

**UCHWAŁA NR XLII/928/21
RADY MIASTA KATOWICE**

z dnia 17 grudnia 2021 r.

w sprawie Miejskiego Programu „Katowicki Senior w Mieście” na lata 2022-2027

Na podstawie art. 18 ust.1 w związku z art. 6 ust. 1 i art. 7 ust. 1 pkt 19 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz.U. z 2021 r., poz. 1372 z późn. zm.)

**Rada Miasta Katowice
uchwała:**

§ 1. Przyjąć Miejski Program „Katowicki Senior w Mieście” na lata 2022-2027 w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2. Zobowiązuje się Prezydenta Miasta Katowice do składania Radzie Miasta Katowice rocznych sprawozdań z realizacji programu w terminie do 30 czerwca następnego roku.

§ 3. Wykonanie uchwały powierzyć Prezydentowi Miasta Katowice.

§ 4. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący Rady Miasta
Katowice

Maciej Biskupski

**MIEJSKI PROGRAM
„KATOWICKI SENIOR
W MIEŚCIE”
NA LATA 2022-2027**



Spis treści:

	Nr str.
Wstęp i diagnoza potrzeb oraz analiza sytuacji demograficznej miasta Katowice	3
Rozdział I. „Katowicki Senior w Mieście” na lata 2022 – 2027. Założenia Programu	9
Rozdział II. Nowe zadania realizowane przez miasto Katowice na rzecz seniorów oraz kontynuacja dotychczasowych	13
Rozdział III. Udział katowickich instytucji kultury w działaniach na rzecz seniorów	20
Rozdział IV. Udział Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w działaniach na rzecz seniorów	26
Rozdział V. Udział Uniwersytetów Trzeciego Wieku w działaniach na rzecz seniorów	28
Rozdział VI. Źródła finansowania Programu	28
Rozdział VII. Realizatorzy Programu	30
Rozdział VIII. Sprawozdawczość z realizacji Programu	30
Podsumowanie	31

Wstęp i diagnoza potrzeb oraz analiza sytuacji demograficznej miasta Katowice.

Określenia dotyczące starości są bardzo różnorodne, mówi się, że starość to jesień życia, druga młodość, złoty wiek lub po prostu trzeci wiek życia. Starzejemy się wszyscy od momentu narodzin i dla każdego z nas proces ten jest nieunikniony. Niemniej jednak, może to być również piękny okres naszego życia, gdzie jest czas na realizację pasji i zainteresowań, na które brakowało czasu w okresie aktywności zawodowej i pełnienia ról rodzicielskich.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) za początek starości uznaje 60 rok życia, czyli wiek emerytalny ustalony na podstawie daty urodzenia. Trudno jednoznacznie zdefiniować pojęcie starości, najczęściej określana jest jako stan będący efektem starzenia się, ostatnim okresem życia u ludzi. Starość ma przede wszystkim wymiar biologiczny (fizjologiczny), lecz także poznawczy, emocjonalny i społeczny.

Zgodnie z definicją, jaką podaje Wikipedia, istnieje starość w znaczeniu społecznym oraz w znaczeniu medycznym.

Pojęcie starości w znaczeniu społecznym ulegało zmianom na przestrzeni wieków. W czasach prehistorycznych ludzie dożywali 30 – 35 lat. W starożytności człowiek 35 – 40 letni był uważany za człowieka starego. Średnia długość życia, a co za tym idzie „granica” starości na świecie, stopniowo wydłużała się począwszy od XVIII wieku, wraz z poprawą warunków życia, rozwojem medycyny oraz upowszechnieniem takich wynalazków jak np. kanalizacja, które podwyższały poziom higieny oraz wynalezieniem szczepionek, które zapobiegały chorobom.

Zwiększenie długości życia skutkowało pojawieniem się dziadków, co zwiększało szansę przeżycia młodych osobników, było skorelowane z rozwojem relacji społecznych i przekazywaniem doświadczeń. W kulturach na całym świecie ludzie w podeszłym wieku byli zwykle obdarzani dużym szacunkiem – niekiedy nawet czią – jako ludzie bardziej doświadczeni i mądrzejsi.

Z punktu widzenia medycznego starość określana jest jako ogół zmian biologicznych zachodzących w ciele człowieka (głównie zużycie narządów i zmniejszona regeneracja komórek) w wieku starszym (tzw. trzeci wiek), czyli po 60 – 65 roku życia.

Najnowsze badania pokazują wyraźnie, że sytuacja osób starszych zależna jest od fazy starości, w której się aktualnie znajdują. Umowny podział starości na III (65-79 lat) i IV wiek (80 lat i więcej) ma zastosowanie nie tylko do diagnozowania sytuacji życiowej i zdrowotnej tej populacji, lecz także do formułowania zadań polityki publicznej wobec starości i starzenia się społeczeństwa.

Pojęcia senior, osoba starsza - zagościły już na stałe w naszym słowniku, zarówno w potocznym, jak i w tym urzędowym. Senior to osoba, która ukończyła 60 rok życia. Definicja ta jest zgodna z art. 4 ustawy z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych (Dz. U. z 2015 r. poz. 1705). Przyjmując życie człowieka jako ciąg zdarzeń, psychologowie proponują jego podział na okresy, z których starość, zwana też okresem późnej dorosłości jest ostatnim i najdłuższym (ze względu na wzrost średniej długości życia człowieka) okresem w życiu człowieka.

WHO wyodrębnia trzy okresy starości: to jest wczesną starość (60-74 lata), późną starość (75 do 89 lat) oraz długowieczność (powyżej 90 lat).

Osoby należące do okresu późnej dorosłości są bardzo zróżnicowane zarówno pod względem wieku, jak i pod względem możliwości psychofizycznych. Należą do niej osoby bardzo aktywne, biorące czynny udział w życiu społecznym ale należą również do niej osoby niesamodzielne, potrzebujące wsparcia innych osób.

Proces starzenia się społeczeństwa ma miejsce w całej Europie. Również Polska należy do krajów, w których osoby powyżej 60 roku życia stanowią znaczny odsetek społeczeństwa.

Osoby starsze niejednokrotnie borykają się z licznymi trudnościami, do których należą między innymi:

- wykluczenie społeczne, ze względu na trudności w przyswajaniu nowych technologii,
- poczucie osamotnienia,
- utrata bliskich osób,
- poczucie braku sensu życia
- ograniczenie sprawności fizycznej i mentalnej, różnego rodzaju choroby,

- brak pomysłu na wypełnienie wolnego czasu,
- niski status materialny,
- mniejsza atrakcyjność wyglądu zewnętrznego.

Ta grupa mieszkańców często nie jest w stanie sama rozwiązać tych problemów, stąd rola władz miasta w przygotowaniu takich warunków i działań, które przyczynią się do tego, aby seniorzy byli pełnoprawnymi mieszkańcami, wykorzystującymi swoje doświadczenie w tworzeniu polityki senioralnej.

W tym właśnie celu przygotowano niniejszy Program, który został opracowany w oparciu o doświadczenia zdobyte podczas poprzedniej jego edycji wprowadzonej Uchwałą Nr XXIV/482/16 Rady Miasta Katowice z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie Miejskiego Programu „Katowicki Senior w Mieście” na lata 2016- 2021. Akcent w pracy z seniorami położony był na optymalne wykorzystanie ich zasobów i potencjału własnego, pobudzanie aktywności, edukowanie w zakresie wykorzystywania posiadanych możliwości, uprawnień. Równolegle stale rozwijana była współpraca międzysektorowa pozwalająca na stałe wzbogacanie oferty pomocowej dla seniorów. Liczba seniorów korzystająca z oferowanych aktywności rosła z roku na rok. W ramach programu realizowanego przez miasto Katowice w latach 2016-2021 seniorom zaoferowano nowe aktywności takie jak: „Złota Rączka dla Seniora”, „Srebrna Książka”, „Srebrny Telefon”, rozszerzono bazę katowickich klubów seniora, wprowadzono zajęcia popołudniowe w ramach działalności dziennych domów pomocy społecznej. Innowacyjnym działaniem jest „Sportowy Uniwersytet Seniora” oferujący różnorodne zajęcia z zakresu aktywności fizycznej. Ponadto seniorzy uczestniczyli w biesiadach senioralnych, gdzie mogli bawić się przy muzyce na żywo, brali czynny udział w obchodach Katowickiego Dnia Seniora na Rynku.

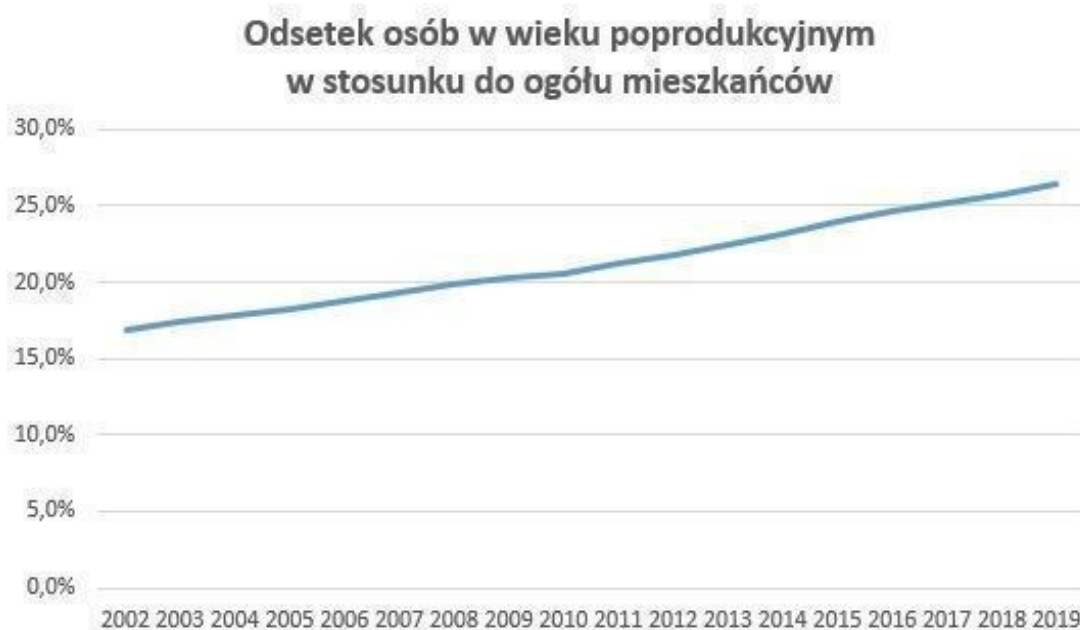
Miasto Katowice dba również o zdrowie seniorów poprzez oferowanie bezpłatnych badań pozwalających na wczesne wykrywanie i zapobieganie wielu chorobom oraz realizuje bezpłatne szczepienia przeciwko grypie.

Wciąż realizowane są nowe, innowacyjne projekty i aktywności również we współpracy z organizacjami pozarządowymi, które są ważnym partnerem miasta Katowice w kreowaniu polityki senioralnej w mieście.

Ponadto niniejszy program jest zbieżny również z założeniami dokumentu rządowego z 2018 r. „Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo – Uczestnictwo – Solidarność, który przewiduje realizację szeregu działań wobec osób starszych w następujących obszarach:

- kształtowanie pozytywnego postrzegania starości w społeczeństwie,
- uczestnictwo w życiu społecznym oraz wspieranie wszelkich form aktywności obywatelskiej, społecznej, kulturalnej, artystycznej, sportowej i religijnej,
- tworzenie warunków umożliwiających wykorzystanie potencjału osób starszych jako aktywnych uczestników życia gospodarczego i rynku pracy, dostosowanych do ich możliwości psychofizycznych oraz sytuacji rodzinnej,
- promocja zdrowia, profilaktyka chorób, dostęp do diagnostyki, leczenia i rehabilitacji,
- zwiększanie bezpieczeństwa fizycznego – przeciwdziałanie przemocy i zaniedbaniom wobec osób starszych,
- tworzenie warunków do solidarności i integracji międzypokoleniowej,
- działania na rzecz edukacji dla starości (kadry opiekuńcze i medyczne), do starości (całe społeczeństwo), przez starość (od najmłodszego pokolenia) oraz edukacja w starości (osoby starsze).

Najliczniejszą grupę mieszkańców stanowią osoby w wieku produkcyjnym, tj. 58,6%, najmniejszą liczebnie grupą jest grupa osób w wieku przedprodukcyjnym, które stanowią zaledwie 15,1% ogółu populacji. W ostatnich latach następuje stały i ciągły wzrost liczby osób w wieku poprodukcyjnym. Obecnie w Katowicach odsetek osób w wieku poprodukcyjnym wynosi 26,4%. Dla porównania należy zauważyć, że ta ostatnia grupa osób stanowiła 21,2% mieszkańców w 2013 roku i 18,2% w 2004 roku. Według norm ONZ przekroczenie odsetka osób w wieku poprodukcyjnym powyżej 16% oznacza przekroczenie progu zaawansowanej starości demograficznej.



Jak wynika z powyższego wykresu jednym z kluczowych problemów miasta jest starzenie się populacji Katowic. Miary obciążenia demograficznego wskazują na wzrost liczby osób w wieku nieprodukcyjnym przypadającej na każde 100 osób w wieku produkcyjnym. Od 2016 roku wskaźnik ten z 64,2 wzrósł do 70,8 w 2019 roku. Natomiast wskaźnik liczby osób w wieku poprodukcyjnym przypadających na 100 osób w wieku produkcyjnym wzrósł odpowiednio z 40,4 do 45,0. Zmienia się również wskaźnik liczby osób w wieku poprodukcyjnym przypadających na 100 osób w wieku przedprodukcyjnym - w 2016 roku: 169,6, w 2019 roku: 174,8. Porównując rok 2016 i 2019 odsetek osób w wieku 65 i więcej w populacji ogółem wzrósł z 20,4 w roku 2016 do 22,2 w 2019¹.

¹ GUS (<https://stat.gov.pl/>)

Poniższe tabele prezentują dane miasta dotyczące osób w wieku senioralnym i wskazują one na zwiększającą się z roku na rok liczbę osób w wieku senioralnym.

Stan na dzień	31.12.2016 r.	31.12.2017 r.	31.12.2018 r.	31.12.2019 r.	31.12.2020 r.
Liczba osób zameldowanych na pobyt stały lub pobyt czasowy ogółem <i>(w tym przypadku osoby zameldowane w Katowicach równocześnie na pobyt stały jak i na pobyt czasowy pod innym adresem liczone są jako jedna osoba).</i>	284 671	281 600	278 491	276 325	272 400
Ogółem: liczba osób zameldowanych na pobyt stały lub pobyt czasowy w wieku poprodukcyjnym ²	71 669	72 510	73 464	74 460	74 734
w tym: liczba kobiet zameldowanych na pobyt stały lub pobyt czasowy w wieku poprodukcyjnym ²	48 564	49 010	49 521	50 064	50 112
w tym: liczba mężczyzn zameldowanych na pobyt stały lub pobyt czasowy w wieku poprodukcyjnym ²	23 105	23 500	23 943	24 396	24 622

* Opracowano na podstawie bazy ewidencji ludności miasta Katowice. Dane ujęte w tabelach sporządzono na dzień 28 września 2021 r.

Stan na dzień	31.12.2016 r.	31.12.2017 r.	31.12.2018 r.	31.12.2019 r.	31.12.2020 r.
Liczba osób zameldowanych na pobyt stały lub czasowy w wieku 60 – 70 lat	44 204	44 717	44 685	44 807	44 276
Liczba osób zameldowanych na pobyt stały lub pobyt czasowy w wieku 71- 80 lat	24 847	24 812	25 231	25 669	25 994
Liczba osób zameldowanych na pobyt stały lub pobyt czasowy w wieku 81 lat i więcej	12 469	12 922	13 410	13 869	14 070

* Opracowano na podstawie bazy danych ewidencji ludności miasta Katowice. Dane ujęte w tabelach sporządzono na dzień 28 września 2021 r. oraz 3 listopada 2021 r.

² Wg. definicji Głównego Urzędu Statystycznego wiek poprodukcyjny to wiek, w którym osoby zazwyczaj kończą pracę zawodową, tj. dla mężczyzn - 65 lat i więcej, dla kobiet - 60 lat i więcej.

Liczba osób w poszczególnych grupach wiekowych w podziale na Jednostki Pomocnicze miasta Katowice w 2020 roku – stan na dzień 31.12.2020 r.

JEDNOSTKA POMOCNICZA		Liczba osób zameldowanych na pobyt stały lub czasowy w wieku 0-14	Osoby w wieku poprodukcyjnym zameldowane na pobyt stały lub czasowy						Liczba kobiet zameldowanych na pobyt stały lub czasowy w wieku 15-59	Liczba mężczyzn zameldowanych na pobyt stały lub czasowy w wieku 15-64	ŁĄCZNIE
			Kobiety (w wieku 60 lat i więcej)		Mężczyźni (w wieku 65 lat i więcej)		ŁĄCZNIE				
			Liczba	Procent w stosunku do łącznej liczby ludności	Liczba	Procent w stosunku do łącznej liczby ludności	Liczba	Procent w stosunku do łącznej liczby ludności			
1											
1	Śródmieście	2 945	4 671	18,46%	2 082	8,23%	6 753	26,68%	7 392	8 217	25 307
2	Załęska Hałda - Brynów Część Zachodnia	1 555	2 759	20,17%	1 372	10,03%	4 131	30,20%	3 827	4 166	13 679
3	Zawodzie	1 306	2 080	19,21%	1 061	9,80%	3 141	29,01%	3 034	3 348	10 829
4	Os. Paderewskiego - Muchowiec	1 548	2 290	20,20%	1 188	10,48%	3 478	30,69%	3 172	3 136	11 334
5	Brynów Część Wschodnia - Os. Zgrzebniołka	777	1 464	22,94%	804	12,60%	2 268	35,53%	1 619	1 719	6 383
6	Ligota-Panewniki	3 871	5 066	17,91%	2 445	8,65%	7 511	26,56%	7 989	8 908	28 279
7	Załęże	1 125	1 455	16,94%	622	7,24%	2 077	24,18%	2 604	2 783	8 589
8	Osiedle Witosa	1 734	2 270	18,73%	1 153	9,51%	3 423	28,24%	3 268	3 696	12 121
9	Osiedle Tysiąclecia	2 552	4 558	21,88%	2 158	10,36%	6 716	32,25%	5 662	5 898	20 828
10	Dąb	882	1 351	19,55%	658	9,52%	2 009	29,07%	1 927	2 094	6 912
11	Wełnowiec-Józefowiec	1 727	2 746	19,99%	1 503	10,94%	4 249	30,93%	3 672	4 091	13 739
12	Koszutka	1 127	2 371	23,43%	925	9,14%	3 296	32,58%	2 789	2 906	10 118
13	Bogucice	1 729	2 446	18,23%	1 248	9,30%	3 694	27,53%	3 753	4 243	13 419
14	Dąbrówka Mała	639	727	15,74%	386	8,36%	1 113	24,10%	1 359	1 507	4 618
15	Szopienice-Burowiec	2 019	2 020	14,91%	888	6,55%	2 908	21,46%	4 158	4 466	13 551
16	Janów - Nikiszowiec	1 234	1 462	16,01%	707	7,74%	2 169	23,75%	2 701	3 029	9 133
17	Giszowiec	2 015	2 813	18,26%	1 524	9,89%	4 337	28,15%	4 227	4 826	15 405
18	Murcki	587	762	15,75%	402	8,31%	1 164	24,06%	1 433	1 653	4 837
19	Piotrowice - Ochojec	2 956	4 377	19,57%	2 248	10,05%	6 625	29,62%	6 048	6 739	22 368
20	Zarzecze	554	317	11,12%	183	6,42%	500	17,54%	885	912	2 851
21	Kostuchna	2 157	1 317	11,43%	626	5,43%	1 943	16,87%	3 595	3 823	11 518
22	Podlesie	1 237	803	12,08%	461	6,94%	1 264	19,02%	2 001	2 143	6 645
razem:		36 276	50 125	18,40%	24 644	9,04%	74 769	27,44%	77 115	84 303	272 463

Opracowanie własne na podstawie danych z Wydziału Spraw Obywatelskich Urzędu Miasta Katowice.

Katowice podzielone są od 29 września 1997 roku na 22 dzielnice. W ośmiu dzielnicach Katowic mamy do czynienia z młodą jeszcze strukturą ludności, gdzie proporcje pomiędzy kategorią osób w wieku przedprodukcyjnym i osób w wieku poprodukcyjnym wskazują przewagę tych pierwszych. Należą do nich następujące dzielnice: Giszowiec, Załęże, Bogucice, Szopienice-Burowiec, Dąbrówka Mała, Zarzecze, Kostuchna oraz Podlesie. Trzy ostatnie to najmłodsze pod względem demograficznym obszary Katowic.

Jak wynika z powyższego opracowana najwięcej mieszkańców w wieku poprodukcyjnym zamieszkuje w dzielnicy Brynów Część Wschodnia – Os. Zgrzebniołka (35,53%), Koszutka (32,58%), Osiedle Tysiąclecia (32,25%), Wełnowiec - Józefowiec (30,93%), Osiedle Paderewskiego – Muchowiec (30,69%), Załęska Hałda – Brynów Część Zachodnia (30,20%) ogółu mieszkańców. Dzielnice z najmniejszą liczbą mieszkańców w wieku poprodukcyjnym to: Kostuchna (16,87%), Zarzecze (17,54%) i Podlesie (19,02%).

Wyzwanie jakie stanowi dla samorządu Katowic proces starzenia się mieszkańców określa stały wzrost potrzeb związanych z ochroną ich zdrowia i opieką nad osobami społecznie niesamodzielnymi, niepełnosprawnymi oraz zagrożonymi wykluczeniem społecznym. Wymaga to lepszego zintegrowania programów wsparcia oraz rozwijania form aktywizacji społecznej i nowych inicjatyw służących poprawie jakości życia osób starszych oraz osób starszych niepełnosprawnych w Katowicach. W szczególnym stopniu należy rozwijać wolontariat na rzecz osób starszych oraz wspierać organizacje pozarządowe w działaniach na rzecz wzmacniania zdrowia i sprawności fizycznej oraz aktywności społecznej seniorów w lokalnym środowisku zamieszkania.

Osoby starsze w porównaniu z pozostałą częścią społeczeństwa są najbardziej narażone na marginalizację, czego przykładem może być stopniowe wykluczanie ich z aktywnego życia zawodowego i społecznego. Grupa ta narażona jest również na marginalizację w pozarodzinnych kontaktach społecznych, w życiu politycznym czy w korzystaniu z dóbr kultury masowej. Osoby starsze często nie mają odpowiedniego wsparcia ze strony rodziny w związku z czym czują się osamotnione. Ludzie starsi posiadają atuty oraz potencjał, który należy w nich odkrywać nawet przed nimi samymi, jak również przed społeczeństwem.

Trudności zdrowotne, izolacja od środowiska czy samotność potrafią rodzić w nich przekonanie o niższej wartości, a nawet poczucie, że stają się ciężarem dla otoczenia. Natomiast z biegiem lat wiedza i doświadczenie ludzi starszych są na tyle duże, że mogą oni z łatwością przyjąć i zrealizować nowe wyzwania.

Niezależność seniorów oznacza zapewnienie:

- wolnego wyboru sposobu życia, tak długo jak to będzie możliwe w środowisku zamieszkania,
- wspieranie samodzielności,
- dostępu do aktywności społecznej,
- dostępu do usług i poradnictwa różnego rodzaju.

Niezbędne jest także zadbanie o rekreację, edukację, profilaktykę zdrowotną, programy socjalne stabilizujące bezpieczeństwo, w tym również bezpieczeństwo socjalne, pomoc mieszkaniową, organizację placówek wsparcia dziennego.

Wskazane jest również zachęcanie społeczności miasta do integracji międzypokoleniowej, włączanie osób starszych w życie społeczne, animowanie grup wsparcia i rozwoju osobistego, rozwijanie ruchu samopomocy, rozwijanie świadomości społecznej mieszkańców miasta na temat tego etapu życia.

W pierwszym rzędzie oznacza to:

- szeroko rozumiane poczucie bezpieczeństwa (socjalne, zdrowotne, fizyczne, prawne i konsumenckie),
- szansę nabywania niezbędnych we współczesnym świecie kompetencji, rozwijania zainteresowań oraz kreatywności,
- możliwość integracji w wymiarze zarówno wewnątrz- jak i międzypokoleniowym.

Kolejny etap to pełna partycypacja w sferze obywatelskiej i aktywność społeczna.

Jednym z ważnych celów polityki senioralnej jest wydłużenie aktywności zawodowej oraz samodzielnego i niezależnego życia osób w podeszłym wieku. Wszystko to ma prowadzić do zwiększenia samodzielności i uniezależnienia się od innych osób. Założenia te wpisują się w działania realizowane na rzecz osób starszych w mieście Katowice oraz w „Miejską strategię rozwiązywania problemów społecznych”.

Wobec powyższego zadania ujęte w niniejszym programie mają na celu zaakcentowanie pozytywnych elementów związanych z tym okresem życia, wzmocnienie potencjału jaki tkwi w seniorach miasta Katowice oraz stworzenie im możliwości pełnego i aktywnego życia.

Rozdział I. „Katowicki Senior w Mieście” na lata 2022- 2027. Założenia Programu.

1. Adresaci programu.

Adresatami programu są seniorzy miasta Katowice, którzy ukończyli 60 rok życia.

2. Wizja przyszłości.

„Seniorzy Katowic są pełnoprawną i zintegrowaną międzypokoleniowo grupą społeczną, cieszącą się poczuciem bezpieczeństwa, korzystającą z dostępnych możliwości nabywania niezbędnych kompetencji, rozwijania zainteresowań oraz kreatywności, uczestniczącą w sferze obywatelskiej i społecznej”³.

3. Cel główny programu.

Głównym celem programu jest podniesienie oraz poprawa jakości życia mieszkańców miasta Katowice, którzy ukończyli 60 rok życia, poprzez zapewnienie tym osobom dostępu do odpowiednich form wsparcia.

4. Cele szczegółowe programu:

Cel 1. Przygotowanie do okresu własnej starości pod względem wiedzy na temat zmian fizycznych i psychicznych zachodzących podczas procesów starzenia się oraz konsekwencji określonych zachowań.

Kierunki i sposoby działania:

- edukacja społeczeństwa na temat procesów starzenia i jego konsekwencji,
- uwrażliwienie opinii publicznej na problemy starości i niesamodzielności,
- przywrócenie naturalnego charakteru pojęcia „starość” jako ostatniej fazy życia człowieka.

Realizatorzy: Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miasta Katowice, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach, organizacje pozarządowe.

Cel 2. Zmiana stylu życia w sferze zdrowia psychicznego, aktywności intelektualnej, odżywiania, rytmu dnia, rekreacji, higieny ciała i unikania zachowań ryzykownych pod względem zdrowotnym.

Kierunki i sposoby działania:

- prowadzenie i rozwijanie sieci klubów seniora w mieście Katowice,
- inicjowanie i wspieranie zajęć rekreacji ruchowej dla seniorów, w tym imprez sportowych dla aktywnych seniorów,
- działania na rzecz integracji międzypokoleniowej seniorów,
- wspieranie aktywności artystycznej seniorów – organizacja przeglądu artystycznego seniorów,
- dzień aktywnego seniora – organizacja corocznej imprezy integracyjnej dla seniorów miasta Katowice,
- opracowanie i rozpowszechnienie „Informatora dla seniorów”,
- rozwój efektywnej edukacji prozdrowotnej we wszystkich okresach życia człowieka – promowanie zdrowego stylu życia w każdym wieku,

³ Wizja przyszłości sformułowana przez Radę Seniorów Miasta Katowice

- popularyzacja i rozwój oferty edukacyjnej w zakresie prawidłowego żywienia dostosowanego do zmieniającego się organizmu osoby starszej,
- popularyzacja i rozwój oferty edukacyjnej w zakresie profilaktyki typowych chorób wieku starszego,
- uwzględnienie w edukacji prozdrowotnej zagadnień zdrowia psychicznego, rozumienia procesów zachodzących w psychice osoby starzejącej się, rekrutowanie uczestników edukacji prozdrowotnej wśród szerszej grupy osób starszych, w tym osób o niższym dochodzie, niepełnosprawnych, biernych społecznie,
- organizacja spotkań grupowych sprzyjających powstawaniu więzi międzyludzkich i poprawie zdrowia psychicznego,
- rozszerzenie oferty dydaktycznej dla osób pracujących w kontakcie z osobami starszymi o kwestie promocji zdrowia i aktywnego starzenia,
- uwzględnianie specyfiki potrzeb osób starszych w planowaniu i realizacji edukacji prozdrowotnej i rekreacji – zarówno pod względem samych treści, jak i oferowanych form i metod organizacyjnych,
- edukacja pracowników ochrony zdrowia w zakresie potrzeb z zakresu aktywności fizycznej, diety i zdrowego stylu życia,
- opracowanie i wdrożenie programów w zakresie edukacji zdrowotnej i promocji zdrowego stylu życia, związanych z przeciwdziałaniem chorobom stanowiącym istotną przyczynę zmniejszonej aktywności zawodowej.

Realizatorzy: Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miasta Katowice, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach, organizacje pozarządowe.

Cel 3. Poprawa kondycji fizycznej i zwiększenie aktywności fizycznej seniorów.

Kierunki i sposoby działania:

- zwiększenie dostępności istniejących obiektów sportowych dla osób starszych, rozwój otoczenia przyjaznego dla aktywności fizycznej seniorów w miejscu zamieszkania, w miejscu pracy, w miejscach użyteczności publicznej (np. parki, osiedla mieszkaniowe),
- promowanie inicjatyw dotyczących aktywności fizycznej wśród osób starszych prowadzących siedzący tryb życia,
- rozwijanie i wspieranie systemu zorganizowanych zajęć aktywności fizycznej dla osób dorosłych i starszych.

Realizatorzy: Wydział Polityki Społecznej oraz Wydział Edukacji i Sportu Urzędu Miasta Katowice, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach, organizacje pozarządowe.

Cel 4. Dostosowanie usług społecznych do potrzeb oraz możliwości osób starszych.

Kierunki i sposoby działania:

- planowanie i organizowanie usług społecznych (w tym: zdrowotnych, a także edukacyjnych, kulturalnych, transportowych i rekreacyjnych) z uwzględnieniem potrzeb osób starszych i dostosowanie ich do zainteresowań oraz możliwości osób starszych,
- likwidowanie barier architektonicznych i transportowych utrudniających mobilność i aktywność osób starszym, dzięki umożliwieniu korzystania z dostępnych usług społecznych,
- umożliwienie osobom starszym korzystania z pomocy asystentów świadczących usługi społeczne w domu i poza domem,
- przyznawanie certyfikatów „Miejsce przyjazne seniorom”.

Realizatorzy: Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miasta Katowice, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach, organizacje pozarządowe.

Cel 5. Zapewnienie odpowiedniej opieki nad osobami o ograniczonej samodzielności poprzez rozwój usług opiekuńczych.

Kierunki i sposoby działania:

- poprawa dostępu do usług opiekuńczych, co pozwoli osobom starszym i/lub o ograniczonej samodzielności, jak najdłużej pozostać we własnym środowisku,
- tworzenie warunków do zwiększenia różnorodności form opieki nad seniorami: Dienne Domy Pomocy Społecznej, opiekunowie dzienni, zorganizowana pomoc sąsiedzka, wspieranie rozwoju form samopomocowych, wolontariatu i innych,
- lepsze dostosowanie obecnie dostępnych usług do potrzeb osób starszych, jak również rozwój nowych rozwiązań,
- zapewnienie wsparcia osobom starszym mieszkającym w jednoosobowych gospodarstwach domowych,
- identyfikacja osób potrzebujących wsparcia i opieki w mieście,
- systematyczny monitoring potrzeb w zakresie pomocy i opieki dla osób starszych oraz koordynowanie opieki we współpracy z lekarzem, pielęgniarką rodzinną i innymi podmiotami,
- poprawa jakości świadczonych usług opiekuńczych (w tym pielęgnacyjnych) dla osób starszych,
- stworzenie systemu informowania i edukowania opiekunów o problemach związanych z opieką nad osobą starszą i sposobami radzenia sobie wraz z przekazywaniem wiedzy i doświadczeń od innych,
- umożliwienie edukacji, szkoleń, praktyk i wymiany doświadczeń dla opiekunów nieformalnych, potrzebnych do opieki nad osobami starszymi (rodzina, pomoc sąsiedzka, wolontariusze),
- wprowadzenie rejestru, kwalifikowania, potwierdzenia umiejętności i kompetencji oraz udzielanie certyfikatów dla opiekunów formalnych i nieformalnych,
- poprawa dostępności informacji na temat usług opiekuńczych.

Realizatorzy: Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miasta Katowice, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach, organizacje pozarządowe.

Cel 6. Stworzenie systemów wsparcia dla opiekunów nieformalnych, w szczególności na poziomie lokalnym.

Kierunki i sposoby działania:

- wsparcie rodziny i opiekunów nieformalnych,
- stworzenie szerokiego dostępu do informacji o możliwościach wsparcia dla opiekunów oraz możliwości poprawy jakości opieki przez opiekunów nieformalnych,
- umożliwienie opieki długo- i krótkoterminowej nad osobą starszą, na przykład w przypadku hospitalizacji opiekuna lub opieki wytchnieniowej,
- organizacja grupy wsparcia dla rodzin, które opiekują się osobami starszymi i niepełnosprawnymi (choroba Alzheimera, Parkinsona itp.),
- zapewnienie telefonu zaufania w sferze wsparcia osób w wieku senioralnym oraz rodzin sprawujących stałą, codzienną opiekę nad osobami starszymi i schorowanymi,
- kontynuacja działań Punktu Informacji dla Seniorów w Katowicach, gdzie będzie można zasięgnąć kompleksowej informacji na temat wsparcia osób w wieku senioralnym – „Srebrny Telefon”, „Telefon zaufania dla seniorów”,
- poszerzenie kanałów informacji o ofercie miasta Katowice, organizacji pozarządowych, skierowanej dla seniorów,
- kampanie promujące uprawnienia osób starszych,
- rozwój wolontariatu opiekuńczego (w tym w sąsiedztwie, w środowisku lokalnym),
- promocja i rozwój wolontariatu seniorów dla seniorów.

Realizatorzy: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach, organizacje pozarządowe, Pełnomocnik Prezydenta ds. Seniorów.

Cel 7. Zapewnienie bezpieczeństwa osób starszych i przeciwdziałanie stosowanym wobec nich nadużyciom.

Kierunki i sposoby działania:

- zwiększenie świadomości osób starszych na temat sytuacji przemocy oraz o instytucjach, do których można się zwrócić w sytuacji doświadczania przemocy,
- zwiększenie świadomości zjawiska przemocy wśród osób z otoczenia, aby sygnalizowały (z zachowaniem poufności) niepokojące oznaki mogące świadczyć o występowaniu jakiegokolwiek przemocy,
- wprowadzenie w instytucjach opieki i w jednostkach dostarczających usługi opiekuńcze procedury postępowania w przypadku wystąpienia przemocy oraz zaznajomienie pracowników z procedurami.

Realizatorzy: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach, organizacje pozarządowe.

Cel 8. Rozwój oferty edukacyjnej i kulturalnej dla osób starszych w obszarach zgodnych z potrzebami.

Kierunki i sposoby działania:

- rozwijanie oferty edukacyjnej seniorów w zakresie profilaktyki zdrowotnej,
- promowanie zdrowego stylu życia,
- uświadamianie konieczności aktywności fizycznej i przestrzegania prawidłowej diety, dostosowanych do wieku starszego,
- rozwój świadomości wśród seniorów w zakresie skutków niebezpiecznych zachowań (takich jak np. nałogi, nieprzestrzeganie zasad zdrowego odżywiania, narażenia na kontuzje i urazy),
- rozwijanie oferty kulturalnej dla seniorów: koncerty, spektakle teatralne, wyjścia do kina itp.

Realizatorzy: Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miasta Katowice, Wydział Kultury Urzędu Miasta Katowice, instytucje kultury Miasta Katowice, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach, organizacje pozarządowe.

Cel 9. Upowszechnianie edukacji obywatelskiej.

Kierunki i sposoby działania:

- rozwijanie oferty edukacyjnej dotyczącej aspektów formalno-prawnych oraz praktycznych reprezentowania interesu własnego środowiska i grupy społecznej,
- rozwijanie u osób starszych kompetencji społecznych i obywatelskich, w tym motywowanie do podejmowania aktywności obywatelskiej i wolontariatu,
- przygotowanie lokalnych liderów/animatorów aktywności obywatelskiej i wolontariatu.

Realizatorzy: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach, organizacje pozarządowe.

Cel 10. Upowszechnianie edukacji w zakresie nowych technologii.

Kierunki i sposoby działania:

- wspieranie działań edukacyjnych w zakresie wykorzystania nowoczesnych technologii w celu umożliwienia seniorom i osobom niepełnosprawnym niezależnego życia i możliwie pełnej aktywności społecznej,
- upowszechnianie korzyści z posiadania kompetencji cyfrowych oraz rozwiązań w ramach nowych technologii wśród seniorów.

Realizatorzy: organizacje pozarządowe.

Cel 11. Rozwój aktywności obywatelskiej osób starszych.

Kierunki i sposoby działania:

- współpraca i wspieranie działalności Rady Seniorów Miasta Katowice,
- upowszechnianie zasady uczestnictwa seniorów w aktywności obywatelskiej,
- tworzenie warunków na poziomie lokalnym dla rozwoju dialogu i zaangażowania obywatelskiego wśród seniorów (w tym w ramach gminnych rad seniorów) oraz innych ciał dialogu społecznego,
- zapewnienie osobom starszym i ich rodzinom dostępu do informacji, porad prawnych, obywatelskich i konsumenckich, rzecznictwa interesów tej grupy, wsparcia psychologicznego i w postaci mediacji oraz rozwój kanałów informacyjnych i struktur poradnictwa i wsparcia.

Realizatorzy: Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miasta Katowice, organizacje pozarządowe.

Rozdział II. Nowe zadania realizowane przez miasto Katowice na rzecz seniorów oraz kontynuacja dotychczasowych.

W ramach niniejszego Programu planowana jest kontynuacja dotychczasowych dobrych praktyk.

1. **„Siedemdziesiąt Plus” Miejski Program Pomocy dla Osób Starszych i Niepełnosprawnych**, którego głównym celem jest podniesienie jakości życia osób po ukończeniu siedemdziesiątego roku życia.

Cele szczegółowe programu to wspomaganie realizacji potrzeb: zdrowotnych, mieszkaniowych, socjalnych oraz ułatwianie udziału w życiu społecznym.

Zadania realizowane w ramach programu:

- 1) Zbudowanie modelu wielospecjalistycznej pomocy na rzecz ludzi starszych i niepełnosprawnych z udziałem Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Katowicach we współpracy z Wydziałem Polityki Społecznej Urzędu Miasta.
- 2) Przygotowanie kadr służb miejskich do realizacji wielospecjalistycznego wsparcia i pomocy poprzez:
 - realizację szkoleń, warsztatów i konferencji,
 - systematyczną wielospecjalistyczną wymianę doświadczeń i pomysłów związanych z realizacją potrzeb ludzi po siedemdziesiątym roku życia.
- 3) Wspomaganie szczególnych potrzeb mieszkaniowych osób po siedemdziesiątym roku życia. Zakres działań pracowników socjalnych Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Katowicach w ramach tego zadania obejmuje:
 - systematyczne monitorowanie korzystania z dodatku mieszkaniowego przez seniorów,
 - obejmowanie świadczeniami z pomocy społecznej, przeznaczonymi na zaspokojenie niezbędnej potrzeby jaką są opłaty mieszkaniowe (zgodnie z ustawą o pomocy społecznej i polityką świadczeń),
 - rozeznawanie możliwości ewentualnej zamiany mieszkania za zgodą podopiecznego we współpracy z Komunalnym Zakładem Gospodarki Mieszkaniowej w Katowicach i Wydziałem Budynków i Dróg Urzędu Miasta na takie, które wykorzystując środki własne i swoje uprawnienia jest on w stanie utrzymać, bądź na takie które jest przystosowane do jego indywidualnych potrzeb,
 - w przypadku mieszkań zadłużonych podejmowanie kroków zmierzających do rozwiązania problemu zaległości, tj. występowanie z prośbą o umorzenie części bądź całości zadłużenia, w zależności od jego wysokości, z odpowiednim uzasadnieniem oraz propozycją działań zapobiegających powstawaniu kolejnych zaległości.

- 4) Realizacja działań przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach zgodnie z opisanym katalogiem usług:
- a) Praca socjalna.
Prowadzona jest przez pracowników socjalnych Terenowych Punktów Pomocy Społecznej i jest świadczeniem udzielanym bez wydawania decyzji administracyjnej, niezależnie od dochodu osoby lub rodziny.
Praca socjalna świadczona na rzecz osób starszych ma na celu: ułatwianie kontaktów z placówkami służby zdrowia, udzielanie pomocy w korzystaniu z różnych form rehabilitacji leczniczej i społecznej, a także inicjowanie kontaktów rodzinnych, podejmowanie działań zmierzających do większego zaangażowania rodziny w sprawowanie opieki nad osobami wymagającymi takiej pomocy, w tym zawieranie umów alimentacyjnych, porozumień na świadczenie usług, zapewnienie osobom uprawnionym usług w ramach pielęgniarstwa opieki środowiskowej, uwrażliwienie społeczności lokalnych na potrzeby osób starszych, rozpowszechnienie idei wolontariatu, objęcie opieką wolontarystyczną osób potrzebujących pomocy, skorzystanie przez osoby starsze z przysługujących im uprawnień np. wyjazdu na turnus rehabilitacyjny, do sanatorium, pomoc w uzyskaniu odpowiedniego sprzętu rehabilitacyjnego itp., informowanie o działaniach miasta Katowice skierowanych do seniorów m.in. szczepienia, możliwość wyrobienia „Katowickiej Karty Mieszkańca” uprawniającej do skorzystania z różnych ulg w ramach programu”.
- b) Usługi opiekuńcze.
Usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania obejmują pomoc w realizacji codziennych potrzeb życiowych, podstawową opiekę higieniczną zalecaną przez lekarza, pielęgnację oraz zapewnienie kontaktu z otoczeniem.
- c) Dzielne Domy Pomocy Społecznej.
Dzielne Domy Pomocy Społecznej są ośrodkami wsparcia przeznaczonymi dla osób samotnych lub osób w rodzinach, które z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymagają pomocy, a są jej pozbawione lub rodzina im takiej pomocy nie może zapewnić.
Dzielne Domy Pomocy Społecznej zapewniają swoim pensjonariuszom następujące rodzaje usług: pobyt w godz. od 8.00 do 13.00 od poniedziałku do piątku, wyżywienie: śniadanie i obiad, usługi higieniczne (natrysk, usługi pralnicze), terapię zajęciową, trening umiejętności, ogólną rehabilitację ruchową, porady i wsparcie psychologiczne indywidualne oraz grupowe, zajęcia psychologa ze społecznością pensjonariuszy, grupy wsparcia, grupy samopomocowe, zebrania społeczności, imprezy organizowane na terenie i poza ośrodkiem wsparcia.
- d) Popołudniowe Kluby Społecznościowe.
W godzinach od 13.00 do 16.00 w lokalach, w których mieszczą się Dzielne Domy Pomocy Społecznej, funkcjonują popołudniowe kluby społecznościowe przeznaczone dla osób w wieku senioralnym – mieszkańców danej dzielnicy Katowic, dzielnic ościennych oraz uczestników DDPS. Korzystanie z usług popołudniowego klubu społecznościowego nie wymaga wydania decyzji administracyjnej. Kluby dysponują taką samą liczbą miejsc, jak Dzielne Domy Pomocy Społecznej w odpowiedniej lokalizacji. Popołudniowe kluby społecznościowe świadczą m.in. usługi takie jak: zapewnienie miejsca do spędzania czasu od poniedziałku do piątku w dni powszednie przez 3 godziny oraz zapewnienie poczęstunku w postaci co najmniej herbaty, kawy i ciastka lub owoców i soków owocowych dla każdego uczestnika klubu, organizacja zajęć dla seniorów o charakterze kulturalnym, towarzyskim, rekreacyjnym, spotkań ze specjalistami w celu edukacji seniorów.

e) Przygotowanie i dowóz posiłków.

Od 4 stycznia 2021 r. na terenie miasta Katowice realizowana jest pomoc w formie przygotowywania posiłku z dowozem do domu. Pomoc ta przeznaczona jest dla osób: starszych, niepełnosprawnych, długotrwale chorych, nieporadnych życiowo mieszkających na terenie Katowic, które nie są w stanie zapewnić sobie posiłku. Firmy realizujące dowóz gorących posiłków na terenie Katowic przygotowują i dostarczają je od poniedziałku do piątku w godz. od 12.00 do 14.30 (z wyłączeniem dni świątecznych), a na soboty przygotowują posiłek w formie suchego prowiantu.

f) Mieszkania chronione.

Mieszkanie chronione ma za zadanie zapewnienie odpowiedniego wsparcia w środowisku i umożliwienie samodzielnego życia osobom, które ze względu na wiek, niepełnosprawność lub chorobę nie wymagają usług w zakresie świadczonego przez dom pomocy społecznej, a usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania są niewystarczające lub ze względu na warunki mieszkaniowe czy bytowe, są trudne do realizacji.

g) Domy Pomocy Społecznej.

Dom Pomocy Społecznej świadczy usługi bytowe, opiekuńcze wspomagające i edukacyjne w zakresie i formach wynikających z indywidualnych potrzeb osób w nim przebywających z uwzględnieniem świadczeń z tytułu powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego.

Przeznaczony jest dla osób, które z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności nie mogą samodzielnie funkcjonować w środowisku swojego zamieszkania nawet przy wsparciu w postaci usług opiekuńczych lub specjalistycznych usług opiekuńczych.

Organizacja Domu Pomocy Społecznej oraz zakres i poziom usług uwzględnia w szczególności: wolność, intymność, godność i poczucie bezpieczeństwa mieszkańców, jak również stopień ich fizycznej i psychicznej sprawności.

W Katowicach funkcjonują trzy domy pomocy społecznej: DPS „Przystań” przy ul. Adamskiego 22 dla osób przewlekle somatycznie chorych, DPS „Zacisze” przy ul. Traktorzystów 42 dla osób w podeszłym wieku, DPS „Senior Residence” przy ul. Pijarskiej 4 dla osób w podeszłym wieku - szczególnie dla osób chorych na demencję starczą i chorobę Alzheimera.

h) Rodzinny Dom Pomocy Społecznej.

Zgodnie art. 52 ust. 1 ustawy o pomocy społecznej osoba wymagająca z powodu wieku lub niepełnosprawności pomocy innych osób może korzystać z usług opiekuńczych i bytowych w formie pobytu w Rodzinnym Domu Pomocy.

W ramach swojej działalności rodzinny dom zapewnia usługi bytowe: miejsce pobytu, wyżywienie, utrzymanie w czystości, usługi opiekuńcze, pomoc w korzystaniu ze świadczeń zdrowotnych, niezbędną pomoc w załatwieniu spraw osobistych, a także kontakt z otoczeniem, pomoc w zakupie odzieży i obuwia oraz niezbędnych artykułów osobistego użytku.

Na terenie miasta Katowice działa Rodzinny Dom Pomocy przy ul. Krupińskiego 11.

5) Realizacja systemu wsparcia świadczeniami finansowymi w celu zaspokojenia codziennych potrzeb życiowych, który obejmuje:

- świadczenia pieniężne przyznawane na podstawie ustawy o pomocy społecznej oraz w oparciu o przyjętą przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach politykę świadczeń tj. zasiłki stałe, zasiłki okresowe i zasiłki celowe przyznawane w celu zaspokojenia podstawowych potrzeb socjalno-bytowych,
- zasiłek pielęgnacyjny wypłacany na podstawie ustawy o świadczeniach rodzinnych dla osób niepełnosprawnych w stopniu znacznym, dla osób w stopniu umiarkowanym, których niepełnosprawność powstała przed ukończeniem 21 roku życia oraz dla osób, które ukończyły 75 rok życia, w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających

z konieczności zapewnienia opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji,

- dodatki mieszkaniowe stanowiące wsparcie finansowe również dla osób starszych, których dochód własny nie pozwala na zaspokojenie niezbędnej potrzeby życiowej, jaką jest utrzymanie mieszkania,
- pomoc dla osób starszych i niepełnosprawnych, wypłacaną ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, która obejmuje takie świadczenia jak:
 - dofinansowanie do turnusu rehabilitacyjnego,
 - dofinansowanie do zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny,
 - dofinansowanie do przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych,
 - dofinansowanie do likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych.

6) Współpraca Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Katowicach z organizacjami pozarządowymi, fundacjami i innymi instytucjami miejskimi na rzecz realizacji celów i założeń programu poprzez:

- promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia,
- aktywizacja rodzin na rzecz zapewnienia opieki swoim najbliższym,
- budowanie lokalnych sieci wsparcia,
- realizacja systemu wsparcia w formie niefinansowej poprzez wydawanie skierowań do sklepu socjalnego oraz do skorzystania z programu POPŻ – program operacyjny pomoc żywnościowa.

2. **Program „Słonecznik – Wolontariat na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych”.**

Adresatami programu są osoby starsze i niepełnosprawne wymagające wsparcia w formie usług opiekuńczych, które nie mają rodziny lub takie, których rodzina nie świadczy pomocy. Usługi wolontariatu realizowane są bezpośrednio w środowisku osoby zainteresowanej, wymagającej pomocy lub na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych w ramach działalności Domu Noclegowego i Zespołu Pomocy Dzieciom i Rodzinie – placówek dla osób bezdomnych. Pomoc wolontariusza uzyskuje się bez potrzeby wystawiania decyzji administracyjnej.

3. **Program „Radość Życia-Wszystko Mogę”.**

Celem głównym programu jest poprawa jakości i poziomu życia osób starszych dla godnego starzenia się poprzez ich aktywność. Jest to grupa otwarta. Bardzo ważnym elementem jest zwiększenie świadomości zdrowotnej i prowadzenie zdrowego stylu życia, zdobywanie nowej wiedzy i uzupełnianie już posiadanej na temat zdrowego żywienia, specjalnej diety, rehabilitacji, odpowiedniego wypoczynku itp. Uczestnicy deklarują chęć zawierania nowych znajomości, chcą być dalej aktywni.

4. **Miejski System Powiadamiania Ratunkowego „Sygnał życia”.**

System kierowany jest do grupy osób niepełnosprawnych i starszych, które nie zawsze są w stanie porozumieć się z dyspozytorem przyjmującym zgłoszenia o zagrożeniu i przekazać podstawowe informacje przez telefon, niezbędne do udzielenia pomocy w sytuacji zagrożenia.

Miejski System Powiadamiania Ratunkowego wymaga od uczestnika posiadania telefonu komórkowego lub stacjonarnego z przyciskami, w którym zostanie zaprogramowany numer alarmowy. W sytuacji zagrożenia wystarczy naciśnięcie przycisku, a dyspozytor w Miejskim Centrum Ratownictwa uzyska informacje o konieczności udzielenia pomocy oraz dane osoby zgłaszającej.

W celu zarejestrowania się w bazie Systemu Powiadamiania Ratunkowego należy wypełnić ankietę (dostępną również w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Katowicach i u Pełnomocnika Prezydenta ds. Osób Niepełnosprawnych), a następnie złożyć ją w Kancelarii Urzędu Miasta Katowice, ul. Rynek 1 w godzinach pracy Urzędu lub wysłać pocztą.

Pracownicy socjalni Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Katowicach dotrą także bezpośrednio do miejsca zamieszkania osób starszych i niepełnosprawnych, które mają problem z wypełnieniem ankiety lub jej złożeniem.

5. „Bezpieczna Przystań” - program profilaktyczno - edukacyjny.

Adresatami programu są mieszkańcy Katowic w grupie wiekowej „60+” i inne osoby zainteresowane przedmiotową problematyką.

Program „Bezpieczna Przystań” ma na celu ograniczenie liczby zdarzeń negatywnych, których ofiarami stają się osoby starsze. Prowadzone są zajęcia edukacyjne uświadamiające rodzaje zagrożeń, na jakie narażone są osoby starsze.

Ogólne cele programu:

- wzrost poczucia bezpieczeństwa i świadomości o zagrożeniach oraz spadek liczby zdarzeń kryminalnych, w których ofiarami stają się osoby starsze,
- poprawa i nabywanie umiejętności w radzeniu sobie przez seniorów w sytuacjach trudnych, stresujących lub zagrażających życiu,
- zintensyfikowanie działań w kierunku przeciwdziałania wykluczeniu poprzez integrację środowiskową osób starszych – tworzenie wspólnot i inicjatyw lokalnych.

6. Działalność Rady Seniorów Miasta Katowice.

W dniu 11 września 2013 r. Rada Miasta Katowice przyjęła uchwałę Nr XLIII/1018/13 w sprawie podjęcia inicjatywy powołania Rady Seniorów Miasta Katowice.

Obecnie w mieście Katowice działa III kadencja Rady Seniorów, która ma charakter opiniotwórczy, doradczy i inicjatywny dla władz miasta. W skład Rady wchodzi 15 członków.

7. Pełnomocnik Prezydenta ds. Seniorów miasta Katowice.

W związku ze stałym rozwojem polityki senioralnej w naszym Mieście, w 2019 r. Prezydent Miasta Katowice powołał Pełnomocnika ds. Seniorów miasta Katowice.

Do zadań Pełnomocnika należy m.in. analiza potrzeb seniorów miasta Katowice oraz współudział w opracowywaniu programów służących zaspakajaniu tych potrzeb, inicjowanie oraz konsultowanie działań skierowanych do seniorów miasta Katowice, a także współpraca z organizacjami pozarządowymi i Uniwersytetami III Wieku w tym zakresie.

8. Profilaktyka i promocja zdrowia dla osób starszych.

W ramach „Programu Profilaktyki i Promocji Zdrowia dla Miasta Katowice” organizowane i finansowane są programy profilaktyczne, których celem jest wczesne wykrywanie i zapobieganie wielu chorobom, w tym również szeroka oferta przeznaczona dla osób po 60 roku życia. Są to następujące programy profilaktyczne:

- Program profilaktyki zachorowań na grypę – „Słoneczna Jesień” - corocznie (ok. połowy września) organizowane są bezpłatne szczepienia przeciwko grypie dla mieszkańców Katowic w wieku powyżej 65 roku życia. Liczba szczepień jest ograniczona, a o przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń. Szczepienia są realizowane przez wybrane w otwartych konkursach ofert przychodnie rozlokowane w poszczególnych dzielnicach Katowic.
- Program profilaktyki dla osób trzeciego i czwartego wieku - w każdym roku realizowane są bezpłatne badania profilaktyczne dla mieszkańców Katowic w wieku 60 – 64 lata, 75-79 lat oraz powyżej 85 lat. Wśród badań można wymienić m.in. badanie poziomu TSH, hemoglobiny glikowanej HbA1, cholesterolu czy też glukozy, a także testy sprawności pamięci oraz sprawności fizycznej. Wybrane w otwartych konkursach ofert praktyki lekarzy rodzinnych realizujące badania kwalifikują osoby, u których stwierdzono niesprawność ruchową do etapu rehabilitacyjnego, w ramach którego przeprowadzane są usprawniające zajęcia rehabilitacyjne.

9. Nowe zadania realizowane na rzecz katowickich seniorów:

1) Projekt pn. „Złota Rączka”.

Celem projektu jest podniesienie oraz poprawa jakości życia poprzez zapewnienie seniorom dostępu do bezpłatnych usług w zakresie drobnych napraw domowych.

Z usług mogą skorzystać seniorzy miasta Katowice (osoby samotne, gospodarstwa 2 osobowe), którzy ukończyli 65 rok życia, i którym często trudno jest poradzić sobie z domowymi naprawami, a nie zawsze mogą liczyć na wsparcie bliskich osób.

Katalog napraw świadczonych w ramach usługi obejmuje m.in.:

- a) wymianę/naprawę kranów w kuchni i łazience,
- b) udrażnianie zatkanych odpływów,
- c) naprawę nieszczelnych rur,
- d) naprawę spłuczki,
- e) montaż/wymianę deski sedesowej,
- f) podłączenie pralki/zmywarki,
- g) wymianę żarówki,
- h) naprawę/wymianę gniazdka elektrycznego,
- i) regulację/uszczelnienie drzwi i okien,
- j) naprawę klamek/zamków w drzwiach i oknach,
- k) naprawę listew przypodłogowych,
- l) inne drobne czynności naprawcze i montażowe, które zostaną zaakceptowane przez Realizatorów.

Projekt nie może obejmować:

- a) napraw, które powinny zostać wykonane na rzecz mieszkańca na podstawie umów ze wspólnotą mieszkaniową lub administracją,
- b) usług sprzątających (przypinanie firan/zasłon, mycie okien, odgrzybianie ścian itp.),
- c) usług wymagających specjalnych uprawnień (w tym naprawy związane z instalacją gazową) - osoba wykonująca usługę ma prawo odmówić jej wykonania ze względu na brak specjalnych uprawnień,
- d) kompleksowych usług remontowych (odmalowywania ścian, drzwi, kładzenia paneli, kładzenia gładzi itp.).

W ramach projektu pn. „Złota rączka” zgłaszający usterkę senior może skorzystać z usługi maksymalnie raz w miesiącu (12 razy w roku). W wyjątkowych przypadkach możliwe jest skorzystanie przez seniora z dodatkowej liczby usług, po analizie przypadku dokonanej przez tutejszy Urząd.

Zlecenie usługi jest przyjmowane telefonicznie za pośrednictwem Srebrnego Telefonu oraz osobiście.

2) „Katowicka Srebrna książka dla Seniorów”.

W związku z szeroko prowadzoną na terenie miasta Katowice polityką senioralną, ale i również wprowadzonym stanem epidemii związanym z zakażeniami wirusem SARS-CoV-2, który spowodował czasowe zamknięcie instytucji kulturalnych, uwydatnił się problem ograniczonego dostępu do bibliotek oraz pozostałych obiektów kulturalnych osobom starszym, osobom z niepełnosprawnością i przewlekle chorym. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom tej właśnie grupy mieszkańców narodził się pomysł stworzenia w Katowicach projektu polegającego na dowożeniu do domu książek i audiobooków.

Celem projektu jest zapewnienie dostępu do książek czytelnikom mającym trudności z przemieszczaniem się, aby nie zostali oni wykluczeni z możliwości korzystania z bibliotek.

Adresatami projektu są seniorzy, którzy ukończyli 65 lat, osoby chore, niepełnosprawne, mające problemy z dotarciem do biblioteki ze względu na stan zdrowia - zameldowani na terenie miasta Katowice, jak również zamieszkali i płacący podatki w Katowicach.

Zadanie polega na dowożeniu do domu książek i audiobooków wypożyczonych katowickim seniorom, a także osobom niepełnosprawnym i chorym.

Wypożyczanie książek w ramach usługi odbywa się poprzez zgłoszenie telefoniczne bądź drogą elektroniczną na adres filii, do której zapisany jest czytelnik, poprzez podanie imienia i nazwiska wypożyczającego, numeru telefonu kontaktowego, adresu zamieszkania, wybranych tytułów lub określenie swoich preferencji literackich.

Bibliotekarz dostarczy nieodpłatnie, w umówionym z czytelnikiem terminie wybrane książki pod adres jego zamieszkania na okres do 30 dni, z możliwością przedłużenia terminu zwrotu telefonicznie lub pocztą elektroniczną. Jednorazowo można wypożyczyć do 5 pozycji.

Lista tytułów książek i audiobooków jest dostępna w elektronicznym katalogu OPAC Miejskiej Biblioteki Publicznej w Katowicach pod adresem www.opac.mbp.katowice.pl

Zwrot książek może odbyć się taką samą drogą, w miejscu zamieszkania czytelnika, po wcześniejszym zgłoszeniu w filii, z której książki zostały wypożyczone.

Uruchomiono specjalny numer telefonu: 502 28 88 28.

3) W 2020 r. uruchomiony został „**Srebrny Telefon dla Katowickich Seniorów**”, dzięki któremu można uzyskać informacje na temat możliwości wsparcia osób starszych oraz realizowanych programów na terenie Miasta.

„Srebrny Telefon dla Seniora” działa w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Katowicach codziennie od godziny 9.00 do 15.00.

Dzwoniąc można uzyskać zarówno odpowiedzi na pytania dotyczące wszelkich form wsparcia finansowego, ale i także niepieniężnego dla osób w wieku senioralnym.

Ponadto w 2020 r. uruchomiony został Telefon zaufania dla seniorów, który obsługiwany jest przez seniorów wolontariuszy. Działa od poniedziałku do piątku w godzinach od 16:00 – 19:00. Każdy senior w problemem może uzyskać wsparcie i pomoc oraz poradę jak rozwiązać sytuację kryzysową.

4) W 2020 r. miasto Katowice podjęło współpracę z Telewizją TVS w zakresie zakupu programu skierowanego do seniorów pn. „**Srebrne Katowice**”. Treści zawarte w poszczególnych odcinkach programu odnoszą się do bieżących wydarzeń związanych z katowickimi seniorami. Emisja programu odbywa się w piątek o godzinie 8:20, natomiast powtórki emitowane są w poniedziałek o godzinie 17:15 oraz w środę o godzinie 18:30.

5) Powiatowy Urząd Pracy w Katowicach jako realizator programu pomaga katowickim seniorom, zarejestrowanym w Powiatowym Urzędzie Pracy jako osoby poszukujące pracy, w powrocie na rynek pracy, podniesieniu poziomu życia mieszkańców Katowic w wieku senioralnym oraz zaspokojeniu potrzeb kadrowych lokalnych przedsiębiorców.

Prowadzone działania:

- utworzenie Inkubatora Zawodowej Aktywizacji Seniora,
- wsparcie doradczo – szkoleniowe dla seniorów,
- pośrednictwo w zatrudnianiu seniorów,
- organizacja w 2022 r. „Festiwalu pracy i aktywności w drugiej młodości”,
- realizacja usług doradczych dla seniorów w zakresie poszukiwania pracy, sporządzania dokumentów aplikacyjnych oraz kształtowania wizerunku zawodowego.

6) Działania realizowane na rzecz seniorów w ramach dofinansowania ze środków Unii Europejskiej.

Miasto Katowice – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach stale pozyskuje środki w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego na realizację działań dla osób w wieku senioralnym w formule Programów Aktywności Lokalnej oraz Centrów Społecznościowych. Głównym celem działań jest rozwój i urozmaicenie oferty wsparcia dedykowanej seniorom i ich środowisku rodzinnemu poprzez realizację usług aktywnej integracji o charakterze społecznym, edukacyjnym, zawodowym, które skutkują wzmocnieniem potencjału i integracji społeczności lokalnej osób w wieku senioralnym.

Rozdział III. Udział katowickich instytucji kultury w działaniach na rzecz seniorów.

1. Śląski Teatr Lalki i Aktora „Ateneum”.

Kontynuacja zadań realizowanych na rzecz seniorów:

- prezentacje spektakli adresowanych zarówno do dzieci jak i do seniorów m.in. „Babcia na jabłoni”, „Miłość do trzech pomarańczy”, „Łysek z pokładu Idy”,
- organizacja warsztatów teatralnych adresowanych do seniorów i grup międzypokoleniowych,
- organizacja „Spacerownika teatralnego” dla seniorów i dzieci.

Wzbogacenie oferty na rzecz seniorów (nowe zadanie):

- realizacja nowych spektakli, na które będą mogli przychodzić seniorzy z wnukami (spektakle dostosowane zostaną do obu grup wiekowych),
- realizacja warsztatów teatralnych adresowanych do seniorów,
- spacerowy twórcze,
- realizacja projektów włączających seniorów w działania animacyjne i edukacyjne (w zależności od pozyskanych środków finansowych).

Realizator: Śląski Teatr Lalki i Aktora „Ateneum” w Katowicach.

2. Galeria Sztuki Współczesnej BWA

Kontynuacja zadań realizowanych na rzecz seniorów:

- warsztaty ekspresji twórczej dla seniorów - bezpłatne warsztaty ekspresji twórczej są prowadzone w oparciu o aktualną wystawę w Galerii BWA, głównym założeniem warsztatów jest zachęcenie seniorów do zwiększania samodzielnej aktywności twórczej),
- kurs podstaw rysunku dla seniorów - na bezpłatnych zajęciach uczestnicy uczą się m.in. jak prawidłowo przenieść widziane obiekty i ich proporcje na płaszczyznę kartki, jak uzyskać wrażenie trójwymiarowości, jak poprawnie operować światłocieniem.

Wzbogacenie oferty na rzecz seniorów (nowe zadanie):

- cykliczne warsztaty i akcje artystyczne dla seniorów w ramach projektu „Do sztuki gotowi start!”, które mają na celu wsparcie senierek i seniorów, ponadto warsztaty te nakierowane są na realizację działań arteterapeutycznych, pobudzających kreatywność oraz sięgających do tematów bliskich i przyjemnych,

Realizatorzy: Galeria Sztuki Współczesnej BWA we współpracy z Klubami.

3. Muzeum Historii Katowic

Kontynuacja zadań realizowanych na rzecz seniorów:

- wykłady stacjonarne lub on-line na wybrane tematy dotyczące historii Katowic, twórczości artystów związanych z Katowicami, kultury plebejskiej regionu śląskiego.

Wzbogacenie oferty na rzecz seniorów (nowe zadanie):

- umożliwienie zdobycia i pogłębienia wiedzy nt. dziedzictwa kulturowego Katowic poprzez uczestnictwo w różnych formach muzealnej działalności, udostępnionej dla osób 60+,
- przygotowanie wykładów nt. historii Katowic oraz twórczości artystów w dziedzinie malarstwa i grafiki, teatru i filmu związanych z Katowicami dla słuchaczy Uniwersytetu III Wiek oraz innych zainteresowanych osób 60+,
- przygotowanie prelekcji z prezentacją zbiorów nt. dziejów Katowic i regionu śląskiego, nt. kultury materialnej plebejskiej i mieszczańskiej miasta, nt. twórczości artystów, których działania artystyczne są związane z Katowicami,
- organizacja zwiedzania wystaw stałych i czasowych z kuratorem ekspozycji lub przewodnikiem muzealnym,
- realizacja warsztatów dla osób 60+, zainteresowanych aktywnym, kreatywnym uczestnictwem,
- organizacja koncertów dla słuchaczy, zainteresowanych muzyką kameralną.

Realizator: Muzeum Historii Katowic.

4. Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach

Kontynuacja zadań realizowanych na rzecz seniorów:

- Katowicka Srebrna Książka dla Seniora,
- Współpraca z instytucjami – kontynuacja współpracy pomiędzy katowickimi Domami Pomocy Społecznej, instytucjami i stowarzyszeniami działającymi na rzecz seniorów, a filiami Miejskiej Biblioteki Publicznej w Katowicach. Ideą współpracy jest integracja pensjonariuszy, umożliwienie im kontaktu z kulturą. W ramach spotkań z bibliotekarzami odbywają się: przedstawienia teatrykowe, w których pensjonariusze wcielają się w aktorów lub widownię, prezentacje multimedialne związane ze specjalnymi okazjami, wspólne czytanie książek z bibliotecznego księgozbioru, prezentacja oferty kulturalnej biblioteki kierowanej do seniorów, warsztaty artystyczne i literackie etc.
- Zdrowie w Bibliotece – cykl spotkań poświęconych zdrowiu, realizowanych w filiach MBP Katowice. Część spotkań i warsztatów dedykowana jest wyłącznie seniorom, ponieważ podejmują tematy związane ze zdrowiem u osób powyżej 65 roku życia.
- Kurs podstawowej obsługi komputera, nauka korzystania z katalogu Integro oraz e-wypożyczalni Legimi, Ebookpoint BIBLIO i IBUK Libra – zajęcia indywidualne oraz grupowe, dla osób w wieku 60+ chcących nauczyć się podstawowej obsługi programów komputerowych, korzystania z Internetu, poczty elektronicznej, elektronicznego katalogu Integro oraz wirtualnych wypożyczalni, których dostęp możliwy jest w MBP Katowice. Działania mają na celu pomoc osobom w starszym wieku odnaleźć się w cyfrowym świecie nowych technologii i nie doprowadzić do ich społecznego wykluczenia.

Realizator: Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach.

5. Katowice Miasto Ogrodów - Instytucja Kultury im. Krystyny Bochenek.

Kontynuacja zadań realizowanych na rzecz seniorów:

- „Akademia Doświadczenia” to stworzone przy instytucji Katowice Miasto Ogrodów miejsce spotkania i międzypokoleniowej wymiany doświadczeń, wiedzy, pasji i wigoru. Warsztaty o różnorodnej tematyce budującej pomost, łączący pozornie odległe światy. „Akademia Doświadczenia” urzeczywistnia współpracę międzypokoleniową. Daje możliwość bycia zarówno uczniem, jak i nauczycielem. To miejsce, gdzie można nawiązać znajomość, rozwijać umiejętności oraz zdobywać wiedzę, również o samym sobie.

W ramach projektu pn. „Akademia Doświadczenia” odbywają się następujące zajęcia:

- a) warsztaty zdrowotne,
- b) warsztaty ekologiczne,
- c) warsztaty florystyczne,
- d) warsztaty modowe,

e) jogilates.

Zajęcia odbywają się zarówno w formie wykładów, jak i warsztatów, dając możliwość aktywnego uczestnictwa seniorom. Zajęcia są bezpłatne i odbywają się średnio 2 lub 3 razy w tygodniu, w grupach liczących maksymalnie 15 osób.

- Koncerty karnawałowe dla seniorów w Sali Koncertowej Instytucji Kultury im. Krystyny Bochenek Katowice Miasto Ogrodów, koordynowane przez Dział Edukacji Muzycznej i organizowane we współpracy z Uniwersytetem III Wieku w Katowicach.

- Koncerty dedykowane seniorom w ramach Międzynarodowego Festiwalu Młodych Laureatów Konkursów Muzycznych:

- a) festiwal promujący wybitnych młodych artystów we współpracy z najważniejszymi konkursami odbywającymi się w Polsce oraz zagranicznymi na czele z Konkursem ARD w Monachium,
- b) festiwal zbudowany z założenia jako cykl koncertów kameralnych (recitale, koncerty muzyki kameralnej, koncerty uczestników festiwalu z udziałem zespołów i orkiestr kameralnych),
- c) koncerty festiwalowe organizowane w wielu dzielnicach Katowic we współpracy z innymi instytucjami kultury, we współpracy z ośrodkami edukacyjnymi i ośrodkami kultury w całej Polsce (m.in. Słupsk, Zakopane, Nowy Sącz, Krynica) oraz w wiodących edukacyjnych ośrodkach zagranicznych (Lwów, Kijów, Wilno, Kowno) i miastach partnerskich Katowic (Koszycy, Ostrawa, St. Etienne),
- d) festiwal promujący muzykę polską,
- e) festiwal odbywający się rokrocznie pod patronatem honorowym MKiDN i Prezydenta Miasta Katowice.

- Wyjątkowe koncerty dedykowane katowickim seniorom w sali koncertowej Instytucji Kultury im. Krystyny Bochenek – Katowice Miasto Ogrodów:

- a) 2 koncerty rocznie,
- b) zapraszani artyści będą reprezentować różne style muzyczne,
- c) planowana roczna liczba uczestników tych koncertów to 1000 osób.

Realizator: Katowice Miasto Ogrodów - Instytucja Kultury im. Krystyny Bochenek.

6. Zespół Śpiewaków Miasta Katowice „Camerata Silesia”

Kontynuacja zadań realizowanych na rzecz seniorów:

- Zespół Śpiewaków Miasta Katowice „Camerata Silesia” planuje zrealizować 2 bezpłatne koncerty w Domach Pomocy Społecznej dedykowane szczególnie osobom starszym i niepełnosprawnym.

Wzbogacenie oferty na rzecz seniorów (nowe zadanie):

- Koncert z okazji Dnia Babci i Dziadka w siedzibie Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia w Katowicach, który ma na celu zachęcenie osób starszych do udziału w życiu kulturalnym oraz zaangażowanie dzieci i wnuków do uczczenia tego dnia razem z nimi.

Realizator: Zespół Śpiewaków Miasta Katowice „Camerata Silesia”.

7. Miejski Dom Kultury „Bogucice-Zawodzie”.

Kontynuacja zadań realizowanych na rzecz seniorów:

Dział Bogucice

- Dzień Babci i Dziadka – występy i pokazy sekcji działu „Bogucice”,
- okolicznościowe spotkania kół seniora działających przy dziale „Bogucice”,
- imprezy z cyklu „Dancing Bogucicki” – arteterapia poprzez muzykę i taniec dla seniorów,
- wycieczki kół seniorów działających przy dziale „Bogucice”,

- Dzień Aktywnego Seniora - spotkania integracyjne przy muzyce dla seniorów, połączone z wystawą twórczości artystycznych wykonanych przez uczestników w ramach realizacji projektu „Bogucice – moje miejsce na ziemi. Program aktywności lokalnej – II etap”,
 - „Akademia Kreatywnego Seniora” – warsztaty w zakresie różnorodnych dziedzin artystycznych w ramach realizacji projektu „Bogucice – moje miejsce na ziemi. Program aktywności lokalnej – II etap”,
 - koła seniorów działające w dziale Bogucice MDK Bogucie-Zawodzie
 - sekcje dla seniorów: kurs komputerowy dla seniorów – zajęcia odpłatne.
- Wzbogacenie oferty na rzecz seniorów (nowe zadanie):
- taniec towarzyski dla seniorów (zajęcia odpłatne).

Realizatorzy: MDK Bogucice-Zawodzie we współpracy z WDS Dance Studio.

- warsztaty teatralne dla seniorów

Realizator: MDK Bogucice-Zawodzie.

Kontynuacja zadań realizowanych na rzecz seniorów:

Dział Zawodzie

- spotkania Klubu Seniora „Zakątek”,
- imprezy z cyklu „Dancing Zawodziański” – arteterapia poprzez muzykę i taniec dla seniorów,
- Dzień dla Seniora – 2 spotkania integracyjne przy muzyce dla seniorów w formie biesiady w ramach realizacji projektu „Centra Społecznościowe w Śródmieściu i Zawodziu”,
- Babski Comber dla zawodziańskich Seniorek – biesiada przy muzyce dla seniorek organizowana z okazji Dnia Kobiet w ramach realizacji projektu „Centra Społecznościowe w Śródmieściu i Zawodziu”,
- W Zdrowym Ciele Zdrowy Duch - cykliczne spotkania (10 spotkań w roku) dla seniorów o tematyce związanej ze zdrowym i bezpiecznym trybem życia w ramach realizacji projektu „Centra Społecznościowe w Śródmieściu i Zawodziu”,
- Zmalowany Senior - plenery malarskie – organizacja 2 wyjazdów na plenery malarskie, wydarzenie skierowane dla miłośników malarstwa w wieku senioralnym w ramach realizacji projektu „Centra Społecznościowe w Śródmieściu i Zawodziu”,
- Sekcje dla seniorów: kurs komputerowy dla seniorów, Fit senior – zajęcia ruchowe dla seniorów, Śląski Ludowy Zespół Śpiewaczy „Zawodzianki”.

Wzbogacenie oferty na rzecz seniorów (nowe zadanie):

- taniec towarzyski dla seniorów,

Realizatorzy: MDK „Bogucice-Zawodzie” we współpracy z WDS Dance Studio.

- kurs obsługi smartfona dla seniorów

Realizator: MDK „Bogucice-Zawodzie”.

8. Miejski Dom Kultury „Południe”

Kontynuacja zadań realizowanych na rzecz seniorów:

Obiekt Kostuchna:

- spotkania Klubu Seniora „Malinowa Chmurka” – spotkania integracyjne seniorów, promujące aktywność oraz realizujące potrzebę społecznych kontaktów międzyludzkich,
- organizacja wycieczek i wyjazdów integracyjnych,
- spotkania grupy wsparcia – wyjątkowe spotkania dla osób często wykluczonych, z różnymi problemami zdrowotnymi,

- potańcówki dla seniorów Disco Senior – zajęcia wprowadzają taniec będący formą najłagodniejszej rehabilitacji dla seniorów,
- bezpłatne seanse filmowe dla seniorów – sentymentalne wspomnienia filmów przypominają najlepsze hity filmowe,
- Kurs malarstwa przy grupie POCOIDLAKOGO, który stwarza możliwość samorealizacji twórczej, pozwala na realizację niespełnionych zamierzeń.

Filia nr 1 Piotrowice:

- spotkania klubów seniora – spotkania integracyjne osób starszych,
- organizacja spotkań okolicznościowych i wycieczek, pomoc i doradztwo,
- spotkania Klubu Aktywnego Seniora „Każdy może” – zajęcia multidyscyplinarne dla seniorów, bezpłatne spotkania, prelekcje, warsztaty rękodzielnicze oraz kulinarne, biesiady,
- treningi pamięci dla seniorów – zajęcia aktywizujące pamięć, uwagę, wyobraźnię oraz szybkość reakcji, celem zajęć jest zapobieganie oraz opóźnianie procesów degeneracyjnych mózgu tak, aby jak najdłużej pozostać w dobrej formie,
- klub brydżowy „Impas” dla seniorów,
- korepetycje komputerowe dla seniorów - zajęcia, podczas których kursant może nauczyć się kompleksowej obsługi urządzeń multimedialnych (laptopy, tablety, smartfony, aparaty fotograficzne),
- koło gry w scrabble dla seniorów wraz z turniejami – cotygodniowe spotkania, podczas których seniorzy trenują pamięć podczas gry w scrabble,
- gimnastyka dla seniorów - grupowe zajęcia profilaktyczno-usprawniające dla osób starszych, zarówno kobiet i mężczyzn (60+) oraz osób po urazach, z obniżeniem sprawności ruchowej,
- nordic walking dla seniorów – grupowe zajęcia plenerowe poprawiające sprawność i koordynację ruchową uczestników.

Filia nr 2 Murcki:

- „Kawowy five” – spotkania integracyjne dla seniorów – spotkania skupione na wymianie myśli, wspomnień i aktualnych wydarzeń, połączone z aktywnością poprawiającą sprawność fizyczną,
- spotkania Klubu Seniora „Malinowa Chmurka” – spotkania integracyjne seniorów promujące integrację, aktywność oraz realizujące potrzebę społecznych kontaktów międzyludzkich,
- organizacja wycieczek i wyjazdów integracyjnych,
- potańcówki dla seniorów Disco Senior – zajęcia wprowadzają taniec będący formą najłagodniejszej rehabilitacji dla seniorów,
- spotkania grupy wsparcia „Radość życia” - zajęcia aktywizujące pamięć, pozwalające na utrzymanie dobrej formy,
- fitness dla seniora - zajęcia ruchowe z elementami gimnastyki korekcyjnej przystosowane do możliwości uczestników,
- korepetycje komputerowe dla seniorów - zajęcia, podczas których instruktor tłumaczy zasady działania aplikacji komputerowych, portali społecznościowych, wyszukiwarek itp.

Filia nr 3 Zarzecze:

- śląskie koło koronki klockowej – spotkania i warsztaty rękodzielnicze, spotkania odbywają się w środy w godzinach popołudniowych, uczestnicy na warsztatach praktycznych odtwarzają i rekonstruują wzory regionalne.

Filia nr 4 Podlesie:

- „Aktywny senior” – zajęcia ruchowe dla seniorów (aerobik, gimnastyka) - zajęcia mają na celu promowanie zdrowego trybu życia poprzez ruch.

Realizator: MDK „Południe”.

9. Miejski Dom Kultury „Ligota”

Kontynuacja zadań realizowanych na rzecz seniorów:

- „Pora dla Seniora” - ramach zajęć odbywają się naprzemiennie warsztaty: plastyczne, muzyczne, relaksacyjne, teatralne, dziennikarskie lub rękodzieła artystycznego,
- „Śpiewaj razem z nami” – warsztaty muzyczne oparte na nauce śpiewu i przekazaniu wiedzy na temat muzyki i biografii wybitnych wokalistów oraz artystów,
- spotkania Koła Miłośników Śląskiej Pieśni – stałe zajęcia dla pasjonatów śląskiej muzyki i kultury,
- poranne zajęcia ruchowe dla seniorów,
- grupa malarska „IMPAST” – warsztaty malarstwa olejnego,
- spektakle teatralne,
- wystawy malarstwa i fotografii,
- spotkania w ramach Klubu Dyskusyjnego.

Wzbogacenie oferty na rzecz seniorów (nowe zadanie):

- przenośny Klub „S” – zajęcia: plastyczne, muzyczne, relaksacyjne, teatralne lub rękodzieła artystycznego, realizowane podczas spotkań działających już klubów seniora na terenie: Ligoty, Panewnik, Brynowa i Starej Ligoty,

Realizator: MDK „Ligota”.

10. Miejski Dom Kultury „Szopienice-Giszowiec”

Kontynuacja zadań realizowanych na rzecz seniorów:

- Międzykulturowa warsztatownia dla Seniorów - warsztaty malarstwa, warsztaty wypalania w drewnie, plener malarski czy slajdowisko podróżnicze,
- warsztaty wokalne dla seniorów,
- zajęcia plastyczne dla seniorów,
- gimnastyka dla seniorów,
- zumba 50+,
- okolicznościowe warsztaty kreatywne dla Seniorów (z okazji Dnia Babci i Dziadka, wielkanocne, bożonarodzeniowe),
- spotkania Klubów Seniora działających przy MDK,
- coroczne obchody Dnia Seniora – bal dla seniorów,
- wydarzenia skierowane do Seniorów w ramach projektu „Centrum Społecznościowe Szopki w Szopienicach – etap II” – w programie m.in. bonkawy, wyjazd do Opery Śląskiej połączony ze zwiedzaniem miasta, warsztaty samoobrony,
- kulturalne Katowice – czyli wyjścia do kina i teatru, Dzień Babci, Dzień Dziadka, Dzień Seniora,
- zabawy taneczne – „Dyskoteka Dorosłego Człowieka, czyli impreza dla osób po 40-tce”,
- organizacja koncertów muzyki kameralnej, operetkowych, spektakli teatralnych wg aktualnego repertuaru,
- pracownia ceramiczna dla Seniorów,
- „Kawiarenka Seniora” – inicjatywa lokalna, w ramach której zostają zakupione bilety dla seniorów na wydarzenia teatralne i estradowe.

Wzbogacenie oferty na rzecz seniorów (nowe zadanie):

- organizacja interdyscyplinarnych wydarzeń skierowanych dla seniorów dostosowanych do ich zróżnicowanych potrzeb (warsztaty, koncerty, wystawy, wykłady, itp.),
- realizacja wydarzeń skierowanych na tworzenie i zacieśnianie współpracy międzypokoleniowej (warsztaty polegające na współpracy seniorów z osobami w różnym wieku),
- promocja i intensyfikacja działań w zakresie tworzenia i rozwijania Klubów Seniora działających przy MDK,

Realizator: MDK „Szopienice – Giszowiec”.

11. Miejski Dom Kultury „Koszutka”

Kontynuacja zadań realizowanych na rzecz seniorów:

- „Z dedykacją dla Seniorów” – cykl koncertów skierowanych do seniorów,
- „Seniorze do dzieła” – warsztaty twórcze - cykl warsztatów artystycznych dla seniorów, pozwalających rozwijać zdolności manualne (m.in. warsztaty tworzenia biżuterii, świeczek czy witraży),
- RODZINA W KULTURZE „Nasze Babcie. Nasi Dziadkowie” - międzypokoleniowe spotkanie dla seniorów i dzieci,
- poranna gimnastyka dla seniorów - zajęcia ruchowe dla seniorów, ćwiczenia skierowane do osób po 60 roku życia,
- warsztaty malarstwa i rysunku dla seniorów - warsztaty opierające się na nauce podstawowych zagadnień z warsztatu malarstwa i rysunku, uczestnicy na zajęciach doskonalą umiejętności kompozycji, dostosowywania stylu do tematu i założeń artystycznych,
- grupa malarska „FILAR” - grupa dla osób po 60 roku życia, wypowiadająca się artystycznie w malarstwie olejnym, akwareli i pasteli,
- SENIOR GYMSESSION - zajęcia gimnastyczne dla szerokiego grona seniorów na świeżym powietrzu w amfiteatrze domu kultury, celem spotkań jest zachęcenie seniorów do aktywności ruchowej, kreowanie pozytywnego wizerunku aktywnego seniora oraz integracja społeczności seniorów w aktywną wspólnotę celów i postaw.

Realizator: MDK „Koszutka”.

Rozdział IV. Udział Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w działaniach na rzecz seniorów.

1. Oferta Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Katowicach skierowana do seniorów – posiadaczy „Katowickiej Karty Mieszkańca”.

Adresatami programu są seniorzy – mieszkańcy miasta Katowice, którzy ukończyli 60 rok życia. Głównym celem realizowanego zadania jest poprawa kondycji fizycznej i zwiększenie aktywności fizycznej seniorów poprzez zwiększenie dostępności istniejących obiektów sportowych dla osób starszych.

Udział MOSiR w programie polega na udzieleniu uczestnikom 50% ulgi na zakup biletów wstępu na miejskie obiekty sportowe objęte programem (lodowiska, baseny, siłownie, korty tenisowe).

Realizatorzy:

Podlesie

Ośrodek Sportowy Podlesianka - 50% zniżki na korzystanie z kortów tenisowych
ul. Sołtysia 25, Katowice

Ligota

ORW „Zadole” - 50% zniżki na korzystanie z siłowni oraz kortów tenisowych
ul. Wczasowa 8, Katowice

Brynów

ORW Rolna - 50% zniżki na korzystanie z siłowni oraz basenu
ul. Nasypowa 65, Katowice

Zalęże

ORW Bugla – 50% zniżki na korzystanie z basenu
ul. Żeliwna 26d, Katowice

Welnowiec-Józefowiec

Hala Sportowa Józefowska – 50% zniżki na korzystanie z siłowni
ul. Józefowska 40, Katowice

OS Kolejorz – 50% zniżki na korzystanie z siłowni
ul. Alfreda 1, Katowice

Zawodzie

OS Słowian – 50% zniżki na korzystanie z siłowni i kortów tenisowych
ul. 1 Maja 99, Katowice

Dąbrówka Mała

OS Hetman – 50% zniżki na korzystanie kortów tenisowych
ul. Siwka 2, Katowice

Szopienice

OS Szopienice – 50% zniżki na korzystanie z siłowni
ul. 11 Listopada 16, Katowice

Janów-Nikiszowiec

- **Lodowisko Jantor** - 50% zniżki na korzystanie z lodowiska oraz siłowni
ul. Nałkowskiej 11, Katowice
- **Ośrodek Tenisowy** - 50% zniżki na korzystanie z kortów zewnętrznych oraz krytych
ul. Szopienicka 70, Katowice

2. Nowa oferta autorskich działań MOSiR skierowana do seniorów:

1) Hala Sportowa Józefowska

ul. Józefowska 40, Katowice

- **Bezpłatne zajęcia ogólnorozwojowe z elementami fitness dla kobiet** - zajęcia w 10 osobowych grupach skierowane dla kobiet w wieku 60+, które zaczynają przygodę z treningami fitness. Harmonogram spotkań dostępny jest na stronie www.mosir.katowice.pl oraz na FB MOSiR.
- **Bezpłatne tematyczne treningi wzmacniające np. „Zdrowy kręgosłup”** - prowadzone przez wykwalifikowanego trenera w grupach 5 osobowych skierowane do kobiet w wieku 60+. Harmonogram treningów dostępny jest na stronie www.mosir.katowice.pl oraz na FB MOSiR. Zapisy pod numerem telefonu: (32) 253 76 54 lub sport@mosir.katowice.pl

2) Wsparcie dla sportowych zorganizowanych grup senioralnych – pomoc w organizacji treningów w obiektach MOSiR (np. zajęcia na siłowni lub tenis stołowy), możliwość ubiegania się o zakup logowanych strojów sportowych dla grup liczących do 6 osób.

Dział Sportu i Obsługi Klienta

ul. Zofii Nałkowskiej 10a, Katowice

Zapisy pod numerem telefonu: (32) 253 76 54 lub sport@mosir.katowice.pl

3) „Rozruszamy po Covidzie” – bezpłatne 3 domowe wizyty trenera pomagające wrócić do formy seniorom w wieku 60+. Trener opracowuje autorski program treningowy ukierunkowany na indywidualne schorzenia podopiecznego.

Informacje pod numerem telefonu (32) 253 76 54 lub sport@mosir.katowice.pl

- 4) **„Chodź z nami, chodź z kijami!”** – możliwość bezpłatnego wypożyczenia kijów do Nordic Walking, będącego najbezpieczniejszą formą aktywnego wypoczynku. Wypożyczalnie kijów do Nordic Walking znajdują się w następujących lokalizacjach:
- Ośrodek Sportowy Gliwicka – ul. Gliwicka 214,
 - Ośrodek Rekreacyjno-Wypoczynkowy „Zadole” – ul. Wczasowa 8,
 - Wodny Plac Zabaw w Dolinie 3 Stawów – ul. Pułaskiego,
 - Lodowisko Murcki – ul. Bielska 1a.

Rozdział V. Udział Uniwersytetów Trzeciego Wieku w działaniach na rzecz seniorów.

Na terenie miasta Katowice działają następujące Uniwersytety Trzeciego Wieku:

- Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Śląskim,
- Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Śląskim Uniwersytecie Medycznym,
- Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Ekonomicznym,
- Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Górnośląskiej Wyższej Szkole Handlowej im. Wojciecha Korfa.

Słuchacze Uniwersytetów Trzeciego Wieku mają możliwość poszerzania wiedzy ogólnej z zakresu historii, ekonomii, filozofii, medycyny, psychologii, literatury, mogą uczyć się języków obcych, obsługi komputera, ponadto oprócz zdobywania wiedzy słuchacze mają możliwość rozwijania swoich zainteresowań np. malarstwo, śpiew, czy rękodzieło.

Uczestniczą w zajęciach ruchowych, w organizowanych wycieczkach krajoznawczych, poznając bliższe i dalsze okolice, a także w spotkaniach okolicznościowych. Zajęcia w UTW pozwalają na rozwój osób starszych, a także przeciwdziałają ich samotności.

Rozdział VI. Źródła finansowania programu.

Realizacja zadań wynikających z programu będzie finansowana z budżetu miasta Katowice do wysokości środków finansowych zaplanowanych na ten cel w danym roku budżetowym.

Jednostka	Zadanie *	Kwota w 2022 r.
Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miasta w Katowicach we współpracy z organizacjami pozarządowymi	„Integracja i aktywizacja osób starszych, w tym kombatanów i osób represjonowanych”	1 116 620,00 zł.
	Dzienne Domy Pomocy Społecznej i Popołudniowe Kluby Społecznościowe	3 750 000,00 zł.
Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miasta w Katowicach we współpracy z podmiotami wykonującymi działalność lecniczącą	Profilaktyka i promocja zdrowia dla osób starszych w ramach „Programu profilaktyki i promocji zdrowia dla miasta Katowice na lata 2021-2027”	635 000,00 zł.

Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miasta w Katowicach we współpracy z Domem Pomocy Społecznej „Senior Residence”, Katowice ul. Pijarska 4	„Prowadzenie domów pomocy społecznej” Prowadzenie DPS dla osób w podeszłym wieku – szczególnie chorych na demencję starczą i chorobę Alzheimera	3 463 590,00 zł.
Dom Pomocy Społecznej „Przystań”, Katowice ul. Adamskiego 22	Prowadzenie Domu Pomocy Społecznej dla osób przewlekle somatycznie chorych	6 265 259,00 zł.
Dom Pomocy Społecznej „Zacisze”, Katowice ul. Traktorzystów 42	Prowadzenie Domu Pomocy Społecznej dla osób w podeszłym wieku	5 922 296,00 zł.
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Katowice ul. Jagiellońska 17	Program grupa wsparcia „Radość Życia – Wszystko Mogę”	32 180,00 zł.
	Usługi opiekuńcze i specjalistyczne	8 975 806,00 zł.
	Usługi w mieszkaniach chronionych	1 048 855,00 zł.
	Opłaty za pobyt w domach pomocy społecznej na terenie innej gminy	18 379 592,00 zł.
	Usługi w Rodzinnym Domu Pomocy Społecznej	345 408,00 zł.
	Posiłki z dowozem dla osób starszych	1 423 832,00 zł.
	„Aktywny senior 55+ i jego środowisko lokalne”	89 140,00 zł.
	Razem:	30 294 813,00 zł.
Wydział Edukacji i Sportu Urzędu Miasta w Katowicach	działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku, w tym: - Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Śląskim, - Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Śląskim Uniwersytecie Medycznym	60 000,00 zł. 60 000,00 zł.
	Działania skierowane do seniorów miasta Katowice	Realizacja działań na rzecz seniorów przez Miejski Ośrodek

		Sportu i Rekreacji odbywać się będzie w ramach działalności bieżącej.
Wydział Kultury Urzędu Miasta w Katowicach	Działania skierowane do seniorów miasta Katowice	425 528,00 zł.
Powiatowy Urząd Pracy w Katowicach	Program Pilotażowy „Inkubator Zawodowej Aktywizacji Seniora”	285 778,00 zł.
Ogółem:		52 278 884,00 zł.

Rozdział VII. Realizatorzy Programu.

1. Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miasta Katowice,
2. Wydział Edukacji i Sportu Urzędu Miasta Katowice,
3. Wydział Kultury Urzędu Miasta Katowice,
4. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach,
5. instytucje kultury miasta Katowice,
6. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Katowicach,
7. Rada Seniorów Miasta Katowice,
8. Domy Pomocy Społecznej,
9. Uniwersytety Trzeciego Wieku,
10. organizacje pozarządowe prowadzące działalność na rzecz seniorów, w tym m.in. Dzielne Domy Pomocy Społecznej.

Rozdział VIII. Sprawozdawczość z realizacji Programu.

1. Prezydent Miasta Katowice wraz z realizatorami Programu będzie składał roczne sprawozdania z wykonania Programu Radzie Miasta Katowice w terminie do 30 czerwca następnego roku.
2. Sprawozdanie z wykonania Programu będzie podlegało rocznej ocenie przez Radę Seniorów Miasta Katowice.
3. Sprawozdanie powinno zawierać opis przebiegu realizacji zadań ujętych w Programie oraz ocenę jego efektywności, w szczególności poprzez analizę następujących wskaźników:
 - 1) liczba działających w mieście Katowice klubów seniora, liczba miejsc w klubach seniora, liczba uczestników klubów seniora,
 - 2) liczba osób korzystających z ośrodków wsparcia np. z Domów Pomocy Społecznej, Rodzinnych Domów Pomocy Społecznej, Dziennych Domów Pomocy Społecznej, mieszkań chronionych,
 - 3) liczba pozostałych projektów realizowanych dla seniorów przez organizacje pozarządowe,
 - 4) liczba osób biorących udział w zajęciach sportowych dla seniorów,
 - 5) liczba osób korzystających z programów profilaktycznych,
 - 6) liczba osób korzystających z oferty edukacyjnej,
 - 7) liczba zajęć, imprez, wydarzeń kulturalnych, w których udział biorą seniorzy,
 - 8) liczba seniorów uczestniczących w poszczególnych propozycjach kulturalnych,
 - 9) liczba uczestników Uniwersytetów Trzeciego Wieku w danym roku,
 - 10) liczba seniorów korzystających z usług Inkubatora Zawodowej Aktywizacji Seniora.

Podsumowanie

Rada Miasta Katowice przyjmując kontynuację Miejskiego Programu „Katowicki Senior w Mieście” na lata 2022-2027” deklaruje wsparcie seniorom – mieszkańcom naszego Miasta poprzez zapewnienie im możliwości aktywnego starzenia się w zdrowiu oraz możliwości prowadzenia samodzielnego, niezależnego i satysfakcjonującego życia.

Niniejszy program powstał przy współpracy z Radą Seniorów Miasta Katowice oraz Pełnomocnikiem Prezydenta Miasta Katowice ds. Seniorów.