby osób starszych, które przemieszczają się wolniej i potrzebują częstszych odpoczynków, dlatego tak ważne jest uwzględnienie tej kwestii planując dla seniora przyjazną przestrzeń publiczną. W tym celu powinno się zwrócić uwagę na:

- Ponieważ Cieszyn jest miejscem specyficznym „z górki” - „pod górkę”, miejsca do siedzenia (ławki wyższe i z oparciem) powinny być stawiane w niedużych od siebie odległościach;
- Farba antypoślizgowa na przejściach dla pieszych;
- Odpowiednia na przejściu dla pieszych długość światła zielonego, by senior bez pośpiechu mógł przejść na drugą stronę ulicy;
- Dobrze oświetlona przestrzeń publiczna pozbawiona barier architektonicznych;
- Przystanki komunikacji miejskiej rozmieszczone blisko punktów użyteczności publicznej (przychodni, sklepów);
- Czytelne rozkłady jazdy (duży stopień tekstu, odpowiednia wysokość);
- Autobusy oznaczone numerem również z boku;
- Łatwo dostępne toalety publiczne;
- Audyt kluczowych instytucji publicznych (urząd miasta i jego wydziały, instytucje kulturalne, przychodnie) pod kątem dostępności dla seniorów i likwidowanie zdiagnozowanych barier.

4. Inne postulaty

- Opracowanie i wydanie materiałów dla seniorów, broszurek tematycznych;
- Opracowanie i wydanie „niezbędnika seniora”, który zawierał będzie najważniejsze informacje, telefony, adresy (numery alarmowe, adresy przychodni...)

X. Koordynator Polityki Senioralnej Gminy Cieszyn

Burmistrz Miasta utworzył samodzielne stanowisko do spraw osób starszych i niepełnosprawnych, które bezpośrednio podlega Sekretarz Miasta. Zakres zadań koordynatora polityki senioralnej obejmuje:

- Prowadzenie działań związanych z aktywizacją, integracją społeczną i poprawą jakości życia osób starszych i niepełnosprawnych na terenie miasta Cieszyna;
- Kreowanie i koordynowanie polityki senioralnej oraz działań na rzecz osób niepełnosprawnych na terenie miasta Cieszyna;
- Kreowanie i koordynowanie polityki równego dostępu do przestrzeni publicznej i usług publicznych na terenie miasta Cieszyna;
- Współpraca z Cieszyńską Radą Seniorów;
- Współpraca z wydziałami Urzędu oraz miejskimi jednostkami organizacyjnymi w zakresie działań na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych;
- Współpraca z podmiotami działającymi na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych, w tym z organizacjami pożytku publicznego.

Spis tabel:

- Tabela 1 Ludność Cieszyna ogółem i w przedziale wiekowym 55-59,60-64, 65-69, 70 i więcej.....str. 8
- Tabela 2 Ludność Cieszyna w przedziale wiekowym 70+str. 10
- Tabele 3 Ludność Cieszyna 70 lat i więcej z podziałem na płećstr. 10-11
- Tabela 4 Partnerzy Programu – jednostki organizacyjne gminy Cieszyn.....str. 17
- Tabela 5 Partnerzy Programu z terenu Cieszyna.....str. 18
- Tabela 6 Opis działań Cieszyńskiego Ośrodka Kultury "Dom Narodowy".....str. 28

Spis wykresów:

- Wykres 1 Ludność Cieszyna w przedziale wiekowym: 55-59,60-64, 65-69, 70 i więcej.....str. 9
- Wykres 2 Ludność Cieszyna w przedziale wiekowym 70+.....str. 9
- Wykres 3 Ludność Cieszyna 70 lat i więcej z podziałem na płeć..... str. 11
- Wykres 4 Projekt "Aktywni Seniorzy"..... str. 23

Bibliografia

- UCHWAŁA Nr 238 RADY MINISTRÓW z dnia 24 grudnia 2013 r. w sprawie przyjęcia dokumentu Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014–2020;
- Urząd Statystyczny w Katowicach: PROGNOZA DEMOGRAFICZNA NA LATA 2014-2050 DLA WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO. Niniejsza informacja została opracowana na podstawie prognozy ludności na lata 2014–2050 dla województw (w podziale na część miejską i wiejską), opublikowanej przez Główny Urząd Statystyczny. Prognoza została sporządzona na podstawie stanów ludności według płci i wieku w dniu 31 grudnia 2013 r., w podziale administracyjnym obowiązującym w dniu 1 stycznia 2014 r. Przedstawione dane dotyczące 2013 r. są danymi rzeczywistymi.