



Sopocki Program Strategiczny na rzecz Seniorów do 2020 roku

SPIS TREŚCI:

1.	WSTĘP	5
2.	DOTYCHCZAS REALIZOWANE DZIAŁANIA	9
3.	REKOMENDACJE WYNIKAJĄCE Z DIAGNOZY	13
4.	CELE PROGRAMU	20
5.	RAMY FINANSOWE	44
6.	SYSTEM REALIZACJI I MONITORINGU	44

1. WSTĘP

Drodzy Seniorzy!

Oddajemy w Wasze ręce *Program dla Was, o Was i przez Was* stworzony. Staraliśmy się wyjść naprzeciw oczekiwaniom oraz w pełni odpowiedzieć na Wasze potrzeby, by dalej tworzyć przyjazną sopocką przestrzeń, która zachęca do aktywności i cieszenia się życiem.

W ostatniej dekadzie proces starzenia się społeczeństwa stał się tematem publicznej dyskusji, poruszonym często przy bardzo różnych okazjach i z ogromną refleksją ze względu na konsekwencje, jakie ze sobą niesie. Wzrastający odsetek osób starszych będący wynikiem m.in. wydłużania się średniego trwania życia oraz spadku dzietności kobiet, generuje konieczność zmiany w zakresie systemów ubezpieczeń społecznych, opieki i wsparcia nad najstarszymi członkami społeczeństwa, czy rynku pracy. Nie bez znaczenia pozostają także zmiany, jakie zachodzą w życiu społecznym – atomizacja rodziny, obecność nowoczesnych technologii w codziennym życiu, łatwość przemieszczania się i dostępu do wielu dóbr, które wcześniej były dla wielu nieosiągalne.

Oprócz starzenia się całych społeczeństw i społeczności istnieje także jego indywidualny wymiar – jednostkowy proces starzenia się, zarówno biologicznego, jak i społecznego. Starość ma wiele aspektów i wymiarów, a przede wszystkim – u każdego ujawnia się w innym tempie i przebiega innym torem. Dlatego jest tak trudna i lepiej się do niej przygotować i przygotować na nią otoczenie. *Starzenie się jest procesem uniwersalnym, nieuniknionym i jednokierunkowym.*

W Sopocie szczególnie można obserwować powyższe procesy. W ciągu dziesięciu lat procent osób starszych w wieku poprodukcyjnym w mieście wzrósł z 22,6 do 28,2 (10 619 osób w ostatnim dniu 2014 roku. Liczba dzieci urodzonych jest znacznie niższa od liczby zgonów, co skutkuje ujemnym przyrostem naturalnym (2004 – 208; 2014 – 196) oraz spadkiem liczby mieszkańców Sopotu (2004 – 40 547; 2014 – 37 654). Sopocki samorząd widząc te tendencje podejmował i podejmuje działania do nich dostosowane na wielu płaszczyznach, w szczególności: kulturalnej, społecznej i gospodarczej.

Sopocki Program Strategiczny na rzecz Seniorów do 2020 roku przedstawia zarówno realizowane już aktywności, jak i odpowiada na wskazane potrzeby mieszkańców – samych osób starszych oraz ich otoczenia: rodziny, sąsiadów, opiekunów. Jest on bazą do kreowania polityki miejskiej we wszystkich obszarach w taki sposób, by jak najpełniej odpowiadała ona potrzebom i oczekiwaniom osób starszych.

Program jest nie tylko zbiorem zaleceń, lecz także pewną filozofią tworzenia polityki Miasta. Należy go traktować jako program horyzontalny – którego założenia znajdą swoje odzwierciedlenie w każdej inicjatywie podejmowanej na terenie Sopotu. Każde działanie, które dotyczy lub może dotyczyć seniorów podejmowane jest w zgodzie z tym dokumentem, np. poprzez weryfikację dostępności, możliwości włączenia i aktywizowania osób starszych.

Na proces tworzenia Programu silny wpływ miała partycypacja mieszkańców. Dzięki ich zaangażowaniu Program może być traktowany jako konsensus społeczny. Najstarsi mieszkańcy Sopotu postrzegani są nie jako grupa, naznaczona jedynie stereotypami, ale jako **dopełniająca, wartościowa część społeczności sopockiej** tworząca prawdziwą wspólnotę.

SPÓJNOŚĆ Z INNYMI DOKUMENTAMI PROGRAMOWYMI

Sopocki Program Strategiczny na rzecz Seniorów do 2020 jest spójny z następującymi dokumentami:

- Strategią Rozwoju Województwa Pomorskiego 2020,
- Strategią Polityki Społecznej Województwa Pomorskiego na lata 2014 – 2020,
- Strategią Integracji i Polityki Społecznej Sopotu 2010 – 2015,
- Strategią Miasta Sopotu 2014 – 2020.

SŁOWNICZEK

senior – osoby w wieku 65 i więcej lat zgodnie z przyjmowanym w literaturze i badaniach metrykalnym progiem starości 65 lat,

osoba w wieku poprodukcyjnym – kobiety w wieku 60 i więcej lat oraz mężczyźni w wieku 65 i więcej lat,

dom sąsiedzki – miejsce wykorzystujące zasoby własne, zewnętrzne, jak i zasoby lokalnej społeczności, gdzie mieszkańcy mają możliwość uczestniczenia w szerokiej i różnorodnej ofercie zajęć dla poszczególnych grup wiekowych, działalność przyczynia się do integracji międzypokoleniowej i aktywizacji społecznej,

wolontariusz – osoba fizyczna posiadająca pełną lub ograniczoną zdolność do czynności prawnych, która ochotniczo i bez wynagrodzenia, wykonuje świadczenia na zasadach określonych w ustawie o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie,

oparcie społeczne – system wsparcia w miejscu zamieszkania i środowisku lokalnym zawierający działania diagnostyczne, monitorowanie, motywowanie otoczenia osoby starszej m.in. rodziny oraz sąsiadów do wsparcia, sieć usług dostępnych dla seniorów i ich opiekunów, priorytetem jest zapewnienie bezpieczeństwa we własnym domu osobie starszej,

profilaktyka zdrowia – działania zapobiegające chorobom, dzięki ich wczesnemu wykryciu i leczeniu oraz utrwalaniu prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia,

organizacja pozarządowa – podmiot niebędący jednostką sektora finansów publicznych, w rozumieniu ustawy o finansach publicznych oraz niedziałający w celu osiągnięcia zysku m.in. fundacja, stowarzyszenie, spółdzielnia socjalna,

proces starzenia się społeczeństwa – zwiększanie się odsetka osób starszych przy jednoczesnym zmniejszaniu odsetka dzieci.

ETAPY BUDOWANIA PROGRAMU

W pierwszym diagnostycznym etapie budowania Programu zrealizowano badanie *Sopocki senior – potrzeby i aktywność starszych mieszkańców Sopotu*. Na zlecenie Urzędu Miasta Sopotu badanie wykonał PBS Sp. z o. o. W ramach badania 498 osób odpowiedziało na pytania zawarte w kwestionariuszu: odpowiednio 161 osób w wieku 50-64 lata, 171 w wieku 65-74 lata i 166 w wieku 75 i więcej lat. Wśród badanych było 38,4% mężczyzn oraz 61,6% kobiet, co odzwierciedlało strukturę populacji mieszkańców Sopotu.

Kwestionariusz papierowy był wypełniany przez przeszkolonych ankieterów PBS w miejscu zamieszkania osób badanych. Do zbioru wprowadzone zostały wagi analityczne, w celu dostosowania struktury zbioru do populacji mieszkańców Sopotu pod względem udziału poszczególnych grup wiekowych.

Dla potrzeb Programu zebrano materiał opisowy dotyczący obecnie realizowanych, jak i planowanych działań. Korzystano z przekazanych wyników badań.

Równolegle przeprowadzono prekonsultacje z mieszkańcami Sopotu w formie: spotkań, zebrania pisemnych opinii, w tym z wykorzystaniem nośników elektronicznych. Łącznie wpłynęło 17 opinii.

Przedstawiciele środowisk i instytucji działających na rzecz osób starszych oraz pracownicy samorządowi stworzyli Zespół Roboczy ds. tworzenia Sopockiego Programu Strategicznego na rzecz Seniorów do 2020.

Przy Prezydencie Miasta Sopotu powstała Honorowa Rada ds. Seniorów złożona z przedstawicieli spółdzielni mieszkaniowych, organizacji pozarządowych, Sopockiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz mieszkańców Domu Pomocy Społecznej.

Dokument został poddany konsultacjom społecznym w terminie od 1 do 30 czerwca 2015 roku.

2. DOTYCHCZAS REALIZOWANE DZIAŁANIA W SOPOCIE

Sopot jako aktywne miasto posiada szeroki wachlarz działań oraz wydarzeń dla mieszkańców i gości odwiedzających Sopot przez cały rok. Z uwzględnieniem struktury demograficznej, która generuje specyficzne potrzeby, już teraz realizowane są programy i działania dedykowane najstarszej grupie mieszkańców. Poniżej przedstawione zostały funkcjonujące elementy systemu.

Działania osiedlowe, spotkania międzypokoleniowe, rozwój społeczeństwa obywatelskiego

Polski Komitet Pomocy Społecznej organizuje cotygodniowe spotkania w **trzech Klubach Seniora** na terenie Sopotu, w których odbywają się spotkania okolicznościowe oraz zajęcia tematyczne, wyjścia do kina lub teatru.

Sopockie Centrum Seniora jest miejscem spotkań dwóch klubów seniora: **Klubu Seniora osiedla Mickiewicza** oraz **Klubu Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów** w Sopocie. Ponadto, w spotykał się **Klub Brydżowy** i **Uniwersytet Brahma Kumaris**. Prowadzone są również bezpłatne **warsztaty komputerowe** dla osób w wieku 50+.

Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji w latach 2012 – 2013 realizowało projekt „**Seniorzy w Akcji – Kapitalni Społecznie**”, wspierający aktywne uczestnictwo seniorów w życiu społecznym. Każdy z uczestników mógł sprawdzić zdobyte kompetencje w praktyce poprzez zaplanowanie, przygotowanie i realizację inicjatyw na rzecz swoich społeczności. Stowarzyszenie prowadzi także spotkania **Kawiarenki Seniora**, będącej przestrzenią dyskusji, wymiany myśli i doświadczeń oraz spełniającą funkcję edukacyjną, integracyjną, a także biblioteczką.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej przygotował **ścieżkę edukacyjną Szanuję-Wspieram-Reaguję**. Pracownicy MOPS prowadzili zajęcia, których celem było podwyższenie poziomu wiedzy młodzieży sopockich szkół na temat starości.

Aktywność kulturalna, edukacyjna

Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Centrum Kształcenia Ustawicznego prowadzi działalność edukacyjną, kulturalną, twórczą i krajoznawczo-turystyczną, propagując aktywny tryb życia oraz upowszechniając profilaktykę gerontologiczną.

Przy **Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Sopocie** działa **Psychologiczny Uniwersytet Trzeciego Wieku**, do którego celów należą: przybliżenie osobom w wieku 50+ zagadnień związanych z psychologią, aktywizacja zainteresowań, pomoc zarówno w przystosowaniu się do przejścia na emeryturę jak i w utrzymaniu się na rynku pracy.

Muzeum Sopotu realizuje **projekt Sopocianie**, którego celem jest zebranie dokumentacji archiwalnej i fotograficznej, zapisów dźwiękowych i filmowych, a także przekazów ustnych, które pomagają dokonać zapisu biografii sopocian. Ma on ukazać bogactwo i różnorodność życiorysów, postaw, dokonań i dziejów wielonarodowej społeczności Sopotu na przestrzeni kilku stuleci.

Państwowa Galeria Sztuki prowadziła projekt **„Pokonać bariery. Interaktywne warsztaty edukacji kulturalnej”** skierowany do osób w podeszłym wieku, często nie w pełni sprawnych fizycznie i intelektualnie, szczególnie mieszkańców sopockiego Domu Pomocy Społecznej. Podczas spotkań omawiano tematy związane ze sztuką oraz stwarzano okazję do wykorzystania różnych materiałów i technik plastycznych, by uczestnicy wykreowali własne, oryginalne prace.

Miejska Biblioteka Publiczna organizowała liczne **spotkania autorskie, podróżnicze, prezentacje prac plastycznych, wernisaże i wystawy**, zajęcia plastyczne dedykowane osobom starszym, a także bezpłatne projekcje filmów.

Miejska Biblioteka Publiczna prowadziła także **intensywne kursy komputerowe dla seniorów** w czterech placówkach sieci. Nauka prowadzona była na różnych poziomach zaawansowania, włączono obsługę smartfonów i portali społecznościowych.

W sopockich bibliotekach zapewniono dostęp do **urządzenia Czytak oraz słuchawek do audiobooków** (ponad 1 500 tytułów) przeznaczonych szczególnie dla osób z pogarszającym się wzrokiem i osób niewidzących.

Z inicjatywy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej realizowana jest **„Kawiarnia dla Seniora”**. We współpracy z sopockimi kawiarniami zachęca ona osoby starsze do wyjścia z domu, wizyty w kawiarni i zakupu filiżanki kawy lub herbaty za symboliczną złotówkę.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej oraz Fundacja Innowacji Wspierających Samodzielność NIEZALEŻNI corocznie organizują „**Sopockie Targi Seniora**”. Jest to profesjonalna impreza wystawiennicza, w trakcie której prezentowana jest różnorodna oferta dla seniorów z zakresu m.in. wsparcia i opieki, aktywności ruchowej, kulturalnej i edukacyjnej.

Aktywność zawodowa i wolontariat

Gmina Miasta Sopotu była partnerem ponadnarodowego projektu „**SENIOR CAPITAL**”, którego głównym założeniem była aktywizacja zawodowa i społeczna osób 50+. W tym celu pilotażowo prowadzono „**Wolontariat 50+ na rzecz Domu Pomocy Społecznej w Sopocie**”.

Profilaktyka zdrowia

Stowarzyszenie Zdrowi i Aktywni prowadzi **program „Zdrowi i aktywni”** propagujący zdrowy styl życia oraz kreujący nawyk aktywnego spędzania czasu wolnego, zdrowego odżywiania, a także odpowiadający potrzebom zabawy i relaksu. Program skierowany jest do wszystkich pokoleń mieszkańców.

Sopot od wielu lat realizuje **miejskie programy zdrowotne**. W 2014 roku były to m.in.: **Edukacja w cukrzycy, Program Zapobiegania Niepełnosprawności Osób w Podeszłym Wieku, Program Rehabilitacji Domowej, Program Wczesnego Wykrywania Zwrodnienia Plamki Związanej z Wiekiem – AMD, Program Zdrowie Seniora**.

Gdańskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera udzielało **porad związanych z chorobą Alzheimera**, w tym informacji o rozwoju choroby, sposobach pielęgnacji chorego, organizacji właściwej opieki i wsparcia opiekunów.

Pomoc społeczna

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sopocie realizował projekt „**Opiekun też jest ważny**”, w ramach którego umożliwiono rodzinom sprawującym opiekę nad osobami chorymi na chorobę Alzheimera i inne demencje przezwyciężanie barier i szersze uczestnictwo w życiu społecznym.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Fundacja „Niesiemy Pomoc” oraz Firma Doradcza „Spectrum” realizowały projekt „**PI Kontrakt na jakość – Innowacyjne rozwiązania w Gminie Sopot na rzecz kontraktowania usług społecznych**”, którego

celem było polepszenie współpracy lokalnych organizacji pozarządowych w obszarze świadczenia usług społecznych.

Katedra Inżynierii Biomedycznej Politechniki Gdańskiej nawiązała współpracę z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w zakresie **projektu „DOMESTIC – Domowy asystent osób starszych i chorych”**, w celu przeciwdziałania wykluczeniu tychże osób z aktywnego udziału w życiu społecznym poprzez stosowanie nowoczesnych technologii.

Fundacja Innowacji Wspierających Samodzielność NIEZALEŻNI na zlecenie Miasta zapewnia **system przywoławczy**, inaczej zwany teleopieką dla części osób objętych usługami opiekuńczymi w miejscu zamieszkania.

Stowarzyszenie „Po_moc” prowadziło w siedzibie MOPS **Punkt Konsultacyjno – Informacyjny** dla opiekunów osób z chorobą Alzheimera i innymi demencjami.

Ze zrealizowanego „**Programu Wsparcia Osób Objętych Usługami Opiekuńczymi w Środowisku Tęczowa Jesień**” włączono niektóre działania m.in. standard usług opiekuńczych, poradnictwo psychologiczne w miejscu zamieszkania, zapewnienie posiłków dowożonych i wybór *Opiekunki* roku.

Ochrona zdrowia

NZOZ SENIOR prowadzi w Sopocie Ośrodek Alzheimerowski, w ramach którego działa także **Poradnia Psychogeriatryczna** wraz z **Dziennym Oddziałem Psychogeriatrycznym**.

Miasto Sopot planuje powstanie **sopockiego centrum opieki geriatrycznej z oddziałem szpitalnym oraz z rozbudowanym zapleczem do rehabilitacji dla seniorów**. Przewiduje się też kompleksowy program szkoleń dla rodzin pacjentów opuszczających centrum.

Warunki mieszkaniowe

Z budżetu Miasta Sopotu dodatkowo do środków PFRON realizowane są dofinansowania do likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych oraz dofinansowania do sprzętu rehabilitacyjnego, przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych. W 2013 roku przyjęto „**Sopocki program wsparcia osób niepełnosprawnych w zakresie rehabilitacji społecznej**”, w tym: **Projekt "Mieszkanie bez barier"**.

3. REKOMENDACJE WYNIKAJĄCE Z DIAGNOZY

Etap diagnostyczny został zrealizowany w sposób umożliwiający udział w tworzeniu Programu wszystkim osobom starszym, osobom na przedpolu starości oraz osobom działającym na rzecz grupy adresatów. Kluczem było zapewnienie równości wszystkim spostrzeżeniom i uwzględnienie różnorodności napływających głosów. W tym celu stworzono szeroki wachlarz sposobów wyrażania swoich opinii przez mieszkańców. Mogli oni po zapoznaniu się z treścią Programu wziąć udział w konsultacjach społecznych, wyrazić swoje spostrzeżenia na piśmie przekazując je bezpośrednio do Urzędu Miasta lub wysłać pocztą elektroniczną.

Populacja osób starszych jest niejednorodną grupą, reprezentowaną przez osoby w różnorodnym wieku, prowadzące odmienne style życia, których zdrowie jest w różnym stanie. Mając na uwadze te aspekty, diagnozę oparto na trzech grupach wiekowych tj. osoby w wieku 50-64 lata – przedpole starości; 65-74 lata – „młodzi starzy”; 75 lat i więcej – osoby w fazie zaawansowanej starości.

Struktura wiekowa mieszkańców Sopotu wykazuje znaczne zaawansowanie procesu starzenia się (na ostatni dzień 2014 roku wśród 37 654 mieszkańców 28,2% to osoby w wieku poprodukcyjnym). Dodatkowo, wzrastający procent osób w wieku 80+ wskazuje na podwójne starzenie się społeczeństwa. Równolegle spada liczba mieszkańców miasta – według prognozy w 2035 roku będzie ona wynosić 28 750 osób (spadek o 24,1%). Co szczególnie wyróżnia społeczność sopocką to wysoki procent osób z wyższym wykształceniem. Przebadani mieszkańcy Sopotu przyznali, że wystarcza im pieniędzy na co dzień, a wśród osób najstarszych nie było osób, którym brakuje pieniędzy na najpilniejsze potrzeby.

Pod względem kontaktów z rodziną $\frac{3}{5}$ ankietowanych mieszkańców przynajmniej raz w miesiącu spędza czas z dziećmi lub wnukami nie mieszkającymi razem, a prawie $\frac{1}{5}$ jest w kontakcie telefonicznym, listowym lub internetowym. Z przyjaciółmi, znajomymi i sąsiadami seniorzy spotykają się równie często, jak pozostają z nimi w kontakcie telefonicznym. Z przyczyn naturalnych kontaktów z rodzeństwem, rodzicami i innymi członkami rodziny z tego samego lub starszego pokolenia jest wraz z wiekiem coraz

mniej. Trzeba jednak wskazać, że wyraźnemu ograniczeniu wraz z wiekiem ulegają także kontakty ze znajomymi i przyjaciółmi (z 90% do 66%). Wśród najmłodszych badanych jedna na dziesięć osób nie utrzymuje takich kontaktów, podczas gdy wśród najstarszych są to trzy osoby na dziesięć. Uwadze nie powinny umknąć osoby nieutrzymujące kontaktu z rodziną ani znajomymi, których w każdej grupie wiekowej jest około 8%.

Sopocianie zadeklarowali, że przynajmniej kilka razy w tygodniu poświęcają czas na oglądanie telewizji (93,3%), słuchanie radia (62,2%), czytanie prasy (59,1%), czytanie książek (41%). Tylko nieliczni seniorzy regularnie wychodzą do kina (14,1%), teatru, czy na koncert (8,3%). Wyjście do kina, teatru, kawiarni, restauracji, na koncert przynajmniej raz w miesiącu deklaruje 30,8%, jednak trzeba zaznaczyć, że w najmłodszej grupie (50-64 lata) to 36,6%, podczas gdy wśród najstarszych to tylko 17,5%.

Seniorzy wraz z wiekiem rezygnują również z intensywnego wysiłku pozostając przy mniej wymagających formach. Największą barierą wskazywaną przez najstarszych mieszkańców niepodjmujących aktywności ruchowej był zły stan zdrowia (dla $\frac{3}{4}$); kolejnymi podawanymi powodami były: *brak potrzeby podejmowania tej aktywności* (dla 17,1%) czy *w moim wieku nie wypada* (dla 14,2%).

Umiarkowanym poziomem zainteresowania cieszy się wśród seniorów Uniwersytet Trzeciego Wieku – regularnie uczęszcza 4,4% badanych, sporadycznie kolejne 2,0%.

Zaskakująca wydaje się kategoria „korzystanie z komputera”, które cieszy się stosunkowo wysoką popularnością (36,5%). Mimo to wśród badanych 46,2% nie korzysta z komputera w ogóle, a pośród osób po 75. roku życia to aż dwie trzecie. Znacznie częstsze korzystanie z komputera deklarują osoby mieszkające w większych gospodarstwach domowych, gdzie prawdopodobną przyczyną jest dostępność komputera i przebywanie z osobami młodszymi (dziećmi, wnukami), które uczą seniorów korzystania z komputera.

W celu określenia poziomu aktywności społecznej w badaniu stworzono indeks aktywności społecznej, którego niski wynik świadczył o niskiej aktywności społecznej, osamotnieniu i braku satysfakcji płynącej z kontaktów społecznych z innymi ludźmi,

a wynik wysoki świadczył o zadowoleniu z kontaktów międzyludzkich. Lepsze wyniki w indeksie aktywności społecznej uzyskały osoby aktywne (kawiarnie, kino, teatr, znajomi, komputer). To dowód na to, iż aktywność może wpływać na bardziej satysfakcjonujące funkcjonowanie społeczne. Z przyczyn zdrowotnych najmniej w życiu społecznym uczestniczy najstarsza grupa mieszkańców w wieku 75+.

Mimo stosunkowo wysokiej aktywności sopocian, wyniki badań wskazują równocześnie na większe potrzeby w tym zakresie. Wśród wszystkich badanych co czwarta osoba poświęciłaby więcej czasu na aktywność kulturalną. Co piąty respondent deklaruje chęć przeznaczenia większej ilości czasu na aktywność umysłową, a więc na wizyty w bibliotece, czytanie książek, zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku czy grę w szachy. Co dziesiąty badany znalazłby czas na aktywność rekreacyjną lub aktywność fizyczną wymagającą dużego wysiłku.

Na podstawie wyników można wyciągnąć wniosek, że wyższą aktywnością nie są zainteresowane – bądź nie mogą jej podejmować – trzy główne grupy: albo bardzo aktywni, którzy już robią wszystko, na co mają ochotę lub na co wystarcza im czasu, albo osoby wycofane, które nie podejmują żadnej aktywności i nie wykazują chęci do zmiany tego stanu rzeczy, jak również osoby, którym stan zdrowia nie pozwala na aktywne życie.

Zważywszy na wnioski płynące z przeprowadzonych badań, mimo szerokiej i różnorodnej oferty Miasta, posiadanych bogatych walorów przyrodniczych i kulturowych, konieczne wydaje się wprowadzenie działań korygujących tak, aby w większym stopniu dostosować ofertę do potrzeb osób starszych w każdym wieku. Głównym powodem jest odmienność sytuacji życiowej osób na przedpolu starości i osób w fazie zaawansowanej starości. Wskazany jest również dalszy rozwój oferty kulturalnej, rekreacyjnej i edukacyjnej ze zróżnicowaniem oferty w taki sposób, by stan zdrowia lub/i niepełnosprawność nie eliminowały z możliwości uczestniczenia w wydarzeniach i zajęciach pozwolił na podtrzymanie i rozwinięcie aktywności osób zainteresowanych taką ofertą.

Najtrudniejszym wyzwaniem może okazać się aktywizacja osób wycofanych, osamotnionych, które zazwyczaj nie szukają już możliwości spędzenia czasu poza domem. Często też osoby starsze, zwłaszcza wykonujące w przeszłości nisko płatne

prace i/lub słabiej wykształcone nie były przyzwyczajone do aktywności kulturalnej i społecznej, która może wpływać na lepsze funkcjonowanie społeczne.

W przypadku osób na przedpolu starości, które nie osiągnęły jeszcze wieku emerytalnego aktywność i korzystanie z oferty kulturalnej zależy głównie od chęci, posiadania środków finansowych i znalezienia czasu. $\frac{2}{3}$ mężczyzn i $\frac{1}{2}$ kobiet w wieku 50-64 lata jest aktywna zawodowo. Co ważne, ponad połowa z nich byłaby skłonna nadal pracować w przypadku osiągnięcia uprawnień emerytalnych. Na gruncie aktywności zawodowej warto podjąć starania o jej przedłużenie.

Sytuacja zdrowotna ma znaczący wpływ na udział w życiu społecznym i podejmowanie aktywności. W badaniu ankietowym 82,2% respondentów zadeklarowało, że nie posiada orzeczenia o stopniu niepełnosprawności. Mimo to, dane w poszczególnych grupach wiekowych potwierdzają, że wraz z wiekiem seniorzy doświadczają coraz to poważniejszych problemów ze zdrowiem. Zapytano ich także o subiektywną ocenę własnej sprawności w porównaniu do innych osób w tym samym wieku. Wraz z wiekiem ogólna ocena obniża się. W efekcie często zgłaszane są potrzeby i zainteresowanie seniorów większym dostępem do zajęć o charakterze prozdrowotnym czy rehabilitacyjnym.

Występowanie wśród osób starszych coraz większej niesprawności ruchowej oraz częstszych chorób skutkuje ograniczonymi możliwościami samodzielnego wykonywania podstawowych czynności, w tym prac domowych: odkurzanie, sprzątanie, drobne naprawy, zakupy oraz korzystanie z komunikacji miejskiej lub taksówki w celu dotarcia do miejsc poza odległością spaceru.

Ograniczająca się sprawność skutkuje także koniecznością zapewnienia odpowiedniego wsparcia. Najczęściej to opiekunowie rodzinni przejmują niezbędne obowiązki. W sytuacji braku możliwości zapewnienia opieki wsparcie zapewniane jest przez opiekunów formalnych w ramach usług opiekuńczych. Myśląc o opiekunach rodzinnych struktura ludności Sopotu jest bardzo niekorzystna – wskaźnik obciążenia demograficznego, który określa liczbę ludności w wieku poprodukcyjnym na 100 osób w wieku produkcyjnym w Sopocie wynosi 47,2 (Trójmiasto – 36,8; pomorskie – 28,2;

Polska – 30,2). Obserwowany jest dynamiczny wzrost liczby osób starszych na jedną dorosłą osobę – w ciągu ostatnich 10 lat wzrosła ona z 35,6 do 47,2.

Wraz z wiekiem wzrasta również zagrożenie chorobami otępiennymi ośrodkowego układu nerwowego. Szacuje się, że najpowszechniejszy typ demencji – otępienie typu Alzheimer – może dotyczyć około 6% osób w wieku powyżej 65 lat i aż 40% osób powyżej 85 lat. Zapewnienie opieki osobie chorej jest dużo bardziej wymagające dla opiekuna. Obowiązki stają się tym bardziej obciążające i mające negatywny wpływ na zdrowie opiekuna im większe jest poczucie jego osamotnienia.

Wskazane jest dążenie do zapewniania możliwości sprawowania opieki nad osobą potrzebującą przez większą liczbę opiekunów. Jedną z możliwości jest rozbudowanie wolontariatu opiekuńczego oraz wsparcie w ramach społeczności sąsiedzkiej.

W badaniach sopoocy seniorzy rzadko (15,1%) deklarują nieodpłatne wykonywanie pracy lub świadczenie usług jako wolontariusz na rzecz osób spoza rodziny lub/i organizacji społecznych. Osób niezainteresowanych wolontariatem jest przytłaczająco więcej niż osób, które wyrażają chęć podjęcia tej działalności (w grupach wiekowych powyżej 65. roku życia zainteresowanych jest mniej niż 1%). Najczęstszym powodem braku zainteresowania wolontariatem, pomocą sąsiedzką i tego typu działaniami wśród seniorów jest brak czasu. Należy jednak zauważyć, że tę odpowiedź wskazują najczęściej osoby w wieku 50-64 lata (39,2%), które często są jeszcze aktywne zawodowo. Wraz z wiekiem powód ten traci na znaczeniu (27,7% w grupie 65-74 i tylko 16,3% w grupie 75+). Jako bariera do podjęcia takich działań zyskuje stan zdrowia (12,2% w najmłodszej grupie wiekowej i 29,6% w najstarszej) oraz przekonanie, że „to zajęcie dla młodych/młodszych” (4,8% wśród najmłodszych i 24,4% wśród najstarszych). Dlatego warto wdrażać wcześniejszą edukację w zakresie pomocy sąsiedzkiej i wolontariatu, by włączać seniorów kończących pracę, a jeszcze nie na tyle chorych, by być niezdolnym do podjęcia tych działań. Jednocześnie wolontariat nie powinien być ograniczany jedynie do zadań opiekuńczych jako pomoc słabszym, potrzebującym, niepełnosprawnym, a winien być traktowany jako aktywność, w której realizuje się własne pasje, zainteresowania. Zmiana postrzegania idei wydaje się być kluczowa.

Kolejnym z wyzwań jest aktywizacja obywatelska w środowisku miejsca zamieszkania, w której idea świadomości obywatelskiej – odpowiedzialności za własne środowisko dzięki aktywnej postawie, znajomości swoich praw i obowiązków, działaniom społecznym na rzecz otoczenia leży w centrum uwagi.

Warto stworzyć możliwości, by zainteresować seniorów uzupełnianiem kontaktów z rodziną i przyjaciółmi o dodatkową aktywność. W badaniu zdiagnozowano istnienie grupy osób odczuwających brak kontaktów międzyludzkich, ale wyrażających chęć do zmiany tej sytuacji. Odpowiedzią może być przyjazna przestrzeń aktywności, w której poprzez działania pobudzane są kontakty społeczne. Osobiste kontakty i doświadczenia znacznie polepszają postrzeganie osób starszych przez inne pokolenia. W badaniu młodzieży szkół ponadgimnazjalnych w Sopocie 4 z 5 osób zadeklarowało chęć uczenia się od osób starszych. Ponad połowa (51,2%) chce się uczyć wartości, mądrości życiowej, wymieniane były także inne pozytywnie postrzegane cechy: samowystarczalność, cierpliwość, itd. Wyniki wskazują na dużą otwartość młodych na posiadane doświadczenie życiowe osób starszych. Ponadto osoby młode są zainteresowane nabyciem umiejętności, które mogą okazać się przydatne w życiu, np. w zakresie gotowania, ale także szycia, szydełkowania, gry w karty, łowienia ryb, robienia na drutach (7,8%). Osoby starsze również podkreślały chęć działań we współpracy z młodszymi pokoleniami.

W relacjach z osobami po 65. roku życia konieczna jest jasność przekazu oraz możliwość pogłębienia informacji, najlepiej poprzez rozmowę. Osoby na przedpolu starości w większości przypadków nie posiadają bariery, na którą napotykają starsze pokolenia, w trakcie poszukiwania informacji, jaką jest korzystanie z Internetu. Osoby starsze najczęściej dowiadują się o ofercie z bezpośrednich rozmów z rodziną i znajomymi, często po informacji udają się bezpośrednio do instytucji, których oferta ich interesuje. W kontaktach wykorzystywane muszą być zróżnicowane sposoby, uwzględniające zarówno osoby korzystające z mediów nowoczesnych (Internet), tradycyjnych (gazety, ulotki, słupy ogłoszeniowe), jak i informacji bezpośredniej/osobistej. Badania pokazały, że jedynie co dziesiąta osoba w ciągu ostatniego roku poszukiwała informacji o ofercie skierowanej do seniorów. Przy tak małej liczbie osób poszukujących informacji wyjątkowo istotne są powody braku zainteresowania informacją, które okazały spójne z najczęstszymi powodami

niepodejmowania aktywności. Dwa najważniejsze to brak czasu i brak zainteresowania ofertą.

Wiele wniosków dotyczących zmian w przestrzeni publicznej wskazuje na potrzebę regularnego udoskonalania przestrzeni miejskiej ze zwróceniem szczególnej uwagi na ciągi piesze i komunikacyjne. Na uwagę zasługuje również zabudowa mieszkaniowa charakteryzująca się wysokim odsetkiem mieszkań znajdujących się w budynkach prawie stuletnich. Część mieszkań znajduje się w willach i kamienicach, których dostosowanie do potrzeb osób starszych może być szczególnie utrudnione.

MISJA

Sopot Miastem Aktywnych i Zdrowych Seniorów

5. CELE PROGRAMU

Cel główny

Zwiększenie aktywności i utrzymanie w zdrowiu seniorów

Osiągnięcie celu głównego *Sopockiego Programu Strategicznego na rzecz Seniorów* ma zagwarantować realizacja dwóch celów szczegółowych, w ramach których leży aktywność osób starszych oraz szeroko pojęte usługi na rzecz samych osób starszych i ich otoczenia – rodziny, sąsiadów, opiekunów formalnych.

Cel szczegółowy 1

Zwiększona aktywność społeczna i zawodowa seniorów

Priorytet 1.1

Zwiększone uczestnictwo seniorów w życiu społeczności lokalnych Sopotu

Priorytet 1.2

Większa aktywność i udział sopockich seniorów w kulturze, sporcie i edukacji

Priorytet 1.3

Wydłużona aktywność zawodowa seniorów

Priorytet 1.1

Zwiększone uczestnictwo seniorów w życiu społeczności lokalnych Sopotu

Społeczności lokalne stworzone przez aktywnych, zaangażowanych mieszkańców przyczyniają się do poczucia większej przynależności oraz wzrostu uczestnictwa w życiu całej społeczności. Osiedla i terytorialnie spójne przestrzenie posiadają zróżnicowane zasoby i możliwości, które można wykorzystać tworząc domy sąsiedzkie – przestrzenie aktywności w wybranych częściach Sopotu. Poprzez realizację lokalnych działań, sąsiedzkich inicjatyw i kreowanie grup nieformalnych realizowana będzie aktywizacja obywatelska, mająca na celu włączenie seniorów w decydowanie o kierunkach interwencji podejmowanych w Sopocie. Współpraca mieszkańców w różnym wieku może przynieść niepoliczalne pozytywne skutki; co więcej jest ona oczekiwana przez młodszych członków społeczeństwa tj. młodzież.

Wśród problemów, do których można zaangażować lokalny potencjał, konieczne jest wzajemne wsparcie sąsiedzkie i wolontariackie. Samopomoc jest szczególnie wskazana we wsparciu osób starszych w wykonywaniu codziennych czynności, jak również przemieszczania się w mieście, co wynika z rosnącego ograniczenia samodzielnego ich wykonywania. Ponadto samopomoc i wolontariat wpływają także na lepszą kondycję w sferze psychicznej, co przyczynia się do utrzymywania kontaktów międzyludzkich zastępujących zmniejszające się kontakty z rodziną. Bariery jest jednak stosunkowo niskie zainteresowanie podejmowaniem nieodpłatnej pracy i postrzeganie jej głównie jako świadczenie pomocy.

Oczekiwane efekty:

- przezwyciężenie barier pomiędzy pokoleniami oraz promowanie pozytywnego wizerunku seniora,
- zwiększenie zaangażowania mieszkańców Sopotu w działania na rzecz okolicy własnego miejsca zamieszkania,
- wzrost zadowolenia z życia wśród mieszkańców zaangażowanych w wolontariat i samopomoc,
- podniesienie świadomości obywatelskiej w zakresie możliwości wpływu na własne środowisko lokalne.

Wskaźniki Źródło danych	Wartość bazowa	Wartość docelowa	Częstotliwość pomiaru
Procent osób wykonujących nieodpłatnie pracę lub świadczących usługi dla osób spoza rodziny bądź na rzecz organizacji społecznej – wyniki badania kwestionariuszowego	15,1%	18,0%	co 3 lata
liczba domów sąsiedzkich – Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych	0	4	co roku

Działanie 1.1.1	Rozwijanie wolontariatu osób starszych i na rzecz osób starszych
Zakres interwencji	<ul style="list-style-type: none"> — wzmacnianie idei wolontariatu wśród organizatorów (podmioty samorządowe, organizacje pozarządowe, podmioty gospodarcze), — zapewnienie ścieżki dotowania wolontariatu, — promowanie wolontariatu wśród mieszkańców, ze szczególnym uwzględnieniem osób starszych.

Działanie 1.1.2	Wspieranie inicjatyw samopomocowych
Zakres interwencji	<ul style="list-style-type: none"> — akcje promocyjne samopomocy wśród mieszkańców, ze szczególnym uwzględnieniem osób starszych, — wspieranie rozwoju domów sąsiedzkich w wybranych częściach miasta, — zachęcanie do współpracy spółdzielni mieszkaniowych i innych lokalnych podmiotów mogących udostępnić lub zaktywizować swoje zasoby na terenie osiedli.

Działanie 1.1.3	Promowanie integracji międzypokoleniowej
Zakres interwencji	<ul style="list-style-type: none"> — wspieranie rozwoju domów sąsiedzkich w wybranych częściach miasta jako miejsca przyjaznego wszystkim mieszkańcom, — wspieranie pozytywnego wizerunku seniora, — programy i akcje międzypokoleniowej wymiany wiedzy i doświadczeń opartych na działaniu i współpracy – twórcze, ruchowe, integracyjne, itp.

Działanie 1.1.4	Rozwijanie świadomości obywatelskiej
Zakres interwencji	<ul style="list-style-type: none"> — promowanie działań obywatelskich, — aktywizowanie liderów lokalnych, — zapewnienie możliwości edukacji obywatelskiej.

Odpowiedzialni	Kluczowi partnerzy
Urząd Miasta Sopotu (Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych, Wydział Oświaty), Dom Pomocy Społecznej, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej.	Spółdzielnie mieszkaniowe, organizacje pozarządowe, szkoły, inni.

Priorytet 1.2

Większa aktywność i udział sopockich seniorów w kulturze, sporcie i edukacji

Sopot jest miastem, w którym oferta kulturalna, sportowa, edukacyjna jest ponadprzeciętnie różnorodna i intensywna. Dodatkowym atutem są walory przyrodnicze, z których mogą korzystać wszyscy mieszkańcy. Potencjał ten nie jest jednak postrzegany jako w pełni dostępny dla seniorów. Najczęstszą barierą, związaną z wiekiem, jest ograniczona sprawność ruchowa osób starszych. Sami seniorzy wskazują również na brak środków finansowych na ten cel. Zminimalizowanie tych przeszkód jest kluczowe – wsparcie w dotarciu do miejsc odbywania się zajęć i wydarzeń oraz zapewnienie bezpłatnej oferty.

Aktywność ma również swoje uzasadnienie – wpływa ona na lepsze funkcjonowanie społeczne, co również przekłada się na lepszą jakość życia. Nie bez znaczenia jest także zachęcanie mieszkańców do aktywności w młodszym wieku, by w fazę starości wchodzili już z utrwalonymi nawykami dotyczącymi podejmowania różnego rodzaju działań.

Sopoccy seniorzy deklarują chęć poświęcania większej ilości czasu na wszystkie badane aktywności: w zakresie kultury, sportu i rekreacji oraz edukacji. W tym celu warto rozszerzyć wachlarz zajęć realizowanych lokalnie, zróżnicowanych pod względem zaangażowania i stopnia specjalizacji. Podkreślić tu także trzeba edukację związaną z korzystaniem z komputera i Internetu, co pomocne jest także np. w znalezieniu kalendarza wydarzeń w Mieście.

Wyzwaniem jest dodatkowo włączanie osób najstarszych, spędzających czas głównie w domu, mieszkających samotnie, gdzie przeszkodą jest samo postrzeganie aktywności jako niemożliwej do podjęcia.

Oczekiwane efekty:

- ułatwiony dostęp do oferty kulturalnej, sportowej i edukacyjnej dla osób o ograniczonych możliwościach, w tym sprawności ruchowej,
- zróżnicowana oferta, w tym dostępna w domach sąsiedzkich, uwzględniająca potrzeby osób starszych,
- modyfikacja trybu życia osób biernych,
- zmniejszenie wykluczenia cyfrowego.

Wskaźniki Źródło danych	Wartość bazowa	Wartość docelowa	Częstotliwość pomiaru
Procent osób starszych aktywnych w kulturze (wyjście do kina, teatru, kawiarni, restauracji, na koncert przynajmniej raz w miesiącu) oraz sporcie i rekreacji (aktywność fizyczna przynajmniej raz w tygodniu) w poszczególnych grupach wiekowych – wyniki badania kwestionariuszowego	Kultura: 65-74 lata: 33,9%, 75+: 17,5%; Sport i rekreacja: 65-74 lata: 64,9%, 75+: 44,6%;	wzrost w kategoriach o 5%	co 3 lata

Działanie 1.2.1	Zwiększanie udziału seniorów w życiu kulturalnym Sopotu
Zakres interwencji	<ul style="list-style-type: none"> — uwrażliwianie organizatorów wydarzeń kulturalnych na potrzeby seniorów, tworzenie kalendarza wydarzeń uwzględniającego dostępność i potrzeby osób starszych, — projekty aktywizujące w domach sąsiedzkich w zakresie kultury np. koncerty, „wędrujące” wystawy, wystawy własne seniorów, spotkania z literaturą, pokazy filmów, — włączanie seniorów w tworzenie kultury, animowanie spotkań w różnych częściach miasta i zachęcanie do spędzania czasu wolnego w sposób aktywny np. wytyczone trasy historyczne, — udostępnienie publicznych punktów dostępu do Internetu, — poprawa dostępności do dóbr kultury, — wsparcie osób starszych osobą wolontariusza w dotarciu do miejsc wydarzeń kulturalnych.

Działanie 1.2.2	Propagowanie i dostosowywanie oferty sportowo-rekreacyjnej przeznaczonej dla seniorów
Zakres interwencji	<ul style="list-style-type: none"> — promowanie aktywności ruchowej poprzez np. zajęcia sportowe i ruchowe prowadzone przez wykwalifikowaną kadre, zniżki na korzystanie z obiektów sportowych, oznakowane trasy rowerowe i spacerowe, — projekty aktywizujące ruchowo i sportowo realizowane blisko miejsca zamieszkania seniora poprzez np. organizowanie lokalnych rozgrywek w różnych dyscyplinach sportowych, w tym „spacerujemy razem i odkrywajmy nasze osiedle”, — rozszerzenie oferty zajęć integracyjnych dla samotnych seniorów np. zajęcia taneczne solo, — wsparcie osób starszych osobą wolontariusza w dotarciu do miejsc wydarzeń sportowych i rekreacyjnych.

Działanie 1.2.3	Rozwój różnorodnych form aktywności edukacyjnej kierowanych do seniorów
Zakres interwencji	<ul style="list-style-type: none"> — zróżnicowana oferta edukacyjna, w tym prowadzona w domach sąsiedzkich np. „wędrujące” wykłady, — zachęcanie do aktywności umysłowej poprzez np. spotkania literackie, — organizacja zajęć wspierających zachowanie sprawności intelektualnej poprzez uzupełnianie i aktualizowanie wiedzy, pobudzających osoby starsze do aktywności twórczej i fizycznej, — wsparcie wolontariuszy w dotarciu na zajęcia edukacyjne, — utworzenie publicznych punktów dostępu do Internetu.

Odpowiedzialni	Kluczowi partnerzy
Urząd Miasta Sopotu (Wydział Kultury i Sportu, Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych, Wydział Oświaty), Centrum Kształcenia Ustawicznego.	Instytucje i prywatne podmioty działające w obszarze edukacji, kultury, rekreacji i sportu, miejskie instytucje kultury.

Priorytet 1.3

Wydłużona aktywność zawodowa seniorów

Praca jest jednym z niezwykle ważnych aspektów życia, mającym wpływ na jakość życia. Istotne wydaje się utrzymanie osób starszych w miejscu pracy oraz zabezpieczenie osób 50+ przed utratą zatrudnienia i wspomaganie osób nieaktywnych.

Wśród pracujących sopolan ponad połowa jest zainteresowana dalszą pracą po uzyskaniu uprawnień emerytalnych. Bariery jest stereotypowe postrzeganie pracownika 50+, jako wolniejszego, bardziej chorowitego, a którego atutami są jednak niewątpliwie: doświadczenie i wiedza zawodowa, empatia, doświadczenie życiowe. Pracodawcy potwierdzają, że osoby starsze cechuje, oprócz dużego doświadczenia, także lojalność. Pogorszenie wielu kognitywnych i fizycznych cech wraz z wiekiem nie musi prowadzić do spadku produktywności i zdolności do pracy. Nakłada się na to niska samoocena i nieumiejętność pracowników 50+ prezentowania swoich atutów i potencjału zawodowego w oczach pracodawców.

Bezrobotne osoby w wieku 50+ definiowane są jako osoby będące w szczególnej sytuacji na rynku pracy. W statystykach Powiatowego Urzędu Pracy grupa ta stanowi około 30% wśród wszystkich zarejestrowanych. W stosunku do nich urząd pracy może zastosować działania określone w ustawie o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy tj. skierować na szkolenie, staż, odbycie przygotowania zawodowego dorosłych oraz do prac interwencyjnych lub robót publicznych.

Wzmocnienia wymaga wizerunek starszego pracownika, jak i uwzględnianie jego potrzeb i możliwości w środowisku pracy. Rozwiązania na poziomie miejskim muszą uzupełniać kierunki działań zaproponowane dla całego kraju, których realizacja ma przedłużyć aktywność zawodową starszych mieszkańców.

Oczekiwane efekty:

- wzrost zatrudnienia wśród seniorów,
- mniej osób korzystających z przedwczesnego przechodzenia na emeryturę,
- poprawa wizerunku osób starszych na rynku pracy,
- więcej podmiotów stosujących długofalowe podejście do zarządzania rozwojem pracowników,
- zwiększony dostęp do szerszej oferty zatrudnienia dla osób starszych.

Wskaźnik Źródło danych	Wartość bazowa	Wartość docelowa	Częstotliwość pomiaru
Liczba osób, które skorzystały z działań programu – Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych	0	1 000	co roku

Działanie 1.3.1	Dostosowywanie oferty dedykowanej osobom 50+
Zakres interwencji	<ul style="list-style-type: none"> — organizacja wsparcia dla osób pracujących 50+, — organizacja wsparcia dla osób bezrobotnych 50+, — wzbogacenie oferty instytucji rynku pracy.

Działanie 1.3.2	Zapobieganie przedwczesnemu opuszczaniu rynku pracy przez osoby w wieku 50+
Zakres interwencji	<ul style="list-style-type: none"> — promowanie zatrudnienia pracowników 50+ np. organizacja giełd pracy, przygotowanie folderu dla osób 50+, — promowanie wykorzystywania wiedzy, doświadczenia i umiejętności starszych pracowników, w tym w rozwoju kompetencji młodszych pracowników.

Odpowiedzialni	Kluczowi partnerzy
Urząd Miasta Sopotu (Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych), Powiatowy Urząd Pracy.	Centrum Kształcenia Ustawicznego, Spółdzielnie socjalne, Centra Integracji Społecznej, podmioty gospodarcze na terenie Sopotu, organizacje pozarządowe, inni.

Cel szczegółowy 2

Dostępne i wysokiej jakości usługi społeczne świadczone na rzecz seniorów i otoczenia społecznego

Priorytet 2.1

Powszechny dostęp do aktualnej informacji przeznaczonej dla seniorów

Priorytet 2.2

Spójny system oparcia społecznego dla seniorów

Priorytet 2.3

Większa dostępność do działań z zakresu promocji i profilaktyki zdrowia

Priorytet 2.4

Zwiększenie roli organizacji pozarządowych w działaniach na rzecz seniorów

Priorytet 2.5

Kreowanie przestrzeni publicznej przyjaznej seniorom

Priorytet 2.1

Powszechny dostęp do aktualnej informacji przeznaczonej dla seniorów

Sopot jest miastem, w którym ilość informacji nie jest proporcjonalna do liczby mieszkańców. Ze względu na organizowanie licznych wydarzeń o zasięgu miejskim, trójmiejskim, krajowym i międzynarodowym oraz dużą aktywność organizacji i jednostek działających na obszarze Sopotu różnorodność komunikatów utrudnia wyodrębnienie specyficznej informacji, co sprawia, iż część informacji o działaniach kierowanych do seniorów nie dociera do jej adresatów. Rozproszenie kanałów przekazu oraz niepełna struktura informacyjna zarówno pomiędzy samymi podmiotami, jak i podmiotami a mieszkańcami wymaga wprowadzenia przyjaznej dla seniorów zmiany. W mieście wciąż nie działa wzajemne korzystanie z informacji przez służby i podmioty działające na rzecz seniorów na satysfakcjonującym poziomie. Istotnym z jednej strony jest skonsolidowanie bazy, z drugiej strony – źródła informacji powinny znajdować się także w wybranych częściach miasta, skupiających znaczne grupy mieszkańców. Nie bez znaczenia pozostaje łatwość pozyskania informacji znajdujących się w Internecie, do którego dostęp – często przez brak komputera – jest ograniczony w starszych grupach mieszkańców. Jednocześnie, w celu zapewnienia warunków do profesjonalnego zarządzania kompleksową informacją, konieczne jest utworzenie podmiotu spełniającego funkcję koordynatora wszelkich działań podejmowanych na rzecz osób starszych.

Oczekiwane efekty:

- dostępna tworzona regularnie i w pełni aktualizowana baza informacji, z której seniorzy korzystają na bieżąco,
- wyższa skuteczność w docieraniu z informacją do najstarszych mieszkańców,
- wypracowany system wzajemnego informowania się wszystkich podmiotów działających na rzecz seniorów,
- wsparcie rozwoju i wdrażania standardów komunikacji z osobami starszymi,
- zintegrowane środowisko działające na rzecz osób starszych.

Wskaźnik Źródło danych	Wartość bazowa	Wartość docelowa	Częstotliwość pomiaru
funkcjonujący system informacji przyjazny dla osób starszych – Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych	brak systemu	działający system	co roku

Działanie 2.1.1	Koordinacja działań na rzecz osób starszych
Zakres interwencji	<ul style="list-style-type: none"> — utworzenie centrum informacji, zbierającego i dystrybuującego informację w określonych formach i kierunkach, w tym wzmocnienie lokalnej sieci informacji w poszczególnych częściach miasta, — koordynacja działania domów sąsiedzkich usytuowanych w różnych częściach miasta.

Działanie 2.1.2	Tworzenie i aktualizowanie bazy informacji dla osób starszych
Zakres interwencji	<ul style="list-style-type: none"> — uwzględnienie potrzeb osób starszych w tworzeniu informacji np. stosowanie większej czcionki, wiadomości głosowe, — zapewnianie aktualnej informacji w tradycyjnych formach przekazu np. wykorzystywanie tablic ogłoszeniowych, regularne publikowanie „Informatora Seniora” zawierającego wyselekcjonowane informacje ważne dla seniorów, — udostępnianie informacji z wykorzystaniem nowoczesnych technologii, — wprowadzanie nowych technologii informatycznych.

Działanie 2.1.3	Organizowanie spotkań środowisk działających na rzecz seniorów
Zakres interwencji	— wypracowanie systemu wzajemnego przekazywania informacji przez służby, instytucje i podmioty działające na rzecz osób starszych.

Odpowiedzialni	Kluczowi partnerzy
Urząd Miasta Sopotu (Biuro Promocji i Komunikacji Społecznej, Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych).	Spółdzielnie mieszkaniowe, organizacje pozarządowe, instytucje miejskie, Policja, Straż Miejska, parafie, inni.

Priorytet 2.2

Spójny system oparcia społecznego dla seniorów

Wraz z wiekiem coraz więcej osób starszych mieszka samotnie. Sytuacja zdrowotna i życiowa każdego z nich jest dynamiczna i może się diametralnie zmienić w krótkim czasie. W związku z tym faktem niezbędne jest prowadzenie diagnozy osób najstarszych w celu zapewnienia szybkiej interwencji i zapobiegania negatywnym konsekwencjom związanym z opóźnieniem reakcji. Diagnoza musi być prowadzona w miejscu zamieszkania i przez osoby obdarzone zaufaniem przez danego seniora, co zwiększa chęć podjęcia działań na rzecz polepszenia swojej sytuacji przez same osoby starsze. Funkcję monitorowania i motywowania pełni też całe otoczenie osoby starszej m.in. rodzina oraz sąsiedzi, rówieśnicy, koledzy, przyjaciele. Pełny system wsparcia pozwala na pozostawanie w środowisku domowym, a nie zamieszkiwanie w placówkach całodobowych, większej liczbie osób starszych.

Priorytetem jest także zapewnienie bezpieczeństwa we własnym domu. Stworzenie siatki domów sąsiedzkich ułatwiłoby seniorom dostęp do miejsca edukacji nt. bezpieczeństwa, prawodawstwa, organizowania życia codziennego. Domy stałyby się niezbędnym elementem przeciwdziałania marginalizacji seniorów. Infrastruktura, choć relatywnie rozbudowana w Sopocie, musi być dalej dostosowywana do potrzeb osób z niej korzystających (np. wsparcie osób z zespołami otępiennymi).

Wraz ze spadkiem poziomu sprawności seniorów wzrasta konieczność zapewnienia wsparcia w miejscu zamieszkania osób starszych. W ramach systemu pomocy zapewniane są usługi opiekuńcze obejmujące pomoc w podstawowych czynnościach dnia codziennego, niezbędną opiekę higieniczną oraz zapewnienie kontaktów z otoczeniem. Wskazane jest stałe podwyższanie ich jakości na bazie istniejącego standardu usług opiekuńczych i uzupełnianie ich oraz rozbudowywanie i podnoszenie kwalifikacji kadry świadczącej usługi.

Oprócz wsparcia w najcięższych pracach (np. zakupy, sprzątanie) istnieje konieczność zapewnienia dostępnych doraźnie i natychmiastowo różnorodnych usług, np. w przypadku awarii czy nagłego pogorszenia stanu zdrowia. Odpowiedzią na tę potrzebę mogą być usługi mobilne.

Oczekiwane efekty:

- aktualna diagnoza najstarszych mieszkańców Sopotu wymagających systemowego wsparcia,
- większe bezpieczeństwo osób mieszkających samotnie,
- kompetentne otoczenie seniorów potrafiące wskazać konieczne kierunki interwencji dla osoby starszej,
- wysoki standard usług opiekuńczych świadczonych przez profesjonalną kadre,
- uzupełniony system oparcia odpowiadający potrzebom seniorów i ich otoczenia,
- rozwinięte spersonalizowane usługi świadczone przez podmioty publiczne i prywatne,
- wzmocnione rodziny i inni nieformalni opiekunowie przygotowani do sprawowania opieki.

Wskaźniki Źródło danych	Wartość bazowa	Wartość docelowa	Częstotliwość pomiaru
liczba osób korzystających ze wsparcia w ramach Działania 2 – Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych	100	250	co roku
liczba osób korzystających ze wsparcia w ramach Działania 3 – Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych	17	300	co roku
liczba osób korzystających ze wsparcia w ramach Działania 4 – Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych	200	1 000	co roku

Działanie 2.2.1	Diagnozowanie sytuacji seniorów, w szczególności potrzebujących wsparcia
Zakres interwencji	<ul style="list-style-type: none"> — regularne odwiedziny u mieszkańców w wieku 75+ (nie rzadziej niż raz na dwa lata), — stała współpraca podmiotów utrzymujących kontakt z osobami starszymi.

Działanie 2.2.2	Wsparcie dla seniorów mieszkających samotnie
Zakres interwencji	<ul style="list-style-type: none"> — zapewnianie bezpieczeństwa w miejscu zamieszkania z wykorzystaniem nowych technologii, — kontynuacja preferencyjnej pomocy w zakresie pomocy w zakupie leków, dogrzanie mieszkania i dożywianie, zgodnie z podwyższonym kryterium pomocy społecznej, — uaktywnienie wolontariuszy na rzecz osób samotnych, — rozwój samopomocy sąsiedzkiej.

Działanie 2.2.3	Wsparcie dla rodziny i opiekunów osób starszych
Zakres interwencji	<ul style="list-style-type: none"> — zajęcia edukacyjne dla opiekunów w domach sąsiedzkich, — treningi opiekuńcze dla rodzin, — organizowanie grup wsparcia, — udostępnienie broszur, wydawnictw nt. sprawowania opieki, — zapewnienie regularnych szkoleń osobom świadczącym usługi opiekuńcze.

Działanie 2.2.4	Edukacja społeczna seniorów i otoczenia lokalnego
Zakres interwencji	<ul style="list-style-type: none"> — działania prewencyjne i edukacyjne na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa osobom starszym np. wykłady i pogadanki w domach sąsiedzkich oraz Uniwersytecie Trzeciego Wieku, — uwrażliwianie społeczności lokalnej na potrzeby i problemy osób starszych.

Działanie 2.2.5	Wspieranie powstawania i modernizacji infrastruktury oparcia społecznego
Zakres interwencji	<ul style="list-style-type: none"> — uzupełnianie w miarę możliwości systemu wsparcia dla seniorów i ich opiekunów o innowacyjne formy np. regularny dostęp do konsultanta, — rozwijanie usług społecznych, w szczególności doskonalenie systemu usług opiekuńczych, — wzmacnianie form opieki dziennej.

Odpowiedzialni	Kluczowi partnerzy
Urząd Miasta Sopotu (Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych), Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej.	Organizacje pozarządowe, Dom Pomocy Społecznej w Sopocie, lekarze pierwszego kontaktu, Policja, Straż Miejska, parafie, inni.

Priorytet 2.3

Większa dostępność do działań z zakresu promocji i profilaktyki zdrowia

Stan zdrowia okazuje się często kluczowy przy podejmowaniu wszystkich aktywności życiowych – jest istotną barierą do podjęcia aktywności kulturalnej, ruchowej czy edukacyjnej w oczach najstarszych sopocian.

Wraz z wiekiem obserwowane jest częstsze występowanie chorób; przeważnie są to: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, otyłość i niedobory witaminy D (powodujące większe ryzyko złamań). W wieku starszym jednoczesne występowanie wielu chorób nazywane jest wielochorobowością. Podnoszonym przez seniorów problemem jest niewystarczający dostęp do specjalistów w przychodniach sopockich. Podkreślić trzeba także znaczenie geriatricznej – dziedziny medycyny zajmującej się diagnozowaniem, profilaktyką i leczeniem schorzeń głównie występujących w okresie starości, której dalekosiężnym celem jest odraczenie nieuniknionego zmniejszania się sprawności w czasie, z maksymalną kompresją niedołęstwa do ostatniej fazy życia, co ma bezpośrednie przełożenie na poprawę jakości życia.

Prowadzenie zdrowego trybu życia od najmłodszych lat może przynieść pozytywne skutki w okresie starości. Warto z tego powodu wprowadzać działania profilaktyczne w wieku wcześniejszym niż 60 lat. Promowanie zdrowych nawyków, w tym aktywności ruchowej, jest kluczowe. Dzięki niej możliwe jest utrzymanie narządu ruchu w jak najlepszym stanie. Utrata sprawności powoduje znaczne pogorszenie sytuacji osoby starszej, która traci możliwość wyjścia z domu i korzystania z otaczających dóbr. Podkreślić także należy, że wcześnie rozpoczęta profilaktyka zdrowia zmniejsza koszty finansowe i społeczne związane z chorobami, a co za tym idzie – z ich leczeniem.

Oczekiwane efekty:

- lepsza kondycja zdrowotna, fizyczna i psychiczna sopockich seniorów,
- zdiagnozowani seniorzy w programach zdrowotnych,
- minimalizowanie niedoborów systemu ochrony zdrowia.

Wskaźnik Źródło danych	Wartość bazowa	Wartość docelowa	Częstotliwość pomiaru
Liczba programów profilaktycznych, usprawniających i rehabilitacyjnych – Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych	6	10	co roku

Działanie 2.3.1	Propagowanie programów profilaktycznych i promujących zdrowie
Zakres interwencji	<ul style="list-style-type: none"> — kształtowanie postaw prozdrowotnych poprzez propagowanie aktywności ruchowej i umysłowej, zasad racjonalnego żywienia, informowanie o skutkach nałogów, — realizacja zróżnicowanych zajęć ruchowych w poszczególnych częściach miasta, — organizacja zajęć i dostęp do materiałów z ćwiczeniami zapobiegającymi upadkom, ćwiczenia dla osób z ograniczoną możliwością ruchową, — wspieranie badań przesiewowych, — kontynuacja realizacji miejskich programów profilaktycznych, usprawniających i rehabilitacyjnych skierowanych do seniorów.

Działanie 2.3.2	Wzmacnianie systemu specjalistycznej opieki geriatrycznej
Zakres interwencji	<ul style="list-style-type: none"> — wspieranie powstania nowych podmiotów z zakresu ochrony zdrowia w zakresie opieki geriatrycznej.

Odpowiedzialni	Kluczowi partnerzy
Urząd Miasta Sopotu (Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych).	Organizacje pozarządowe, lekarze pierwszego kontaktu, podmioty lecznicze.

Priorytet 2.4

Zwiększenie roli organizacji pozarządowych w działaniach na rzecz seniorów

Liczba organizacji pozarządowych i kościelnych w Sopocie jest znacząco wyższa od średniej w kraju. Część z nich realizuje działania na rzecz osób starszych w ramach zadań statutowych. Korzystają z przyznanych dotacji z budżetu Miasta Sopotu. Organizacje posiadają potencjał informacyjny, organizacyjny oraz doświadczenie mogące rozszerzyć i wzmocnić działania na rzecz seniorów. Również organizacje, w tym spółdzielnie socjalne i Centrum Integracji Społecznej, jako dostępne podmioty na terenie miasta, mogą grać ważną rolę w aktywizacji zawodowej, społecznej i w organizowaniu wolontariatu. Warto zachęcać do współdziałania zarówno podmioty sektora pozarządowego, jak i samorządu terytorialnego.

Oczekiwane efekty:

- zwiększenie skuteczności działań dzięki lepszej diagnozie i współpracy różnych podmiotów,
- większe wykorzystanie zasobów organizacji pozarządowych na terenie osiedli.

Wskaźnik Źródło danych	Wartość bazowa	Wartość docelowa	Częstotliwość pomiaru
Liczba partnerskich inicjatyw na rzecz seniorów zawiązanych w ramach programu – Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych	0	12	co roku

Działanie 2.4.1	Zwiększanie roli organizacji pozarządowych jako realizatorów działań i usług na rzecz seniorów
Zakres interwencji	<ul style="list-style-type: none"> — rozszerzanie pola działania organizacji pozarządowych w miejskim programie współpracy z organizacjami, — wzmacnianie wolontariatu osób starszych i na rzecz osób starszych w organizacjach.

Działanie 2.4.2	Podjęmowanie działań w partnerstwie z organizacjami pozarządowymi
Zakres interwencji	<ul style="list-style-type: none"> — zachęcanie do organizacji wydarzeń kulturalnych, edukacyjnych, sportowych, — promowanie projektów planowanych do realizacji w partnerstwie i działań lokalnych, — wykorzystywanie nowych możliwości dofinansowywania działań.

Odpowiedzialni	Kluczowi partnerzy
Urząd Miasta Sopotu (Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych, inne wydziały merytoryczne).	Organizacje pozarządowe.

Priorytet 2.5

Kreowanie przestrzeni publicznej przyjaznej seniorom

Przestrzeń publiczna, system transportu i zabudowa mają zasadnicze znaczenie w mobilności, a tym samym niezależności osób starszych. Większe możliwości przemieszczania się pozwalają na dostęp do udogodnień i większą partycypację społeczną i obywatelską.

Sopot usytuowany nad morzem i otoczony terenami zielonymi (najbardziej zielone miasto w Polsce wg rankingu MojaPolis i BIQdata) posiada duży zasób terenów naturalnych i atrakcyjnych przyrodniczo dostępnych dla wszystkich mieszkańców. Z drugiej strony w okolicach uczęszczanych ciągów komunikacyjnych panuje duży ruch, co stanowi utrudnienie dla osób starszych w przemieszczaniu się. Przedstawione przez osoby starsze wnioski wskazują na potrzebę regularnego udoskonalania przestrzeni miejskiej ze zwróceniem szczególnej uwagi na ciągi piesze i komunikacyjne.

Choć w badaniu ankietowym komunikacja miejska na terenie miasta została oceniona najwyżej, to w trakcie spotkań seniorzy podkreślali np. brak zadaszeń na niektórych przystankach. W kwestii połączeń komunikacyjnych do miejsc poza Sopotem, wskazywano na trudny dojazd do szpitali znajdujących się w miastach ościennych. Na uwagę zasługuje również zabudowa mieszkaniowa charakteryzująca się wysokim odsetkiem mieszkań w prawie stuletnich budynkach.

Światowa Organizacja Zdrowia uruchomiła Globalną Sieć Miast Przyjaznych Starszemu Wiekowi (*Age-friendly cities*), w ramach której miasto przystosowuje swoje środowisko, by starsi ludzie mogli pozostać w nim jak najdłużej aktywni i zdrowi, a przestrzeń tworzyła warunki, w których dobrze się żyje. Zmiany w przestrzeni publicznej mogą być realizowane w ramach wypracowanych przez sieć kategorii.

Oczekiwane efekty:

- przestrzeń publiczna zachęcająca do spędzania czasu poza domem i aktywnego udziału w życiu społecznym,
- bezpieczna, dostępna finansowo komunikacja na terenie miasta zapewniająca dojazd do kluczowych miejsc,
- ciągi piesze zapewniające pełny komfort w użytkowaniu osobom o niższej sprawności.

Wskaźnik Źródło danych	Wartość bazowa	Wartość docelowa	Częstotliwość pomiaru
Liczba zlikwidowanych barier – Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych	0	60	co roku

Działanie 2.5.1	Likwidacja barier utrudniających codzienne funkcjonowanie seniorów
Zakres interwencji	<ul style="list-style-type: none"> — kontynuacja programów mających na celu likwidację barier architektonicznych w lokalach mieszkalnych, — łatwiejszy dostęp do usług podwyższających mobilność seniorów.

Działanie 2.5.2	Inicjowanie działań na rzecz rozwoju przyjaznej przestrzeni publicznej
Zakres interwencji	<ul style="list-style-type: none"> — współpraca z sektorem prywatnym w celu utrzymania lub zwiększenia dostępności dla osób starszych w lokalach gastronomicznych i innych użyteczności publicznej, — partycypacyjne planowanie przestrzenne uwzględniające potrzeby osób i specyfikę otoczenia, — estetyzacja przestrzeni oraz dbałość o utrzymywanie porządku i czystości, — zapewnienie dostępności dla osób starszych w miejscach użyteczności publicznej, w tym podczas wydawania pozwoleń na budowę, — modyfikacje w systemie transportu miejskiego.

Odpowiedzialni	Kluczowi partnerzy
Urząd Miasta Sopotu (Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych, Wydział Inżynierii i Ochrony Środowiska, Wydział Urbanistyki i Architektury, inne wydziały).	Zarząd Dróg i Zieleni, Zakład Oczyszczania Miasta, podmioty gospodarcze na terenie Sopotu.

5. RAMY FINANSOWE

Sopocki Program Strategiczny na rzecz Seniorów będzie realizowany do 2020 roku.

Potencjalnymi źródłami finansowania Programu są:

- budżet Miasta Sopotu,
- środki będące w dyspozycji partnerów realizujących Program,
- środki publiczne krajowe,
- środki publiczne z Unii Europejskiej.

Wysokość środków finansowych wykorzystanych w danym roku budżetowym na działania Programu będzie wskazywana w raporcie rocznym.

6. SYSTEM REALIZACJI I MONITORINGU

Za system realizacji Programu odpowiedzialny jest Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Sopotu. W realizację włączeni są kluczowi partnerzy odpowiedzialni za realizację wskazanych działań.

Realizacja Programu będzie monitorowana i oceniana po każdym roku, począwszy od pełnego roku jego realizacji. W raporcie rocznym zawarte będą informacje opisowe oraz wskaźniki z realizacji każdego priorytetu. Poza informacjami opisującymi dany rok raport powinien zawierać odniesienie do danych z lat poprzednich, by możliwa była ocena postępu realizacji całego Programu od początku jego realizacji. Za bazę wskaźników odpowiedzialny będzie Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Sopotu. Raport będzie przekazywany Prezydentowi Miasta Sopotu i Radzie Miasta Sopotu.

Wnioski Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych, Prezydenta Miasta Sopotu oraz Rady Miasta Sopotu, po przedstawionym rocznym raporcie, mogą skutkować aktualizowaniem, modyfikowaniem lub uzupełnianiem zapisów w Programie po zatwierdzeniu przez Radę Miasta Sopotu.