

PROWADZENIE
SPRAW ADMINISTRACYJNYCH
UTRZYMANIE KONTAKTÓW
Z CZŁONKAMI
STOWARZYSZENIA

CENTRUM

SENIORA

GŁÓWNY
LIDER
I
ZASTĘPCA



KOMÓRKA
ZAJMUJĄCA SIĘ
UTRZYMANIEM
OBIEKTU
(Tad i porządek)

REKOMENDACJE SENIORÓW

**Poprawa jakości życia osób starszych -
rozwiązania wynikające z przeprowadzonych
badań zawierające wnioski do Polityki Senioralnej**

Rekomendacje seniorów ze Stowarzyszenia „Radość Życia” dotyczące poprawy jakości życia osób starszych - rozwiązania wynikające z przeprowadzonych badań - zawierające wnioski do Polityki Senioralnej M. Wałbrzycha wypracowane w trakcie projektu pn. „Świadomie tworzymy lokalną Rzeczywistość” realizowanego przez Stowarzyszenie „Radość Życia” w ramach programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.

Cel projektu: podniesienie świadomości w umacnianiu spójności społecznej i zdobywanie kompetencji obywatelskich. Realizacja: wzmacnianie więzi międzypokoleniowej poprzez działania integracyjne, edukację, rozwój wolontariatu i wypracowanie wzorcowych modeli.

Działania realizowane w okresie od 2021-11-01 do 2023-11-30.

Wstęp

Celem dokumentu jest wskazanie działań, które pozwolą na tworzenie lokalnej polityki senioralnej odpowiadającej trafnie na potrzeby starszych mieszkańców Wałbrzycha. Jest to możliwe poprzez zdiagnozowanie lokalnych problemów i potrzeb.

Rekomendacje zostały opracowane na podstawie relacji wyłącznie starszych mieszkańców Wałbrzycha, którzy widzą swoje potrzeby najlepiej. Wizja osób starszych nie jest w żaden sposób konfrontowana z przepisami prawa, zadaniami gminy. Są to sugestie od osób, które chciały się zaangażować w pracę nad dokumentem.

Podstawą wypracowanych rekomendacji są przeprowadzone przez seniorów z seniorami w wieku do 60 lat do 80+ na podstawie ankiet badawczych w ilości 118 sztuk, przeprowadzonych rozmów w trakcie organizowanych imprez, spotkań klubowych i obserwacji.

Uczestnicy projektu wzięli udział w różnorodnych zajęciach: kulturalnych, rekreacyjnych, sportowych, poznali ideę wolontariatu podczas szkolenia, podnosili swoją wiedzę w zakresie partycypacji, cyfryzacji, pracowali nad rekomendacjami na warsztatach uczących się roli badacza, rozmówcy, ankietera.

Zdobyte doświadczenia są podstawą do wypracowania niniejszych rekomendacji.

Mamy nadzieję, że dokument przyczyni się do kształtowania lokalnej polityki wrażliwej na specyfikę starości i problemy osób starszych w środowisku lokalnym, która będzie wspierać grupę społeczną osób starszych, zagrożoną wykluczeniem. Materiał ma na celu przedstawienie sugestii, aby osobom starszym żyło się lepiej w Wałbrzychu.

Zdrowie

Najważniejsze to jest zbudowanie efektywnego systemu wsparcia osób starszych dbając o ich dobrostan psychiczny i fizyczny.

W Wałbrzychu z roku na rok przybywa osób starszych - nasze społeczeństwo zestarzeje się szybciej niż myślimy.

Badacze sformułowali 10 rekomendacji nakierowanych na poprawę polityki senioralnej dotyczącej zdrowia w Wałbrzychu – zarówno tych istniejących, jak i na opracowanie nowych.

1. Zwiększenie finansowania służby zdrowia i poprawa dostępu seniorów do lekarzy internistów, specjalistów, w tym zwłaszcza geriatrów, usług rehabilitacyjnych i leczniczych w ramach „szybkiej ścieżki”.
2. Lepsza jakość i zasięg wsparcia publicznego osób pozostających w częściowej lub całkowitej izolacji społecznej.
3. Rozbudowa sieci instytucji wsparcia, aktywizacji, informacji dedykowanych osobom starszym oraz ich przygotowania do pełnienia funkcji „interwencji kryzysowej”, włączając w większym zakresie do zadań instytucji publicznych organizacje pozarządowe.
4. Uwzględnienie zdrowia psychicznego seniorów w polityce senioralnej M. Wałbrzycha.
5. Radykalne zwiększenie zakresu edukacji cyfrowej osób starszych w celu zapewnienia im możliwości realizowania wybranych potrzeb zdalnie.
6. Zwiększenie środków na profilaktykę zdrowia osób starszych w ramach programów Gminy Wałbrzych.
7. Budowanie świadomości wyzwań starzenia i potrzeb osób starszych wśród młodszych pokoleń.
8. Działania na rzecz opiekunów osób starszych w celu zapewnienia im godnych warunków świadczenia opieki i zabezpieczenia na przyszłość.
9. Zwiększenie priorytetu spraw zdrowotnych osób starszych w politykach lokalnych.
10. Prowadzenie przemian gospodarczych naszego regionu w duchu srebrnej ekonomii.

Aktywność społeczna

Bariery architektoniczne, dostępność, czystość:

Samodzielne i bezpieczne poruszanie się po mieście to podstawa uczestnictwa w życiu społecznym. Wiąże się to z samowystarczalnością w obowiązkach życiowych, jako i aktywnością społeczną, towarzyską, uczestnictwem w życiu. Miasto Wałbrzych jest bardzo rozległe i dostęp do najważniejszych miejsc z oddległych dzielnic wymaga poruszanie się nawet kilkoma autobusami. Sieć autobusowa miasta Wałbrzych jest prawidłowo rozbudowana -z małymi wyjątkami jak słaby dostęp do ważnych obiektów kulturalnych jak Stara Kopalnia (dojazd z każdej dzielnicy wymaga przesiadek), Zamek Książ (zbyt duże przerwy w rozkładzie zwłaszcza w weekendy).

Większość instytucji publicznych nie posiada barier jak MOPS.

Seniorzy wskazali na trudność w załatwianiu swoich spraw w Urzędzie Miasta.

Rekomendacje:

1. Urząd Miasta: poprawa dostępu Urzędu dla osób starszych.
2. Poprawa dostępności Biura obsługującego organizacje pozarządowe i działania osób starszych (karta seniora).
3. Wyznaczenie miejsca informacyjnego dla seniorów bez barier architektonicznych w Urzędzie Miasta.
4. Zwiększenie delegowania zadań organizacjom pozarządowym działającym na rzecz seniorów, nie posiadających barier architektonicznych.
5. Utworzenie stałego miejsca spotkań seniorów czynnego przez cały tydzień w godzinach najbardziej dla nich dogodnych (przedpołudniowe, a zimą jak jeszcze jest jasno) z dotacją na utrzymanie z Gminy.

Badający i członkowie Stowarzyszenia „ Radość Życia” znając potrzeby seniorów w punkcie 5 w roku 2023 utworzyli Wałbrzyskie Centrum Seniora dla mieszkańców Wałbrzycha na Nowym Mieście. Lokal nie posiada barier architektonicznych i znajduje się w dzielnicy z dobrze rozbudowaną komunikacją

autobusową zapewniającą dostęp z każdej dzielnicy. Zagrożenie jaki widzą badający to że Centrum jest całkowicie finansowane przez Stowarzyszenie, co może być utrudnione z uwagi na wysokie koszty utrzymania i częściowa zależność finansowa od otrzymywania dotacji.

Badacze przekazali też refleksje, iż należy zadbać o czystość w mieście, gdyż wpłynie to na wygląd miasta oraz poprawi bezpieczeństwo poruszania się. Bardzo mało jest koszy na śmieci, właściciele psów nie sprzątaję po swoich pieskach.

Inne potrzeby dotyczące osób starszych i niepełnosprawnych:

1. nie ma wyznaczonych miejsc parkingowych przy Wałbrzyskim Centrum Seniora dla osób niepełnosprawnych,
2. obniżenie krawężników, niżej umieszczone i napisane dużą czcionką - tablice informacyjne w urzędach,
3. likwidacja śliskich schodów do sklepów, placówek, instytucji, umieszczenie poręczy przy schodach, przy murze,
4. możliwość wykorzystania tablic informacyjnych na osiedlach do informowania (dużą czcionką) mieszkańców,
5. w czasie zimy posypywanie chodników, jesienią usuwanie mokrych, śliskich liści.

RAPORT Z BADAŃ SENIORÓW

Opracowanie:

Ewelina Romuzga – Sykała CDS

Rekomendacje

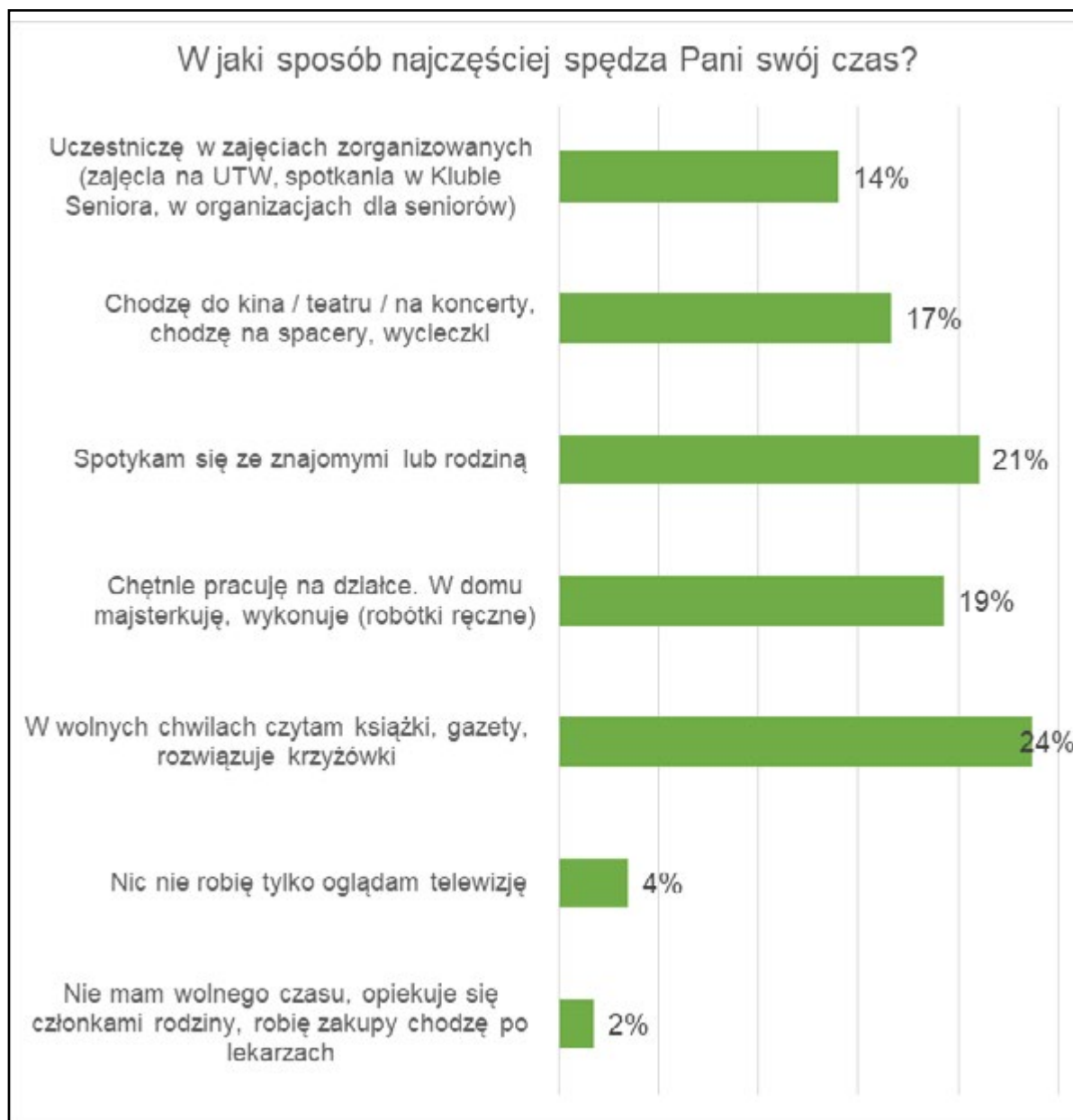
Cezary Ulasiński CDS

Raport badawczy stanowi podsumowanie działań w ramach projektu „Świadomie tworzymy lokalną rzeczywistość” realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.

Badania zostały przeprowadzone metodą bezpośredniego wywiadu kwestionariuszowego (PAPI) we wrześniu, październiku i listopadzie 2023 roku w Wałbrzychu przez seniorów i seniorki ze Stowarzyszenia Radość Życia

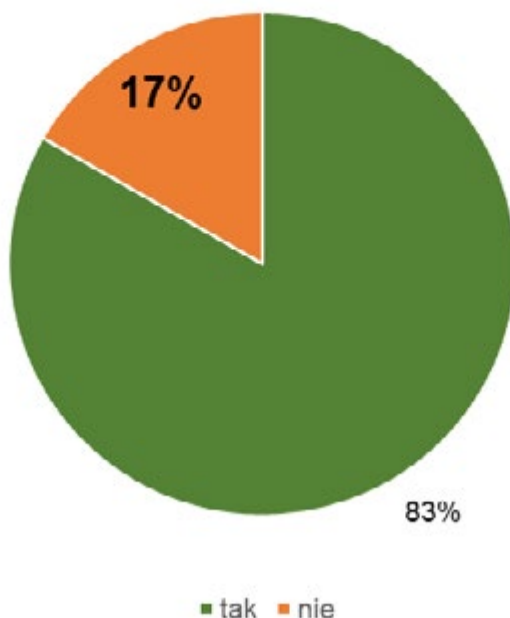
W badaniu wzięły udział 124 osoby, w tym 114 kobiet oraz 10 mężczyzn. Poniżej przedstawiono zbiorczo wyniki badań w podziale na płeć (kobiety i mężczyźni).

KOBIETY



Źródło: opracowanie własne, n=114

Czy uważa się Pani za osobę aktywną społecznie, tzn. taką, która uczestniczy w spotkaniach, organizowanych zajęciach, spotyka się często innymi ludźmi?



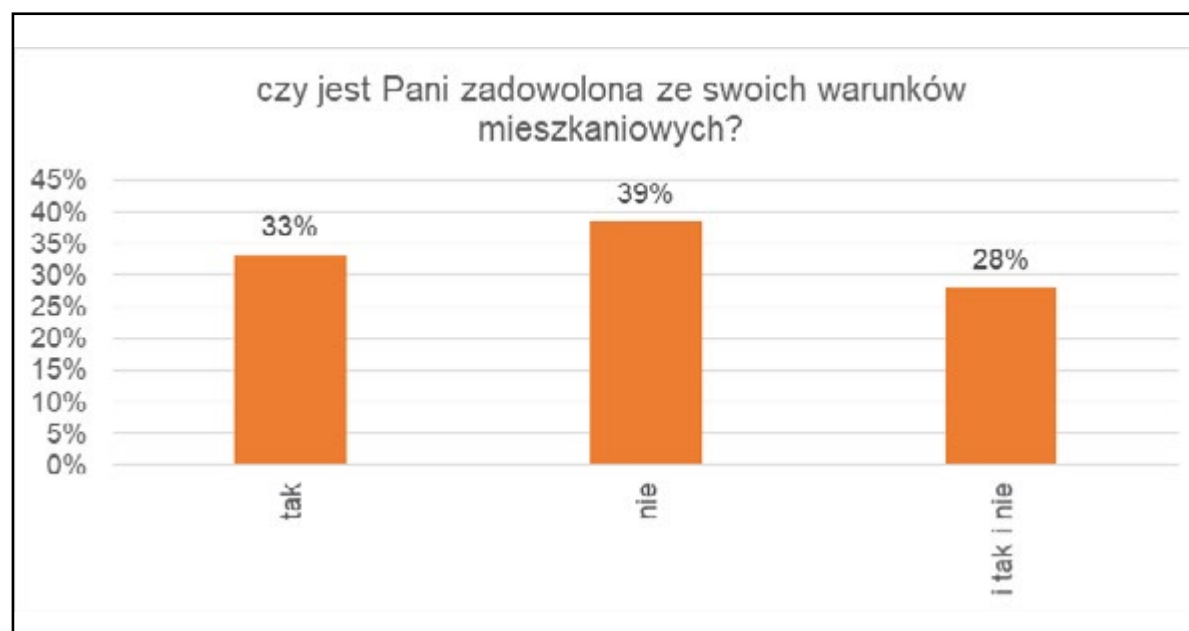
Jakie są powody Pani małego zaangażowania w życie społeczne?



Źródło: opracowanie własne, n=19

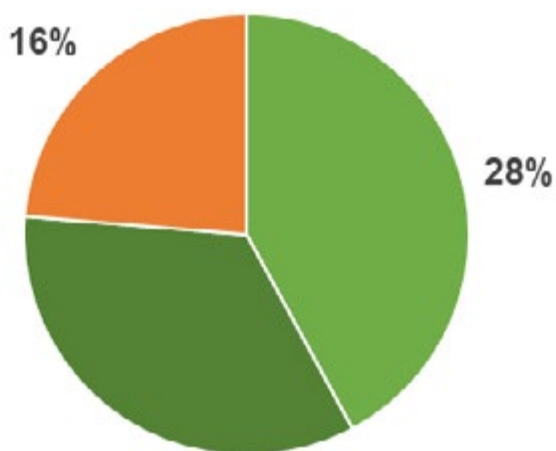


Źródło: opracowanie własne, n=114



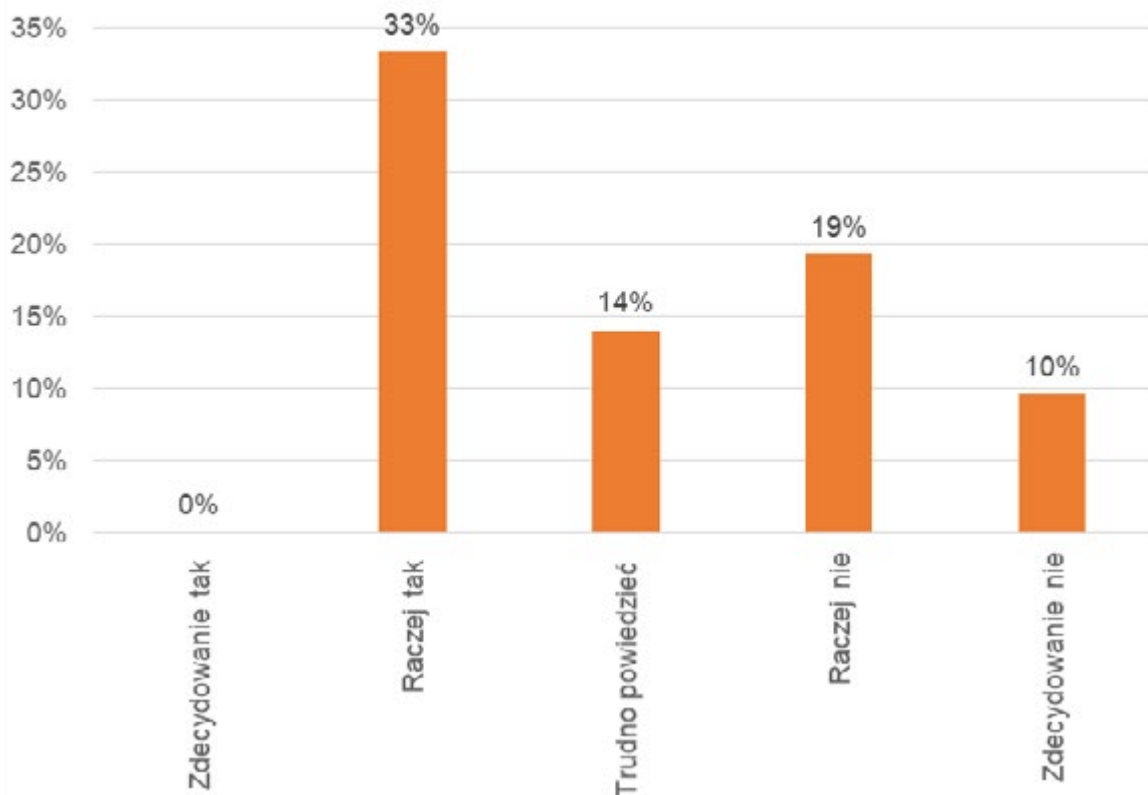
Źródło: opracowanie własne, n=114

Czy zamieniłaby Pani mieszkanie na inne?



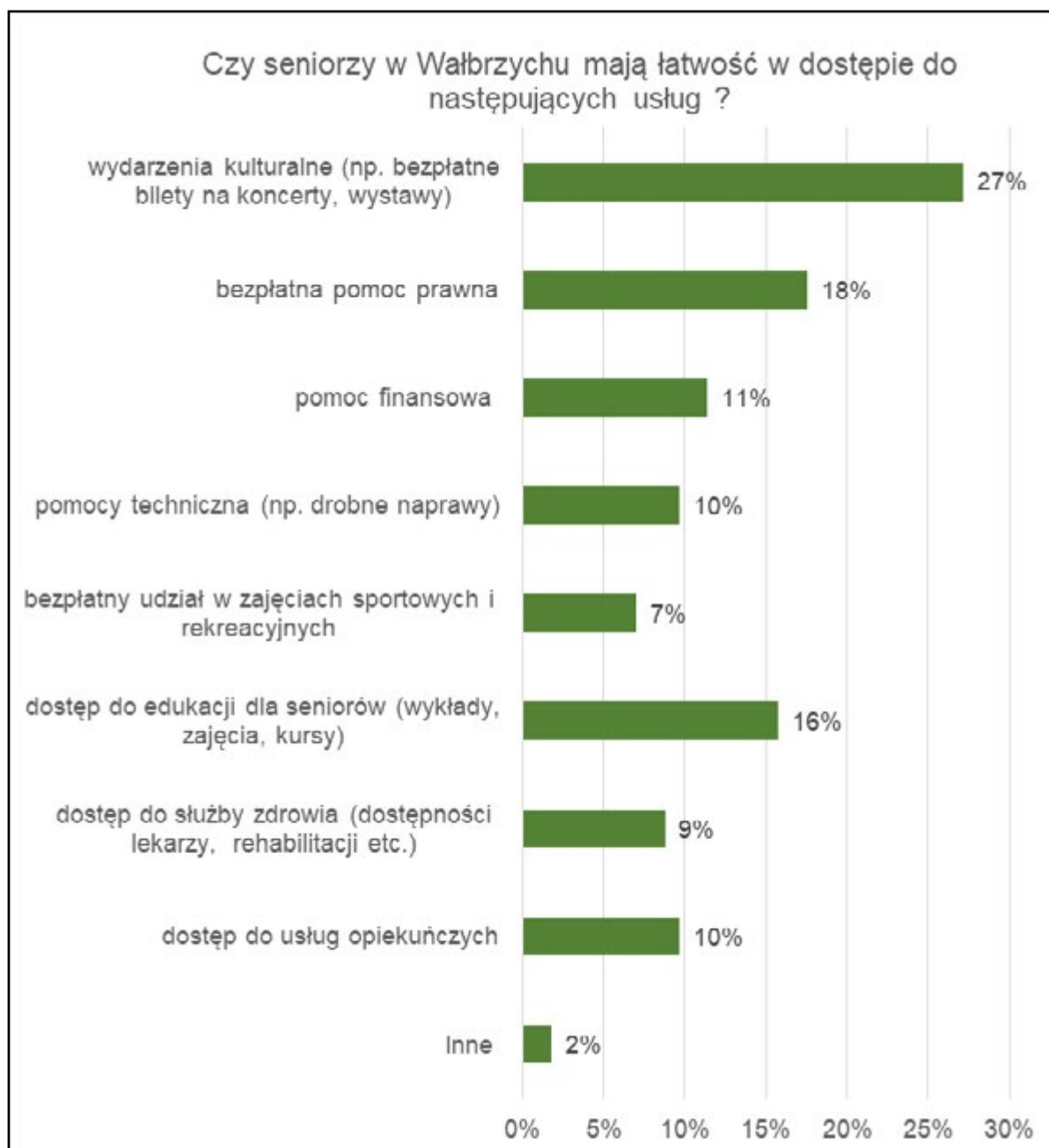
- Tak ze względu na wysokie koszty utrzymania
- Tak, inne względy (np. zbyt duży metraż, wysokie piętro bez windy, sąsiedztwo)
- Nie zamieniłbym mieszkania

Czy uważa Pani, że informacje potrzebne osobom starszym o dostępnych usługach w Wałbrzychu są łatwe do zdobycia?





Źródło: opracowanie własne, n=114

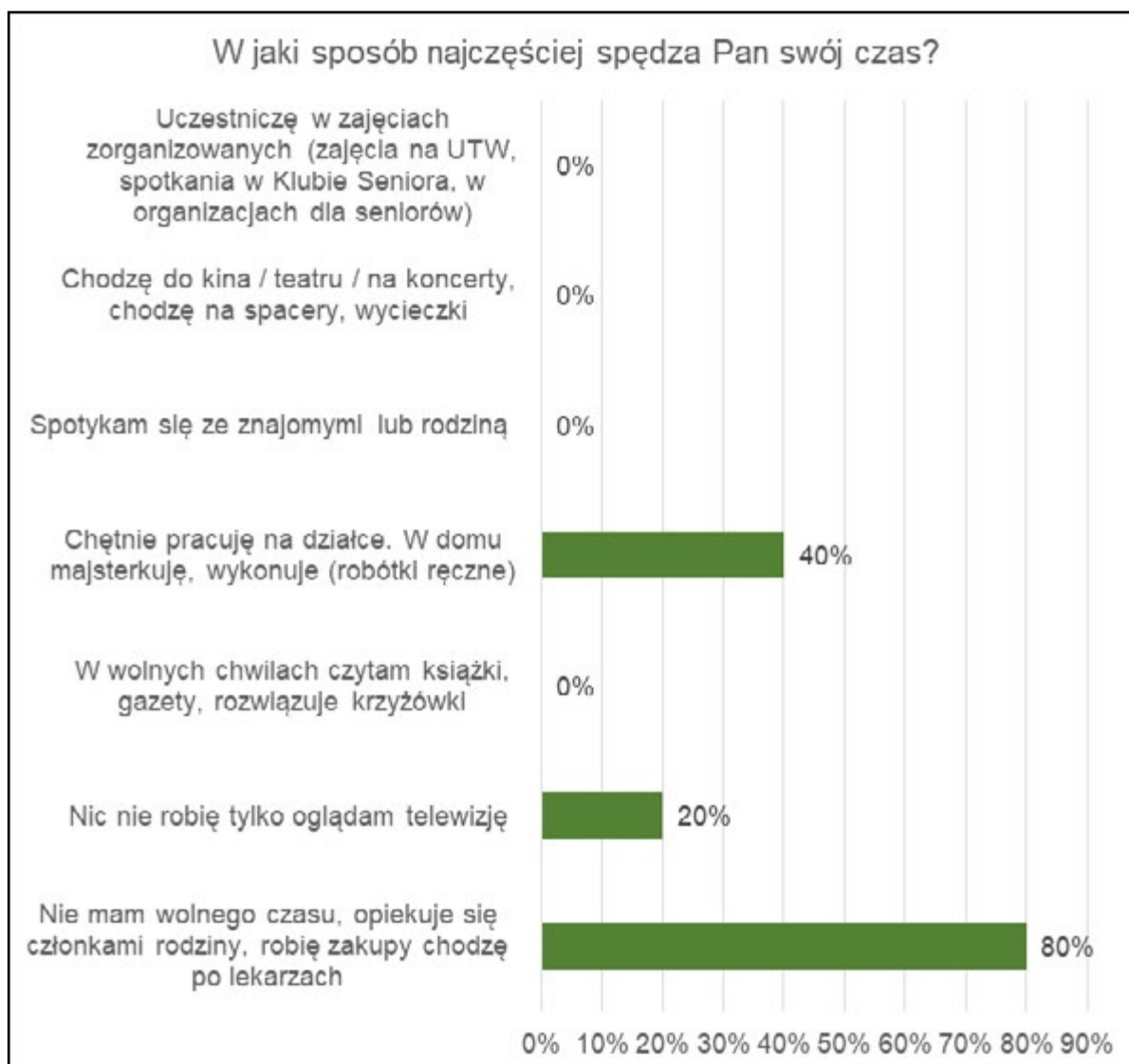


Źródło: opracowanie własne, n=114

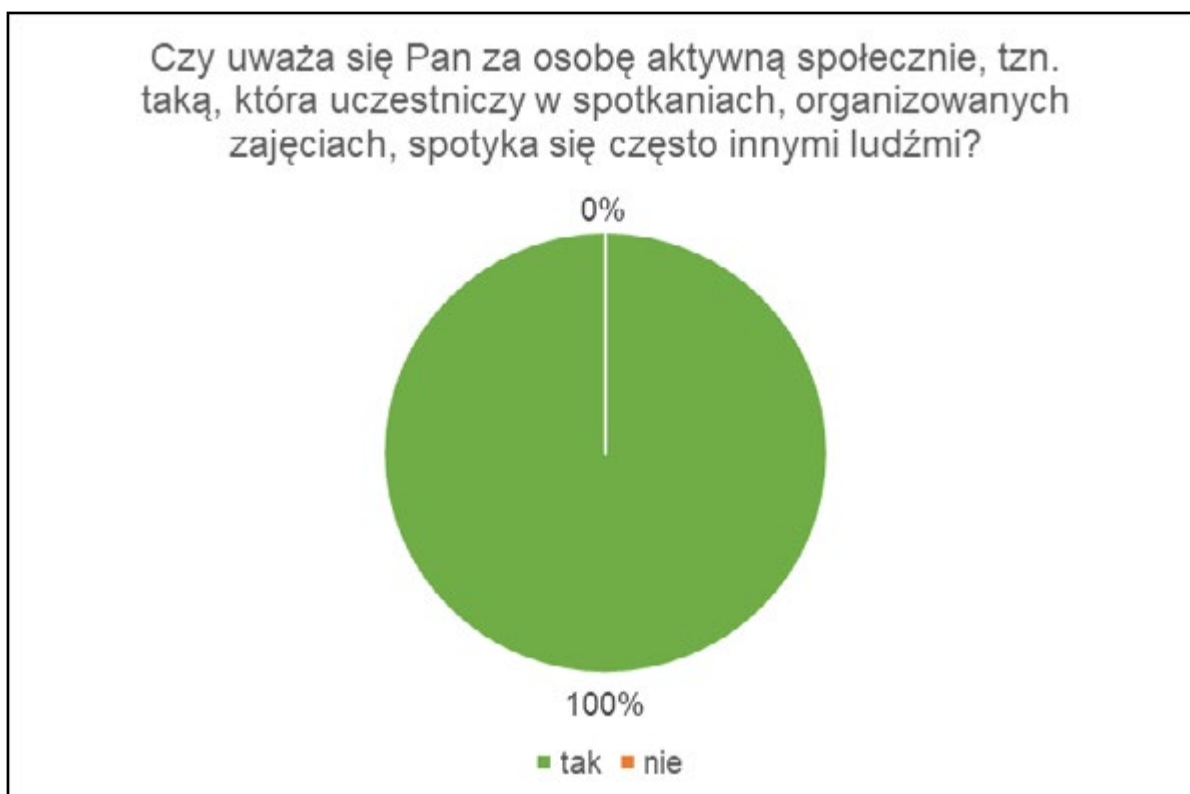


Źródło: opracowanie własne, n=114

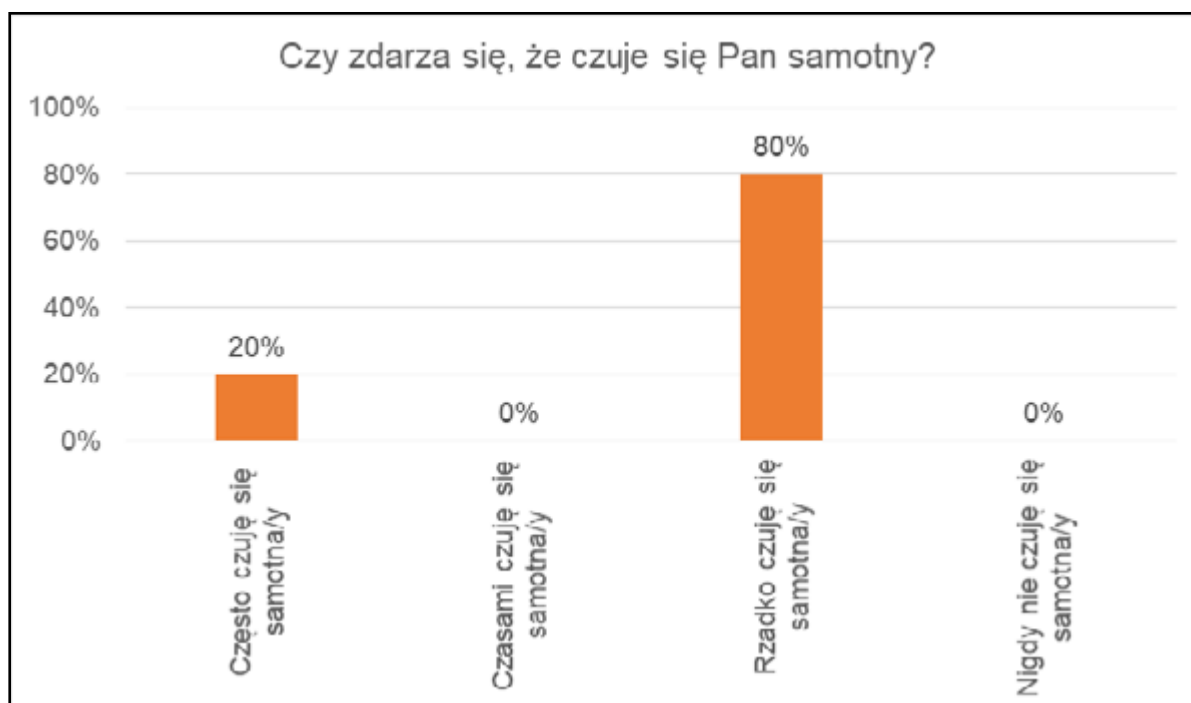
MĘŻCZYŹNI



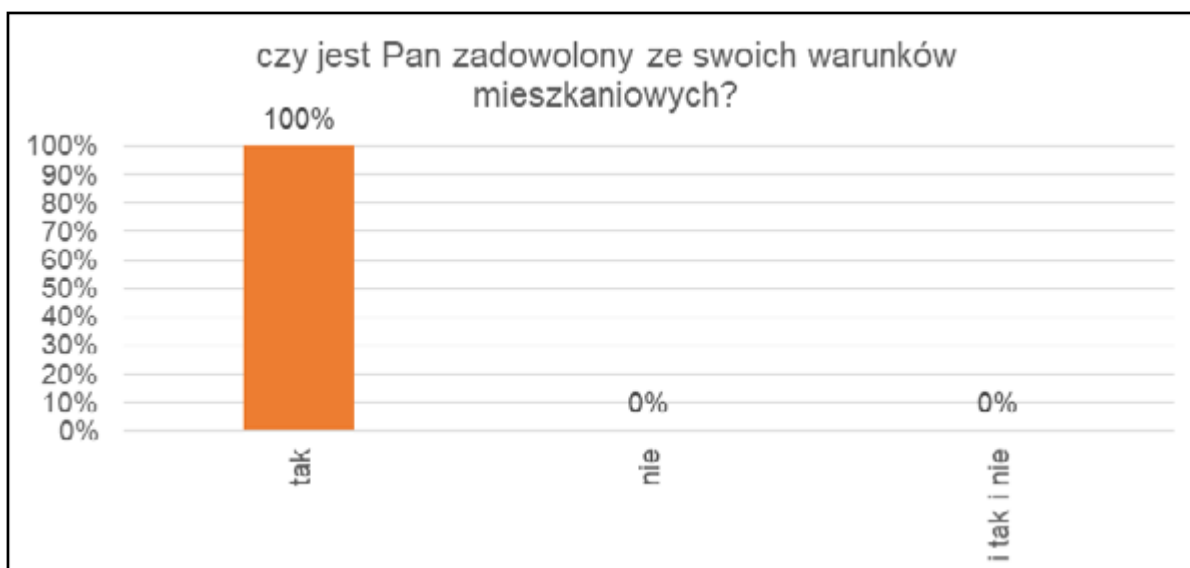
Źródło: opracowanie własne, n=10



Źródło: opracowanie własne, n=10



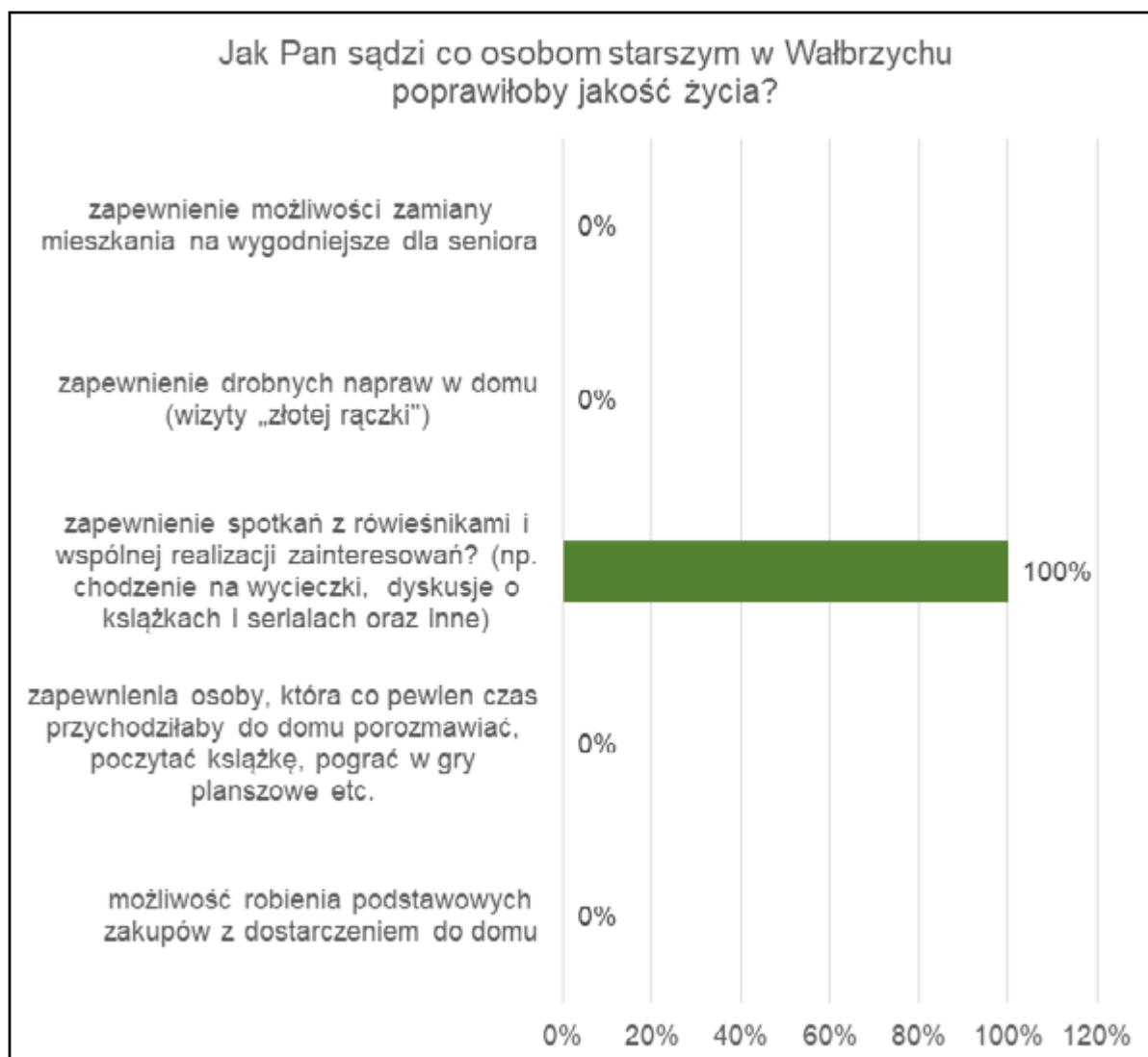
Źródło: opracowanie własne, n=10



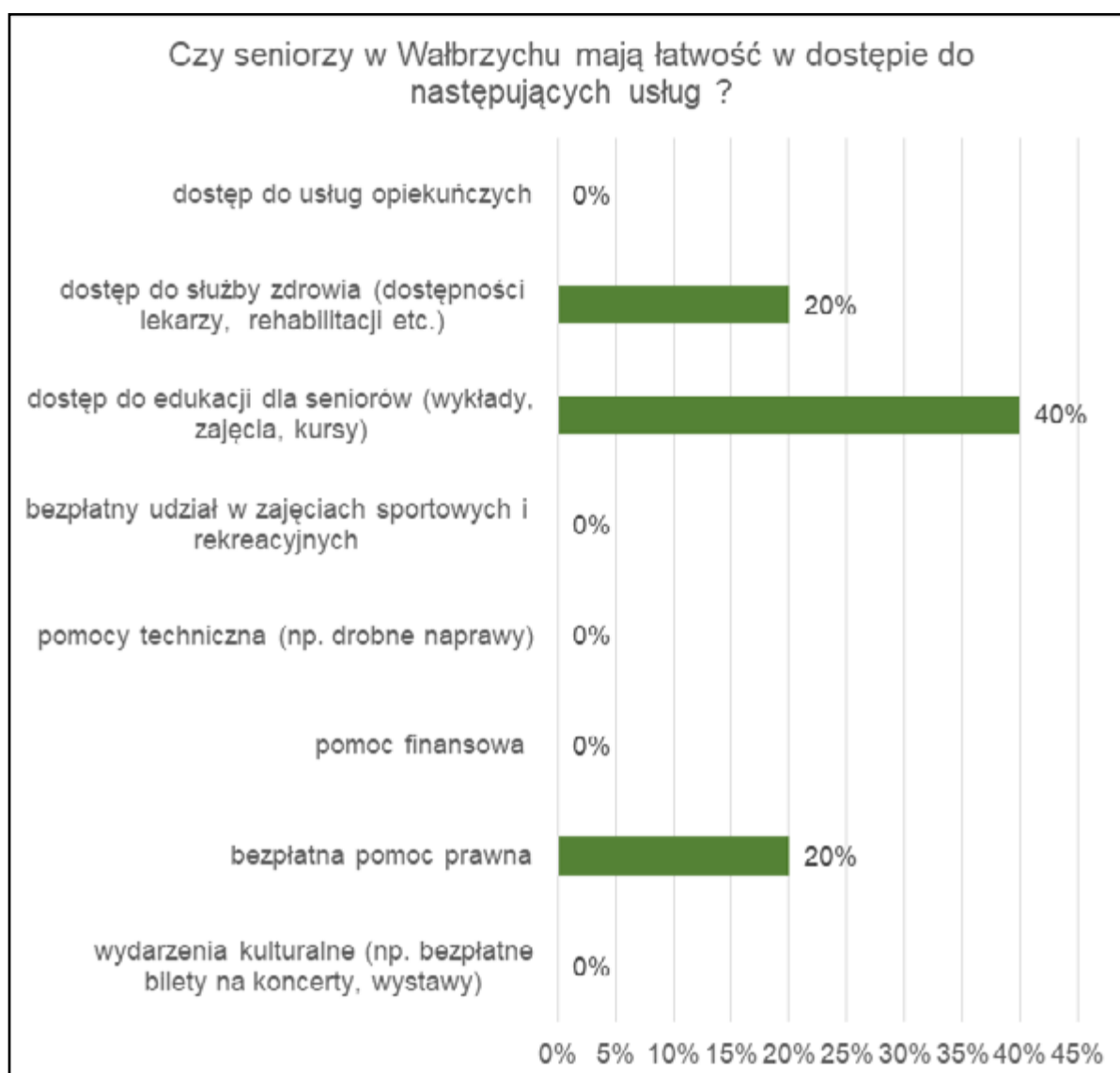
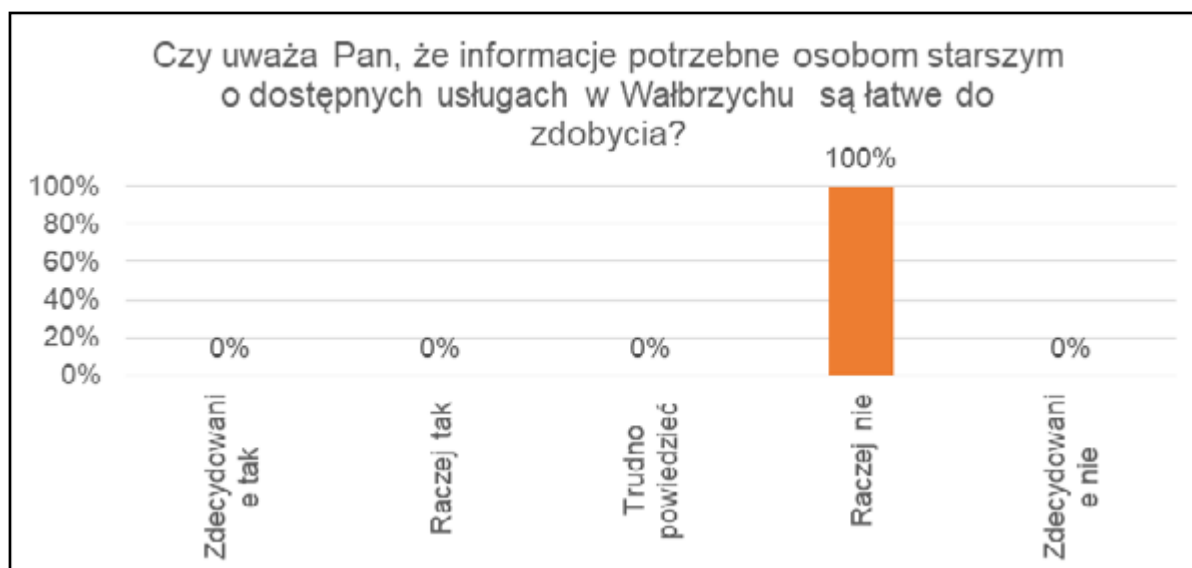
Źródło: opracowanie własne, n=10



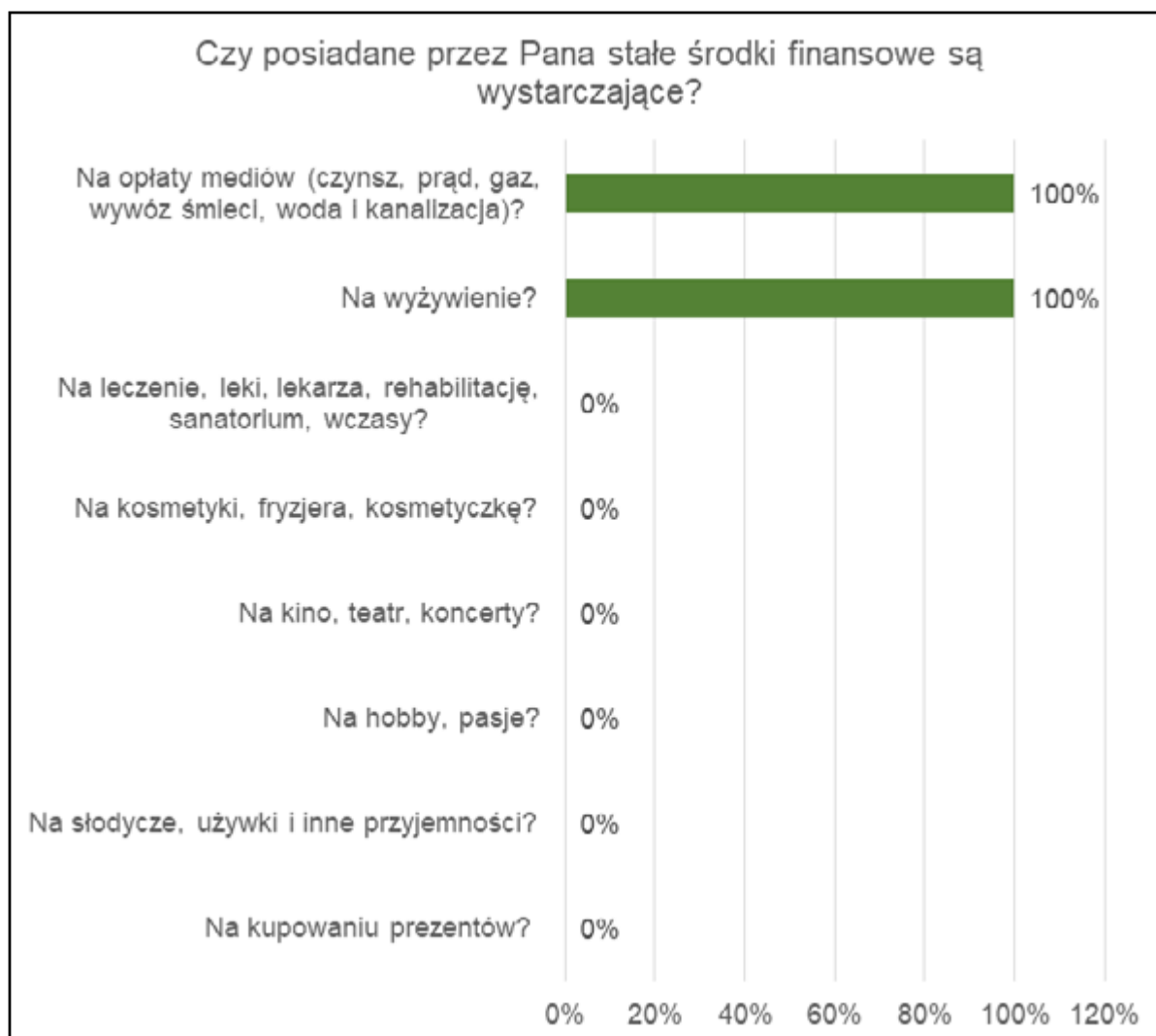
Źródło: opracowanie własne, n=10



Źródło: opracowanie własne, n=10



Źródło: opracowanie własne, n=10



Źródło: opracowanie własne, n=10

Wnioski i rekomendacje:

1. Seniorki i seniorzy w Wałbrzychu określają się jako osoby aktywne , choć tylko część z nich swoją aktywność realizuje przez zorganizowane formy w organizacjach i instytucjach zorientowanych na Seniorów (UTW, Kluby Seniora, Organizacje senioralne). Należy wzmocnić indywidualne aktywności Seniorek i Seniorów proponowanymi działaniami zorganizowanymi w zakresie kultury, rekreacji i edukacji. Należy wykorzystać potencjał istniejący w środowisku senioralnym w nowych rozwiązaniach, wstępy do instytucji kulturalnych darmowe lub ze zniżkami, kluby dla miłośników czytelnictwa lub wielbicieli sztuki filmowej , poradnictwo w zakresie prac ogrodniczych i działkowych, imprezy grupowe rekreacyjne i sportowe. Wzorem w tym względzie są skandynawskie centra kojarzących osoby o podobnych pasjach (Centra Beferndingowe)
2. Samotność staje się coraz większym problemem dla Seniorek a zwłaszcza dla Seniorów . Bliska poła Seniorek czuje się samotna a badani Seniorzy w zdecydowanej większości odczuwają to zjawisko. W pytaniu co poprawiało by im jakość życia odpowiadają że umożliwienie spotkań i kontaktów z rówieśnikami, a osoby mniej aktywne, czy mające kłopoty z poruszaniem się chcą aby mieć możliwość z kimś pogadania, poczytania wspólnego pooglądania telewizji czy pogrania w gry planszowe, karty czy szachy. To wskazuje że przy wszystkich problemach i potrzebach zdrowotnych, prawnych czy socjalnych kontakt z innymi jest sprawą kluczową. Ważne są tu inicjatywy organizacji czy instytucji miejskich (Telefon Senioralny) ale ciągle jest jeszcze przestrzeń do działań samopomocowych, głównie sąsiedzkich. Należy wspomagać intensywnie takie działania,
3. Informacja lub brak informacji o różnego typu inicjatywach pro senioralnych korzystaniu z możliwych dla seniorów usług, jest na podobnym poziomie Blisko jedna trzecia nie ma problemów z informacjami i podobnie grupa seniorów taki problem ma. Trzeba zorganizować tak informację żeby przekaz docierał do środowiska senioralnego i trzeba udrożnić lub zbudować kanały dystrybucji informacji adekwatne dla percepcji dla Seniorów i Seniorki. Coraz większe ma znaczenie ma bezpośrednia lub wywieszana w miejscach zamieszkiwania informacja sąsiedzka choć nie należy nie doceniać kanałów

tradycyjnych takich jak radio czy telewizja a nawet coraz popularniejszy wśród seniorów Internet.

4. Coraz większe problemy mają seniorzy z utrzymaniem się przy życiu. Deklarują że starcza im tylko na wyżywienie i podstawowe media. Ponad 40 procent zamieniłoby swoje mieszkanie na mniej kosztowne „na mniejsze, na niższym piętrze („więźniowe” bloków kamienic bez windy). Problem utrzymania mieszkań ich przystosowania do potrzeb Seniorek i Seniorów staje się coraz wyrazistszy i trzeba pomyśleć o rozwiązaniach (ułatwione sposoby zamiany mieszkań, dopłaty do czynszów, oddanie mieszkania w zamian za miejsce (pokój) w ośrodku dla seniorów, dobudowania wind etc.)

Zakończenie

Celem dokumentu jest uwrażliwienie na lokalne potrzeby osób starszych. Praca wielu osób, począwszy od uczestników poszczególnych działań, jak i osób pracujących nad Rekomendacjami to zbiór doświadczeń, które wskazują, iż w Wałbrzychu jest duża potrzeba prowadzenia różnorodnych działań na rzecz osób starszych.

Zaangażowanie w realizację projektu i wnoszony wkład w budowanie Rekomendacji świadczy, iż seniorzy mieszkający w Wałbrzychu chcą aktywnie uczestniczyć w tworzeniu lokalnej polityki publicznej, zabierać głos w proponowanych rozwiązaniach i służyć konstruktywną opinią.

Kluczowe osoby w pracy nad badaniami i końcowym raportem

1. Centrum Doskonalenia Strategicznego w Krakowie,
2. Łukasz Hoppe- instruktor, couch, grafik
3. Wanda Radłowska – koordynator projektu
4. Krystyna Szyłkin- badacz
5. Ryszarda Truskowska- badacz
6. Róża Bassara – badacz
7. Ewa Bura – badacz
8. Elżbieta Kita- badacz
9. Walentyna Szyszkowska
10. Wanda Kochanowska
11. Elżbieta Rosicka
12. Krystyna Mitmińska
13. Mirosława Joachimiska
14. Józefa Marczuk
15. Alina Wiśniewska
16. Jolanta Konieczna
17. Sabina Banaś
18. Rozalia Janus
19. Barbara Frątczak
20. Halina Dziubińska
21. Bolesława Czekirda
22. Teresa Zimnowoda