

**IV SEMINARIUM
WARSZAWSKICH RADY SENIORÓW
"Dobrostan seniorów-opieka i samodzielność"**

22 listopada 2019 r. Pałacu Kultury i Nauki, Sala Warszawska.

Seminarium otworzyła Przewodnicząca Warszawskiej Rady Seniorów **Małgorzata Żuber-Zielicz**, która powitała zaproszonych gości: Wiceprezydenta Warszawy Pawła Rابيةja, Posła na Sejm RP Michała Szczerbę, Przewodniczącą Komisji Zdrowia Rady m.st. Warszawy Pawła Lecha, Przewodniczącą Ogólnopolskiego Porozumienia UTW Krystynę Lewkowicz, przedstawiciela Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów Stanisława Sikorskiego, Przewodniczącą Branżowej Komisja Dialogu Społecznego ds. Osób Starszych i Kombatantów Janusz Zielińskiego oraz przybyłych wielu Radnych m.st. Warszawy .

Powitała też prelegentów seminarium: Tomasza Pactwę Dyrektora Biura Pomocy i Projektów Społecznych, Martę Jakubiak, Wicedyrektor tego Biura, prof. Ewę Kozdroń z AWF, Janusza Samela Dyrektora Biura Sportu i Rekreacji oraz Pawła Chęcińskiego Dyrektora Biura Polityki Zdrowotnej.

Szczególnie serdecznie powitała uczestniczących w Seminarium członków i ekspertów Warszawskiej Rady Seniorów oraz dzielnicowych rad seniorów, przedstawicieli urzędów dzielnicowych oraz innych instytucji i organizacji działających na rzecz seniorów.

Podkreśliła wyjątkowość miejsca i czasu obrad. Spotkaliśmy się w gościnnych pomieszczeniach Pałacu Kultury i Nauki, w Sali Warszawskiej, miejscu obrad Rady m.st. Warszawy, gdzie podejmowane są najważniejsze decyzje dotyczące Warszawy. To także w tej sali przed pięciu laty Radni m.st. Warszawy podjęli uchwałę o powołaniu Warszawskiej Rady Seniorów. Zatem jest to miejsce symboliczne dla warszawskich seniorów.

Poinformowała, że seminarium organizowane było we współpracy z Komisją Zdrowia Rady m. st. Warszawy przy wsparciu organizacyjnym Biura Rady Miasta oraz Biura Projektów i Polityki Społecznej.

Podziękowała redakcji miesięcznika „POKOLEŃIA” za objęcie patronatem medialnym seminarium.

Przed oddaniem głosu zaproszonym gościom i prelegentom, poinformowała zebranych, że po każdym bloku będzie czas na dyskusję. Zachęciła uczestników do zapisywania się do głosu, a także do składania w formie pisemnej pytań, refleksji, wniosków, uwag i pozostawienie ich w przygotowanej skrzynce.

Podkreśliła, że każdy głos może być ważny, ponieważ IV Seminarium to czas na refleksję, podsumowania, to okazja do wymiany myśli, doświadczeń a także określenia kierunków działań na rzecz warszawskich seniorów, na kolejny rok.

Temat seminarium to "Dobrostan seniorów-opieka i samodzielność", czyli to co dla seniorów, jest najważniejsze - wola życia, dobry stan psychiczny i fizyczny, pozytywne nastawienie wobec celów, które chcą zrealizować i które nadają sens ich życiu. Mamy czas, aby zastanowić się, gdzie obecnie jesteśmy i dokąd zmierzamy, co przed nami,

jakich działań oczekujemy ze strony władz Warszawy, aby dobrostan seniorów stawał się faktem.

Dodała, że im bogatsza i pełniejsza będzie nasza dyskusja, tym lepiej zaplanujemy naszą aktywność w 2020 roku. Przypomniała, że do końca roku 2020 pozostaje aktualna polityka senioralna m.st. Warszawy określona w programie „Warszawa przyjazna seniorom”. Postawiła pytanie jakie działania powinny zostać podjęte w związku z przygotowaniem polityki senioralnej na kolejne lata.

Następnie Przewodnicząca przekazała głos zaproszonym gościom.

WYSTĄPIENIA GOŚCI

Wiceprezydent m. st. Warszawy - Paweł Rabiej.

Paweł Rabiej, wiceprezydent zajmujący się sprawami społecznymi w Warszawie, podkreślił na wstępie, że działania Miasta wobec osób starszych należą do priorytetów polityki społecznej stolicy. Poinformował, że w Warszawie żyje 470 tys. osób w wieku 60+. Zwrócił uwagę na zróżnicowane potrzeby środowiska. Od tych grup osób, które są samodzielne i aktywne do potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. Stwierdził, że zdrowie i relacje z innymi to najważniejsze wartości dla osób starszych. Dlatego m.in. ważne będzie tworzenie warunków dla rozwijania więzi sąsiedzkich.

Przypomniał, że główny cel programu „Warszawa przyjazna seniorom” to „Aktywizacja i integracja seniorów”. Ten cel jest realizowany przez trzy cele wspierające: zwiększenie aktywności społecznej, zwiększenie aktywności zawodowej i utrzymanie samodzielności seniorów. Dodał, że senioralny program, którym Warszawa się szczyciła, kończy się w 2020 r. i będzie potrzebna dyskusja nad kontynuacją polityki senioralnej. Następnie Prezydent przedstawił prezentację, skupiając się na dwóch kierunkach działania Miasta, wspieraniu samodzielności seniorów oraz opiece nad osobami starszymi.

SAMODZIELNOŚĆ

Działania Miasta w tym kierunku mają zwiększyć aktywność życiową i społeczną seniorów poprzez:

- Wspieranie seniorów-liderów działających w Warszawskiej Radzie Seniorów i dzielnicowych radach seniorów, „Akademia Liderów 60+”, gdzie seniorzy pod opieką trenerów uczą się prowadzić projekty społeczne.
- Wciąż rozwijana informacja dla seniorów /dedykowana strona internetowa senioralna.um.warszawa.pl, profil na Facebooku Warszawa Senioralna, Spotkania z Miejskim Centrum Kontakt 19115, wydawnictwa dla seniorów.
- Oferta kulturalna /Warszawski Program Edukacji Kulturalnej, Warszawskie Dni Seniora – 11 dni i 165 wydarzeń, bogate oferty bibliotek, domów kultury.
- Aktywna edukacja seniorów /w tej chwili wspieranych jest 19 Uniwersytetów Trzeciego Wieku/.
- Aktywności międzypokoleniowe /Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”.
- „Miejsca Przyjazne Seniorom” – konkurs Warszawskiej Rady Seniorów i Urzędu Miasta, nagradzający miejsca myślące o potrzebach seniorów.

- Aktywności międzypokoleniowe - projekty, które tworzą przestrzeń do wspólnych działań różnych pokoleń.
- Edukacja cyfrowa - bezpłatne kursy komputerowe dla seniorów na różnych poziomach, sieć 28 Punktów Cyfrowego Wsparcia Seniora we wszystkich dzielnicach.
- Utrzymanie mobilności osób starszych – Bilet Seniora dla 65+, zniżki i ulgi, dostępność pojazdów w komunikacji miejskiej, sieć rowerowa, zmniejszanie barier mobilnych.

OPIEKA

Działania Miasta w tym kierunku realizowane są poprzez różne projekty oraz programy prozdrowotne i społeczne, z których warto zwrócić uwagę na takie jak:

- Opieka nad Powstańcami - Dom Wsparcia dla Powstańców Warszawskich, bezpłatne usługi opiekuńcze i pobyt w DPS, oferujemy też bezpłatne przejazdy taxi.
- Działania prozdrowotne - Warszawskie Dni Zdrowia i Pikniki Medyczne, szczepienia ochronne przeciwko grypie, program „Aktywny Senior”, programy sportowe.
- Nowy program zdrowotny – pakiet badań kontrolnych dla wszystkich warszawianek i warszawiaków, którzy kończą 70 lub 80 lat, ze wskazaniami do leczenia.
- Dzielne Domy Opieki Medycznej - DDOM w Wawrze - codzienna rehabilitacja, wsparcie lekarzy rodzinnych, geriatrów, dietetyków i rehabilitantów, szkolenia dla rodzin pikujących się przewlekle chorymi warszawiakami.
- Program „Złota Rączka” - pomoc w drobnych naprawach domowych dla osób 75+, mieszkających samotnie, dysponujących niskimi dochodami oraz nie posiadających możliwości wykonania prostych domowych napraw samodzielnie.
- Usługi Opiekuńcze - 6,5 tys. osób objęte jest usługami opiekuńczymi Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa”. Seniorów wspierają też wolontariusze aktywni w projekcie „Zaloguj-pomagaj”.
- Usługi opiekuńcze, to teleopieka - Projekt Z@opiekowani - po pilotażu, który objął 45 osób będzie gotowy do wprowadzenia dla 7 tys. mieszkańców. Obejmuje też wizyty opiekuna i wsparcie w postaci teleopieki – w miejscu zamieszkania.
- DDP i kluby seniora - na terenie Warszawy działa sieć 22 domów dziennego pobytu oraz 68 klubów seniora. Aktywność seniorów wspierają również tzw. Miejsca Aktywności Lokalnej oraz domy sąsiedzkie.
- Domy Pomocy Społecznej - w Warszawie działa 19 Domów Pomocy Społecznej, w tym 14 w całości finansowanych przez miasto. Łącznie w tych placówkach świadczone są usługi dla ponad 1800 osób niesamodzielnych.
- Od 2011 r. działa Centrum Alzheimerera - jedyna w Polsce publiczna, specjalistyczna placówka terapeutyczna, rehabilitacyjna i opiekuńcza – kieruje swoje usługi do mieszkańców Warszawy cierpiących na chorobę Alzheimerera.

Podsumowując działania Miasta na rzecz poprawy jakości życia osób starszych Prezydent wskazał na wyzwania stojące aktualnie przed polityką senioralną, zaliczając do nich:

- Projektowanie miasta bez barier i z dostępnością do przestrzeni międzypokoleniowej.
- Poszerzanie świadomości mieszkańców, czym jest starość i jak się do niej przygotować.

- Rozwijanie sieci działań społecznych i międzypokoleniowych w tym w szczególności opieki rodzinnej i sąsiedzkiej.
- Włączanie cyfrowe osób starszych i zapewnienie im teleopieki.
- Tworzenie warunków do zwiększania aktywności zawodowej seniorów i ich udziału w wolontariacie. Tu Prezydent zapowiedział organizację targów pracy dla seniorów.

Prezydent ocenił, że sukcesem w skali kraju jest program „Warszawa Przyjazna Seniorom” – realizowany w latach 2013-2020 przez: Biura i urzędy dzielnic m.st. Warszawy, jednostki organizacyjne m.st. Warszawy oraz organizacje pozarządowe. Program ten kończy się w 2020 r. Jednocześnie trwają prace nad opracowaniem nowej strategii rozwiązywania problemów społecznych w Mieści, która powinna powstać do czerwca 2020r. Nowa strategia będzie zawierała m.in. zagadnienia dotyczące polityki senioralnej.

Prezydent podkreślił, że nadszedł czas na dokonanie przeglądu działań prowadzonych przez Miasto na rzecz seniorów. Należy w nim określić, co wzmacniać, co kontynuować, z czego się wycofać. Stwierdził, że w tych decyzjach **kluczową rolę powinni odgrywać członkowie Warszawskiej Rady Seniorów i dzielnicowych rad seniorów**. Zaprosił ich, aby w otwarty i krytyczny sposób wzięli udział w debatach o polityce senioralnej.

Poseł na Sejm RP - Michał Szczerba

Poseł Michał Szczerba podziękował za zaproszenie na seminarium, przypominając że po raz czwarty jest na takim spotkaniu organizowanym przez warszawskich seniorów.

Zwrócił uwagę na rozwój i dużą aktywność Uniwersytetów Trzeciego Wieku, których z roku na rok przybywa i w całej Polsce jest ich aktualnie 663, a na samym Mazowszu działa ich 127. Dostrzegł dużą aktywność uniwersytetów działających w Warszawie. Zauważył też rozwój wolontariatu seniorów w stolicy oraz wyraził wdzięczność za organizowanie takich imprez jak Warszawska Olimpiada Seniorów.

Stwierdził, że dumą był program „Warszawa przyjazna seniorom”, proponując, żeby napisać na nowo ten program, uzupełniając go o dobrą diagnozę.

Przypomniał, że Warszawa przygotowała program „Bilans 70 i 80 latka” i zapewniła środki finansowe na jego realizację. Niestety, program został storpedowany przez resort pod zarzutem, że spowoduje on „nadwykrywalność chorób”.

Poseł Michał Szczerba, który jest także wiceprzewodniczącym Parlamentarnego Zespołu ds. Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego, przywołał policyjne statystyki dotyczące wypadków w ruchu drogowym. Pokazują one, że na polskich drogach w 2018 r. zginęło 2862 osób, z czego 285 zginęło na przejściach dla pieszych. Właśnie osoby starsze, po 60 roku życia, są głównymi ofiarami wypadków na przejściach dla pieszych. Powiedział, że za chwilę, udaje się na posiedzenie, gdzie w imieniu klubu Koalicji Obywatelskiej złoży projekt ustawy o pierwszeństwie pieszych wraz z propozycją zmiany przepisów przyjętych w 2015r. Proponowana zmiana przepisów będzie miała na celu ochronę pieszych na przejściach również wtedy, kiedy oczekują na wejście na pasy.

Wskazał także na potrzebę nowelizacji Ustawy z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych. Nakłada ona na administrację publiczną obowiązek stałego monitorowania sytuacji polskich seniorów.

Zapowiedział, że złoży również wniosek o uwzględnienie w poselskim projekcie ustawy o pomocy osobom niesamodzielnym: „bonu opiekuńczego”, opieki wytchnieniowej oraz funkcji asystenta osoby niesamodzielnej.

Poseł zaprosił Warszawską Radę Seniorów do współpracy w pracach przy nowelizacji ustawy o osobach starszych.

Kończąc wystąpienie Poseł Szczerba podkreślił ważną rolę powstałych na mocy Ustawy o samorządzie, po jej nowelizacji z 30 listopada 2013 r. (art. 5c) rad seniorów. Wspomniał także o wnoszonej przez środowisko potrzebie zapewnienia środków finansowych na działalność rad seniorów i potrzebie uregulowania funkcjonowania rad seniorów na poziomie wojewódzkim.

Dodał, że jest dumny z inicjatyw podejmowanych w Warszawie na rzecz seniorów i życzył uczestnikom Seminarium dobrych obrad.

Przewodniczący Komisji Zdrowia Rady m.st. Warszawy - Pawła Lech.

Przewodniczący Paweł Lech nawiązał do wcześniejszych wypowiedzi i potwierdził ich ważność i pełną zgodę. Zwrócił uwagę na konieczności poprawy warunków życia i rozwoju standardów obsługi medycznej oraz dostępu do leczenia dla seniorów. Podkreślił dużą ilość wyzwań związanych z dostosowaniem rozwiązań w służbie zdrowia. Wskazał na działania stolicy związane z promocją zdrowia i bezpieczeństwem ruchu drogowego, doceniając, że hasło zawarte w tytule programu „*Warszawa przyjazna seniorom*” nie jest pustym sloganem.

Przewodniczący Komisji Zdrowia życzył zebranym, w tym wyjątkowym miejscu, owocnych obrad

Przewodnicząca Ogólnopolskiego Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku - Krystyny Lewkowicz.

Przewodnicząca Krystyna Lewkowicz podziękowała za zaproszenie na Seminarium. Zwróciła uwagę na znaczącą rolę edukacyjną ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku, których w Polsce jest 663 i około 40 polonijnych za granicą. Nawiązała do III Kongresu Uniwersytetów Trzeciego Wieku, który odbył się 14 października 2019 r. w Teatrze Polskim w Warszawie. Wzięło w nim udział kilkuset słuchaczy reprezentujących Uniwersytety Trzeciego Wieku z całej Polski, ale także Uniwersytety polonijne z zagranicy. Poinformowała o działaniu Fundacji OPUTW na rzecz rozwoju i konsolidacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku i aktywizacji środowiska seniorów. Zaprosiła Warszawską Radę Seniorów do współpracy przy realizacji działań na rzecz środowiska osób starszych.

Przypomniała również o Obywatelskim Parlamencie Seniorów, który rozpoczął trzecią kadencję i jego deklaracji programowej, w której zwrócono uwagę na nierozwiązane problemy, które dotyczą osoby starsze.

Poinformowała, że Okręgowa Rada Adwokacka wyszła z inicjatywą w współpracy przy nowelizacji Ustawy o osobach starszych. Rada ta skierowała prośbę do środowisk

skupiających seniorów lub działających na ich rzecz, w tym Uniwersytetów Trzeciego Wieku, rad seniorów, klubów i kół seniorów do współpracy. Wyraziła przekonanie że nie zabraknie tam Warszawskiej Rady Seniorów. Dodała, że został już opracowany kalendarz planowanych spotkań.

BLOKI TEMATYCZNE

Po wystąpieniach zaproszonych gości, Przewodnicząca WRS Małgorzata Żuber-Zielicz zaprosiła prelegentów do prezentacji, zgodnie z programem IV Seminarium, tematycznych bloków: pierwszego „Opieka” i drugiego „Samodzielność”.

BLOK PIERWSZY – OPIEKA

Tomasza Pactwa - Dyrektora Biura Pomocy i Projektów Społecznych

Na początku swojego wystąpienia Dyrektor BPiPS Tomasz Pactwa przedstawił dane statystyczne dotyczące udziału seniorów w ogólnej liczbie mieszkańców w poszczególnych dzielnicach. Z tych danych wynika, że w 2011 r. było w Warszawie 423 tys. seniorów, natomiast w 2018 roku osoby w wieku 60+ w liczbie 485 862 stanowiły 27,3% w ogólnej liczbie mieszkańców. Dlatego działania na rzecz tego środowiska są ważnym elementem polityki społecznej Miasta.

Przypomniał, że główny cel programu „Warszawa Przyjazna Seniorom”, aktywizacja i integracja seniorów był realizowany poprzez trzy cele wspierające: zwiększenie aktywności społecznej, zwiększenie aktywności zawodowej oraz utrzymanie samodzielności seniorów. Powiedział, że w swojej prezentacji skupi się głównie na celu trzecim.

Następnie przedstawił informację o realizacji kilku projektów oraz wnioski z pilotażu projektu teleopieki.

- Powołanie **Centrum Usług Społecznych** „Społeczna Warszawa” wynikało z potrzeby podniesienia jakości usług, wyrównania różnic między usługami w różnych dzielnicach oraz wprowadzenia standardów. CUS jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy i realizuje szeroki zakres usług opiekuńczych w tym także dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Standardy usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych, zostały wprowadzone Zarządzeniem nr 1684/2018 Prezydenta m.st. Warszawy.

Informacja na temat Centrum Usług Społecznych była podsumowaniem w formie liczby osób, które skorzystały ze wsparcia lub udzielały tego wsparcie, w I kw. 2019r.:

- 5720 osób z usług opiekuńczych,
- 561 osób ze specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi,
- usługi opiekuńcze świadczy ok. 1200 opiekunek, zatrudnionych na podstawie umów o pracę,
- 749 opiekunek świadczących usługi na zlecenie miasta.

Dodatkowo w Centrum Usług Społecznych realizowany jest **program „Asystent osoby z niepełnosprawnością”**, wprowadzony 19 lipca 2019 r. Zarządzeniem nr 1242/2019

Prezydenta m.st. Warszawy. Usługi asystenckie – mają na celu wsparcie uczestniczenia osób z niepełnosprawnościami w życiu społecznym i codziennych obowiązkach, np. wsparcie dojazdów w wybrane miejsca czy w załatwianiu spraw urzędowych.

Z programu „Asystent osoby z niepełnosprawnością” skorzysta ok. 350 osób rocznie.

Dyrektor nadmienił, że planowane jest rozszerzenie usług o dostarczanie gorącego posiłku dla odbiorców usług opiekuńczych oraz zorganizowanie usług sprzątających dla osób niesamodzielnych w formie wolontariatu.

- **Kamienica wielopokoleniowa** – w ramach tego projektu zostanie stworzonych 16 mieszkań. W kamienicy zaprojektowano mieszkania i wspólne pomieszczenia, pozwalające zamieszkać trzem grupom pokoleniowym.
- **Teleopieka** – realizowana jest w ramach projektu Z@OPIEKOWANI – dotyczy kompleksowego wsparcia osób niesamodzielnych w Warszawie. Pilotażowym programem objęto grupę 45 osób. Przedstawione zostały trudności z wdrożeniem oraz rozbudowane plany na rozwój projektu w aspekcie technologicznym jak i organizacyjnym, który ma się opierać na 3 poziomach:
 - planowanie (przyznawanie usług, przekazywanie zleceń na usługi opiekuńcze do firm zewnętrznych, planowanie harmonogramu pracy opiekunek),
 - monitorowanie (monitorowanie planu i wykonania usług, rozliczanie usług z firmami zewnętrznymi, wyliczanie odpłatności dla odbiorców usług, kontrola realizacji usług, monitorowanie jakości wykonanych usług, weryfikacja opiekunek),
 - komunikacja (rejestr zgłoszeń od odbiorców usług, administrowanie danych, statystyka, kopia danych z zewnętrznego systemu teleopieki).

Projekt zakłada takie wykorzystanie nowych technologii, żeby dostęp do pełnych informacji o zakresie opieki mieli odbiorcy usług oraz ich rodziny.

Projekt będzie rozszerzany z wykorzystaniem środków unijnych i włączeniem do współpracy gmin ościennych.

- **Deinstytucjonalizacja** - pilotażowy projekt „Samodzielny w domu/Samodzielny w środowisku”- usługi realizowane były przez Domy Pomocy Społecznej „Chemik”, „Leśny”, „Na Bachusa”, „Na Przedwiośniu” i Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa” oraz mieszkania prowadzone przez DPS „Leśny”, DPS „Na Bachusa” i DPS „Na Przedwiośniu”.

Pilotaż przeprowadzono dla 84 odbiorców usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych oraz 5 mieszkań wspomaganych dla 14 osób z niepełnosprawnością intelektualną lub zaburzeniami psychicznymi.

- **Centrum Aktywności Międzypokoleniowej** - jest to nowa przestrzeń dla seniorów, otwarta na integrację międzypokoleniową oraz miejsce pracy dla organizacji pozarządowych działających na rzecz tego celu.

Dyrektor przekazał także informację na temat planów otwarcia filii CAM na Ochocie, Białołęce i Wawrze.

Na końcu swojego wystąpienia poinformował, że BPiPS, poza wymienionymi działaniami, organizuje szereg konkursów dla organizacji pozarządowych na wsparcie

seniorów oraz osób niesamodzielnych i ich opiekunów. W 2019 r. dofinansowanie na ten cel wyniosło 165 000 zł.

Marta Jakubiak - Zastępca Dyrektora Biura Pomocy i Projektów Społecznych

Zaprezentowała program „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2019. Jest to program współfinansowany z dwóch źródeł: środków Solidarnościowego Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych oraz ze środków m.st. Warszawy i realizowany od 30 września 2019 r. Następnie poinformowała o wymogach formalnych koniecznych do spełnienia przy ubieganiu się o tego typu wsparcie.

Wsparcie w ramach tego projektu dotyczy dwóch rodzajów usług:

1. opieki wytchnieniowej – usługi realizowanej przez Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa”,
 2. łóżka wytchnienia dla osób niesamodzielnych - usługa dostępna jest w Stołecznym Centrum Opiekuńczo-Lecznicznym Sp. z o.o. przy ul. Mehoffera 72/74 od 3 lipca 2019 r.
- **Opieka wytchnieniowa** - celem programu jest „wytchnienie”, czyli wsparcie członków rodzin i opiekunów osób posiadających aktualne orzeczenie o niepełnosprawności lub równoważne. Realizowany jest w formie usług opiekuńczych lub specjalistycznych usług opiekuńczych. Usługi świadczone są bezpłatnie. Program realizowany jest do końca 2019 r. Nie wymaga wydania decyzji administracyjnej.

Program realizowany jest w trzech modułach. **W module I i II usługi przyznawane są na podstawie decyzji administracyjnej** po przeprowadzeniu rodzinnego wywiadu środowiskowego. **W module III nie wymagana jest decyzja administracyjna.**

- ✓ Moduł I - usługi opieki wytchnieniowej realizowane w miejscu zamieszkania osoby korzystającej, z limitem 240 h/osobę.
- ✓ Moduł II - usługi opieki wytchnieniowej w ramach pobytu całodobowego w mieszkaniu chronionym przy ul. Przedwiośnie oraz ul. Powązkowskiej w formie pobytów 7 lub 14 dniowych.
- ✓ Moduł III - usługi opieki wytchnieniowej w formie specjalistycznego poradnictwa psychologicznego lub terapeutycznego oraz nauki pielęgnacji, rehabilitacji i dietyki. Limit zgodnie z programem to 20 h/osobę.

Usługi te adresowane są w pierwszej kolejności do najbardziej potrzebujących grup:

- seniorów powyżej 75 roku życia,
- rodzin opiekujących się osobami dorosłymi z poważnymi, sprzężonymi niepełnosprawnościami (dwie lub więcej niepełnosprawności), niesamodzielnymi.

- **Łóżka wytchnienia dla osób niesamodzielnych** - przeznaczone są dla osób niesamodzielnych, wymagających stałej opieki i pomocy w wykonywaniu czynności dnia codziennego.

Pobyt wytchnieniowy obejmuje do 30 dni, w pokojach jedno i dwuosobowych. Dostępny jest w formie odpłatnych usług ponoszonych przez pacjentów lub opiekunów osób wymagających pobytu. Koszt pobytu wynosi 142 złote dziennie. Za dodatkową opłatą poza opieką medyczną i pielęgniarzką możliwa jest rehabilitacja. Przyjęcie na pobyt odbywa się na podstawie decyzji lekarza Stołecznego Centrum Opiekuńczo-Leczniczego.

Iwona Bernaciak - Dyrektor Stowarzyszenia „Q Rozwojowi”

Iwona Biernaciak zaprezentowała projekt „Zaloguj i Pomagaj – Warszawa dla seniora – II edycja”. Projekt ten jest Warszawską inicjatywą, która ma na celu stworzenie społeczności wolontariuszy pomagających warszawskim seniorom, korzystającym z usług opiekuńczych w ośrodkach pomocy społecznej. Projekt realizowany był przez Stowarzyszenie Q Rozwojowi w latach 2015–2018 i jako druga edycja kontynuowany jest w latach 2019–2020. Celem projektu jest międzypokoleniowa i wewnątrzpokoleniowa integracja oraz nawiązanie kontaktów.

W ramach projektu istnieje platforma internetowa **zalogujpomagaj.um.warszawa.pl**, poprzez którą mogą logować się osoby chcące zostać wolontariuszami.

Wolontariat w ramach projektu ma charakter towarzyszący i polega na spędzaniu z seniorem czasu m.in. poprzez wspólne spacerowanie, czytanie książek, rozmowy czy udział w wydarzeniach kulturalnych.

Każdy kandydat na wolontariusza, logując się na platformie wskazuje obszar swoich zainteresowań oraz możliwości potencjalnej współpracy. Dzięki temu możliwe jest dopasowanie go do seniora o podobnych zainteresowaniach i oczekiwaniach, co korzystnie wpływa na kształtowanie się relacji między nimi.

Wolontariusze uczestniczący w projekcie mogą liczyć na pomoc OPS-ów w takich formach jak:

- system wsparcia np. szkolenia, superwizje, konsultacje psychologiczne,
- spotkania integracyjne wolontariuszy i seniorów w danych dzielnicach oraz na poziomie ogólnomiejskim,
- dotacje na zakup biletów do instytucji kultury dla pary – senior i wolontariusz.

W projekcie aktualnie bierze udział **9** Ośrodków Pomocy Społecznej, które m.in.:

- typują seniorów do projektu,
- wprowadzają wolontariusza do środowiska seniora i zapoznają ich.

W projekcie jest:

- ✓ 8 zaangażowanych partnerów,
- ✓ 583 osoby zarejestrowane na platformie, z czego 144 to wolontariusze,
- ✓ 185 zarejestrowanych seniorów.

Dyrektor Iwona Bernaciak oceniła, że projekt jest bardzo dobrze odbierany przez seniorów. Wyraziła nadzieję że w jego ramach przyłączą się do współpracy kolejne ośrodki pomocy społecznej.

BLOK DRUGI – SAMODZIELNOŚĆ

Prof. Ewa Kozdroń – Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Ekspert Warszawskiej Rady Seniorów

Tematem wystąpienia prof. Ewy Kozdroń była: „**Skuteczność programów rekreacji ruchowej w budowaniu sprawności funkcjonalnej seniorów**”.

Zacząła od stwierdzenia, że **starość nie jest chorobą** i zacytowała prof. Halinę Szwarc, inicjatorkę ruchu uniwersytetów trzeciego wieku i organizatorkę pierwszego w Warszawie UTW „Dodaj życia do lat a nie tylko lat do życia”.

Kontynuując podkreśliła, że zdrowie jest wartością, zasobem i środkiem, należy je chronić, doskonalić i przywracać.

Pomyślnie, zdrowe starzenie się to przede wszystkim zachowanie odpowiedniej sprawności funkcjonalnej. Działaniem priorytetowym, stanowiącym integralną część pomyślnego, zdrowego starzenia się jest przede wszystkim zachowanie odpowiedniej **sprawności funkcjonalnej**, która w dużej mierze zależy od stylu życia, a w nim należytego miejsca aktywności fizycznej we wszystkich okresach ontogenezy. Brak aktywności to czynnik ryzyka wszystkich chorób niezakaźnych.

Sprawność funkcjonalna to zdolność do wykonywania normalnych codziennych życiowych zadań bezpiecznie i samodzielnie, bez nadmiernego wysiłku.

Profesor E. Kozdroń podkreśliła ważną rolę działań profilaktycznych, które są strategią przeciwdziałania chorobom ale prosiła żeby nie zapominać, że podstawowym elementem profilaktyki gerontologicznej jest ruch czyli aktywność fizyczna.

Nie oznacza to, że cała Polska ma biegać, ale każdy może wybrać i dostosować taką aktywność, która mu sprzyja i którą może wykonywać.

Przedstawiła wyniki badań grupy osób powyżej 50r., powyżej 60r. i powyżej 65r. życia, które uczestniczyły w programach aktywizacji rekreacyjnej. Badania te wykazują, że we wszystkich grupach wiekowych odnotowano korzystniejsze wyniki w testach wytrzymałości.

Jako optymalną dawkę ruchu dla osób starszych podała:

- ✓ ćwiczenia usprawniające (gimnastyka) - codziennie 5 - 10 minut,
- ✓ ćwiczenia siłowe - 2 razy w tygodniu po 20 minut,
- ✓ ćwiczenia aerobowe (wytrzymałościowe) - 2 razy w tygodniu po 30 minut.

Profesor na koniec dodała „Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu”.

Paweł Chęciński - Dyrektor Biura Polityki Zdrowotnej

Dyrektor zaprezentował realizowany przez Miasto program promocji zdrowia „**Aktywny Senior**”. Jego celem jest:

- ✓ edukacja zdrowotna (dostarczenie wiedzy z zakresu znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia oraz promowani zdrowego i aktywnego starzenia się),
- ✓ aktywizacja ruchowa senierek i seniorów.

Program ten skierowany jest do osób powyżej 60 roku życia, zamieszkałych na terenie m.st. Warszawy. Ćwiczenia są prowadzone oraz nadzorowane przez personel medyczny (magister lub licencjat fizjoterapii/rehabilitacji), natomiast edukacja zdrowotna prowadzona jest przez osoby posiadające wiedzę z zakresu ochrony i promocji zdrowia.

Program „Aktywny Senior” ma na celu zachowanie i poprawę ogólnej sprawności oraz jakości życia seniorów i senierek – mieszkańców m.st. Warszawy. Aby wziąć udział w programie należy zgłosić się do placówki biorącej w nim udział, podpisać zgodę na uczestnictwo w programie oraz oświadczenie o braku przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń. **Udział w programie jest bezpłatny.**

„Aktywny Senior” to program, w ramach którego seniorzy korzystają z bezpłatnych ćwiczeń zwiększających sprawność fizyczną, dostosowanych do ich potrzeb (2 razy w tygodniu po 45 minut, cykl składa się z 15 spotkań i jednego wykładu).

Program ten realizuje 12 podmiotów leczniczych (ZOZ-y), dla których m.st. Warszawa jest podmiotem tworzącym oraz 2 spółki, których jedynym udziałowcem jest m.st. Warszawa (Szpital Czerniakowski Sp. z o.o. i Szpital Praski p.w. Przemienienia Pańskiego Sp. z o.o.).

W 2019r. z programu skorzystało 3 520 osób w 358 grupach a środki finansowe przeznaczone dla wszystkich 14 realizatorów wyniosły 963 020 zł.

Dyrektor Paweł Chęciński poinformował, że na 2020 r. m.st. Warszawa planuje rozszerzyć program i przeznaczyć na jego realizację środki w wysokości 1 500 000 zł.

Przypomniał o innych miejskich działaniach na rzecz zdrowia seniorów jak program szczepień przeciw grypie dla osób 60+, czy likwidacja barier w placówkach służby zdrowia.

Janusz Samel - Dyrektor Biura Sportu i Rekreacji

Dyrektor zaprezentował **program „Senior – starszy, sprawniejszy”**, który w latach 2007-2015 wspierało organizacyjnie i finansowo m.st. Warszawa. Rocznie z programu korzystało ok. 6500 osób. Zajęcia prowadzone w jego ramach przez wykwalifikowanych instruktorów kultury fizycznej to: gimnastyka, pływanie, nordic-walking, bieganie, yoga, pilates, aerobic, aquarobik.

Program miał na celu:

- ✓ uświadomienie starszym osobom potrzeby kształtowania nawyku aktywności ruchowej niezbędnej do samodzielnego funkcjonowania,
- ✓ stworzenie możliwości aktywnego spędzania czasu wolnego w grupie rówieśniczej i wyjścia z domu dla „przyjemności”.

Oczekiwane efekty programu to: podniesienie sprawności fizycznej i psychicznej, zagospodarowanie czasu wolnego, aktywne spędzania czasu wolnego w grupie rówieśniczej, złagodzenie skutków samotności, zwiększenie odporności na choroby i kontuzje, rzadsze wizyty u lekarzy.

W ocenie Dyrektora cele zostały osiągnięte ponieważ program zyskał uznanie i szeroko rozpowszechnił się. Program **„Senior starszy sprawniejszy”** zaszczepiony na gruncie miasta rozwija się własnym torem. Realizowany jest obecnie przez większość Dzielnic m.st. Warszawy we własnym zakresie. Adresowany jest do osób, które są zameldowane na terenie m.st. Warszawy i ukończyły 55 rok życia.

Samo Biuro Sportu i Rekreacji prowadzi programy kierowane do wszystkich dorosłych warszawiaków w tym także seniorów.

Obecnie Biuro realizuje ogólnomiejskie programy:

- „Aktywny Warszawiak” i
- „Aktywność w przestrzeni – siłownie plenerowe”. W niektóre dni można korzystać przy siłowniach z porad instruktorów.

Zajęcia w ramach programu „Aktywny Warszawiak” realizowane są przez podmioty wyłonione w konkursie ofert.

Zachęcił, żeby sprawdzać jakie są oferty na miejskiej stronie internetowej www.sportowa.warszawa.pl.

Dyrektor poinformował o organizowanej od 2017 r. wspólnie z Warszawską Radą Seniorów i finansowanej przez Miasto, Warszawskiej Olimpiadzie Seniorów. Podkreślił, że w tym roku, na III już olimpiadzie, była rekordowa frekwencja - udział w niej wzięło ponad 1500 osób. Zawody były przeprowadzane w trzech kategoriach wiekowych: 60-70, 71-80 oraz 80 lat.

Janusz Samel podziękował Warszawskiej Radzie Seniorów, za konsultacje oraz merytoryczne i organizacyjne wsparcie w realizacji projektu.

Dodał, że bardzo ważne jest wypracowanie u osób starszych nawyku aktywności fizycznej i codziennego ruchu.

PYTANIA I POSTULATY

Uczestnicy Seminarium wykazali dużą aktywność, odnosząc się do prezentacji panelistów. Z powodu braku czasu nie wszyscy mogli zabrać głos dlatego swoje pytania, wnioski i uwagi zapisane na kartce złożyli w przygotowanej skrzynce.

Poniżej zestawiono zarówno te pytania i postulaty, które padły w dyskusji, jak również te, które uczestnicy zapisali na kartkach.

Pytania dotyczące bloku opieka

- Lidia Kania (RS Dzielnicy Wola) spytała, czy Miasto ma diagnozę sytuacji seniorów nie wychodzących z domów i zaplanowało dla tej grupy jakieś formy wsparcia.
- Andrzej Toma (ekspert WRS, wcześniej RS Dzielnicy Białołęka, członek WRS) zauważył, jak wynika z podanej informacji, że w ciągu dwóch lat mało osób skorzystało z teleopieki. Dopytywał czy będzie preferowana dostępność teleopieki dla osób z chorobami serca.
- Ewa Tyłodziejska-Zapska (Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich) pytała czy przewiduje się prowadzenie badań przesiewowych w kierunku choroby Alzheimera np. z wykorzystaniem platformy internetowej?
- Elżbieta Błaszczak (Przewodnicząca RS Dzielnicy Żoliborz, członek WRS) pytała:
 - ✓ Ile aktualnie jest miejsc w ZOL na Mehoffera? Ile będzie w kolejnych latach?
 - ✓ Jak postępować w sytuacjach awaryjnych aby niepełnosprawnego domownika objąć opieką gdy np. opiekun osoby niepełnosprawnej z przyczyn zdrowotnych (np. pobyt w szpitalu) nie będzie w stanie dopełnić wszystkich formalności. Co wtedy?

Pytania dotyczące bloku samodzielność

- Wojciech Zieliński (RS Dzielnicy Ursynów) pytał czy rozważa się uwzględnienie, w programach rekreacyjno-sportowych, projektów dedykowanych dla osób starszych ze szczególnymi problemami zdrowotnymi. Postulował o uwzględnienie w nich np. osób zagrożonych osteoporozą, chorobami kręgosłupa czy serca. Sugerował, aby

problematyką profilaktyki i aktywności fizycznej zajęły się w większym stopniu uniwersytety trzeciego wieku.

- Elżbieta Cieślak (RS Dzielnicy Wola) pytała czy będzie kontynuowany program zdrowy kręgosłup oraz kiedy i gdzie ewentualnie będzie realizowany?
- Bożena Borys (RS Dzielnicy Wesoła, członek WRS) pytała:
 - ✓ Jak jest szansa na uzyskanie informacji o ogólnej wysokości środków dedykowanych seniorom w różnych Biurach i ocenę jakości ich wykorzystania.
 - ✓ Czy jest szansa na dodatkowe środki na programy zdrowotno - rekreacyjne dla seniorów?

Postulaty

1. Anna Chabiera (Biura Rzecznika Praw Obywatelskich) poinformowała, że rekomendacje Biura dotyczące osób starszych dostępne są na internetowej stronie RPO. Zgłosiła postulat, aby w polityce senioralnej Miasta ująć w sposób systemowy edukację związaną z przygotowaniem do starzenia się oraz profilaktykę zaburzeń otępiennych i ich terapię. Zwróciła też uwagę, że część seniorów, jak wykazała NIK, nie korzysta z usług opiekuńczych z powodu barier finansowych.
2. Grażyna Cabaj-Olejniki (Przewodnicząca RS Dzielnicy Mokotów) postulowała, aby Miasto rozszerzyło program „Aktywny Senior” o zajęcia prowadzone w miejscu zamieszkania (mieszkanie) seniora i w domach dziennego pobytu seniorów.
3. Profesor Ewa Kozdroń (ekspert WRS) stwierdziła, że brak jest programów na pograniczu rehabilitacji i aktywności fizycznej. Zaproponowała projekt „Systematyczna odbudowa sprawności seniora” i dodała, że koszt takiego programu byłby niższy niż koszty leczenia bez takiego wsparcia.
4. Ireneusz Wrześniewski (Przewodniczący RS Dzielnicy Rembertów, członek WRS) postulował, żeby w projektowaniu systemu opieki i samodzielności uwzględnić aspekt sytuacji materialnej seniorów, która decyduje o możliwości jego realizowania. Dodał, że obserwujemy stałe rozwieranie się nożyc pomiędzy dochodami seniorów a społeczeństwem aktywnym zawodowo. Dochody seniorów rosną znacznie wolniej. Jego zdaniem powinien powstać zespół śledzący te sprawy i informujący na bieżąco rządzących. Zauważył, że problemem jest brak współpracy rozproszonych organizacji senioralnych.
5. Elżbieta Wiśniewska (Wiceprzewodnicząca WRS, członek RS Dzielnicy Wilanów) postulowała żeby w całym systemie wsparcia warszawskich seniorów poświęcić więcej uwagi osobom starszym „nieobecny”. Uważa, że dotarcie do tych „nieobecnych” powinno być działaniem priorytetowym wszystkich rad seniorów. Osoby te często samotne i z powodu braku samodzielności nie są w stanie korzystać z dostępnych programów. Dlatego ważnym zadaniem jest przepływ informacji i wykazywana wrażliwość w najbliższym otoczeniu sąsiedzki oraz budowanie dobrych relacji wewnątrz jak międzypokoleniowych.
Dodała też, w kontekście sytuacji materialnej seniorów, że wnoszony jest przez środowisko osób starszych temat zniżki na bilety w komunikacji miejskiej, która

przysługuje osobom od 65 roku życia, a kobiety przechodzą na emeryturę w wieku 60 lat.

6. Elżbieta Błaszczak (Przewodnicząca RS Dzielnicy Żoliborz, członek WRS) uważała, że należałoby rozważyć możliwości aby usługi porządkowe dedykowane tylko tym którzy są pod opieką OPS udostępnić osobom starszym potrzebującym pomocy a nie będącym pod opieką OPS.

ODPOWIEDZI PANELISTÓW

Do pewnych kwestii wynikających z dyskusji paneliści odnieśli się bezpośrednio na Seminarium.

Dyrektor Tomasz Pactwa odniósł się do barier finansowych w korzystaniu z usług opiekuńczych przez klientów pomocy społecznej. Stwierdził, że Miasto przeprowadziło szczegółowe badania dotyczące sytuacji finansowej tej grupy. Przypomniał, że dwukrotnie zwiększono środki finansowe na usługi opiekuńcze. Zapewnił, że ten kierunek działań będzie kontynuowany, aby seniorzy mogli jak najdłużej funkcjonować samodzielnie w swoich mieszkaniach.

Odnosnie teleopieki zapewnił, że pilotażowy na razie projekt będzie stopniowo rozszerzany na wszystkie dzielnice.

Podkreślił potrzebę systematycznego budowania systemu opieki nad seniorami i rolę projektów pilotażowych.

Dyrektor Paweł Chęciński wyjaśniał, że rozszerzanie zakresu omawianych projektów natrafia na bariery związane z przepisami i finansowaniem zdrowia przez NFZ. Wskazał też na ograniczenia, we wprowadzaniu nowych projektów, wynikające z przepisów i konieczności uzyskiwania zgody NFZ oraz rządowej agencji. Powodują one, że Miasto praktycznie nie może prowadzić samodzielnej polityki zdrowotnej. Na przykład z tego powodu po wprowadzeniu przez rząd tzw. sieci szpitali oddział geriatryczny w Szpitalu Wolskim stracił finansowanie z NFZ.

Zapewnił jednocześnie, że Miasto podejmując różne działania patrzy na problemy seniorów w obszarze zdrowia holistycznie czyli całościowo.

Dyrektor Janusz Samel podkreślił dużą rolę działań w środowiskach lokalnych i wyjaśnił, że z tego powodu program „Senior starszy sprawniejszy” jest kontynuowany przez Dzielnice oraz Ośrodki Sportu i Rekreacji.

Poprosił zebranych aby zachęcali seniorów do korzystania z różnego rodzaju miejskich projektów podnoszących sprawność fizyczną.

Reasumując - zestaw pytań i postulatów to cenny efekt IV Seminarium ponieważ dają one wgląd w problemy, które nurtują seniorów w dzielnicach. Wskazują też na potrzebę kontynuacji takiej dyskusji. Chcielibyśmy, aby takie debaty przy wsparciu Miasta i WRS mogły odbyć się w każdej dzielnicy.

Przedłożone pytania i postulaty, na które nie było możliwości uzyskania odpowiedzi podczas Seminarium, zostaną przekazane przez WRS do właściwych Biur Urzędu Miasta z prośbą o ustosunkowanie się do nich.

Podsumowanie IV SEMINARIUM WARSZAWSKICH RAD SENIORÓW

IV Seminarium było sukcesem frekwencyjnym, co może świadczyć o jego dobrym przygotowaniu, trafnym wyborze tematów seminarium oraz wzroście aktywności dzielnicowych rad seniorów.

Postulowano głównie o rozszerzenie zakresów i dostępności usług opiekuńczych oraz projektów podnoszących sprawność fizyczną seniorów. Pojawiły się głosy wnioskujące o zwiększenie dostępności opieki lekarskiej dla seniorów .

Odnosząc się do wypowiedzi gości i prelegentów podejmujących kwestie “Polityki senioralnej” (Poseł Michał Szczerba, Wiceprezydent Paweł Rabiej, Dyrektor BPiPS Tomasz Pactwa) należy zauważyć, że w tych wystąpieniach padały pozytywne oceny i ważne deklaracje.

Zwrócono w nich uwagę, że sukcesem w skali kraju jest program “Warszawa przyjazna seniorom”. Jednocześnie, przy tej pozytywnej ocenie uczestnicy seminarium zauważyli rozbieżności i trzy opcje, co do przyszłości programu po 2020 r.:

- ✓ program powinien być oceniony, zaktualizowany i kontynuowany (Poseł Michał Szczerba),
- ✓ program kończy się i trzeba zastanowić się, co dalej jak uwzględnić seniorów w polityce społecznej Miasta (wiceprezydent Paweł Rabiej),
- ✓ program zakończy się, nowego nie będzie, bo zastąpi go Strategia Rozwiązywania Problemów Społecznych, którą trzeba wypracować do czerwca 2020 r. (Dyrekcja Biura Projektów i Polityki Społecznej).

Występujący goście oraz dyrektorzy biur Urzędu Miasta zwracali uwagę na potrzebę współpracy z Warszawską Radą Seniorów w opracowaniu Strategii rozwiązywania problemów społecznych w Warszawie oraz polityki senioralnej na najbliższe lata. Sprawa przyszłości programu senioralnego jest na tyle ważna, że Warszawska Rada Seniorów zajmie się nią i przedstawi władzom Miasta swoje stanowisko

Wypowiedzi prelegentów wskazują na konieczność budowania na bieżąco wielowątkowego programu dla osób samodzielnych, którzy tę samodzielność powinni jak najdłużej utrzymywać, ale i dla tych, którzy wymagają wsparcia z powodu braku sprawności funkcjonalnej.

Z wypowiedzi merytorycznych wynika, że część projektów wymaga czasu, aby ocenić wyniki pilotaży, przeanalizować sukcesy i niepowodzenia oraz wyciągnąć z tego wnioski, a następnie udoskonalić rozwiązania i oferty usług. Należy też podjąć decyzję, które z realizowanych projektów należy kontynuować i rozszerzać.

Blok pierwszy - opieka

Uczestnicy zwrócili uwagę na bardzo dobre przygotowanie prezentacji tego bloku przez Biuro Pomocy i Projektów Społecznych. Biuro ma dobre rozpoznanie problemów, a przygotowywane rozwiązania spełniają nowoczesne kryterium “polityki opartej na danych” (evidence-based policy). Uczestnicy seminarium uzyskali informacje, w jakim zakresie (również finansowym) miasto podejmuje działania w ramach pracy Biura Pomocy i

Projektów Społecznych. Należy ocenić pozytywnie, że Biuro nie wprowadza od razu rozwiązań frontalnych ale realizuje najpierw projekty pilotażowe. Uczestnicy seminarium poznaliśmy także plany na najbliższą przyszłość. Co istotne, dla tych planowanych działań stworzono odpowiednie ramy prawne oraz finansowe np. poprzez umiejętne wykorzystanie środków unijnych.

Innowacyjny charakter mają przemyślane projekty wolontariackie ukierunkowane na wspieranie seniorów wymagających pomocy i opieki.

Blok drugi - samodzielność

W tej części podkreślano potrzebę czy wręcz konieczność wdrażania i kontynuowania projektów propagujących ruch i wszelkiego rodzaju aktywność co niewątpliwie ma wpływ na kondycję zdrowotną seniorów.

Zaprezentowane dwa programy: "Aktywny senior" i "Senior Starszy Sprawniejszy" (projekt zakończony w 2015 r.). Z przedstawionej informacji przez Biuro Sportu i Rekreacji można wnioskować, że poza olimpiadą seniorów obecnie nie planuje się wdrażania programów dedykowanych osobom starszym.

Nie padła też informacja jaką część wydatków, skierowanych do różnych grup mieszkańców, programy Biura Sportu i Rekreacji oraz Biura Polityki Zdrowotnej stanowią wydatki na programy adresowane konkretnie do seniorów. Przedstawione oferty tylko częściowo rozwiązują problem wspierania samodzielności warszawskich seniorów.

Zabrakło pełniejszej informacji tych Biur o rozpoznaniu problemów i diagnozie potrzeb warszawskich seniorów, a także planach na przyszłość, także finansowych (Biura Sportu i Rekreacji).

Pojawiły się głosy uczestników, aby w systemie wspierania samodzielności seniorów uwzględnić rozszerzenie funkcji warszawskich Uniwersytetów III-go Wieku.

Zgłoszono ważny postulat z WRS, żeby w budowanym systemie wspierania samodzielności warszawskich seniorów uwzględnić jeszcze dwa aspekty, o których nie było mowy na seminarium: samodzielność finansową i wspieranie aktywności zawodowej osób starszych.

Na zakończenie Przewodnicząca WRS Małgorzata Żuber-Zielicz zamykając IV Seminarium Warszawskich Rad Seniorów, podziękowała wszystkim za uczestnictwo, a następnie przekazała głos Lidii Kanii z Rady Seniorów Dzielnicy Wola, która odczytała poniższe przesłanie.

Przesłanie zostało przyjęte przez uczestników IV Seminarium przez aklamację.

Przesłanie IV Seminarium Rad Seniorów Warszawa 22 listopada 2019

Dobrostan Seniorów to motto tegorocznego i - mamy nadzieję - przyszłych Seminarium. W tych słowach zawiera się to co dla nas, seniorów, jest ważne, a więc wola życia, dobry stan psychiczny, pozytywne nastawienie wobec celów które chcemy zrealizować i które nadają sens naszemu życiu.

W tym roku tematem naszych obrad była opieka i samodzielność. To kluczowe zagadnienia w życiu nas wszystkich. Duże nadzieje wiążemy z projektem

„Za@piekowani”, zakładającym kompleksową teleopiekę nad seniorami. W dobie wzrastającej znacząco populacji samotnych starszych osób jest to program o podstawowym znaczeniu. Zwracamy się do właściwych władz o rozwijanie tego projektu i objęcie teleopieką jak najszerszej grupy seniorów, dla których często może to być jedyne wsparcie w stanach zagrożenia życia.

Oczywiste jest, że najlepsze nawet nowoczesne technologie nie zastąpią kontaktu z drugim człowiekiem. W przypadku osamotnionych starszych osób możliwość takiego kontaktu jest często warunkiem *sine qua non* dobrego stanu psychicznego. Projekt „Zaloguj i Pomagaj – Warszawa dla seniora” to naszym zdaniem interesująca i bardzo potrzebna inicjatywa. Umożliwi ona uczestniczenie seniorów w aktywnym życiu oraz kontakt z wolontariuszami. Wartością dodaną tego projektu jest tworzenie więzi międzypokoleniowych i budowanie wspólnoty.

W naszym kraju rośnie liczba osób z niepełnosprawnościami uniemożliwiającymi ich samodzielne życie. Opiekunowie tych osób często sprawują opiekę nad bliską osobą 24 godz. na dobę bez pomocy z zewnątrz. Sprawowanie długoterminowej opieki jest bardzo obciążające dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Regeneracja sił jest więc opiekunom bardzo potrzebna. Program „Opieka Wytchnieniowa” to wsparcie dla opiekunów osób z niepełnosprawnościami, zapewniająca czasową opiekę nad chorym w formie usług specjalistycznych i opiekuńczych. W naszym kraju to jeszcze ciągle innowacyjne podejście, a potrzeby są ogromne. Mamy nadzieję, że program zaprezentowany w trakcie tegorocznego Seminarium zostanie upowszechniony i wdrożony w szerszym zakresie niż dotychczas.

Nasze społeczeństwo – tak jak inne społeczeństwa europejskie – szybko się starzeje. Żywością interesem seniorów jest, aby wiek dojrzały wiązał się z poczuciem bezpieczeństwa socjalnego oraz aktywnym życiem. Wszyscy mamy jednak świadomość, że w naszej społeczności istnieje duża grupa osób starszych ukrytych w swoich mieszkaniach, opuszczonych i samotnych, wykluczonych z aktywnego życia. Taka może być druga twarz starości.

Tematyka IV Seminarium obejmowała programy pomocowe skierowane do różnych grup seniorów. Mamy nadzieję na stworzenie przez właściwe organy władzy samorządowej oraz państwowej kompleksowej polityki senioralnej na przyszłe lata. Czekamy na inicjatywy władz w tym zakresie i oferujemy swoją pomoc w formie konsultacji. Takie działania stają się koniecznością w każdym nowoczesnym społeczeństwie.

Wszyscy powinniśmy bowiem pamiętać,
że wiek dojrzały jest jedynie dalszym ciągiem młodości,
że starzenia nie ma – jest tylko dojrzewanie i nabywanie wiedzy.

Sprawozdanie sporządzili: Małgorzata Żuber-Zielicz Przewodnicząca WRS,
Elżbieta Wiśniewska Wiceprzewodnicząca WRS,
Janusz Kostynowicz członek WRS.

Projekt „Przesłania” - Lidia Kania Przewodnicząca Zespołu ds. Zdrowia, Rady Seniorów
Dzielnicy Wola.