

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



## Spis treści

|                                                                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Rozdział I Diagnoza sektorowa .....</b>                                                                    | <b>2</b>  |
| I.1 Seniorzy rys demograficzny i społeczny .....                                                              | 2         |
| I.2 Ewaluacja Programu Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych opracowanego na lata 2015-2020 ..... | 15        |
| <b>Rozdział II Wysoka jakość życia osób starszych w Krakowie .....</b>                                        | <b>17</b> |
| II.1 Adresaci Programu .....                                                                                  | 17        |
| II.2 Cele Programu .....                                                                                      | 17        |
| II.3 Zadania Programu .....                                                                                   | 19        |
| II.4 Realizatorzy Programu .....                                                                              | 22        |
| <b>Rozdział III Nadzór, ewaluacja i harmonogram realizacji Programu .....</b>                                 | <b>22</b> |
| <b>Rozdział IV Wskaźniki monitoringu Programu i ryzyka dla Programu .....</b>                                 | <b>23</b> |

## 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.”<sup>1</sup>

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 kobiet 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.<sup>2</sup>

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 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

---

<sup>1</sup> <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

<sup>2</sup> 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>

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.”<sup>3</sup>

[file:///C:/Users/User/Downloads/sytuacja\\_osob\\_starszych\\_w\\_polsce\\_w\\_2018%20\(2\).pdfhttps://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/osoby-starsze/](file:///C:/Users/User/Downloads/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2018%20(2).pdfhttps://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

---

<sup>3</sup> Sytuacja osób Starszych w Polsce w 2018. Wyd GUS Warszawa-Białystok luty 2020

[file:///C:/Users/User/Downloads/sytuacja\\_osob\\_starszych\\_w\\_polsce\\_w\\_2018%20\(2\).pdfhttps://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/osoby-starsze/](file:///C:/Users/User/Downloads/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2018%20(2).pdfhttps://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)<sup>4</sup>.

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 1165 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 więcej<sup>5</sup>.

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.

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

---

<sup>4</sup> 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>

<sup>5</sup> Tamże

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.”<sup>6</sup>

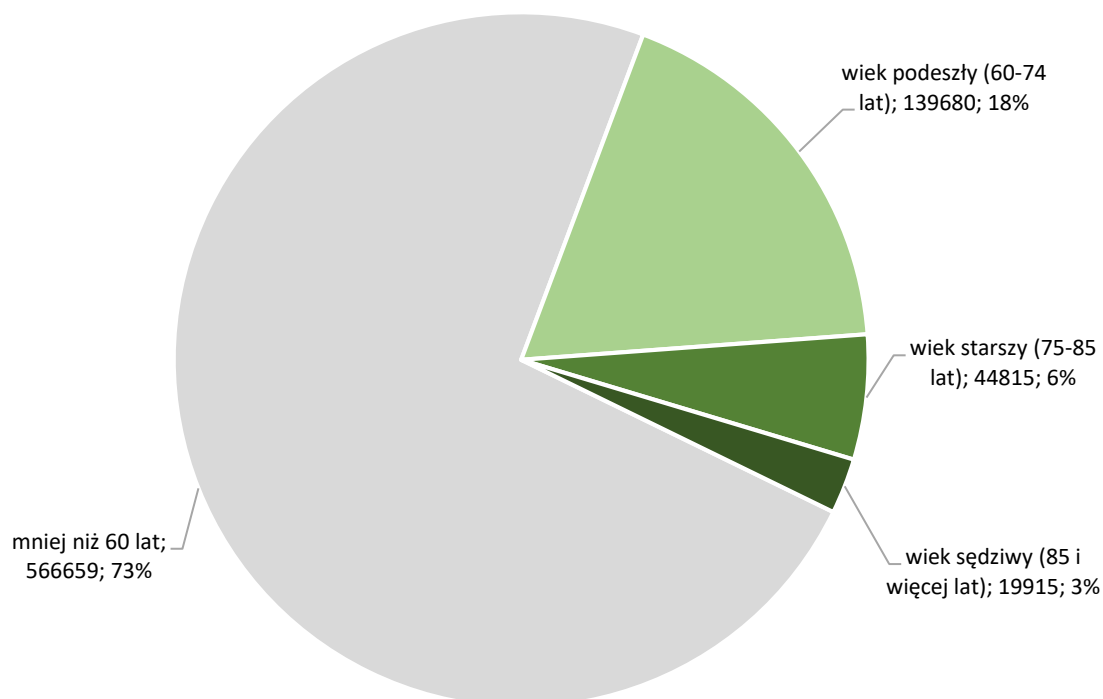
Wiek seniorski Krakowian podobnie jak w całej Europie cechuje największe zróżnicowanie jeżeli chodzi o stan zdrowia, aktywność i wizerunek własny. Jedni seniorzy uważają, że to wspaniały okres w życiu, w którym już bez mocno absorbujących obowiązków rodzicielskich można bez ograniczeń realizować się 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.

---

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

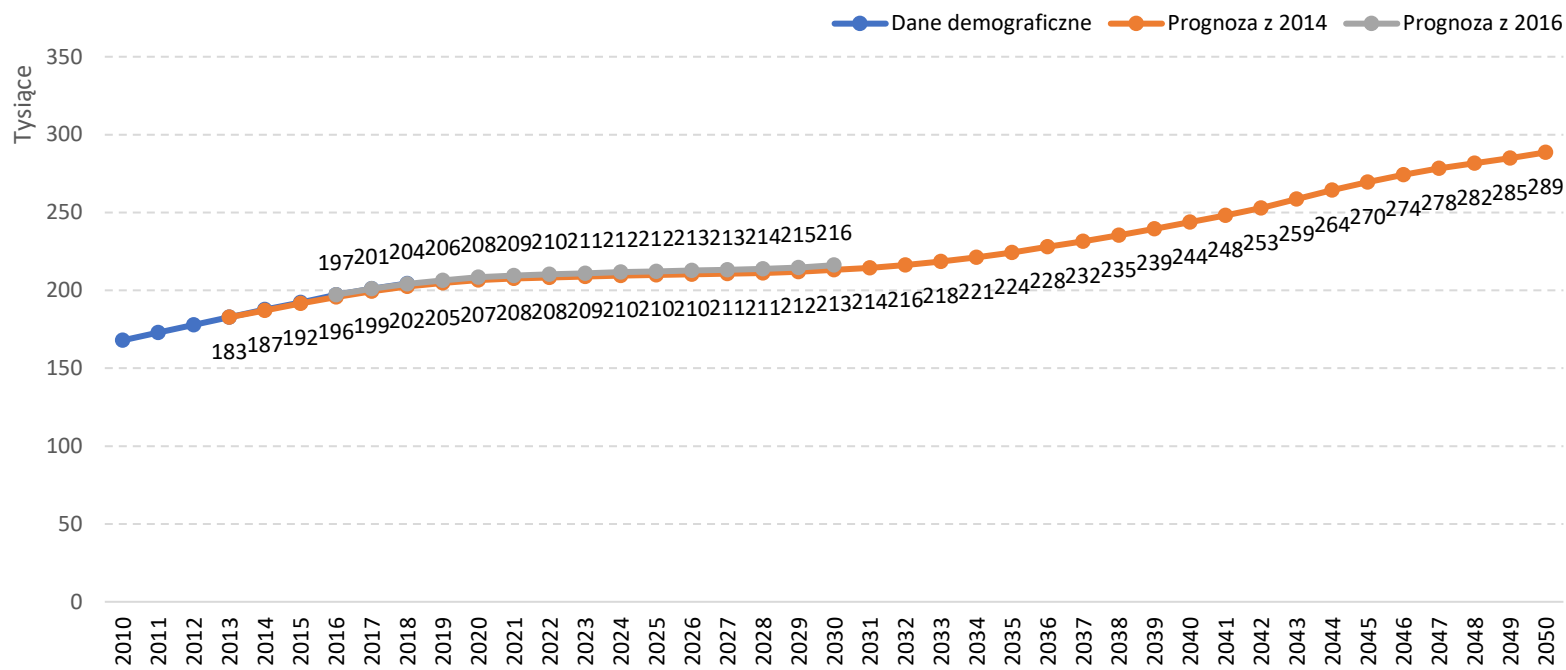
Jak wygląda sytuacja starszych mieszkańców Krakowa obrazują także poniższe slajdy zaczerpnięte z Raportu ewaluacyjnego

### Udział osób starszych w populacji mieszkańców Krakowa (2018)



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 19915, 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)

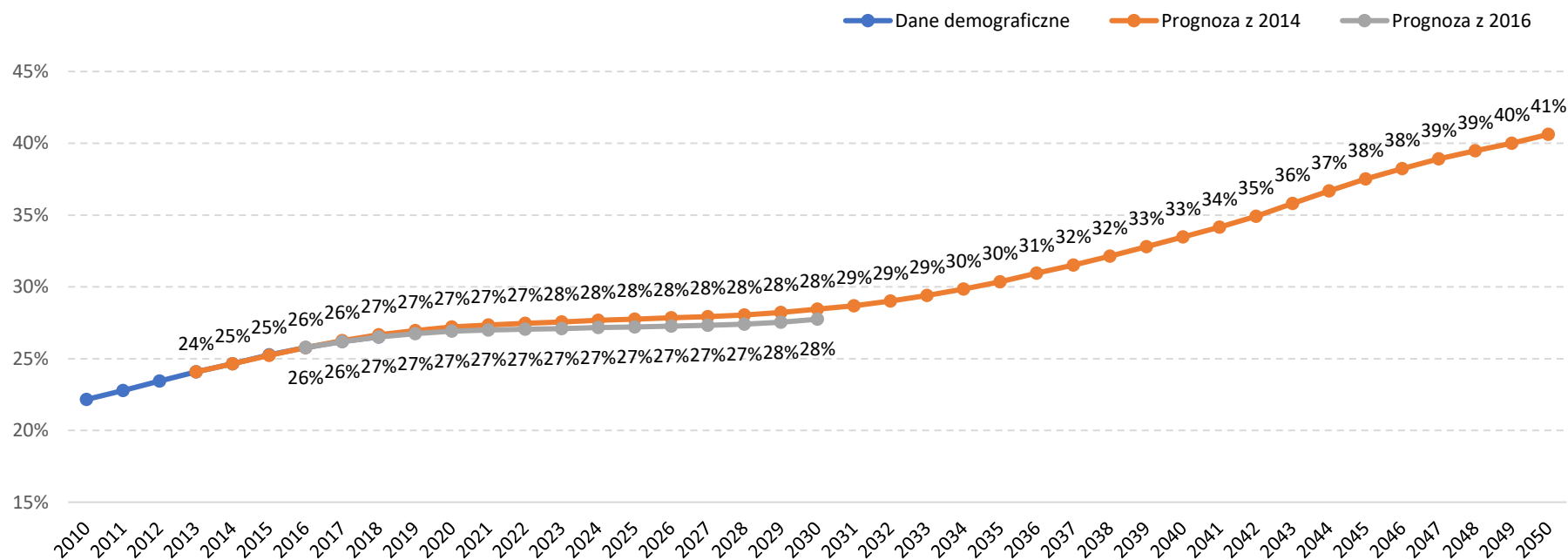


7

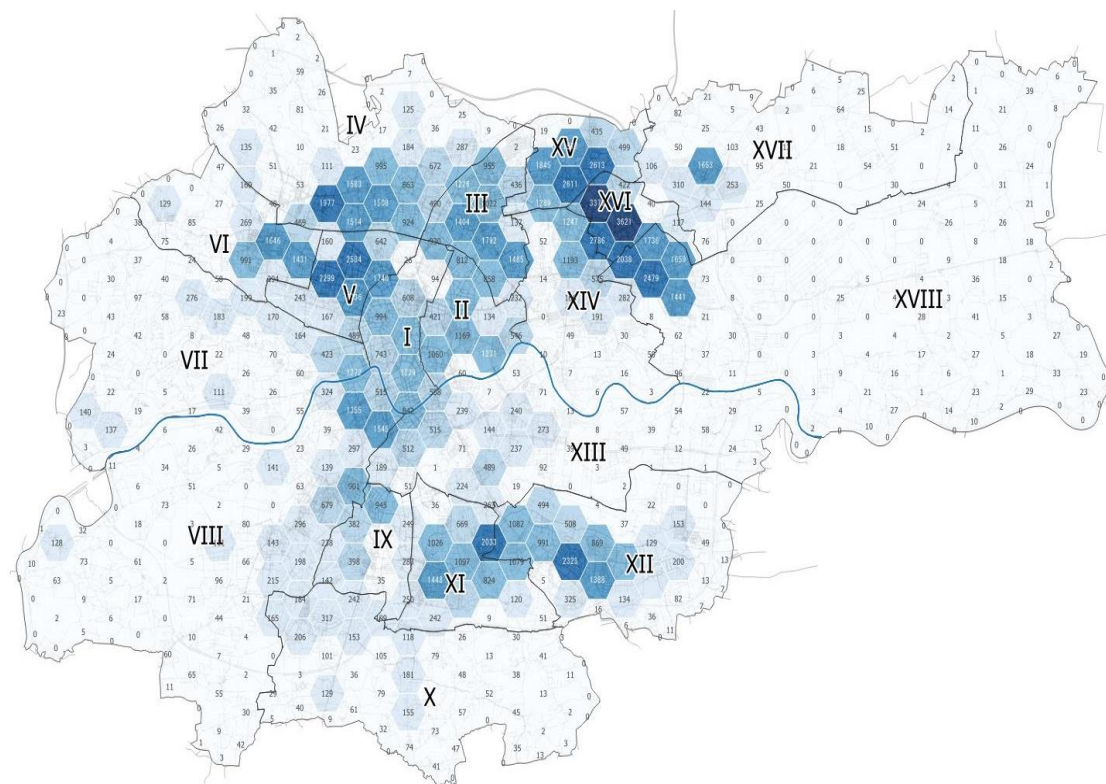
Zgodnie z programami demograficznymi GUS liczba osób 60 lat i więcej w Krakowie będzie systematycznie wzrastać. W latach 2019-2025 wzrośnie o 7790 osób. Według prognoz GUS do roku 2050 liczba osób starszych w Krakowie wzrośnie do 289 tysięcy osób.

<sup>7</sup> Raport ewaluacyjny Gminny Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2015-2020 – Centrum Ewaluacji i Analiz Polityk Publicznych

## Udział osób powyżej 60 roku życia wśród mieszkańców Krakowa

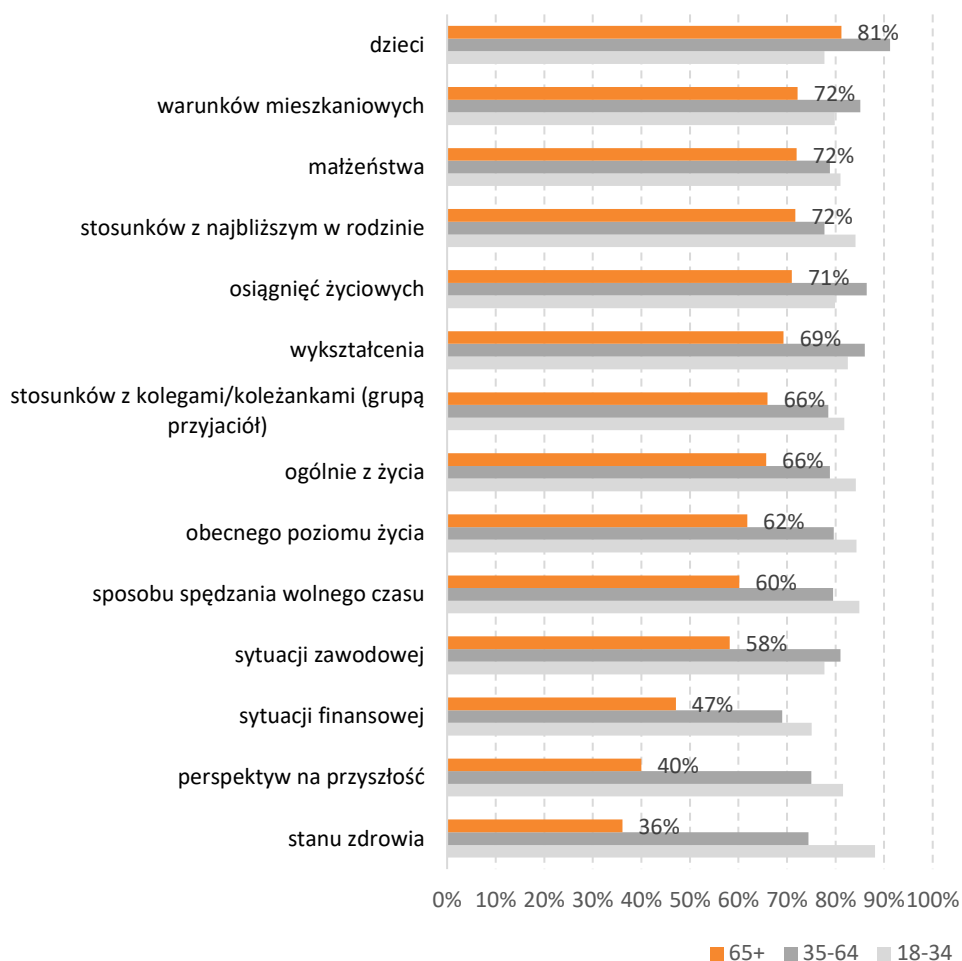


Wobec spadającej (prognoza z 2014) lub stabilizującej się (prognoza 2016) populacji Krakowa udział osób starszych w ogóle populacji będzie wzrastać. Według prognoz udział ten w 2030 r. będzie wynosił 28% a w 2050 r. 41%.

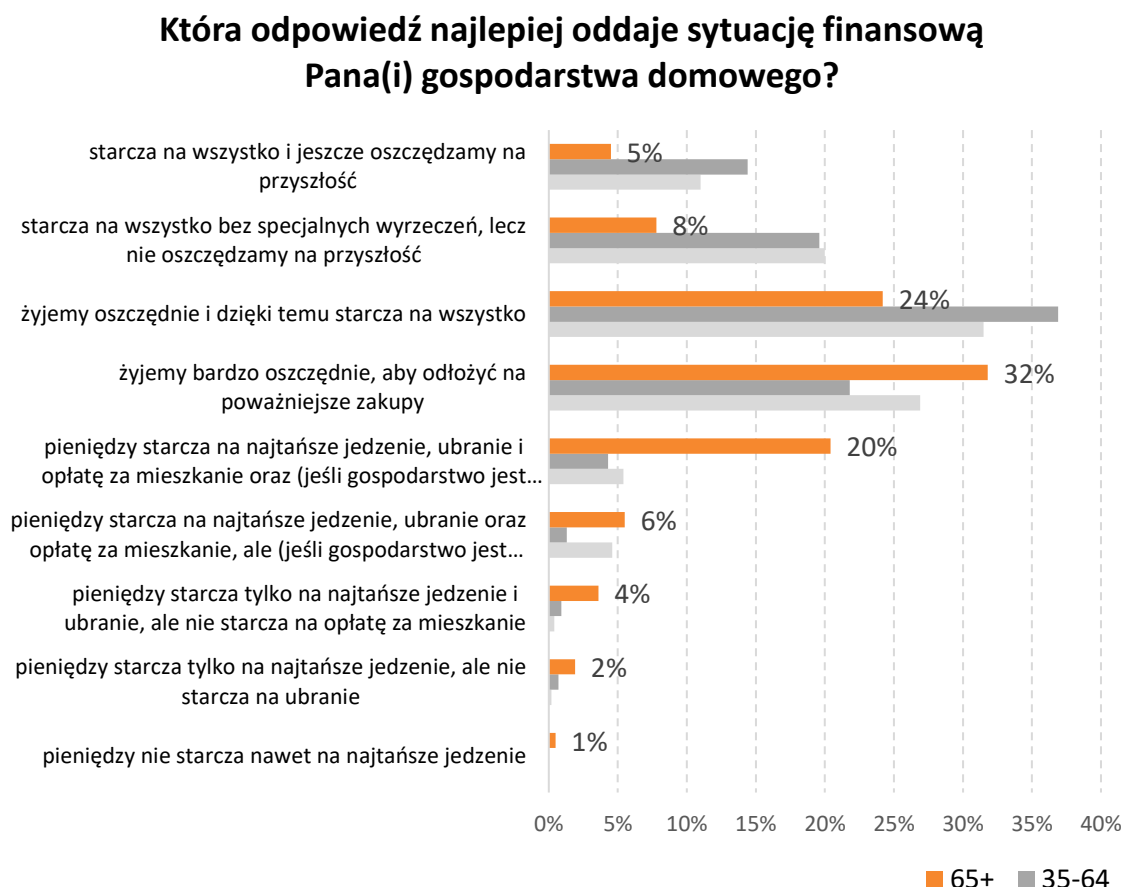
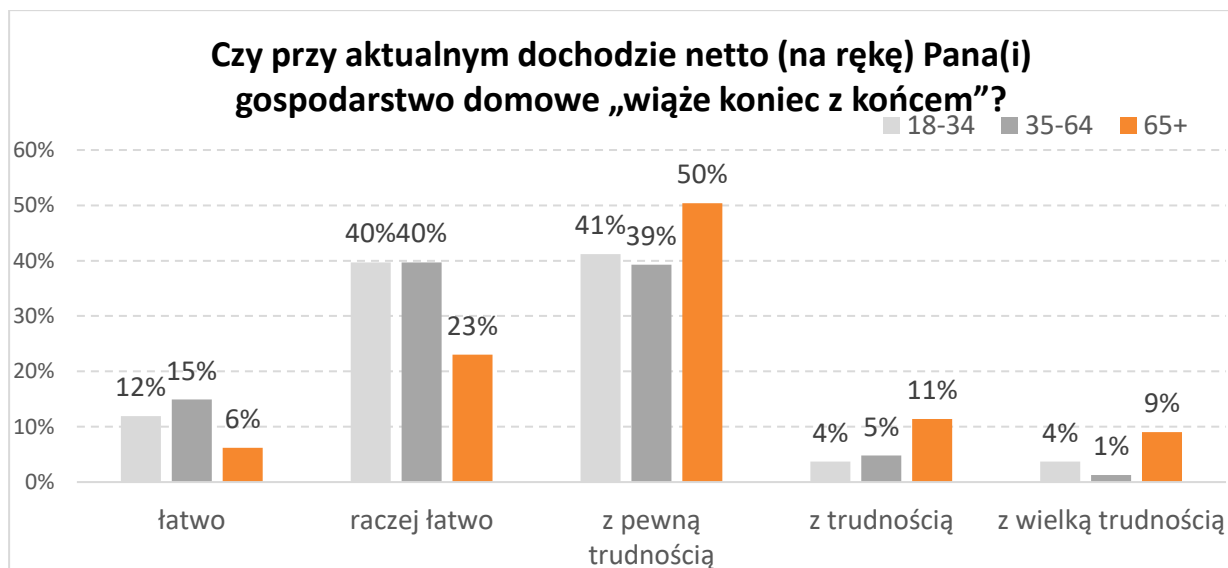


Rozmieszczenie osób starych na terenie Krakowa nie jest równomierne. Najwięcej osób 65+ znajduje się na obszarze Dzielnicy XVI Bieńczyce, Dzielnicy XVII Nowa Huta (obszar tzw. „Starej Nowej Huty”), Dzielnicy V Krowodrza, Dzielnicy XI Podgórze Duchackie i Dzielnicy XII Bieżanów-Prokocim. Biorąc pod uwagę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

## Zadowolenie z życia (pozytywne odpowiedzi)



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.



Dwa powyższe slajdy 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. Nie powinny to być miejsca w których przebywanie wiąże się z decyzją administracyjną, kwalifikującą przeciętnego seniora jako osobę ubogą, która może korzystać z działań opiekuńczych i pomocowych MOPS. Przez wiele osób starszych prawo korzystania z pomocy MOPS w związku z niskimi dochodami postrzegane jest jako upokorzenie, które bywa konieczne tylko w sytuacji bez wyjścia.

Gminny Program Aktywności i Integracji osób starszych działający od 2015 roku był odpowiedzią na diagnozowane potrzeby starszej generacji Krakowa 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.

Polityka senioralna w świadomości wielu Krakowian to przede wszystkim powinności miasta w zaspokojeniu potrzeb osób niesamodzielnych, ubogich, wymagających opieki i pomocy w życiu codziennym oraz wsparcia finansowego. W pełni doceniając wagę rozwiązywania przez gminę problemów pomocowych i opiekuńczych, co jest obligatoryjnym zadaniem Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej należy zwrócić uwagę opinii publicznej na jej inne, ważne obszary.

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, rozluźniające się więzi rodzinne, zagrożenia dla systemu emerytalnego, brak spójności społecznej sprawiają, 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 wydobywania 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.

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.

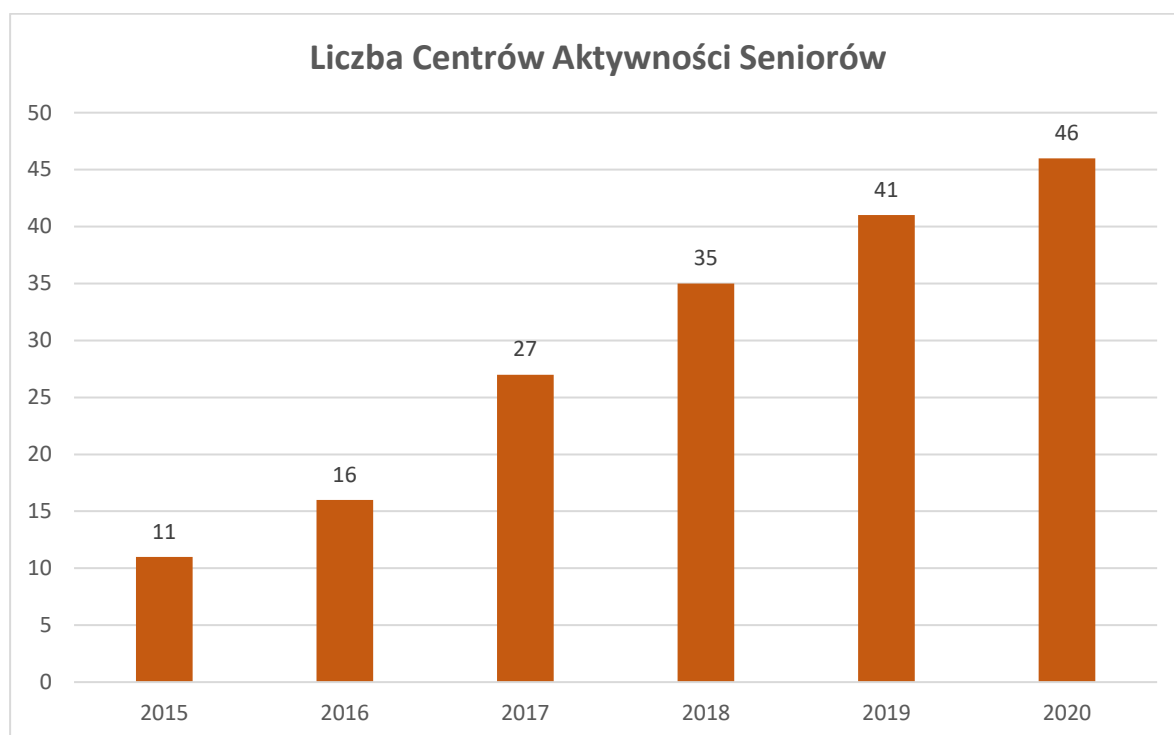
Istotne znaczenie dla poczucia bezpieczeństwa mają inicjatywy lokalne, związane bezpośrednio z miejscem zamieszkania seniorów, ich bezpośrednim otoczeniem. Tutaj bardzo ważną rolę powinny odgrywać Rady poszczególnych dzielnic Krakowa, jako te, które są najbliższe swoich mieszkańców. Tworzenie przyjaznego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

Oczywiście trudno mówić o bezpieczeństwie bez kontekstu przestępczego. To właśnie ta grupa społeczna 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.

## **I.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, które bezpośrednio odpowiadają przed komórką organizacyjną Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia oraz Pełnomocnik 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 slajd 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 cytowanych badaniach respondenci wskazali, że na temat działalności Rady nie mają innych informacji, jak statystyka spotkań. W założeniach do nowego programu PASIOS na lata 2021-2025 należałoby 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", konkurs "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. Oczywiście są działania realizowane przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, ale skupiają się one w większości na seniorach niepełnosprawnych i niesamodzielnym. 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.

Ważnym zadaniem nowego programu PASIOS będzie wzmocnienie współpracy pomiędzy wydziałami Urzędu Miasta Krakowa i jednostkami miejskim w celu wypracowania pewnych działań, które w swoich założeniach będą również uwzględniały potrzeby osób starszych. Standardy te powinny być wprowadzane we wszystkich obszarach działań samorządu. Opracowany program jest wynikiem kolektywnej pracy zarówno urzędników, jak i przedstawicieli środowiska osób starszych. 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.

## **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 działań profilaktycznych w obszarze zdrowia realizowanych na rzecz seniorów.
- IV. Rozszerzanie pakietu drobnych usług społecznych realizowanych na rzecz seniorów oraz oferty pomocowej dla seniorów.
- V. Zwiększenie poziomu bezpieczeństwa seniorów,

tak aby:

1. Jak najwięcej seniorów miało zapewnioną pomoc w dostępie do informacji na temat działań, których są beneficjentami, wydarzeń, wszelakich usług oraz miejskiej infrastruktury.
2. Jak najwięcej seniorów miało możliwość przebywania w zdrowej, przyjaznej, bezpiecznej i estetycznej przestrzeni, traktowani są 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, troszczą 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 seniorów poprzez wymianę informacji oraz rosnące umiejętności wspierały swoje wysiłki, przyczyniając się do podnoszenia jakości oferty kierowanej do seniorów.
9. Dynamizować rozwój 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. Podnieść poziom wiedzy seniorów na temat działań miasta w obszarze polityki senioralnej miasta.
14. Zmniejszyć wykluczenie cyfrowe seniorów.

15. Podnieść poziom aktywności społecznej seniorów.
16. Wzmocnić współpracę miasta z organizacjami pozarządowymi działającymi w obszarze polityki senioralnej.
17. Poprawić sprawność fizyczną osób starszych.
18. Lepiej wykorzystać infrastrukturę sportową miasta dla potrzeb osób starszych np. „Orliki”.
19. Zintensyfikować działania miasta w zakresie profilaktyki zdrowotnej.
20. Podnieść poziom zaspokojenia potrzeb starszych osób niesamodzielnych.
21. Zwiększyć świadomości mieszkańców dotyczących znaczenia zdrowego stylu życia dla pomyślnego starzenia się.
22. Zwiększyć komfort życia osób starszych.
23. Podnieść poziom bezpieczeństwa seniorów poprzez dostosowanie otoczenia do potrzeb osób starszych oraz uświadamianie seniorom zagrożeń na jakie są narażeni.
24. 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:**

- Program „Edukacja do późnej dorosłości” – przygotowanie aktualnych uczniów do starzenia się, uwrażliwianie uczniów krakowskich szkół na potrzeby i możliwości osób starszych, Certyfikat „Szkoła Łącząca Pokolenia”.
- Budowanie pozytywnego wizerunku osób starszych w mediach, wśród młodzieży oraz w ramach relacji wewnątrzpokoleniowych.
- Organizowanie konferencji dla osób starszych dotyczących różnych obszarów życia, szczególnie zdrowia.
- 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 dla seniora.krakow.pl jako części portalu magiczny Kraków.
- 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.
- Promocja 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, w tym z instytucjami kulturalno-oświatowymi oraz z wyższymi uczelniami.

- Opracowanie kampanii społecznej uświadamiającej wartość, jaką czerpie społeczność lokalna z doświadczenia seniorów wraz ze stworzeniem dedykowanego serwisu internetowego poświęconego polityce senioralnej.

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

- Organizację imprez kulturalnych, sportowych i rekreacyjnych dla seniorów.
- Upowszechnienie idei wolontariatu wśród osób starszych.
- Poszerzanie oferty edukacyjno-rekreacyjnej dla seniorów z osiedli peryferyjnych.
- 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 placówek wsparcia dziennego.
- 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, CASy oraz lokalne sąsiedztwa.
- Wspieranie działalności Rady Krakowskich Seniorów na rzecz środowiska krakowskich seniorów, wzmacnianie jej reprezentywności.
- Promowanie postaw przedsiębiorczych wśród seniorów.

## **III. Cel szczegółowy: Zwiększenie liczby działań profilaktycznych w obszarze zdrowia realizowanych na rzecz seniorów, poprzez:**

- Realizacji programów polityki zdrowotnej dla mieszkańców Miasta Krakowa, w tym głównie szczepień ochronnych.
- Organizacji przedsięwzięć promujących zdrowy styl życia i działania Miasta w zakresie profilaktyki zdrowotnej.
- Organizacji 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 orzecznym 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.
- Zapewnienie warunków wsparcia dla osób starszych w środowisku lokalnym.
- Organizowanie bezpłatnych przejazdów taksówkami osób 80+ według określonych zasad.
- Organizowanie bezpłatnych usług podologicznych dla osób 85+.
- Organizowanie przejazdów meksami 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+.
- Realizacja usługi „Książka do domu” – dostarczanie książek przez bibliotekarzy seniorom mającym problem z poruszaniem się.
  - Organizowanie wolontariatu wśród seniorów w CAS przynoszenia obiadów osobom samotnym.
  - Asystenta osoby starszej.
  - Zadania realizowane przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej.

**V. Cel szczegółowy: Zwiększenie 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 siłownię 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.
- Likwidacja barier w komunikowaniu się.
- 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. Harmonogram realizacji Programu wraz z wykazem produktów:

| CELE SZCZEGÓŁOWE                                                                                                                           | NAZWA DZIAŁANIA/ZADANIA                                                                                             | NR ZADANIA BUDŻETOWEGO | PRODUKT                                                                             | PODMIOT ODPOWIE-DZIALNY | PODMIOT WSPÓŁPRACUJĄCY         | TERMIN REALIZACJI | ŹRÓDŁA FINANSOWA NIA | DEKLARACJA WYNIKÓW                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Podniesienie poziomu świadomości seniorów na temat działań podejmowanych przez miasto na rzecz seniorów i we współpracy z seniorami</b> | Projekt „Edukacja do późnej dorosłości” – certyfikat „Szkoła łącząca pokolenia”                                     | SZ/SEN                 | KONKURS, LEKCJA, CERTYFIKAT, szkolenia dla nauczycieli, konferencje dla nauczycieli | SZ, PS                  | EK, KS, BIBLIOTEKA KRAKÓW, NGO | 2021-2025         | BUDŻET GMK           | Co najmniej 1 certyfikat rocznie<br>Co najmniej jedna konferencja w roku, co najmniej jeden cykl szkoleń w roku |
|                                                                                                                                            | Budowanie pozytywnego wizerunku osób starszych w mediach, wśród młodzieży oraz w ramach relacji międzypokoleniowych | SZ/SEN<br>KS           | KAMPANIE Konkurs działajmy razem                                                    |                         |                                |                   |                      | Co najmniej jedna kampania rocznie<br>Doroczny konkurs                                                          |
|                                                                                                                                            | Organizowanie konferencji dla osób starszych dotyczących różnych obszarów życia, szczególnie zdrowia                | SZ/SEN                 | KONFERENCJA                                                                         |                         |                                |                   |                      | Co najmniej jedna konferencja rocznie, ze szczególnym uwzględnieniem konferencji w obszarze zdrowia             |

| CELE SZCZEGÓŁOWE                                                                                                                               | NAZWA DZIAŁANIA/ZADANIA                                                                                                                    | NR ZADANIA BUDŻETOWEGO | PRODUKT                | PODMIOT ODPOWIE-DZIALNY | PODMIOT WSPÓŁPRACUJĄCY         | TERMIN REALIZACJI | ŹRÓDŁA FINANSOWA NIA | DEKLARACJA WYNIKÓW                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------|----------------------|-------------------------------------------------|
| <b>cd. Podniesienie poziomu świadomości seniorów na temat działań podejmowanych przez miasto na rzecz seniorów i we współpracy z seniorami</b> | Prowadzenie działań edukacyjnych wśród osób 50+ dotyczących korzyści psychicznych i finansowych płynących z wydłużenia pracy zawodowej     | SZ/SEN                 | SPOTKANIE              | SZ, PS                  | EK, KS, BIBLIOTEKA KRAKÓW, NGO | 2021-2025         | BUDŻET GMK           | Co najmniej jedno spotkanie rocznie             |
|                                                                                                                                                | Prowadzenie działań chroniących seniorów przed wykluczeniem cyfrowym                                                                       | SZ/SEN                 | SZKOLENIE/ KONSULTACJE |                         |                                |                   |                      | Co najmniej 5 szkoleń/konsul tacji rocznie      |
|                                                                                                                                                | Plebiscyt na miejsce przyjazne seniorom                                                                                                    | SZ/SEN                 | KONKURS                |                         |                                |                   |                      | Co najmniej 1 konkurs rocznie                   |
|                                                                                                                                                | Publikacje o seniorach i dla seniorów                                                                                                      | SZ/SEN                 | PUBLIKACJA             |                         |                                |                   |                      | Co najmniej 1 publikacja rocznie                |
|                                                                                                                                                | Prowadzenie strony internetowej <a href="http://www.dlaseniora.krakow.pl">www.dlaseniora.krakow.pl</a> jako części portalu Magiczny Kraków | SZ/SEN                 | PUBLIKACJA             |                         |                                |                   |                      | Co najmniej 50 publikacji internetowych rocznie |
|                                                                                                                                                | Upowszechnianie informacji związanych z ciekawym sposobem spędzania wolnego czasu                                                          | SZ/SEN                 | INFORMACJA             |                         |                                |                   |                      | Co najmniej 50 informacji                       |
|                                                                                                                                                | Kampanie informacyjno - promocyjne kształtujące świadomość społeczną osób starszych i o osobach starszych                                  | SZ/SEN                 | KAMPANIA               |                         |                                |                   |                      | Co najmniej 3 kampanie rocznie                  |

| CELE SZCZEGÓŁOWE                                                                                                                               | NAZWA DZIAŁANIA/ZADANIA                                                                                  | NR ZADANIA BUDŻETOWEGO | PRODUKT               | PODMIOT ODPOWIE-DZIALNY | PODMIOT WSPÓŁPRACUJĄCY                   | TERMIN REALIZACJI | ŹRÓDŁA FINANSOWA NIA | DEKLARACJA WYNIKÓW                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------|-------------------------|------------------------------------------|-------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>cd. Podniesienie poziomu świadomości seniorów na temat działań podejmowanych przez miasto na rzecz seniorów i we współpracy z seniorami</b> | Promocja w mediach działań realizowanych w obszarze miejskiej polityki senioralnej                       | SZ/SEN KS              | ARTYKUŁ, AUDYCJA      | SZ, PS                  | EK, KS, BIBLIOTEKA KRAKÓW, NGO           | 2021-2025         | BUDŻET GMK           | Co najmniej 5 artykułów i audycji rocznie                                   |
|                                                                                                                                                | Prowadzenie sieci CAS jako miejsc wszechstronnej edukacji osób starszych                                 | SZ/SEN                 | Ogłoszony konkurs CAS |                         |                                          |                   |                      | Co najmniej 1 konkurs rocznie na prowadzenie CAS                            |
|                                                                                                                                                | Prowadzenie szkoleń dla pracowników UMK oraz jednostek miejskich – budowanie Urzędu przyjaznego seniorom | SZ/SEN                 | SZKOLENIE             |                         |                                          |                   |                      | Co najmniej 1 szkolenie rocznie                                             |
|                                                                                                                                                | Kampanie społeczne o mądrości seniorów                                                                   | SZ/SEN KS              | KAMPANIA              |                         |                                          |                   |                      | Co najmniej 2 kampanie rocznie                                              |
| <b>Podniesienie aktywności społecznej seniorów</b>                                                                                             | Organizacja imprez kulturalnych, sportowych i rekreacyjnych dla seniorów                                 | SZ/SEN SP              | IMPREZA               | SZ,PS                   | SP, MOPS, ZZM, BIBLIOTEKA KRAKÓW,KBF,NGO | 2021-2025         | BUDŻET GMK           | Co najmniej 3 imprezy rocznie                                               |
|                                                                                                                                                | Upowszechnianie idei wolontariatu wśród osób starszych                                                   | SZ/SEN KS              | KAMPANIA              |                         |                                          |                   |                      | Co najmniej 1 kampania promująca wolontariat                                |
|                                                                                                                                                | Oferta edukacyjno-rekreacyjna dla seniorów z osiedli peryferyjnych                                       | SZ/SEN                 | OFERTA                |                         |                                          |                   |                      | Co najmniej 2 oferty rocznie skierowane do seniorów z osiedli peryferyjnych |

| CELE SZCZEGÓŁOWE                                       | NAZWA DZIAŁANIA/ZADANIA                                                                                                       | NR ZADANIA BUDŻETOWEGO | PRODUKT                                             | PODMIOT ODPOWIE-DZIALNY | PODMIOT WSPÓŁPRACUJĄCY                   | TERMIN REALIZACJI | ŹRÓDŁA FINANSOWA NIA | DEKLARACJA WYNIKÓW                                             |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------|-------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>cd. Podniesienie aktywności społecznej seniorów</b> | Promocja aktywności fizycznej, poprzez stworzenie oferty zajęć sportowych z wykorzystaniem miejskiej infrastruktury sportowej | SZ/SEN<br>SP           | Oferta                                              | SZ,PS                   | SP, MOPS, ZZM, BIBLIOTEKA KRAKÓW,KBF,NGO | 2021-2025         | BUDŻET<br>GMK        | Co najmniej 3 oferty rocznie                                   |
|                                                        | Centra Aktywności Seniorów                                                                                                    | SZ/SEN                 | SKOORDYNO-<br>WANA SIEĆ<br>KILKUDZIE-<br>SIĘCIU CAS |                         |                                          |                   |                      | Utrzymanie co najmniej liczby CAS z poprzedniego programu      |
|                                                        | Promowanie idei uniwersytetów III wieku                                                                                       | SZ/SEN                 | INFORMACJA                                          |                         |                                          |                   |                      | Informacja zamieszczona w publikacjach kierowanych do seniorów |
|                                                        | Promocja aktywności zawodowej i przedsiębiorczości wśród seniorów                                                             | SZ/SEN                 | PUBLIKACJE,<br>SPOTKANIA                            |                         |                                          |                   |                      | Co najmniej 1 spotkanie rocznie                                |
|                                                        | Akademia Liderów Seniorów                                                                                                     | SZ/SEN                 | WARSZTATY                                           |                         |                                          |                   |                      | Co najmniej 1 warsztat rocznie                                 |
|                                                        | Cykliczne programy Telewizyjny prezentujące społeczne zaangażowanie osób starszych i działania międzypokoleniowe              | SZ/SEN                 | AUDYCJA<br>TELEWIZYJNA                              |                         |                                          |                   |                      | Co najmniej raz na kwartał audycja telewizyjna                 |
|                                                        |                                                                                                                               |                        |                                                     |                         |                                          |                   |                      |                                                                |

| CELE SZCZEGÓŁOWE                                       | NAZWA DZIAŁANIA/ZADANIA                                                                                                       | NR ZADANIA BUDŻETOWEGO | PRODUKT                              | PODMIOT ODPOWIEDZIALNY | PODMIOT WSPÓŁPRACUJĄCY                   | TERMIN REALIZACJI | ŹRÓDŁA FINANSOWANIA | DEKLARACJA WYNIKÓW                                |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------|------------------------|------------------------------------------|-------------------|---------------------|---------------------------------------------------|
| <b>cd. Podniesienie aktywności społecznej seniorów</b> | Centrum Edukacji Ekologicznej – specjalna oferta edukacyjna dedykowana seniorom                                               | ZZM                    | WARSZTATY/ SPACERY LEŚNE             | SZ,PS                  | SP, MOPS, ZZM, BIBLIOTEKA KRAKÓW,KBF,NGO | 2021-2025         | BUDŻET GMK          | Co najmniej 12 warsztatów/spacerów leśnych        |
|                                                        | Stworzenie oferty kulturalnej dla seniorów                                                                                    | KD                     | OFERTA, PRZEDSIĘWZIĘCIE              |                        |                                          |                   |                     | Co najmniej 2 oferty rocznie                      |
|                                                        | Szkolenia z zakresu edukacji cyfrowej                                                                                         | SZ/SEN                 | SZKOLENIE/ KONSULTACJE               |                        |                                          |                   |                     | Co najmniej 5 szkoleń/warsztatów w roku           |
|                                                        | Zajęcia prowadzone w ramach Programów Aktywności Lokalnej                                                                     | MOPS/PRZ/15            | WARSZTATY                            |                        |                                          |                   |                     | Co najmniej 5 warsztatów w roku                   |
|                                                        | Podejmowanie współpracy z przedsiębiorcami miasta w celu pozyskania ich dla idei zatrudniania osób starszych w swoich firmach | SZ/SEN                 | MIEJSCE PRACY DLA SENIORA            |                        |                                          |                   |                     | Stworzenie co najmniej 5 miejsc pracy dla seniora |
|                                                        | Działalność Rady Krakowskich Seniorów                                                                                         | SZ/SEN                 | POSIEDZENIA                          |                        |                                          |                   |                     | 10 posiedzeń rocznie                              |
|                                                        | Współpraca z organizacjami pozarządowymi zgodnie z ustawą o pożytku publicznym i wolontariacie.                               | SZ/SEN                 | KONKURS OFERT, OFERTY POZAKONKURSOWE |                        |                                          |                   |                     | Ogłoszenie 1 konkursu w roku                      |

| CELE SZCZEGÓŁOWE                                       | NAZWA DZIAŁANIA/ZADANIA                                                                                                                                                    | NR ZADANIA BUDŻETOWEGO | PRODUKT                              | PODMIOT ODPOWIE-DZIALNY | PODMIOT WSPÓŁPRACUJĄCY                   | TERMIN REALIZACJI | ŹRÓDŁA FINANSOWA NIA | DEKLARACJA WYNIKÓW                                                     |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------|-------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>cd. Podniesienie aktywności społecznej seniorów</b> | Integracja krakowskiego środowiska seniorów podczas wydarzeń miejskich                                                                                                     | SZ/SEN                 | WYDARZENIE                           | SZ,PS                   | SP, MOPS, ZZM, BIBLIOTEKA KRAKÓW,KBF,NGO | 2021-2025         | BUDŻET GMK           | Co najmniej 2 wydarzenia integrujące seniorów                          |
|                                                        | Umożliwienie realizacji projektów obywatelskich przez grupy nieformalne, CAS-y, Kluby Seniora oraz seniorów z placówkach wsparcia dziennego                                | SZ/SEN                 | PROJEKT OBYWATELSKI                  |                         |                                          |                   |                      | Co najmniej 2 projekty obywatelskie w roku                             |
|                                                        | Promowanie aktywnego udziału seniorów w budżecie obywatelskim, inicjatywach lokalnych poprzez angażowanie różnych grup seniorskich (kluby seniora, grupy nieformalne itp.) | SZ/SEN                 | ILOŚĆ PROJEKÓW ZŁOŻONYCH W RAMACH BO |                         |                                          |                   |                      | Zwiększenie liczby złożonych projektów w stosunku do roku poprzedniego |
|                                                        | Wspieranie działalności Rady Krakowskich Seniorów na rzecz środowiska krakowskich seniorów, wzmacnianie jej reprezentatywności                                             | SZ/SEN                 | Ilość spotkań z RKS                  |                         |                                          |                   |                      | Co najmniej 1 spotkanie w miesiącu                                     |
|                                                        | Promowanie postaw przedsiębiorczych wśród seniorów                                                                                                                         | SZ/SEN                 | Konferencje                          |                         |                                          |                   |                      | Dwie konferencje w czasie trwania programu                             |

| CELE SZCZEGÓŁOWE                                                                                      | NAZWA DZIAŁANIA/ZADANIA                                                                                                                                        | NR ZADANIA BUDŻETOWEGO | PRODUKT                          | PODMIOT ODPOWIE-DZIALNY | PODMIOT WSPÓŁPRACUJĄCY       | TERMIN REALIZACJI | ŹRÓDŁA FINANSOWA NIA | DEKLARACJA WYNIKÓW                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------|-------------------------|------------------------------|-------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zwiększenie liczby działań profilaktycznych w obszarze zdrowia realizowanych na rzecz seniorów</b> | Realizacja programów polityki zdrowotnej dla mieszkańców Miasta Krakowa, w tym głównie szczepień ochronnych                                                    | SZ/SEN                 | PROGRAM                          | PS,SZ                   | MOPS, BIBLIOTEKA KRAKÓW, NGO | 2021-2025         | BUDŻET GMK           | Zwiększenie liczby szczepień ochronnych w stosunku do roku poprzedniego |
|                                                                                                       | Organizacja przedsięwzięć promujących zdrowy styl życia i działania Miasta w zakresie profilaktyki zdrowotnej                                                  | SZ/SEN                 | PRZEDSIĘWZIĘCIE                  |                         |                              |                   |                      | Co najmniej 1 przedsięwzięcie w roku                                    |
|                                                                                                       | Organizacja przedsięwzięć naukowych (konferencje, szkolenia, seminaria) o tematyce zdrowotnej                                                                  | SZ/SEN                 | KONFERENCJA SZKOLENIE SEMINARIUM |                         |                              |                   |                      | Co najmniej 1 konferencja, szkolenie, seminarium w roku                 |
|                                                                                                       | Promowanie zachowań zdrowotnych dla zapewnienia osobom starszym, jak najdłuższego samodzielnego funkcjonowania w środowisku z utrzymaniem dobrej jakości życia | SZ/SEN                 | Konferencja                      |                         |                              |                   |                      | Co najmniej 1 konferencja w trakcie trwania programu                    |
|                                                                                                       | Informowanie o działalności Miejskiego Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielných                                   | MCO                    | INFORMACJA                       |                         |                              |                   |                      | Co najmniej 5 informacji rocznie                                        |

| CELE SZCZEGÓŁOWE                                                                                                          | NAZWA DZIAŁANIA/ZADANIA                                                                                                       | NR ZADANIA BUDŻETOWEGO | PRODUKT               | PODMIOT ODPOWIE-DZIALNY | PODMIOT WSPÓŁPRACUJĄCY                        | TERMIN REALIZACJI | ŹRÓDŁA FINANSOWA NIA | DEKLARACJA WYNIKÓW                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------------|----------------------|----------------------------------------------|
| <b>Rozszerzenie pakietu drobnych usług społecznych realizowanych na rzecz seniorów oraz oferty pomocowej dla seniorów</b> | Rozwój form wsparcia dla opiekunów osób starszych                                                                             | MCO                    | OFERTA WSPARCIA       | SZ, PS                  | MCO, MOPS, BIBLIOTEKA KRAKÓW, NGO, DPS, MDDPS | 2021-2025         | BUDŻET GMK           | Co najmniej 1 oferta wsparcia rocznie        |
|                                                                                                                           | Zapewnienie warunków wsparcia dla osób starszych w środowisku lokalnym                                                        | SZ/KOS                 | KAMPANIA INFORMACYJNA |                         |                                               |                   |                      | Co najmniej 2 kampanie informacyjne rocznie  |
|                                                                                                                           | Organizowanie bezpłatnych przejazdów taksówkami osób 80+ według określonych zasad                                             | SZ/SEN                 | USŁUGA                |                         |                                               |                   |                      | Co najmniej 50 unikalnych przejazdów rocznie |
|                                                                                                                           | Organizowanie bezpłatnych usług podologicznych dla osób 85+                                                                   | SZ/SEN                 | USŁUGA                |                         |                                               |                   |                      | Co najmniej 10 unikalnych usług rocznie      |
|                                                                                                                           | Organizowanie przejazdów meleksami na Krakowskich Cmentarzach Komunalnych w celu odwiedzenia grobów najbliższych dla osób 80+ | SZ/SEN                 | USŁUGA                |                         |                                               |                   |                      | Co najmniej 30 unikalnych usług rocznie      |
|                                                                                                                           | Program „Złota rączka” - udzielanie pomocy w drobnych naprawach domowych dla seniorów 65+                                     | MOPS/PRZ/07            | PRZYJĘTE ZGŁOSZENIE   |                         |                                               |                   |                      | Co najmniej 500 zgłoszeń rocznie             |
|                                                                                                                           | Program „Srebrna miotła” usługi drobnych prac porządkowych dla seniorów 80+                                                   | MOPS                   | PRZYJĘTE ZGŁOSZENIE   |                         |                                               |                   |                      | Co najmniej 500 zgłoszeń rocznie             |
|                                                                                                                           |                                                                                                                               |                        |                       |                         |                                               |                   |                      |                                              |

| CELE SZCZEGÓŁOWE                                                                                                              | NAZWA DZIAŁANIA/ZADANIA                                                                                                   | NR ZADANIA BUDŻETOWEGO | PRODUKT              | PODMIOT ODPOWIE-DZIALNY | PODMIOT WSPÓŁPRACUJĄCY                              | TERMIN REALIZACJI | ŹRÓDŁA FINANSOWA NIA          | DEKLARACJA WYNIKÓW                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>cd. Rozszerzenie pakietu drobnych usług społecznych realizowanych na rzecz seniorów oraz oferty pomocowej dla seniorów</b> | Realizacja usługi „Książka do domu” – dostarczanie książek przez bibliotekarzy seniorom mającym problem z poruszaniem się | BIBLIOTEKA KRAKÓW      | USŁUGA               | SZ, PS<br>MOPS          | MCO, MOPS,<br>BIBLIOTEKA KRAKÓW, NGO,<br>DPS, MDDPS | 2021-2025         | BUDŻET GMK,<br>BUDŻET PAŃSTWA | Co najmniej 50 obsłużonych seniorów                                                                                                                                 |
|                                                                                                                               | Organizowanie wolontariatu wśród seniorów w CAS przynoszenie obiadów samotnym                                             | SZ/SEN                 | Liczba wolontariuszy |                         |                                                     |                   |                               | Co najmniej 20 zaangażowanych wolontariuszy                                                                                                                         |
|                                                                                                                               | Asystent osoby starszej                                                                                                   | SZ/SEN                 | USŁUGA               |                         |                                                     |                   |                               | CO NAJMNIEJ 50 USŁUG ASYSTENCKICH ROCZNIE                                                                                                                           |
|                                                                                                                               | Świadczenie usług opiekuńczych                                                                                            | SZ/PSD/03<br>SZ/PSD/04 | GODZINA,<br>OSOBA    |                         |                                                     |                   |                               | Co najmniej 6 godzin usług opiekuńczych dla osób starszych/na osobę/na tydzień<br><br>Co najmniej 400 osób rocznie objętych specjalistycznymi usługami opiekuńczymi |
|                                                                                                                               | Prowadzenie ośrodków wsparcia dla osób starszych                                                                          | SZ/PSD/03              | UCZESTNIK            |                         |                                                     |                   |                               | Co najmniej 1000 uczestników rocznie                                                                                                                                |

| CELE SZCZEGÓŁOWE                                                                                                              | NAZWA DZIAŁANIA/ZADANIA                                                                                        | NR ZADANIA BUDŻETOWEGO        | PRODUKT              | PODMIOT ODPOWIE-DZIALNY | PODMIOT WSPÓŁPRACUJĄCY                                        | TERMIN REALIZACJI | ŹRÓDŁA FINANSOWA NIA                | DEKLARACJA WYNIKÓW                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>cd. Rozszerzenie pakietu drobnych usług społecznych realizowanych na rzecz seniorów oraz oferty pomocowej dla seniorów</b> | Prowadzenie środowiskowych domów samopomocy dla osób z zespołem otępiennym typu Alzheimera                     | SZ/PSD/04                     | UCZESTNIK            | SZ, PS<br>MOPS          | MCO, MOPS,<br>BIBLIOTEKA<br>KRAKÓW, NGO,<br>DPS, MDDPS        | 2021-2025         | BUDŻET<br>GMK,<br>BUDŻET<br>PAŃSTWA | Co najmniej 500 uczestników rocznie                              |
|                                                                                                                               | Prowadzenie mieszkań chronionych dla osób w podeszłym wieku                                                    | SZ/PSD/03                     | UCZESTNIK            |                         |                                                               |                   |                                     | Co najmniej 15 uczestników rocznie                               |
|                                                                                                                               | Prowadzenie domów pomocy społecznej dla osób w podeszłym wieku i osób przewlekle somatycznie chorych           | SZ/PSD/03<br>SZ/PSD/04<br>DPS | MIEJSCE              |                         |                                                               |                   |                                     | Zwiększenie liczby miejsc w perspektywie roku 2025               |
|                                                                                                                               | Prowadzenie rodzinnego domu pomocy                                                                             | SZ/PSD/03                     | UCZESTNIK            |                         |                                                               |                   |                                     | Co najmniej 8 uczestników rocznie                                |
| <b>Zwiększenie poziomu bezpieczeństwa seniorów</b>                                                                            | Zwiększenie ilości nisko płatnych toalet usytuowanych w całej miejskiej przestrzeni, także na terenie osiedli. | ZZM                           | POSADOWIE-NIE TOALET | PS, SZ                  | POLICJA. STRAŻ MIEJSKA,<br>BIBLIOTEKA<br>KRAKÓW, ZDMK,<br>ZTM | 2021-2025         | BUDŻET<br>GMK                       | Min. 1 rocznie                                                   |
|                                                                                                                               | Tworzenie przestrzeni służącej rekreacji i wypoczynkowi równomiernie rozmieszczonej we wszystkich dzielnicach  | ZZM                           | UTWORZONA PRZESTRZEŃ |                         |                                                               |                   |                                     | 3 parki kieszonkowe w 2021 roku, latach kolejnych min. 1 rocznie |
|                                                                                                                               | Wyposażenie każdego potrzebującego seniora w kopertę życia                                                     | SZ/SEN                        | KOPERTA ŻYCIA        |                         |                                                               |                   |                                     | Co najmniej 1000 kopert w ciągu roku                             |

| CELE SZCZEGÓŁOWE                                       | NAZWA DZIAŁANIA/ZADANIA                                                                                                               | NR ZADANIA BUDŻETOWEGO  | PRODUKT                          | PODMIOT ODPOWIE-DZIALNY | PODMIOT WSPÓŁPRACUJĄCY                               | TERMIN REALIZACJI | ŹRÓDŁA FINANSOWA NIA | DEKLARACJA WYNIKÓW                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>cd. Zwiększenie poziomu bezpieczeństwa seniorów</b> | Tworzenie siłowni na świeżym powietrzu, wyposażonych w wyraźnie zapisane instrukcje użytkowania                                       | ZZM                     | Wyposażenie parków               | PS, SZ                  | POLICJA. STRAŻ MIEJSKA, BIBLIOTEKA KRAKÓW, ZDMK, ZTM | 2021-2025         | BUDŻET GMK           | min. 1 rocznie                                                                                                                         |
|                                                        | Usytuowanie ławek na trasach prowadzących do przystanków tramwajowych i autobusowych                                                  | ZZM                     | Usytuowanie ławek                |                         |                                                      |                   |                      | Min. 2 rocznie                                                                                                                         |
|                                                        | Telefon „Dla seniora” informujący osoby o miejscach, w których mogą próbować rozwiązywać swoje problemy                               | SZ/SEN                  | INFORMACJA                       |                         |                                                      |                   |                      | Co najmniej 20 informacji miesięcznie                                                                                                  |
|                                                        | Zacieśnienie współpracy ze Strażą Miejską i Policją w sprawach dotyczących bezpieczeństwa osób starszych                              | Straż Miejska i Policja | SPOTKANIA PRELEKCJE              |                         |                                                      |                   |                      | Co najmniej <u>560</u> w roku, w zależności od zapotrzebowania ilość będzie dostosowywana.                                             |
|                                                        | Likwidacja barier w komunikowaniu (DOSTOSOWANIE KSIĘGOZBIORÓW, STRON INTERNETOWYCH DO POTRZEB SENIORÓW MAJĄCYCH PROBLEMY ZE WZROKIEM) | BIBLIOTEKA KRAKÓW       | DOSTOSOWA NA STRONA, KSIĘGOZBIÓR |                         |                                                      |                   |                      | Zakup książek wydanych w serii „Duże Litery” ułatwiających czytanie (co najmniej 10 tytułów) oraz audiobooków (co najmniej 2500 vol.). |

| CELE SZCZEGÓŁOWE                                       | NAZWA DZIAŁANIA/ZADANIA                                                                                                                                  | NR ZADANIA BUDŻETOWEGO | PRODUKT                             | PODMIOT ODPOWIE-DZIALNY | PODMIOT WSPÓŁPRACUJĄCY                               | TERMIN REALIZACJI | ŹRÓDŁA FINANSOWA NIA | DEKLARACJA WYNIKÓW                    |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|---------------------------------------|
| <b>cd. Zwiększenie poziomu bezpieczeństwa seniorów</b> | Prowadzenie akcji i kampanii informacyjnych za pośrednictwem dostępnych mediów w celu podniesienia świadomości osób starszych nt. współczesnych zagrożeń | SZ/SEN                 | KAMPANIA                            | PS, SZ                  | POLICJA. STRAŻ MIEJSKA, BIBLIOTEKA KRAKÓW, ZDMK, ZTM | 2021-2025         | BUDŻET GMK           | Co najmniej 3 kampanie w roku         |
|                                                        | Organizowanie miejsc pomocy sąsiedzkiej w ramach Inicjatywy Lokalnej „miejsca wspólne”                                                                   | SZ/KOS                 | STWORZENIE SIECI POMOCY SĄSIEDZKIEJ |                         |                                                      |                   |                      | Co najmniej n 4 zweryfikowane wnioski |

## Rozdział IV. Wskaźniki monitoringu Programu i ryzyka dla Programu

**Tabela Wskaźników dziedzinowych**

| Symbol | Nazwa wskaźnika                                                                                                 | Wartość docelowa |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| W37_W  | liczba Centrów Aktywności Seniorów                                                                              |                  |
|        | liczba seniorów biorących aktywny udział w przedsięwzięciach realizowanych w ramach polityki senioralnej miasta |                  |
|        |                                                                                                                 |                  |

**Tabela wskaźników zadaniowych**

|  |                                                                                                                                                |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |                                                                                                                                                |  |
|  | liczba szkół włączających się do programów/projektów związanych z obszarem senioralnym)                                                        |  |
|  | liczba publikacji, audycji radiowych i telewizyjnych dot. środowiska seniorów zarówno w formach tradycyjnych, jak i internetowych              |  |
|  | liczba seniorów biorących aktywny udział w przedsięwzięciach realizowanych w ramach polityki senioralnej miasta                                |  |
|  | kwota dotacji dla organizacji pozarządowych na realizację zadań na rzecz starszych mieszkańców Krakowa                                         |  |
|  | liczba aktów prawa lokalnego opiniowanych przez RKS                                                                                            |  |
|  | liczba seniorów korzystających z działań profilaktycznych w obszarze zdrowia                                                                   |  |
|  | liczba seniorów korzystających z usług społecznych realizowanych w ramach programu                                                             |  |
|  | poziom zadowolenia starszych mieszkańców Krakowa z aranżacji przestrzeni miejskiej, uwzględniające potrzeby osób starszych (badanie ankietowe) |  |

**Ryzyka dla programu**

| Cel szczegółowy                                                                                                                     | Nazwa ryzyka                                                                                                                                                                                                      | Ocena Istotności | Status postępowania z ryzykiem |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------|
| Podniesienie poziomu świadomości seniorów na temat działań podejmowanych przez miasto na rzecz seniorów i we współpracy z seniorami | Brak podmiotów realizujących zadania na rzecz zdynamizowania rozwoju osób starszych, ograniczone środki finansowe na realizację projektów, których celem jest zdynamizowanie poziomu rozwoju osób starszych, brak |                  |                                |

|                                                                                                |                                                                                                                                                                                       |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                | chętnych do wzięcia udziału w tych projektach,                                                                                                                                        |  |  |
|                                                                                                | Brak zaangażowania w dialog międzypokoleniowy adresatów projektu (seniorów, osób młodych, młodzieży) Niewielkie zainteresowanie/zaangażowanie młodzieży/ szkół/ w realizację projektu |  |  |
|                                                                                                | Niewystarczające informowanie o polityce senioralnej, niewłaściwe kanały informacyjne,                                                                                                |  |  |
|                                                                                                | Brak partnerów realizujących na zlecenie gminy programy zmniejszające ryzyko wykluczenia cyfrowego seniorów                                                                           |  |  |
| Podniesienie poziomu aktywności społecznej seniorów                                            | Wąska grupa zainteresowanych udziałem w projektach na rzecz aktywizacji społecznej seniorów, brak podmiotów do współpracy na rzecz aktywności społecznej seniorów                     |  |  |
|                                                                                                | Ograniczone środki finansowe na realizację projektów realizowanych we współpracy z NGO, w tym na aktywność fizyczną seniorów                                                          |  |  |
| Zwiększenie liczby działań profilaktycznych w obszarze zdrowia realizowanych na rzecz seniorów | Ograniczone środki finansowe na realizację programów polityki zdrowotnej                                                                                                              |  |  |
|                                                                                                | Brak wpływu na decyzje płatnika jakim jest Narodowy Fundusz Zdrowia                                                                                                                   |  |  |
|                                                                                                | Niska świadomość seniorów na temat zdrowego stylu życia i jej wpływu na pomyślne starzenie się                                                                                        |  |  |
|                                                                                                | Ograniczona dostępność do świadczeń zdrowotnych                                                                                                                                       |  |  |
| Rozszerzanie pakietu drobnych usług społecznych                                                | Ograniczone środki finansowe na realizację drobnych usług na rzecz seniorów Długi czas oczekiwania na pomoc w formie                                                                  |  |  |

|                                             |                                                                                                                              |  |  |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| realizowanych na rzecz seniorów             | umieszczenia w DPS/dziennym ośrodku wsparcia                                                                                 |  |  |
|                                             | Ograniczone zasoby kadrowe podmiotów chętnych do realizacji usług na rzecz seniorów                                          |  |  |
|                                             | Brak podmiotów chętnych do realizacji usług na rzecz seniorów                                                                |  |  |
| Zwiększenie poziomu bezpieczeństwa seniorów | Niewystarczająca liczba projektów/kampanii społecznych mających na celu poprawę bezpieczeństwa seniorów,                     |  |  |
|                                             | Ograniczone środki finansowe na realizację projektów i kampanii społecznych mających na celu poprawę bezpieczeństwa seniorów |  |  |
|                                             | Ograniczone środki finansowe na poprawę dostępności infrastruktury i przestrzeni miejskiej dla osób starszych                |  |  |

#### Ryzyka niewykonania założeń programowych:

1. Zaniechanie realizacji zadań w przypadku klęski żywiołowej.
2. Niewykonanie zaplanowanego w programie zadania w związku z brakiem środków finansowych.
3. Rozwiązanie umowy z organizacją pozarządową w związku z nienależytym wykonaniem zadania.
4. Cele nieosiągnięte – niskie uczestnictwo w przedsięwzięciach.
5. Trudności w wyłonieniu realizatora zadania, posiadającego odpowiednie kwalifikacje i spełniającego określone kryteria.