

**SPRAWOZDANIE Z GMINNEGO PROGRAMU
AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ I INTEGRACJI OSÓB
STARSZYCH NA LATA 2021-2025**



Kraków, kwiecień 2023 r.

Wstęp

Gminny Program Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2021 – 2025, zwany w skrócie PASIOS, został przyjętą uchwałą nr LII/1454/21 Rady Miasta Krakowa z dnia 27 stycznia 2021 r., a realizowany był przez Referat ds. Seniorów w Wydziale Polityki Społecznej i Zdrowia, Pełnomocnika Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej przy współpracy z Radą Krakowskich Seniorów oraz organizacjami pozarządowymi i innymi komórkami organizacyjnymi Urzędu Miasta Krakowa.

Program skierowany jest głównie do mieszkańców Gminy Miejskiej Kraków, którzy osiągnęli wiek 60 lat. Ich liczba w roku 2022 to 203 129 osób.

Druga grupa docelowa programu to osoby pracujące na rzecz seniorów, które na co dzień pracują z osobami w wieku 60+. To przede wszystkim pracownicy instytucji publicznych, klubów seniorów oraz działacze organizacji pozarządowych, które angażują się na rzecz seniorów.

Celem Programu PASIOS jest poprawa jakości i poziomu życia tej grupy społecznej, poprzez promowanie aktywności osób starszych, dbałości o stan zdrowia, edukacji oraz integracji międzypokoleniowej.

Głównym celem Programu jest przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu seniorów w Krakowie dla godnego starzenia się.

Powyższe zamierzenia realizowane są poprzez cele szczegółowe:

- 1) Podniesienie poziomu świadomości seniorów na temat działań podejmowanych przez Miasto na rzecz seniorów i we współpracy z seniorami.
- 2) Podniesienie poziomu aktywności społecznej seniorów.
- 3) Zwiększenie liczby gminnych programów polityki zdrowotnej i programów profilaktycznych w obszarze zdrowia realizowanych na rzecz seniorów.
- 4) Rozszerzenie pakietu drobnych usług społecznych realizowanych na rzecz seniorów oraz oferty pomocowej dla seniorów.
- 5) Podejmowanie działań na rzecz podnoszenia poziomu bezpieczeństwa seniorów.

Docelowy rezultat programu to jak największa grupa osób starszych, która zostanie zaktywizowana społecznie poprzez podniesienie poziomu aktywności społecznej seniorów oraz dzięki prowadzeniu Centrów Aktywności Seniorów, jako miejsc integracji oraz aktywizacji społecznej i prozdrowotnej osób.

I. Podniesienie poziomu świadomości seniorów na temat działań podejmowanych przez Miasto na rzecz seniorów i we współpracy z seniorami w obszarze: edukacji, partycypacji, wolontariatu, aktywności ruchowej, pozytywnego wizerunku osób starszych

Cel realizowany był poprzez:

1. Prowadzenie portalu internetowego <https://dlaseniorkrakow.pl/>. Na ww. portalu zamieszczane były informacje kierowane do osób starszych o różnych przedsięwzięciach i wydarzeniach.

W 2022 r. z portalu skorzystało 45 999 użytkowników, odnotowano 58 921 wizyt i 128 253 odsłon. Łącznie na stronie internetowej zamieszczono 1816 informacji.

Główna strona portalu prezentuje się następująco:



Dodatkowo informacje kierowane do osób starszych mają też swoją stałą rubrykę w miejskim dwutygodniku KRAKÓW.PL, redagowaną i przygotowywaną przez Pełnomocnika Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej.

2. Miejskie Centrum Informacji dla Seniorów, które znajduje się w siedzibie Rady Krakowskich Seniorów przy al. Daszyńskiego 19 w Krakowie, w roku 2022 czynne było od poniedziałku do piątku w godz. od 8 do 15. W Centrum można było uzyskać wszelkie informacje i wskazówki dotyczące możliwości skorzystania z oferty kulturalnej kierowanej do osób starszych, z sieci Centrów Aktywności Seniorów, z miejskiej pomocy prawnej, psychologicznej, jak i nieodpłatnych usług, tj. „Złota Rączka”, Asystenta Osoby Starszej, usługi podologicznej czy przewozu meksami na miejskich cmentarzach

do grobów swoich bliskich. Powyższe informacje można było uzyskać telefonicznie i osobiście w siedzibie Centrum.

Łącznie udzielono 1 640 informacji.



3. W ramach IX Międzynarodowych Senioraliach w Krakowie (o których więcej w dalszej części sprawozdania) wspólnie ze Stowarzyszeniem MANKO zorganizowano po raz drugi konferencję pt. „Doświadczenia i inspiracje w polityce senioralnej samorządów”. Konferencja odbyła się w Pałacu Krzysztofory. Uczestniczyli w niej koordynatorzy ds. polityki senioralnej z ponad 100 samorządów partnerskich, zrzeszonych w programie Gmina Przyjazna Seniorom. Ekspertsi zgromadzeni na konferencji podjęli się tematu bardzo istotnych w życiu seniorów, tj. dostępność, wykluczenie, opieka długoterminowa, polipragmazja (niewłaściwa terapia wielolekowa), deinstytucjonalizacja, samotność, pomoc sąsiedzka i edukacja międzypokoleniowa. Samorządowcy dzielili się też własnymi doświadczeniami, jak również pomysłami dotyczącymi dalszych kierunków skutecznego rozwoju polityki senioralnej w Polsce.
4. Centra Aktywności Seniorów (CAS). W roku 2022 na terenie Miasta działało 51 CAS-ów (do 30 września było ich 52) – miejsc, w których krakowianie w wieku 60+ aktywnie spędzają czas. Są to miejsca spotkań, w których osoby starsze integrują się, współtworzą ciekawe projekty. CAS-y czynne są od poniedziałku do piątku przez cztery godziny dziennie i oferują bogaty wybór zajęć edukacyjnych i rozwojowych. Poza różnorodnymi zajęciami zorganizowanymi (wśród propozycji m.in. zajęcia komputerowe, kursy obsługi smartfona, zajęcia z dietetykami czy lekcje angielskiego), a także ćwiczeniami, wycieczkami, warsztatami i wspólnymi projektami, CAS-y umożliwiają ciekawe spędzanie czasu, integrację i regularne poznawanie oferty Miasta. Szczegółowe informacje dotyczące oferty poszczególnych Centrów Aktywności Seniorów (wraz z adresami i danymi kontaktowymi) można znaleźć na stronie internetowej <https://dlaseniorkrakow.pl/>.
Powyższa oferta skierowana był również do osób starszych, przybyłych do Krakowa z Ukrainy. Zaproszenie do korzystania z propozycji CAS-ów było dobrą okazją do oderwania się, choćby na chwilę, od traumatycznych wspomnień i ciągle aktualnych lęków, ale też do włączenia się w krakowskie środowisko sąsiedzkie. Była to też sposobność do pozyskania informacji ważnych i przydatnych w codziennym funkcjonowaniu w Mieście dla tych osób.

5. 3 czerwca 2022 r. w Auli Collegium Novum odbyła się konferencja pt. „Uczenie się w późnej dorosłości - korzyści, trudności i wyzwania”. Konferencja została zorganizowana przy okazji 40-lecia Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Spotkanie było dedykowane organizatorom edukacji dla osób starszych: liderom Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Centrum Aktywności Seniora, organizacjom pozarządowym mającym w swej ofercie również przekazywanie wiedzy uczestnikom w trzecim i czwartym wieku. Spotkanie miało odpowiedzieć na pytania: po co seniorom edukacja, jak zmieniają się możliwości poznawcze w starszym wieku, uzupełnienia jakiej wiedzy potrzebują seniorzy, w jaki sposób kształcenie w późnej dorosłości wpływa na zdrowie człowieka, jakimi metodami i jakich środków należy używać, aby przyswajanie wiedzy było skuteczne?

W roku 2022 było 6037 zadeklarowanych uczestników CAS.

Członkowie CAS na prośbę fundacji International Bund Polska, głównego operatora Centrum Wielokulturowego w Krakowie, zaangażowali się w wolontariat na rzecz uchodźców z Ukrainy. Seniorzy dołączyli do pracy wolontariuszy, którzy segregowali i wydawali ubrania dla osób uciekających przed wojną z Ukrainy, w kilku lokalizacjach na terenie Krakowa.

Łącznie w wolontariacie wzięło udział 18 senierek i seniorów.

6. Ogłoszono siódmą edycję Konkursu „Działajmy Razem” na realizację przedsięwzięć międzypokoleniowych. Celem konkursu było integracja uczniów i osób starszych oraz wyłonienie i rozpropagowanie najciekawszych projektów dotyczących uczniowskich inicjatyw realizowanych we współpracy z osobami powyżej 60 roku życia. Do konkursu zgłoszono 10 projektów, z czego ostatecznie do realizacji zakwalifikowano 9. Projekty będą realizowane do czerwca 2023 r., a ich podsumowanie i wyniki będą prezentowane w IV kwartale 2023 r.

II. Podniesienie poziomu aktywności społecznej seniorów

W ramach podniesienia poziomu aktywności społecznej seniorów w 2022 r. organizowane były m.in. imprezy plenerowe, takie jak:

1. Zorganizowano plenerowe spotkania dla seniorów: 7 czerwca nad Zalewem Wiślanym, 2 sierpnia w Parku Lotników, 3 września na terenie Kolejowego Klubu Wodnego 1929. Podczas spotkań zorganizowano m.in. występy zespołów muzycznych, można było zaśpiewać piosenki biesiadne, jak również uczestniczyć w grach zespołowych. Spotkania plenerowe cieszyły się dużym zainteresowaniem i zorganizowane zostały w ramach wolontariatu CAS-ów.

Zakończenie sezonu miało miejsce podczas spotkania na plaży Bagry, na przystani HORN, opisanego w dalszej części sprawozdania. Spotkanie zorganizowano jako realizację zadania publicznego wykonywanego w trybie określonym w art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. *o działalności pożytku publicznego i wolontariacie* (t.j. Dz. U. z 2022 r. poz. 1327 ze zm.)

2. 29 maja 2022 r. odbyło się doroczne Święto Rodziny w parku im. dr H. Jordana. Seniorzy z Centrów Aktywności Seniorów jak co roku włączyli się inicjatywę i zorganizowali tradycyjne gry i zabawy dla całych rodzin.
3. Już po raz drugi zorganizowano Nowohuckie Senioralia, które odbyły się 21 sierpnia 2022 r. Wydarzenie to przyciąga nie tylko seniorów z Nowej Huty, ale również z innych części Krakowa. Ta plenerowa impreza została zorganizowana przed Nowohuckim Centrum Kultury, a w programie znalazł się szereg atrakcyjnych propozycji. Uczestnicy imprezy mogli bawić się w specjalnie zorganizowanych strefach zdrowia, aktywności i kultury. Odbyły się również konkursy z nagrodami, degustacje, prelekcje, występy lokalnych grup wokalnych i tanecznych, pokazy mody. Uczestnicy mogli skorzystać z nieodpłatnych badań, porad dietetyków i innych specjalistów. Na zakończenie wydarzenia odbył się recital Jacka Wójcickiego i potańcówka. Nowohuckie Senioralia to inicjatywa przygotowana przede wszystkim z myślą o seniorach, ale w programie znalazły się także propozycje dla całych rodzin. Było to łączące pokolenia rodzinne święto.



4. 21-22 września 2022 r. w partnerstwie ze Stowarzyszeniem MANKO zorganizowano po raz dziewiąty Ogólnopolskie Senioralia, w ramach których w pierwszym dniu, jak już wspomniano powyżej, zorganizowano konferencję poświęconą doświadczeniom i inspiracjom w polityce senioralnej samorządów. Natomiast główna część Senioraliów odbyła się 22 września 2022 r. w Parku im. dr H. Jordana w godz. 11.00-17.00.

Seniorzy z Rynku Głównego wyruszyli ulicami Miasta do parku im. dr H. Jordana. Podczas oficjalnego otwarcia przedstawiciel władz Miasta wręczył seniorom symboliczny klucz do Krakowa. Uczestnikom towarzyszyły kolorowe stroje, transparenty, wesołe okrzyki i śpiewy.

Podczas imprezy seniorzy mogli skorzystać z wykładów edukacyjnych (na temat zdrowia, bezpieczeństwa, polityki senioralnej oraz aktywizacji seniorów), jak również z bezpłatnych badań oraz konsultacji lekarskich (badania kardiologiczne, ciśnienia, słuchu, wzroku, cukru, badania gęstości kości oraz pomiar masy ciała).

Część rozrywkowa wydarzenia składała się z licznych występów artystycznych zespołów seniorskich, koncertu Alexandra Martinez, konkursów z nagrodami, największego w Polsce ogólnopolskiego pokazu mody Stylowi Seniorzy.

Tradycyjnie imprezę zwieńczyła Międzypokoleniówka z DJ Wiką – Wirginią Szmyt. W Senioraliach wzięło udział ok. 4000 osób.

5. Kolejne wydarzenie, które odbyło się we wrześniu 2022 r. to VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o puchar Prezydenta Miasta Krakowa, zorganizowane 19 i 20 września 2022 r. Celem imprezy było propagowanie zdrowego wypoczynku poprzez aktywność ruchową seniorów, popularyzacja różnych dyscyplin sportowych, nawiązanie

kontaktów towarzyskich między uczestnikami, jak również stworzenie możliwości aktywnego uczestnictwa, bądź kibicowania podczas mistrzostw.

Zawody odbyły się na obiektach sportowych KS Bronowianka w czterech kategoriach wiekowych, tj. 65+, 70+, 75+ i 80+ w następujących dyscyplinach: badminton, bule, biegi, nordic walking, pływanie, ringo, rowerowy tor przeszkód, tenis stołowy, tenis ziemny, wielobój sprawnościowy (rzut blaszkami na stolik, rzutki do tarczy, krokiet, rowerek stacjonarny, krokiet bis). Dodatkowo w formie treningu przeprowadzony został aqua aerobic, czyli gimnastyka w wodzie.

Nagrodami w poszczególnych konkurencjach były bony na zakup drobnego sprzętu sportowego.

Udział w zawodach był bezpłatny, a wszyscy uczestnicy otrzymali pakiet startowy.

Wszystkich uczestników Mistrzostw było 370 osób (w tym 214 kobiet), a czynnie uczestniczyło 303 zawodników (w tym 214 kobiet).



Kraków
JACEK MAJCHROWSKI
PREZYDENT MIASTA KRAKOWA
ZAPRASZA

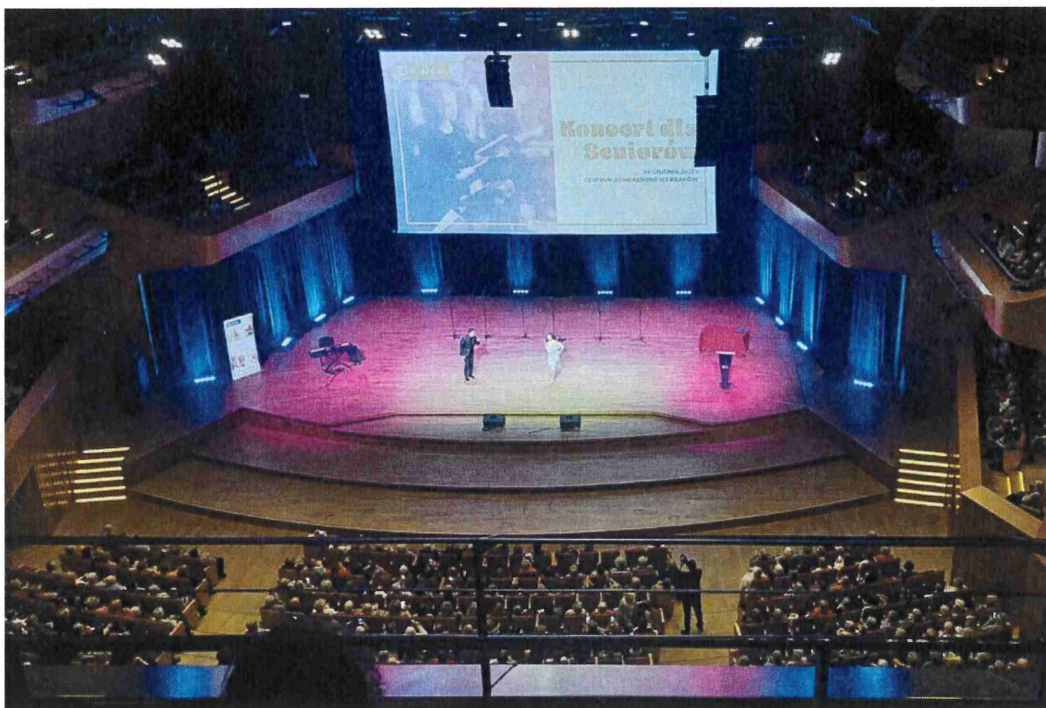
DATA MISTRZOSTW:
19-20.09.2022

KATEGORIE WIEKOWE:
65+, 70+, 75+, 80+

WIĘCEJ INFORMACJI:
www.tkkf.com
lub pod nr tel. **12 633-26-62**
w godz. 10.00–14.30

**VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+
o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa**

6. Doroczny koncert dla seniorów, który odbył się 14 grudnia 2022 r. w Centrum Kongresowym ICE Kraków, był finałem Jesieni Krakowskiego Seniora, czyli kończył cykl wydarzeń sportowych, rekreacyjnych i artystycznych, aktywizujących starszych mieszkańców Krakowa z różnych środowisk i o różnych zainteresowaniach. W części artystycznej wystąpiła sopranistka Sylwia Frączek i wokalista Alexander Martinez, chóry Lutnia i W Kontakcie, czyli laureaci I Przeglądu Chórów i Zespołów Wokalnych Seniorów „Rozśpiewany Kraków” oraz Karolina Kutypa i Monika Czyszczoń, uczennice Szkoły Muzycznej II stopnia im. F. Chopina w Krakowie, laureatki międzypokoleniowego konkursu „Patriotyzm w poezji i piosence”.



Wydarzeniu kulturalnemu towarzyszyło wręczenie nagród seniorom-laureatom konkursu literackiego „Piszmy więc. Lata osiemdziesiąte - tamte dni, tamte lata” oraz konkursu malarskiego „Sercem i pędzlem”.

Dodatkową atrakcją była możliwość zwiedzenia wystawy „Sercem i pędzlem”, prezentowanej w foyer Centrum Kongresowego. To już kolejna edycja inicjatywy, która jest bardzo lubiana przez krakowskich seniorów. Bezpłatne wejściówki na wydarzenie rozeszły się tuż po ogłoszeniu informacji o koncercie.

W koncercie wzięło udział blisko 1900 osób.

Ponadto w ramach tego celu zrealizowano poniższe działania:

1. Zawarto umowę na organizację wolnego czasu seniorów – zajęcia na basenie. Zadanie zostało zrealizowane ze środków wydzielonych do dyspozycji Dzielnicy XII Bieżanów-Prokocim. Polegało na przekazaniu seniorom z tej dzielnicy 60-minutowych wejściówek do wykorzystania na basenie przy ul. Kurczaba 29 oraz przy ul. Facimiech 32 Krakowie.
2. Rada Krakowskich Seniorów (RKS) - mimo pandemii COVID-19 funkcjonowała i działała cały czas. Rada czyni starania aby w sposób czynny na bieżąco pomagać seniorom w rozwiązywaniu ich codziennych problemów oraz informować, gdzie seniorzy również mogą zwracać się o pomoc. Siedziba RKS znajduje się w lokalu przy ul. Daszyńskiego 19.
W roku 2022 RKS zwołało 10 posiedzeń z czego dwa posiedzenia odbyły się w formule on-line.
W roku 2022 przedstawiciele RKS uczestniczyli w dwóch wyjazdach studyjnych

do Wrocławia i Poznania. Podczas wyjazdów została zaprezentowana polityka senioralna Krakowa, jak również wyjazdy były okazją do wymiany dobrych praktyk.

3. W ramach współpracy z organizacjami pozarządowymi, zgodnie z ustawą z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i wolontariacie, zrealizowano następujące projekty:
 - a) Spotkanie integracyjne „Święcone jajko”, zorganizowane przez Krakowski Związek Emerytów, Rencistów i Osób Niepełnosprawnościami.
W spotkaniu uczestniczyło 140 osób.
 - b) Integracyjny wyjazd – Seniorzy poznają miejsca związane z prof. Wiktorem Zinem. Projekt miał za zadanie przybliżenie środowiska i atmosfery, w której wychowywał się i wzrastał Wiktor Zin.
Z projektu skorzystało 55 seniorów.
 - c) Zorganizowano piąte zawody wędkarskie seniorów o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa. Celem tego projektu, oprócz integracji, było rozpropagowanie dodatkowej formy aktywności wśród krakowskich seniorów.
W zawodach uczestniczyło 42 seniorów.
 - d) Zorganizowano II Konkurs fotograficzny „Kraków w obiektywie Seniora”, który był okazją do zaprezentowania doświadczeń, wiedzy i umiejętności posiadanych przez seniorów. Projekt miał również za cel zwiększyć aktywność fizyczną, intelektualną, emocjonalną seniorów, jak również zwiększyć wrażliwość na piękno i zmiany zachodzące w ich otoczeniu.
W projekcie uczestniczyło 189 seniorów.
 - e) Po raz trzeci odbył się Festiwal Artystyczny Seniorów, który tradycyjnie miał na celu prezentację dokonań artystycznych środowisk senioralnych. W ramach festiwalu na scenie seniorzy zaprezentowali miniatury teatralne, kabaretowe, były zespoły muzyczne i grupy taneczne, a także zaprezentowali się poeci.
W festiwalu wzięło udział 236 seniorów.
 - f) Pierwszy raz zorganizowano I Przegląd Senioralnych Chórów i Zespołów Śpiewaczych „Rozśpiewany Kraków. Wydarzenie to pozwoliło na zaprezentowanie dorobku senioralnym chóróm i zespołóm śpiewaczym z Krakowa.
W przeglądzie wzięło udział 181 uczestników.
 - g) Na zakończenie sezonu zorganizowano „Piknik Senioralny”, który odbył się na przystani żeglarskiej HORN. Podczas pikniku osoby starsze miały okazję do wspólnej zabawy i integracji.
W pikniku wzięło udział 139 seniorów.
 - h) Zorganizowano we współpracy z Radą Krakowskich Seniorów przegląd „Patriotyzm w poezji i piosence”, który miał na celu integrację międzypokoleniową – najciekawsza interpretacja utworów patriotycznych.
W przeglądzie wzięło udział 27 seniorów i 50 uczniów.
 - i) Aktywizacja społeczna i integracja seniorów poprzez organizację spotkania opłatkowego.
 - j) W spotkaniu uczestniczyło 50 seniorów.

4. W ramach Dzielnicowego Budżetu Obywatelskiego zorganizowano wycieczkę do Niepołomic, podczas której seniorzy zwiedzili zamek Królewski w Niepołomicach oraz odbyli spacer po Puszczy Niepołomickiej. Łącznie wzięło udział 41 seniorów.
5. „Urzednicy słuchają, seniorzy badają i projektują” to prowadzony przez cały 2022 r. pilotażowy, innowacyjny projekt finansowany z Funduszy Europejskich. W ramach testowania innowacji autorstwa Pełnomocniczki Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej 24-osobowa grupa seniorów-wolontariuszy, pozyskanych dzięki informacjom opublikowanym na portalu internetowym <https://www.krakow.pl/>, a także w Radio Kraków i Radio Pogoda, została przeszkolona do prowadzenia badań terenowych. Ponadto pod kierunkiem fachowców grupa seniorów-wolontariuszy opracowała kwestionariusz wywiadu i przeprowadziła 175 pogłębionych wywiadów w swoich sąsiedztwach, wśród osób sędziwych, najczęściej mieszkających samotnie, ale chcących uczestniczyć w życiu społecznym. Celem ww. wywiadów było poznanie potrzeb tych osób, które mogłyby być zaspokojone przez działania Miasta. Chodziło także o stworzenie sąsiedzkich grup samopomocowych. Dane opracowane w efekcie niniejszego projektu zostały przedstawione urzędnikom miejskim na spotkaniu w Sali Obrad Rady Miasta Krakowa w obecności Zastępcy Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Społecznej i Komunalnej, a także Prezydentowi Miasta Krakowa, Zastępcom Prezydenta Miasta Krakowa, Przewodniczącemu Rady Miasta Krakowa oraz przewodniczącym Rad Dzielnic, podczas innych spotkań. Aktualnie działa 7 sąsiedzkich, bardzo różnych grup samopomocy, prowadzonych przez seniorów - badaczy.
6. „City&Co: Older Adults Co-Creating a Sustainable Age-friendly City” („Miasto i Współpraca: Starsze osoby współtworzące zrównoważone i przyjazne bez względu na wiek miasto”), w tym projekcie prowadzona jest współpraca z Uniwersytetem Jagiellońskim, Wrocławiem, Hagą oraz Uniwersytetem Przyrodniczym we Wrocławiu. Celem projektu jest określenie w jaki sposób miasta mogą współtworzyć zrównoważone i przyjazne dla wszystkich przestrzenie, bez względu na wiek (opracowywane zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia, wspierającej w opracowaniu narzędzi, które będą rekomendowane innym miastom). Współautorami rozwiązań są uczestnicy projektu 60+. Projekt finansowany jest z JPI Urban Europe (Komisja Europejska)

III. Zwiększenie liczby gminnych programów polityki zdrowotnej i programów profilaktycznych w obszarze zdrowia realizowanych na rzecz seniorów

W roku 2022 w ramach Miejskiego Programu Ochrony Zdrowia „Zdrowy Kraków” 3256 osób starszych skorzystało z bezpłatnych szczepień przeciw grypie które, podobnie jak w latach poprzednich, cieszyły się dużym zainteresowaniem. Zadanie to realizowane jest przez Referat ds. Zdrowia w Wydziale Polityki Społecznej i Zdrowia.

Również w roku 2022 Referat ds. Zdrowia ogłosił otwarty konkurs ofert na realizację zadań z zakresu zdrowia publicznego. Pięć organizacji pozarządowych zrealizowało zadania publiczne adresowane w szczególności do osób starszych. Zadania polegały m.in. na organizacji zajęć edukacyjnych z zakresu zdrowego odżywiania, profilaktyki problemów zdrowotnych występujących w starszym wieku, radzenia sobie ze stresem wraz z możliwością odbycia konsultacji psychologicznych oraz przeprowadzeniu zajęć ruchowych (aqua aerobik, gimnastyka, nordic walking, joga, pilates, zumba). W ramach zadań odbyły się także spotkania międzypokoleniowe osób starszych z młodszymi uczestnikami, celem realizacji idei uczenia się międzypokoleniowego oraz wspomagania uczestnictwa osób starszych w życiu społecznym.

Ponadto w ramach sieci Centrów Aktywności Seniorów realizowane były zajęcia propagujące zdrowy tryb życia dla seniorów. Podczas zajęć seniorzy mogą dowiedzieć się, że zdrowy tryb życia to nie tylko odpowiednie odżywianie, ale również aktywność fizyczna, umiejętność radzenia sobie ze stresem.

IV. Rozszerzanie pakietu drobnych usług społecznych realizowanych na rzecz seniorów oraz oferty pomocowej

W ramach celu czwartego zrealizowano poniższe działania:

1. Kontynuowano realizację projektu ASYSTENTA 85+ i osób z niepełnosprawnościami 70+.

Celem tego projektu jest poprawa jakości i poziomu życia krakowian, poprzez zapewnienie im opieki i wsparcia przez asystentów, odwiedzających swoich podopiecznych w domach i pomagających w wykonywaniu podstawowych czynności dnia codziennego, ale także towarzyszących im w zadaniach, wymagających przemieszczania się poza miejsce zamieszkania na terenie Miasta Krakowa.

Uczestnicy projektu otrzymują możliwość korzystania z bezpłatnych usług asystenckich, realizowanych przez 7 dni w tygodniu w godz. od 7 do 22.

Limit wizyt u jednego seniora to dwie wizyty w tygodniu.

W roku 2022 objęto opieką łącznie 284 osoby uprawnione.



2. Podolog 85+ oraz 70+ dla osób z niepełnosprawnościami, kontynuowany od roku 2020. Program pomocowy to pielęgnacja i profilaktyka stóp dla seniorów. Celem projektu była poprawa jakości i poziomu życia mieszkańców Krakowa mających 85 lat lub więcej oraz osób z niepełnosprawnościami 70+, poprzez zapewnienie im dostępu do bezpłatnej diagnostyki i podstawowych zabiegów pielęgnacyjno-leczniczych stóp, świadczonych przez specjalistę podologa. W ramach umowy z tego programu skorzystało 119 seniorów.



3. Kontynuowano usługę transportową MELEKS 70+ oraz 65+ dla osób z niepełnosprawnościami. Usługa ma na celu pomoc w dotarciu do grobów bliskich i jest świadczona w poniedziałki, środy i piątki w godz. od 10 do 14 na terenie trzech największych cmentarzy komunalnych: Rakowice, Prądnik Czerwony, Grębałów. Jedna osoba nie może skorzystać z usługi transportowej więcej niż 4 razy w ciągu jednego roku kalendarzowego.

W roku 2022 z usługi skorzystało 118 osób.



4. Miejska „Złota Rączka” ma na celu zapewnienie nieodpłatnej pomocy seniorom w drobnych, domowych naprawach. Projekt skierowany jest do osób powyżej 60 roku życia, w pierwszej kolejności samotnych i niepełnosprawnych, prowadzących jednoosobowe gospodarstwo. Zakres pomocy obejmuje drobne naprawy, niewymagające natychmiastowej interwencji, specjalistycznej wiedzy lub uprawnień, jak również niepociągające za sobą dużych nakładów finansowych. Naprawy wykonywane są wyłącznie w lokalu zamieszkiwanym przez osobę ubiegającą się o pomoc.

Udzielono pomocy 617 seniorom.



5. W ramach Centrum Aktywności Seniorów udało się zmobilizować 962 wolontariuszy-seniorów. Wolontariusze działali na rzecz swoich CAS-ów, jak również na rzecz innych seniorów.

V. Podejmowanie działań na rzecz podnoszenia poziomu bezpieczeństwa seniorów

W ramach podnoszenia poziomu bezpieczeństwa seniorów pod koniec roku 2022 zakupiono dodatkowe Koperty życia. Koperta życia to rekomendowana przez lekarzy i pracowników pogotowia ratunkowego inicjatywa skierowana do osób starszych, przewlekle chorych, samotnych. Polega na umieszczeniu w specjalnie przygotowanych kopertach najważniejszych informacji o stanie zdrowia, które w krytycznych momentach mogą pomóc uratować życie. Koperty życia dla krakowskich seniorów są dostępne w kilku punktach Miasta.



W 2022 r. krakowscy seniorzy mogli odebrać koperty w Miejskim Centrum Informacji dla Seniorów, Punkcie Informacji Urzędu Miasta Krakowa i w siedzibie Referatu ds. Seniorów.

Koperta życia i zawarte w niej informacje są przeznaczone wyłącznie dla służb medycznych i ratowniczych.

Łącznie na program PASIOS w roku 2022 wydatkowano: 7 410 820,01 zł