



ZIELONA GÓRA

**Sprawozdanie z realizacji
Programu polityki senioralnej
w mieście Zielona Góra
na lata 2019 – 2023
za 2023 r.**

Zielona Góra 2024



Sprawozdanie z realizacji Programu polityki senioralnej w mieście Zielona Góra
na lata 2019 – 2023 za 2023 r.

Spis treści

I.	WSTĘP.....	4
II.	REALIZACJA PROGRAMU	5
	1. Realizacja celu operacyjnego – Wspieranie Seniorów wymagających częściowej pomocy w codziennym funkcjonowaniu.	5
	2. Realizacja celu operacyjnego – Wspieranie Seniorów wymagających całodobowej opieki.	8
	3. Realizacja celu operacyjnego – Aktywizacja społeczna i zawodowa Seniorów.....	9
	4. Realizacja celu operacyjnego – Wspieranie kadr zajmujących się pomocą osobom starszym.	19
	5. Realizacja celu operacyjnego - Wspieranie opiekunów osób starszych.....	20
	6. Realizacja celu operacyjnego – Integracja Seniorów ze środowiskiem dzieci i młodzieży.....	24
	7. Realizacja celu operacyjnego – Diagnoza społeczna zielonogórskich Seniorów.....	26
III.	PODSUMOWANIE.....	27
IV.	WYKAZ JEDNOSTEK, DO KTÓRYCH WYSTĄPIONO O INFORMACJĘ	29
V.	WYKAZ JEDNOSTEK, KTÓRE UDZIELIŁY ODPOWIEDZI	30



Sprawozdanie z realizacji Programu polityki senioralnej w mieście Zielona Góra
na lata 2019 – 2023 za 2023 r.

I. WSTĘP

Program polityki senioralnej w Mieście Zielona Góra na lata 2019–2023 został przyjęty uchwałą nr IV.78.2019 Rady Miasta z 29 stycznia 2019 r. i określa najważniejsze kierunki polityki społecznej Miasta Zielona Góra na lata 2019-2023 w obszarze wsparcia osób starszych.

Adresatami Programu są Seniorzy z Miasta Zielona Góra, którzy ukończyli 60 rok życia. Głównym celem Programu jest podniesienie oraz poprawa jakości życia starszych mieszkańców, poprzez zapewnienie dostępu do odpowiednich form wsparcia. Realizacja zaplanowanych działań i projektów w ramach Programu ma na celu:

- wspieranie Seniorów wymagających częściowej pomocy w codziennym funkcjonowaniu,
- wspieranie Seniorów wymagających opieki całodobowej,
- aktywizację społeczną i zawodową Seniorów,
- wspieranie kadr zajmujących się pomocą osobom starszym,
- wspieranie opiekunów osób starszych,
- integrację Seniorów ze środowiskiem dzieci i młodzieży,
- diagnozę społeczną zielonogórskich Seniorów.

W sprawozdaniu zostały przedstawione działania podjęte na rzecz osób starszych w 2023 roku przez Miasto Zielona Góra, jednostki organizacyjne Miasta, organizacje pozarządowe i inne podmioty działające w obszarze wsparcia osób starszych.

Sprawozdanie zostało opracowane na podstawie danych własnych Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zielonej Górze oraz informacji przekazanych przez realizatorów i partnerów z terenu Miasta Zielona Góra wskazanych w Programie.



II. REALIZACJA PROGRAMU

Poniższa część sprawozdania stanowi opis realizacji Programu według celów operacyjnych i wyznaczonych w ramach tych celów zadań.

1. Realizacja celu operacyjnego – Wspieranie Seniorów wymagających częściowej pomocy w codziennym funkcjonowaniu.

Jednostką Miasta Zielona Góra wspierającą Seniorów w codziennym funkcjonowaniu jest Centrum Usług Opiekuńczych w Zielonej Górze. Usługi opiekuńcze realizowane są zgodnie z decyzjami wydanymi przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze. W 2023 roku usługi w miejscu zamieszkania świadczone były 363 osobom. Średnio 17 osób miesięcznie korzystało z usług opiekuńczych w dni wolne od pracy (soboty, niedziele, dni świąteczne). Pracownicy CUO wypracowali w domach podopiecznych 71 282 godziny opieki. Na koniec roku liczba osób oczekujących na świadczenie usług opiekuńczych wyniosła 59 osób.

Ponadto w roku 2023 kontynuowano realizację projektu z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Lubuskie 2020, Osi priorytetowej 7 – Równowaga społeczna, Działania 7.5 – Usługi społeczne „Zacznij działać z CUO-Power”. W projekcie objętych opieką zostało 68 beneficjentów, z czego 17 uzyskało wsparcie w formie opieki domowej, 51 natomiast zostało objętych dowozem posiłków. Wsparcie w ramach działania było udzielane w sposób ciągły, zaplanowane zostało na cały okres realizacji projektu.

Przez cały rok 2023 w ramach działalności CUO ok. 40 osób miało dostarczane obiady. Ponadto, w ramach projektu „Zacznij działać z CUO-Power”, do dnia 24.08.2023 r. dostarczano posiłki do 51 osób, a następnie w ramach trwałości projektu do 19. Dodatkowo w ramach usług opiekuńczych, zależnie od decyzji wydanej przez MOPS i potrzeb odbiorcy usług świadczone były również usługi gospodarcze.

Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów usługami opiekuńczymi w miejscu zamieszkania objął 38 osób. 5 osób zostało objętych usługami w godzinach popołudniowych i wieczornych, 2 osoby – w dni wolne od pracy. Wypracowano 5 985 godzin. Usługi świadczyło 7 opiekunek zatrudnionych na umowy cywilnoprawne. Działanie było realizowane w ramach projektu „Opracowanie i pilotażowe wdrożenie mechanizmów i planów deinstytucjonalizacji usług społecznych” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 Oś priorytetowa II Efektywne polityki publiczne dla rynku pracy, gospodarki i edukacji Działanie 2.8. Rozwój usług społecznych świadczonych w środowisku lokalnym.

Usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania w 2023 roku świadczyła odpłatnie Spółdzielnia Socjalna Grupa „Alivio”. Usługami, również w godzinach popołudniowych i w dni wolne od pracy, objęto 3 osoby, liczba godzin wyniosła 2 160. Spółdzielnia zatrudniała w tym celu 2 osoby ma umowy cywilnoprawne. Wykonywano czynności higieniczne i pielęgnacyjne związane z poranną i wieczorną



Sprawozdanie z realizacji Programu polityki senioralnej w mieście Zielona Góra
na lata 2019 – 2023 za 2023 r.

rutyną. Ponadto podopieczni otrzymywali wsparcie w bieżących sprawach codziennych takich jak przygotowywanie posiłków, zaopatrzenie w środki higieniczne.

W styczniu 2023 r. rozpoczęła swoją działalność placówka utworzona w 2022 roku w ramach Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2021-2022 – Dzienny Dom Senior+. Ośrodek wsparcia dla 22 osób znajduje się przy ul. Reja 8. Liczba osób, które skorzystały ze wsparcia w Domu w 2023 roku wyniosła 27, natomiast łączna liczba godzin pobytu 42 240.

W 2023 roku Miasto Zielona Góra kolejny raz przystąpiło do rządowego Programu „Asystent Osobisty Osoby Niepełnosprawnej”. Celem Programu było wprowadzenie usługi asystenta jako ogólnodostępnego wsparcia dla osób z niepełnosprawnością i ograniczenie skutków niepełnosprawności przy wykonywaniu codziennych czynności oraz przeciwdziałaniu dyskryminacji w podejmowaniu aktywności społecznej. Beneficjentami usługi były osoby posiadające orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności. Bezpośrednimi realizatorami Programu „Asystent Osobisty Osoby Niepełnosprawnej” na terenie Zielonej Góry były jednostki miejskie: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej i Centrum Usług Opiekuńczych. W 2023 roku z tej formy wsparcia skorzystało 98 osób powyżej 60 roku życia.

Oprócz miejskich jednostek, 3 zielonogórskie podmioty prowadzące działalność pożytku publicznego realizowały rządowy Program „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnościami – edycja 2023”. Były to:

- 1) Lubuski Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża,
- 2) Spółdzielnia Socjalna Alternatywy,
- 3) Spółdzielnia Socjalna Zielone Oko.

Miasto Zielona Góra przystąpiło także do rządowego Programu „Korpus Wsparcia Seniorów”. Celem Programu było zapewnienie usługi wsparcia osobom w wieku 65 lat i więcej. Beneficjentami Programu byli Seniorzy, którzy ze względu na stan zdrowia mieli problemy z samodzielnym funkcjonowaniem - osoby prowadzące samodzielne gospodarstwa domowe lub mieszkające z osobami bliskimi, które nie były w stanie zapewnić im wystarczającego wsparcia.

W ramach Modułu I dostarczano Seniorom zakupy obejmujące artykuły podstawowej potrzeby, w tym artykuły spożywcze, środki ochrony osobistej. Koszty zakupów były pokrywane przez Seniorów. Pomagano również w umawianiu wizyt lekarskich. Łącznie wsparciem zostało objętych 22 Seniorów w wieku 65 lat i więcej.

W ramach Modułu II w 2023 roku utrzymywano usługę obsługi systemu polegającej na sprawowaniu całodobowej opieki na odległość nad Seniorami przez centrum monitoringu. Liczba osób objętych wsparciem wyniosła 374, liczba zgłoszeń do dyspozytora przy użyciu Teleopaski - 753, z czego 24 przypadki zakończyły się interwencją służb ratunkowych. Pozostałe zgłoszenia zakończyły się udzieleniem wsparcia przez telefon lub prośbą o interwencję osoby z otoczenia Seniora. Dostęp do tzw. „opieki na odległość” przyczynił się do poprawy poczucia bezpieczeństwa oraz możliwości samodzielnego funkcjonowania w miejscu zamieszkania osób korzystających z Programu. Ponadto



Sprawozdanie z realizacji Programu polityki senioralnej w mieście Zielona Góra
na lata 2019 – 2023 za 2023 r.

Seniorzy podkreślali, że dzięki opaskom chętniej wychodzą z domów, na spacer lub na zakupy, gdyż wiedzą, że w razie potrzeby będą mogli skorzystać z tzw. „opieki na odległość”.

Ponadto Miasto Zielona Góra realizowało Program „Opieka wytchnieniowa”, który został opisany w dziale 5 – Wspieranie opiekunów osób starszych.

W Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Zielonej Górze kontynuowana była bezpłatna pomoc prawna dla Seniorów. Dyżury radcy prawnego odbywały się w każdy piątek w godzinach od 8.00 do 12.00.

Osoby starsze wymagające częściowej pomocy w codziennym funkcjonowaniu mogły korzystać ze wsparcia dziennych domów pobytu. W 2023 roku funkcjonowały dwa miejskie Dzielne Domy, w których pobyt był bezpłatny, podopieczni ponosili jedynie koszty posiłku: Dzienny Dom „Senior – Wigor” (os. Pomorskie 28) oraz wspomniany wyżej nowoutworzony Dzienny Dom Senior+ (ul. Reja 8). Dzienny Dom „Senior – Wigor” dysponował 46 miejscami, w 2023 roku przyjął 61 Seniorów, średnia miesięczna liczba osób uczęszczających do placówki wyniosła 41. Podstawowymi formami pracy z uczestnikami Domów były zajęcia ukierunkowane na utrzymanie sprawności fizycznej, podtrzymanie aktywności społecznej oraz rozwijanie zainteresowań.

Seniorzy mogli skorzystać także z bezpłatnych usług świadczonych w Domu Dziennego Pobytu prowadzonym przez stowarzyszenie Ośrodek Integracji Społecznej realizowanych w ramach unijnego projektu „Razem dla Zielonej Góry” oraz odpłatnych usług w Dziennym Domu Pobytu prowadzonym przez Spółdzielnię Socjalną „Alternatywy”.

W 2023 roku działalność swoją kontynuował Dom Sąsiedzki przy ul. Kościelnej 9/10 w Zielonej Górze utworzony w poprzednim roku w ramach partnerstwa Grupy „Alivio” Spn.S z Chrześcijańską Fundacją Rozwoju Osobistego RONDO i parafią p.w. Św. Jadwigi Śląskiej. Dom Sąsiedzki to miejsce integrujące lokalną społeczność, w którym Seniorzy mogli spotkać się i porozmawiać przy kawie, wziąć udział w warsztatach, otrzymać porady psychospołeczne i prawne. W Domu odbywały się także zajęcia adresowane do młodzieży, studentów i opiekunów osób starszych. Ze wsparcia placówki skorzystało ok. 40 Seniorów.

W okresie sprawozdawczym funkcjonował również utworzony w 2022 roku Popołudniowy Klub Seniora prowadzony przez Centrum Usług Opiekuńczych. Klub dostępny był dla 20 Seniorów, od powstania placówki wsparcie uzyskało 54 zielonogórskich Seniorów. W Klubie odbywały się cykliczne zajęcia aktywizujące społecznie, spotkania z rehabilitantem, podczas których prowadzone były działania zmierzające do aktywnej rehabilitacji Seniorów oraz poprawy ich ogólnego samopoczucia i przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu. Ponadto Centrum organizowało dojazd Seniorów do i z Klubu.

Chorągiew Ziemi Lubuskiej Związku Harcerstwa Polskiego prowadziła Harcerski Klub Seniora, który skupiał nie tylko osoby związane z ZHP, ale także spoza harcerstwa. W zajęciach uczestniczyło



26 osób. Działalność Klubu miała na celu zagospodarowanie czasu wolnego po zakończeniu aktywności zawodowej, zwiększenie aktywności i uczestnictwa osób starszych w życiu społecznym, prowadzenie zajęć kulturalnych, edukacyjnych i wspierających aktywność fizyczną. Utworzono sekcje: teatralną, brydżową i gier planszowych. Ponadto regularnie odbywały się warsztaty kulinarne, manualne, spotkania ze sztuką, wycieczki poza Zieloną Górę.

Poza wyżej wymienionymi klubami, w 2023 roku w Zielonej Górze działały także m.in.: Klub Seniora „Relaks” (przy Fundacji Centrum Przedsiębiorczości i Innowacji 50+), 2 Kluby Seniora (przy ul. Prostej 47 oraz przy ul. Stary Kisielin-Pionierów Lubuskich 53) prowadzone przez Ośrodek Integracji Społecznej, Klub Seniora „Promyki” przy Bibliotece Publicznej oraz 5 klubów działających przy parafiach prowadzonych przez Parafialne Zespoły Caritas.

Seniorzy będący w trudnej sytuacji i potrzebujący wsparcia otrzymali w okresie świątecznym paczki zawierające głównie artykuły żywnościowe. Centrum Usług Opiekuńczych na Wielkanoc oraz Boże Narodzenie przygotowało paczki świąteczne dla wszystkich konsumentów stołówki. Dodatkowo przekazano paczki dla najbardziej potrzebujących, którzy objęci są pomocą CUO w ramach świadczonych usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania, a nie korzystają ze stołówki - na Wielkanoc - 20 osób, Boże Narodzenie - 15 osób.

Parafia p.w. Podwyższenia Krzyża Świętego dokonała zakupów artykułów żywnościowych do 80 paczek świątecznych dla Seniorów z parafii. W paczkach znalazły się: herbata, kawa, słodycze, wędliny, olej, galaretki, dżemy, masło, konserwy mięsne i rybne, itp. Paczki zostały dowieszone do Seniorów przez wolontariuszy prywatnym transportem w ostatnim tygodniu przed świętami Bożego Narodzenia.

Stowarzyszenie „Ludzie dla ludzi” Mecenat Złotego Serca w ramach zadania „Mały podarek dużo radości” zorganizowało paczki świąteczne z artykułami żywnościowymi, kosmetykami, środkami higienicznymi dla 70 mieszkańców Zielonej Góry. Paczki zostały przekazane osobom starszym, niepełnosprawnym, schorowanym, o niskich dochodach.

Polski Komitet Pomocy Społecznej na koniec roku zorganizował Mikołajki dla 60 osób, w trakcie których obdarował Seniorów paczkami świątecznymi.

2. Realizacja celu operacyjnego – Wspieranie Seniorów wymagających całodobowej opieki.

W Zielonej Górze funkcjonują dwa domy pomocy społecznej: Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów przy ul. Lubuskiej 11 i Dom Pomocy Społecznej przy ul. Słowackiego 29. Oferują łącznie 204 miejsca. Nieustannie wszystkie miejsca w obu domach są zajęte, co świadczy o dużej potrzebie zapewnienia całodobowej opieki. W celu podwyższenia standardów domów, a tym samym jakości opieki w 2023 roku dokonano następujących inwestycji:

- Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów w roku 2023 zakupił 12 łóżek rehabilitacyjnych i 6 materacy do rehabilitacji i ćwiczeń. Celem zakupu było poniesienie poziomu oraz przedłużenie



sprawności mieszkańców. Przeprowadzono prace remontowe - w 16 pokojach ułożono nową podłogę z paneli drewnianych, a także wykonano poszerzenia i wymieniono 8 drzwi wejściowych do mieszkań chronionych utworzonych w 2022 roku w ramach projektu „Opracowanie i pilotażowe wdrożenie mechanizmów i planów deinstytucjonalizacji usług społecznych” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej.

- Dom Pomocy Społecznej przy ul. Słowackiego zakupił 3 sprzęty do rehabilitacji (poduszkę rehabilitacyjną, podnośnik jezdny oraz temblak do podnośnika). Celem doposażenia domu w sprzęty było odciążenie uszkodzonych stawów, mięśni i ścięgien podopiecznych oraz ułatwienie bezpiecznego przemieszczania się np. w celu wykonania kąpieli.

3. Realizacja celu operacyjnego – Aktywizacja społeczna i zawodowa Seniorów.

W 2023 roku w Zielonej Górze utworzono Ambasadę Seniora - placówkę, do której zielonogórcy Seniorzy mogą przyjść z różnymi sprawami, problemami, które dzięki współpracy z urzędem miasta czy Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej udaje się rozwiązywać. Można tam również uzyskać informacje o wydarzeniach czy instytucjach w mieście, poradzić się, gdzie się udać, jak napisać wniosek czy po prostu spotkać i porozmawiać. Seniorzy przychodzili na zorganizowane spotkania tematyczne, umawiali się na porady do specjalistów z różnych dziedzin. Ambasada współpracowała ze wszystkimi podmiotami, działającymi na rzecz Seniorów na terenie miasta.

W ramach wolontariatu pracowników Centrum Usług Opiekuńczych wspierało 37 wolontariuszy, liczba osób, które skorzystały z ich wsparcia wyniosła 760, a liczba przepracowanych przez wolontariuszy godzin wyniosła 2 062. Wolontariusze działali również w ramach projektu „Zacznij działać z CUO-Power.” Promocja wolontariatu w ramach projektu odbywała się poprzez rozwieszenie plakatów na korytarzach Uniwersytetu Zielonogórskiego zachęcających do zostania wolontariuszem w CUO.

W Dziennym Domu „Senior-Wigor” pracowało 3 wolontariuszy. Wspierali pracowników w czasie zajęć popołudniowych z podopiecznymi, które odbywały się równolegle z grupą wsparcia dla opiekunów. W 2023 roku wolontariusze pracowali 18 godzin, średnio na rzecz 9 osób.

Pracowników Domu Pomocy Społecznej dla Kombatantów wspierało 10 wolontariuszy, którzy przepracowali 200 godzin na rzecz 40 Seniorów. Wolontariusze pomagali Seniorom w czasie wyjazdu integracyjnego nad morze. Dodatkowo robili zakupy, pomagali w dotarciu do lekarza, spędzali czas z Seniorami.

Ponadto Seniorzy z DPS dla Kombatantów przystąpili do projektu Korpus Solidarności, zorganizowano piknik koalicji wolontariatu. Korpus Solidarności jest Programem Wspierania i Rozwoju Wolontariatu Systematycznego na lata 2018 – 2030. Jest to inicjatywa, której celem jest wypracowanie i wdrożenie rozwiązań ułatwiających i zachęcających obywateli do systematycznego angażowania się w wolontariat. Jest to program wolontariatu skierowany do wielu grup, zarówno wolontariuszy jak i tych którzy organizują im wolontariat - organizacji, placówek, itd. Program swoim



Sprawozdanie z realizacji Programu polityki senioralnej w mieście Zielona Góra
na lata 2019 – 2023 za 2023 r.

zasięgiem obejmuje cały kraj, instytucją zarządzającą jest Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego, którego ustawowym celem jest wsparcie rozwoju społeczeństwa obywatelskiego.

W Caritas Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej 16 wolontariuszy przepracowało 40 godzin na rzecz 37 Seniorów. W ramach programu „Na codzienne zakupy” Seniorzy otrzymali kartę na zakupy do sklepu Biedronka, którą mogli wykorzystać przez 10 miesięcy od kwietnia 2023 do stycznia 2024. Łączna wartość pomocy to 1 850 zł na każdego Seniora. W ramach tego działania wolontariusze, którzy są Seniorami opiekowali się innymi starszymi osobami tak, aby wykorzystywali oni na bieżąco środki zgromadzone na kartach. Robili i dowozili zakupy do domów swoich podopiecznych.

Chorągiew Ziemi Lubuskiej Związku Harcerstwa Polskiego wspomagało 5 wolontariuszy. Przepracowali 4 512 godzin na rzecz 26 Seniorów. Natomiast uczestnicy Harcerskiego Klubu Seniora ZHP (4 osoby) podjęli się opieki nad 3 innymi członkami Klubu. Wsparcie polegało na organizowaniu pomocy lekarskiej oraz transportu.

Także uczestnicy Dziennego Domu Senior+ podejmowali własne inicjatywy samopomocowe „Senior dla Seniora”: noszenie chorym do domu obiadów (20 razy), wykupowanie recepty (10 razy), asystowanie przy wizytach lekarskich (2 razy), pomoc przy redagowaniu pism urzędowych (10 razy), drobne zakupy (72 razy).

W ramach projektu „Zacznij działać z CUO-Power” w siedzibie Centrum Usług Opiekuńczych i w siedzibie Dziennego Domu Senior+ prowadzone były zajęcia usprawniające (w przypadku warsztatów kulinarnych oraz gry w kręgle miejscem była restauracja oraz kręgielnia). Zajęcia każdorazowo trwały od 1 do 3 godzin. Łącznie przeprowadzono 126 zajęć, w tym: zajęcia taneczne (44 spotkania), zajęcia z gimnastyki rehabilitacyjnej (49 spotkań), dźwiękoterapia (9 spotkań), zajęcia florystyczne (1 spotkanie), zajęcia z biomasażu i relaksacji (1 spotkanie), warsztaty kulinarne (2 spotkania), spotkanie z informatykiem (1 spotkanie), zajęcia z nauki gry w kręgle (5 spotkań), zajęcia aktorskie (10 spotkań), warsztaty artystyczne (2 spotkania), zajęcia z psychoterapeutką (2 spotkania), zajęcia z kosmetyczką (2 spotkania).

Dzienny Dom „Senior – Wigor” w 2023 roku przeprowadził 414 zajęć usprawniających dla Seniorów. Zajęcia ruchowe dostosowane były do sprawności motorycznych Seniorów przebywających w Domu. Zorganizowano m.in. kinezyterapię (304 godz.), Fit Ball (58 godz.), zajęcia „Zdrowy kręgosłup” (10 godz.), choreoterapia z elementami terapii bilateralnej (42 godz.). Z zaproponowanych przez Dom zajęć skorzystało 56 osób.

W DD Senior+ przeprowadzono 24 ogólnodostępne zajęcia usprawniające dla Seniorów: 20 spotkań to animacje taneczne z instruktorem tańca, 4 to spotkania z rehabilitantką. Udział w zajęciach wzięły 22 osoby. Dodatkowo zajęcia psychomotoryczne odbywały się 3 razy dziennie przez 5 dni w tygodniu, w tym ruchowe 1 raz dziennie przez 5 dni w tygodniu.



Sprawozdanie z realizacji Programu polityki senioralnej w mieście Zielona Góra
na lata 2019 – 2023 za 2023 r.

Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów oferował dla swoich mieszkańców mnóstwo zajęć usprawniających psychomotorycznie. Organizowano: fitness, gimnastykę, warsztaty psychoterapii tańcem i ruchem, warsztaty bębniarskie, cykl warsztatów „Zdrowy kręgosłup”, choreoterapię, cykl spotkań z psychologiem i dietetykiem o ruchu i sporności umysłowej, warsztaty muzyczno – taneczne, karaoke, muzyczne poranki. Łącznie przeprowadzono 150 zajęć, a skorzystało z nich 91 osób.

Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji im. Zbigniewa Majewskiego w Drzonkowie prowadził dla Seniorów 2 razy w tygodniu zajęcia usprawniające psychomotorycznie „Pilates - zdrowy kręgosłup” (brało w nich udział jednorazowo 15-25 osób) oraz 5 razy w tygodniu zajęcia „Aquafitnes” (uczestniczyło w nich jednorazowo 15-24 osób).

Ośrodek Integracji Społecznej zorganizował 5 zajęć usprawniających dla Seniorów. Były to zajęcia realizowane w ramach projektu unijnego, którego celem było utworzenie klubu seniora i dziennego domu pobytu. W ramach zadania realizowane były zajęcia z trenerem arteterapii, terapii zajęciowej, zajęcia ruchowe, spotkania z psychologiem, zajęcia profilaktyczne. W 2023 roku 90 osób skorzystało z zajęć zaproponowanych przez Stowarzyszenie.

W Klubie Seniora Wrzos prowadzonym przez Polski Komitet Pomocy Społecznej uczestnikom zaproponowano cotygodniowe zajęcia z fizjoterapeutą. Ponadto co najmniej raz w tygodniu odbywała się poranna gimnastyka.

Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Zielonej Górze w 2023 roku przeprowadził dla Seniorów 578 zajęć mających na celu przywrócenie, podtrzymanie lub pogłębienie sprawności fizycznej, poprawę ogólnego stanu zdrowia oraz aktywizację społeczną. W zajęciach udział wzięły łącznie 733 osoby, 5 placówek udostępniło swoje pomieszczenia.

Miasto Zielona Góra w ramach współpracy z organizacjami pozarządowymi zleciło do realizacji (w ramach konkursów ofert lub w trybie pozakonkursowym) następujące zadania z zakresu ochrony i promocji zdrowia, których celem było prowadzenie zajęć usprawniających psychomotorycznie dla Seniorów:

- spacer Nordic Walking,
- gimnastyka usprawniająca narządy ruchu dla Seniorów, w tym dla osób z chorobą Parkinsona,
- warsztaty „Zdrowy kręgosłup”,
- zajęcia z arteterapii dla osób z chorobą Parkinsona (usprawniające ręce chorych).

Łącznie przeprowadzono 141 zajęć, a liczba uczestników zaproponowanych zajęć wyniosła 136 osób.

Zielonogórskie instytucje oraz organizacje działające na rzecz osób starszych w 2023 roku zaoferowały Seniorom wiele rodzajów zajęć rekreacyjnych. Centrum Usług Opiekuńczych w ramach unijnego ramach projektu „Zacznij działać z CUO-Power” zorganizowało 2 wycieczki rekreacyjne:



Sprawozdanie z realizacji Programu polityki senioralnej w mieście Zielona Góra
na lata 2019 – 2023 za 2023 r.

- wycieczka do Wrocławia – zwiedzanie Afrykarium oraz Panoramy Raławickiej – udział wzięło 28 Seniorów;
- wycieczka do Cigacic – Rejs Galarami po Odrze wraz z piknikiem w porcie, udział wzięło również 28 Seniorów.

Uczestnicy Dziennego Domu „Senior – Wigor” wzięli udział w dwóch piknikach – piknik z okazji Nocy Świętojańskiej i piknik na sportowo – biesiada.

Zajęcie rekreacyjne w DD Senior+ to również przede wszystkim biesiady, pikniki, zabawy taneczne, piesze wędrówki miejskie. W 2023 roku zaproponowano 20 takich zajęć, udział nich wzięło 40 osób.

W Domu Pomocy Społecznej przy al. J. Słowackiego w 2023 roku zorganizowano 15 wydarzeń o charakterze rekreacyjnym, w których uczestniczyło 208 osób. Na terenie Domu Pomocy Społecznej odbyły się festyny i pikniki. Zorganizowano rekreacyjne wyjazdy i wyjścia poza placówkę m.in. do Parku Książęcego w Zatoniu, Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Zielonogórskiego, na Starówkę, „Dziką Ochłę”. Podopieczni Domu Pomocy Społecznej wspólnie z członkami Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku uczestniczyli w warsztatach wokarno-tanecznych.

Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów organizował liczne zawody sportowe, pikniki, zabawy taneczne, warsztaty międzypokoleniowe, spotkania integracyjne z Seniorami z innych placówek, konkursy i plenery malarskie. Liczba zaoferowanych zajęć w 2023 roku wyniosła 64, skorzystało z nich 88 Seniorów.

Ponadto WOSIR zorganizował dla Seniorów łącznie 5 grupowych pobytów (jedno i dwudniowych), podczas których Seniorzy uczestniczyli w zajęciach sportowo-rekreacyjnych w obiektach sportowych w Drzonkowie. Na zakończenie pobytu odbywały się spotkania integracyjne z biesiadą przy ognisku. W przedsięwzięciu wzięło udział łącznie 500 osób.

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Zielonej Górze w 2023 roku prowadził następujące zajęcia dla osób w wieku powyżej 50 roku życia:

- „Formuła 50+” - zajęcia ogólnorozwojowe. Spotkania odbywały się dwa razy w tygodniu i trwały 1 godzinę. Na zajęcia uczęszczały dwie 40 osobowe grupy;
- „Aqua aerobik 50+” - 60 minutowe zajęcia odbywały się raz w tygodniu. Na zajęcia uczęszczały dwie 30 osobowe grupy.

Na zajęcia Formuła 50+ oraz Aqua aerobik 50+ rotacyjnie uczęszczało ok. 200 osób. Ponadto z promocyjnego wejścia na basen Centrum Rekreacyjno-Sportowego z Kartą ZGrani Zielonogórzanie 50+ w 2023 roku skorzystało 26 189 osób.

Zajęcia rekreacyjne zorganizował dla Seniorów również Polski Komitet Pomocy Społecznej. Uczestnicy Klubu Seniora Wrzos brali udział w zajęciach aktywizujących sferę fizyczną i intelektualną:

- zajęcia manualne z wykorzystaniem materiałów plastycznych,



Sprawozdanie z realizacji Programu polityki senioralnej w mieście Zielona Góra
na lata 2019 – 2023 za 2023 r.

- trening pamięci,
- spacery Nordic Walking.

Na przełomie maja i czerwca Seniorzy wzięli udział w dwutygodniowym turnusie edukacyjno – rekreacyjnym, który odbył się w Ogrodzie Botanicznym, a we wrześniu w wyjeździe integracyjnym do Pogorzeliczy.

Związek Harcerstwa Polskiego zorganizował 5 wydarzeń o charakterze rekreacyjnym dla Seniorów:

- zajęcia na basenach termalnych w Burgu,
- zajęcia turystyczno – rekreacyjne nad jeziorem Tarnowskim,
- zajęcia turystyczno – rekreacyjne nad jeziorem Trześniowskim,
- gra terenowa w lesie,
- turystyka piesza podczas zwiedzania Elbląga i okolic.

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Zielonej Górze w październiku 2023 po raz kolejny roku zorganizował Lubuski Tydzień Seniora. Wydarzenia towarzyszące obchodom odbywały się na terenie całego województwa lubuskiego, w tym w Zielonej Górze, m.in. w Dziennym Domu Senior+, Dziennym Domu „Senior - Wigor”, Domu Pomocy Społecznej, Domu Pomocy Społecznej dla Kombatantów, Centrum Usług Opiekuńczych, Klubie Seniora „Relaks”, siedzibie Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Lubuskim Teatrze oraz Kręgielni Bowling Club. Na zakończenie obchodów XXIV Lubuskiego Tygodnia Seniora w hali widowiskowo-sportowej MOSiR zorganizowano koncert Andrzeja Rybińskiego z zespołem oraz uroczysty bankiet dla 730 zielonogórskich Seniorów.

Zielonogórcy Seniorzy mieli w 2023 roku mnóstwo okazji do wzięcia udziału w akcjach informacyjnych, prozdrowotnych i upowszechniających bezpieczeństwo Seniorów. Organizowały je zarówno organizacje pozarządowe, instytucje miejskie, NFZ, ZUS czy Komenda Miejska Policji.

Seniorzy uczęszczający do Dziennego Domu Senior+ brali udział w 2 akcjach prozdrowotnych oraz przyłączyli się do 3 regionalnych akcji informacyjnych na temat zdrowego stylu życia i występujących chorób geriatrycznych. Zorganizowano:

- spotkanie informacyjno - usprawniające z rehabilitantką z okazji Lubuskiego Tygodnia Seniora, na które zaproszono Seniorów także spoza palcówki
- warsztaty „Ruch, to zdrowie” – animację taneczną z instruktorem tańca, na które również zaproszono Seniorów spoza palcówki
- warsztaty gry w kręgle w Bowling Club Zielona Góra – 1 spotkanie dla uczestników DD Senior+.

Ponadto podopieczni Domu wzięli udział w następujących akcjach:

- Europejski Dzień Seniora – Spotkanie z Fundacją Zdrowej Rodziny,
- Europejski Dzień Seniora – Spotkanie z Europe Direct Zielona Góra,
- Jesienne Forum Seniora w Zielonogórskiej Palmiarni.



Sprawozdanie z realizacji Programu polityki senioralnej w mieście Zielona Góra
na lata 2019 – 2023 za 2023 r.

W ramach kampanii promujących i upowszechniających bezpieczeństwo Seniorów uczestnicy DD Senior+ wzięli udział w spotkaniu informacyjno-profilaktycznym z funkcjonariuszkami Komendy Miejskiej Policji. Uczestniczyli także w spotkaniu informacyjno-profilaktycznym z cyklu „Poznaj metody działania oszustów i chroń swoje oszczędności” prowadzone przez Ekspertów Fundacji Santander, we współpracy z członkami Stowarzyszenia „Kolorowy Chynów”. Odbiło się również spotkanie informacyjne z Koordynatorem Pracy Socjalnej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zielonej Górze w DD Senior+.

Dzienny Dom „Senior-Wigor” zorganizował dla swoich podopiecznych dwie akcje prozdrowotne, w których uczestniczyło 39 osób: warsztaty edukacyjno – kulinarne z udziałem dietetyków prowadzone przez Centrum Zdrowej Rodziny oraz spotkanie z dietetykiem – „Dieta Seniora”. W ramach akcji promujących i upowszechniających bezpieczeństwo Seniorów 31 podopiecznych Domu uczestniczyło w spotkaniu z policjantem oraz w webinarium „Oszustwa z wykorzystaniem wizerunku Urzędu Komisji Nadzoru Finansowego - jak działają oszuści i jak się przed nimi chronić”.

Seniorzy Domu Pomocy Społecznej przy ul. Słowackiego wzięli udział w 3 prozdrowotnych akcjach:

- prelekcja dietetyka na temat „Zdrowych nawyków żywieniowych”,
- prelekcja pielęgniarki dotycząca zwiększenia świadomości Seniorów na temat chorób geriatrycznych,
- działania edukacyjne - przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym w grupie Seniorów.

W spotkaniach wzięło udział 35 Seniorów.

W ramach akcji promujących i upowszechniających bezpieczeństwo Seniorów 6 mieszkańców Domu uczestniczyło w bezpłatnym webinarium pt. „Cyberbezpieczeństwo podczas zawierania transakcji elektronicznych z podmiotami rynku finansowego, ochrona konsumentów na rynku finansowym, w szczególności przed działalnością cyberprzestępców, uwzględniając takie metody oszustw, jak vishing i spoofing”, którego organizatorem był Urząd Komisji Nadzoru Finansowego. Webinarium było skierowane do Seniorów oraz osób opiekujących się Seniorami.

Seniorzy Domu Pomocy Społecznej dla Kombatantów brali udział w akcjach prozdrowotnych - odbywały się spotkania z psychologiem i dietetykiem, pogadanki o lekach, o właściwym sposobie odżywiania, a także o roli ruchu i gier umysłowych w zachowaniu sprawności fizycznej i psychicznej. W akcjach uczestniczyło 84 Seniorów.

W 2023 roku przeprowadzono szkolenie dla Rady Mieszkańców DPS dla Kombatantów w zakresie doradztwa i kompetencji cyfrowych.

W dniu 11.10.2023 r. Centrum Usług Opiekuńczych wraz z II Komisariatem Policji w Zielonej Górze zorganizowało spotkanie pod nazwą „Sprytny Senior: bezpieczne korzystanie z telefonu i nie



Sprawozdanie z realizacji Programu polityki senioralnej w mieście Zielona Góra
na lata 2019 – 2023 za 2023 r.

tylko”. Na spotkaniu funkcjonariusze omówili najpopularniejsze metody oszustw, telefonicznych, internetowych, a także mających miejsce w miejscu zamieszkania. Seniorzy mogli zapoznać się z policjantem dzielnicowym, którego rejon pracy to okolice Centrum Usług Opiekuńczych, a także zadawać pytania. W spotkaniu wzięło udział 40 Seniorów.

Uczestnicy Klubu Seniora Wrzos przy PKPS wzięli udział w 2 akcjach promujących i upowszedniających bezpieczeństwo: „Uważaj – Oszust!” i „Bądź Cyberbezpieczny”. W spotkaniach z policjantami udział wzięło 50 Seniorów

Organizacje pozarządowe na zlecenie Miasta zorganizowały dla zielonogórskich Seniorów akcje prozdrowotne:

- warsztaty na temat chorób demencyjnych pn.: „Znajdź mnie tam, gdzie ja jestem”,
- „Festiwal Zdrowia” – skierowany do wszystkich mieszkańców Zielonej Góry, niezależnie od wieku. Celem festiwalu było propagowanie zdrowego stylu życia - prelekcje w zakresie zdrowia psychicznego, odżywiania oraz podniesienia kondycji. Brał w nim udział również Seniorzy.

W 2023 roku Komenda Miejska Policji podjęła szereg działań promujących i upowszedniających bezpieczeństwo Seniorów. Prowadzono spotkania o charakterze informacyjno – edukacyjnym mające na celu sygnalizowanie zagrożeń związanych z oszustwami na tzw. „wnuczka” oraz innymi sposobami wyłudzenia pieniędzy od osób starszych. Podczas spotkań przekazywano informacje dotyczące sytuacji ryzyka, zapobiegania sytuacjom zagrożeń oraz adekwatnego reagowania na nie. Omawiano techniki stosowane przez sprawców przestępstw z obszaru psychomanipulacji mające na celu uśpienie czujności ofiary oraz skłonienie jej do podjęcia określonych działań, które w efekcie końcowym przyczyniają się do stania się ofiarami przestępstw. Spotkania z Seniorami były prowadzone między innymi: w Stowarzyszeniu Pionierów Zielonej Góry, Dziennym Domu „Senior+”, Centrum Usług Opiekuńczych, Polskim Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Dziennym Domu „Senior – Wigor”, Związku Działkowców oraz Domach Pomocy Społecznej. Ponadto przekazywano informacje na temat działalności przestępców metodami „na wnuczka”, „na policjanta” w środkach masowego przekazu. Zamieszczono informacje po każdym zdarzeniu na stronie internetowej KMP Zielona Góra wraz z ostrzeżeniem, jak również wysłano list do Biskupa z prośbą o rozpowszechnienie poprzez czytanie komunikatu z ostrzeżeniem i wskazówkami skierowanego do Seniorów.

W ramach działań prewencyjnych pn. „Uważaj – Oszust!” - rozpowszechniano ulotki i rozmieszczano plakaty w lokalnych ośrodkach zdrowia, przekazywano je osobom starszym oczekującym na wizytę u lekarza pierwszego kontaktu. Ulotki umieszczano także w oddziałach NFZ, ZUS, w MOPS, jadłodajni i przekazywano pracownikom zajmującym się na co dzień opieką nad osobami starszymi. Umieszczano plakaty i ulotki w punktach przyjęć interesantów w budynku Komendy Miejskiej Policji w Zielonej Górze oraz podległych komisariatach. KMP przekazała materiały edukacyjne kierownikom Klubów Seniora, Domów Dziennego Pobytu, Domów Pomocy Społecznej,



Centrum Usług Opiekuńczych itp., przeprowadziła również 20 spotkań z kierownikami powyższych instytucji.

W 2023 roku KMP kontynuowała Projekt Profilaktyczny pn. „Seniora nie oszukasz”, a także prowadzono wzmożone działania informacyjno-edukacyjne, w ramach których omawiano znane i stosowane przez przestępców oszustw osób starszych metody działania na tzw: „wnuczka”, „policjanta”, „funkcjonariusza CBS”, „wypadek komunikacyjny spowodowany przez członka rodziny”, „prokuratora” czy też metodę na „fałszywe pieniądze”. W ramach podjętych działań przeprowadzono 268 spotkań profilaktycznych z Seniorami, w których brało udział 5 776 osób oraz 988 spotkań profilaktycznych z uczniami szkół podstawowych i ponadpodstawowych, w których brały udział 22 142 osoby.

Przez cały rok przeprowadzano działania informacyjno – edukacyjne adresowane do Seniorów, których celem było przypomnienie zasad bezpiecznych zachowań w ruchu drogowym, w szczególności zwrócenia uwagi na konieczność używania elementów odblaskowych po zmroku.

Lubuski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia w Zielonej Górze zorganizował akcje informacyjne na temat zdrowego stylu życia i występujących chorób geriatrycznych oraz bezpieczeństwa Seniorów:

- Bal Seniora w Zielonogórskiej Palmiarni – przygotowano stoisko profilaktyczne, przy którym NFZ edukował na temat profilaktyki chorób wieku senioralnego oraz przekazywał informacje na temat bezpieczeństwa Seniora podczas podróży;
- cykl spotkań pt. Piątek z Farmaceutą w siedzibie LOW NFZ - podczas konsultacji zielonogórcy Seniorzy mogli dowiedzieć się wielu ważnych rzeczy dotyczących przyjmowania i przechowywania leków, a także wykonać pomiary z krwi: glukozy, cholesterolu i kwasu moczowego;
- Forum Głównego Urzędu Statystycznego w Zielonej Górze „Jak sprostać wyzwaniom wynikającym z sytuacji demograficznej województwa lubuskiego” – prelekcja dotycząca opieki zdrowotnej w województwie, przedstawienie aktualnych programów zdrowotnych dla Seniorów;
- Forum Seniora z Gazetą Lubuską - stoisko informacyjne na temat zdrowia Seniora, profilaktycznych programów zdrowotnych oraz szczególnych uprawnień w zakresie opieki zdrowotnej;
- Piknik Medyczny (2 wydarzenia) – stoisko profilaktyczne;
- Dni Seniora organizowane przez ZUS w ramach obchodów „Dnia Seniora” w całej Polsce – stoisko profilaktyczne, porady ekspertów NFZ.

Zielonogórski Oddział Zakładu Ubezpieczeń Społecznych również przygotował akcje informacyjne dla Seniorów. W ramach obchodów w całej Polsce Dnia Seniora w Zielonej Górze odbyły się następujące wydarzenia:



Sprawozdanie z realizacji Programu polityki senioralnej w mieście Zielona Góra
na lata 2019 – 2023 za 2023 r.

- utworzono punkt informacyjno-konsultacyjny eksperta NFZ na Sali Obsługi Klientów w siedzibie przy ul. Kupieckiej 65 (16.11.2023 r. od godz. 10.00 do godz. 13.00),
- spotkanie w Ambasadzie Seniora przy ul. Niepodległości 10 - pracownicy ZUS przy współudziale Komendy Powiatowej Policji w Zielonej Górze podczas spotkania omówili zagadnienia związane z bezpieczeństwem finansowym Seniorów, przedstawili korzyści posiadania konta bankowego, promowali profil na PUE ZUS oraz mLegitymację, (17.11.2023 r. od godz. 11.00),
- spotkanie informacyjne nt. bezpieczeństwa, ubankowienia świadczeń oraz elektronicznej formy kontaktu z ZUS, w tym promocja PUE w siedzibie Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów przy ul. Lisowskiego 3, (21.11.2023 r. od godz. 11.00 do godz. 12.30).

Chorągiew Ziemi Lubuskiej ZHP zorganizowała dla Seniorów 2 akcje prozdrowotne związane z profilaktyką onkologiczną oraz szkolenie z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej. Uczestniczyło w nich 26 osób.

Seniorzy z Klubów Seniora Caritas działających przy zielonogórskich parafiach oraz Seniorzy z miasta partnerskiego Cottbus wzięli udział w projekcie „Taniec bez granic/Tanzen ohne Grenzen”. W ramach projektu pierwszego dnia w zielonogórskiej Palmiarni odbył się Bal Seniora, podczas którego Seniorzy doszkalali się z umiejętności tanecznych. Na zakończenie wszyscy wspólnie zatańczyli Poloneza. Drugiego dnia polsko - niemiecka grupa Seniorów zwiedzała zielonogórską Starówkę oraz Palmiarnię, a następnie udała się na seans o kosmosie do Planetarium. W projekcie wzięło udział 40 Seniorów z Zielonej Góry i 17 z Cottbus.

Caritas Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej w 2023 r. realizowała zadanie publiczne pod tytułem „Dzielimy się dobrem. Seniorzy aktywni społecznie” finansowane ze środków programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025. Celem zadania było zwiększenie aktywności społecznej 250 Seniorów powyżej sześćdziesiątego roku życia, mieszkających na terenie województwa lubuskiego i dolnośląskiego, poprzez udział w warsztatach i zajęciach edukacyjnych, integracyjnych, kulturalnych i o charakterze wolontaryjnym na rzecz własnej społeczności lokalnej. W zadaniu udział wzięło 84 Seniorów z Zielonej Góry zrzeszonych w Klubach Seniora Caritas:

- Klub Seniora przy parafii p.w. Ducha Św.,
- Klub Seniora przy parafii p.w. św. Franciszka,
- Klub Seniora przy parafii p.w. Podwyższenia Krzyża Św.,
- Klub Seniora przy parafii p.w. Miłosierdzia Bożego,
- Klub Seniora przy parafii p.w. MB Częstochowskiej.

Działania były prowadzone od 1 czerwca 2023 r. do 31 grudnia 2023 r.

W ramach zajęć rekreacyjnych zielonogórskim Seniorom Caritas Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej zaproponowała wyjazd do Lubuskiego Centrum Winiarstwa oraz do Pszczelarni Słodnik w Zaborze. Atrakcją dla uczestników był spacer między krzewami winnymi i poznanie ciekawostek



Sprawozdanie z realizacji Programu polityki senioralnej w mieście Zielona Góra
na lata 2019 – 2023 za 2023 r.

o uprawie winorośli oraz prelekcja na temat powstawania wina. W pszczelarni Seniorzy wysłuchali prelekcji o pszczołach i gospodarce pasiecznej, zwiedzili ogród z miododajnymi roślinami. Skorzystali z możliwości apiterapii w specjalnie do tego wybudowanych domkach. Wszyscy uczestnicy mieli możliwość degustacji produktów pszczelich (miody, miód pitny i miodówka). Nie zabrakło też tradycyjnego ogniska z pieczeniem kiełbasek. W wyjeździe uczestniczyło 40 Seniorów.

Członkowie zielonogórskich Klubów Seniora Caritas uczestniczyli w zorganizowanych akcjach prozdrowotnych – w każdym z 5 klubów odbyły się warsztaty dotyczące zdrowego trybu życia oraz zdrowego odżywiania. Przeprowadzono również warsztaty dotyczące bezpieczeństwa w przestrzeni publicznej oraz we własnym domu. Wszystkim uczestnikom Klubów przekazano „Koperty Życia”.

Grupa „Alivio” Spn.S. organizowała w Domu Sąsiedzkim bezpłatne zajęcia w formie gimnastyki, tańca, warsztatów tworzenia ozdób świątecznych, wieńców adwentowych. Liczba przeprowadzonych zajęć wyniosła 20, a liczba uczestników 40. Spółdzielnia zorganizowała także festyn z okazji Odpustu przy Parafii Św. Jadwigi w Zielonej Górze oraz świąteczny koncert Przemka Szczotko wraz z kolędowaniem. Ponadto w każdą środę w Domu Sąsiedzkim odbywały się „Śniadania po sąsiedzku dla Seniorów”.

Jesienią 2023 roku w Zielonogórskiej Palmiarni odbyło się Forum Seniora. Wydarzenie zorganizowane zostało przez Gazetę Lubuską przy współpracy z ENEA. Spotkanie odbyło się pod hasłem „Druga młodość Seniora”. Na spotkanie w Palmiarni zaproszono gości, którzy zaprezentowali ważne tematy. Pan Andrzej Nowacki edukator z Nadleśnictwa Gubin mówił o edukacji leśnej na złoty wiek – spotkaniu Seniorów z dziką przyrodą. O sztuce komunikacji międzypokoleniowej mówił Pan Piotr Kamrat psychoterapeuta psychodynamiczny. Nie zabrakło też ważnych porad związanych ze zdrowiem. Ratownik medyczny i koordynator Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego Pan Marcin Gałęcki wygłosił prelekcję na temat: „Kto udzieli mi pomocy? Zachorowanie, a stan zagrożenia życia”. O zdrowiu Seniora mówiła też Pani Agnieszka Jarząbek – doradca ds. profilaktyki w Lubuskim Oddziale Narodowego Funduszu Zdrowia. Pani Aleksandra Majsnerowska i Pani Katarzyna Nowak, dietetyczki kliniczne, radziły co i jak jeść, by w diecie Seniora nie było niedoborów. Natomiast Pani Barbara Szymaniuk, stylistka, dekoratorka i malarka wygłosiła prelekcję pt. „Piękno jest w nas. Psychologia ubioru, czyli wpływ ubioru na nasze samopoczucie i budowanie pewności siebie”. Podczas spotkania nie zabrakło też porad kpt. Aleksandry Świstela z Komendy Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej w Gorzowie Wielkopolskim. Seniorzy z uwagą wysłuchali prezentacji na temat „Bezpieczny Senior - bezpieczeństwo przeciwpożarowe w domu”. Na koniec Forum odbyło się spotkanie z zielonogórską pisarką Aldoną Reich.

Przedstawiciele Urzędu Statystycznego w Zielonej Górze przedstawili wyniki Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań 2021 członkom Klubu Seniora przy Zielonogórskim Ośrodku Kultury – Filia w Starym Kisielinie. Spotkanie skupiło się na tematyce pogarszania się podstawowych wskaźników demograficznych, odzwierciedlających zmiany m.in. w strukturze ludności województwa lubuskiego według wieku. Spotkanie zakończyło się dyskusją nt. wynikającej z rosnącej



skali starzenia się społeczeństwa potrzebie rozbudowywania istniejących i tworzenia nowych Klubów Seniora w regionie.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze po raz kolejny w 2023 roku realizował Program „ZGrani Zielonogórzanie 50+”. Jest to program, który ma na celu aktywizację osób po 50 roku życia. Wraz z lokalnymi przedsiębiorcami (w 2023 roku w Programie uczestniczyło 219 aktywnych partnerów) Miasto Zielona Góra pokazywało różne możliwości spędzania wolnego czasu, rozwijania umiejętności i poszerzania wiedzy. Realizatorzy programu, jak co roku, przygotowali dla zielonogórskich Seniorów mnóstwo ofert (157 ofert w 2023 roku), które miały sprawić, by codzienne zakupy były korzystniejsze, a wstęp do miejsc zapewniających rozrywkę bardziej dostępny. Posiadacze kart Programu „ZGrani Zielonogórzanie 50+” mogli skorzystać ze zniżek na basen, koncerty, do kina, jak również rabatów i dodatkowych promocyjnych ofert w sklepach spożywczych, odzieżowych oraz w aptekach, restauracjach, księgarniach i punktach usługowych, takich jak gabinety fryzjerskie czy kosmetyczne. Od początku Programu do końca 2023 roku wydano 36 051 kart.

W 2023 roku zielonogórscy Seniorzy zostali zaproszeni na bezpłatne konsultacje cyfrowe. Konsultacje prowadzone były przez pracowników firmy Value Logic z Wrocławia, którzy w ramach wolontariatu pomagali Seniorom rozwiązać kłopoty z obsługą sprzętu teleinformatycznego, tj. komputera, telefonu czy laptopa. Konsultacje odbywały się cyklicznie w każdą 3-cią środę miesiąca w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Zielonej Górze w godzinach:

- 16:00-16:40 (pierwsza grupa) – maksymalnie 4 osoby.
- 16:40-17:20 (druga grupa) – maksymalnie 4 osoby.

Na jednego Seniora przypadał jeden wolontariusz, który był do pełnej dyspozycji Seniora. Wolontariusze to profesjonalisci, na co dzień pracujący w branży IT.

4. Realizacja celu operacyjnego – Wspieranie kadr zajmujących się pomocą osobom starszym.

W Centrum Usług Opiekuńczych usługi dla podopiecznych wykonywało średnio w miesiącu 44 opiekunów zatrudnionych na etatach stałych i 13 osób zatrudnionych na umowy cywilnoprawne. Kadrę pracowniczą CUO wspierało 18 pracowników zatrudnionych na umowy cywilnoprawne w ramach projektu „Zacznij działać z COU – Power”. W 2023 roku jedna osoba nabyła uprawnienia do wykonywania zawodu opiekun medyczny.

W dniu 14.09.2023 r. odbyło się szkolenie „Opieka nad chorymi na Alzheimera i inne choroby wieku starczego. Modele w pracy z podopiecznym celem poprawy komunikacji.” Szkolenie poprowadziła p. Jagna Niepokólczycka-Gac – pedagog, socjoterapeutka, specjalistka ds. uzależnień. Podczas szkolenia poruszone zostały m. in. następujące zagadnienia: zdolności poznawcze i ich osłabienie wraz z wiekiem, otępienie starcze oraz demencja, choroba Alzheimera, sposoby komunikacji z osobą chorą na choroby otępienne, ćwiczenia poprawy własnej wartości



podopiecznych, ćwiczenia funkcji poznawczych. W szkoleniu udział wzięli pracownicy Działu Usług Opiekuńczych oraz administracji, łącznie 38 osób.

Dzienny Dom Senior + zorganizował w 2023 roku jedno szkolenie dla pracowników - „Zajęcia taneczno - ruchowe i integracyjne dla Seniorów”, w szkoleniu wzięło udział 6 pracowników.

Urząd Statystyczny w Zielonej Górze zorganizował dwudniowe Forum Seniora, w którym uczestniczyli m.in. przedstawiciele gmin województwa lubuskiego, organizacji prowadzących działalność na rzecz Seniorów oraz sami Seniorzy. Forum przebiegało wokół tematu dynamicznie starzejącego się społeczeństwa w regionie, które wpływa na wiele obszarów rozwoju społecznego i staje się jednym z największych wyzwań w kształtowaniu polityki społecznej m.in. dla jednostek samorządu terytorialnego. Inspiracją dla samorządów były wystąpienia zaproszonych gości, którzy opowiedzieli m.in. o trendach w polityce senioralnej w Europie i na świecie, współpracy organizacji pozarządowych z jednostkami samorządu terytorialnego, działaniach sprzyjających poprawie jakości życia osób starszych w Polsce i regionie. Wśród prelegentów byli również praktycy. Uczestnicy Forum dowiedzieli się w jaki sposób można aktywizować osoby starsze do udziału w życiu społecznym, czym jest i jak można skorzystać z opieki wytchnieniowej przeznaczonej dla członków rodzin i opiekunów osób z niepełnosprawnością. Całe wydarzenie zakończyła dyskusja z lubuskimi Seniorami o tym z jakimi problemami muszą się mierzyć i czy znają możliwości rozwiązań tych problemów.

5. Realizacja celu operacyjnego - Wspieranie opiekunów osób starszych.

W 2023 r. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze po raz piąty przystąpił do realizacji programu MRiPS: „Opieka wytchnieniowa”. Program oferował bezpłatny odpoczynek dla osób opiekujących się niepełnosprawnymi dziećmi oraz osobami z niepełnosprawnościami w stopniu znacznym poprzez przyznanie usługi opieki wytchnieniowej. Przystępując do realizacji programu miasto otrzymało dotację z budżetu państwa pokrywającą w 100% koszty usług. Wsparcie świadczone było w następujących formach:

- 1) opieka wytchnieniowa w ramach pobytu dziennego w miejscu zamieszkania osoby z niepełnosprawnością z limitem 240 godzin na jedną osobę, która była realizowana przez Centrum Usług Opiekuńczych;
- 2) opieka wytchnieniowa w ramach pobytu dziennego z limitem 240 godzin na jedną osobę, realizowana przez Zespół Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej „Promyk”;
- 3) opieka wytchnieniowa w ramach pobytu całodobowego z limitem 14 dni na jedną osobę, realizowana przez Zespół Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej „Promyk”.

Wśród 94 uczestników Programu ze wsparcia w formie całodobowej:

- 7 osób było w wieku 60-69 lat,
- 15 osób było w wieku 70-79 lat,
- 30 osób było w wieku powyżej 80 lat.

Spośród 71 uczestników Programu ze wsparcia w formie dziennej:

- 7 osób było w wieku 60-69 lat,



Sprawozdanie z realizacji Programu polityki senioralnej w mieście Zielona Góra
na lata 2019 – 2023 za 2023 r.

- 8 osób było w wieku 70-79 lat,
- 26 osób było w wieku powyżej 80 lat.

Ponadto w 2023 roku dwie zielonogórskie spółdzielnie socjalne: Spółdzielnia Socjalna „Alternatywy” i Grupa Alivio Spn.S oraz Fundacja Clarum Vita realizowały Program „Opieka wychowawcza dla członków rodzin lub opiekunów osób z niepełnosprawnościami” – edycja 2023.

W 2023 roku Ośrodek Integracji Społecznej zorganizował warsztaty dotyczące opieki nad osobami starszymi. Warsztaty, w których wzięły udział 4 osoby składały się z części teoretycznej oraz praktycznej. Praktyki odbywały się z Zakładzie Pielęgnacyjno – Opiekuńczym prowadzonym przez stowarzyszenie. Ponadto wydano broszurę informacyjną, w której zarówno Seniorzy jak i ich rodziny/opiekunowie mogą znaleźć przydatne informacje, a także porady dotyczące zdrowia oraz tego jak utrzymać dłużej sprawność i energię. Informator zawiera wykaz dostępnych dla Seniorów instytucji znajdujących się na terenie Zielonej Góry. Do każdego podmiotu podane zostały dane kontaktowe oraz opis czym się zajmują i jaką pomoc oferują.

W 2023 roku Dzienny Dom „Senior – Wigor” zorganizował 12 spotkań grupy wsparcia - omawiano bieżące problemy, z którymi spotykają się na co dzień opiekunowie domowi, udzielano wsparcia psychologicznego. Z ofert grupy wsparcia skorzystało 15 osób.

Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów w ramach projektu dotyczącego deinstytucjonalizacji usług społecznych zorganizował 2 warsztaty dla asystentów osób starszych i z niepełnosprawnością. Uczestnikami warsztatów były 44 osoby.

W 2023 roku zrealizowano wiele imprez integracyjnych Seniorów, w których mogli wziąć udział również opiekunowie. Centrum Usług Opiekuńczych było organizatorem następujących wydarzeń, w których udział wzięli konsumenci stołówki CUO, Seniorzy z różnych organizacji i jednostek miejskich, uczestnicy Środowiskowych Domów Samopomocy i mieszkania treningowego:

- koncert zespołu 8+1 – utwory świąteczne,
- koncert zespołu „Winne Grona”,
- spotkanie z pracownikiem ZUS (w ramach projektu CUO-Power),
- spotkanie z prawnikiem adw. Przemysławem Piątek (w ramach projektu CUO-Power),
- koncert Tomasza Bajera – mieszkańca mieszkania treningowego,
- wernisaż prac i spotkanie z artystami z Dziennego Domu Pobytu Senior+,
- wernisaż prac i spotkanie z autorami ze Środowiskowego Domu Samopomocy nr 3 „Arkadia”,
- koncert zespołu 8+1,
- koncert zespołu wokalnno-estradowego „Akolada” z Uniwersytetu III Wieku,
- koncert Andrzeja Rybińskiego połączony z uroczystym bankietem z okazji XXIV Lubuskiego Tygodnia Seniora,
- „Jesienna turystyka w lasach zielonogórskich” - spotkanie z leśnikiem,
- „spotkanie z poezją Stanisława Bryka”.



Sprawozdanie z realizacji Programu polityki senioralnej w mieście Zielona Góra
na lata 2019 – 2023 za 2023 r.

Ilość osób uczestniczących w imprezach wyniosła 1079.

W roku 2023 w zorganizowano dla osób uczęszczających do Dziennego Domu „Senior – Wigor” 12 imprez integracyjnych, w których uczestniczyło średnio 46 osób. Były to spotkania integracyjno – kulturalne z Seniorami z innych placówek oraz zielonogórskich zespołów – Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów, Dzienny Dom „Senior+”, Zespół Bolero, Zespół Akolada, Uniwersytet Trzeciego Wieku – Śpiewnik Uniwersytecki.

Seniorom uczęszczającym do Dziennego Domu Senior+ zorganizowano w 2023 roku 102 imprezy integracyjne, których uczestnikami było 300 osób. Odbyły się spotkania integracyjne – koncerty z Zespołami Wokalno-Muzycznymi: „Winne grona”, „Bolero”, „Akolada”, „Śpiewnik UTW”, Zespół Muzyczny 8+1, Pan Michał akompaniament – akordeon, keyboard.

Regularnie odbywały się spotkania integracyjne z Seniorami: DD „Senior Wigor”, DPS dla Kombatantów, CUO, Popołudniowy Klub Seniora CUO, Klub Seniora „Wrzos” PKPS, Stowarzyszenie „Warto jest pomagać”. Organizowano wiele imprez integracyjnych: zabawy taneczne, spotkania okolicznościowe i świąteczne, występy artystyczne, wyjścia do kina, spotkania z kulturą i sztuką, warsztaty kreatywne, kulinarno-cukiernicze, a także Spotkania Duszpasterskie.

Seniorzy brali również udział w imprezach integracyjnych organizowanych przez środowisko lokalne - 5 wydarzeń:

- koncert z okazji Lubuskiego Tygodnia Seniora w Hali CRS,
- Dzień Godności połączony z obchodami Dnia Rodziny,
- Uroczysta Inauguracja w Teatrze z okazji Lubuskiego Tygodnia Seniora,
- koncert w Zielonogórskiej Hali CRS – organizowany przez Stowarzyszenie Warto jest pomagać (dzięki współpracy Seniorzy otrzymali darmowe bilety),
- koncert Wojska Polskiego w Zielonogórskiej Hali CRS.

Seniorzy Dziennego Domu Senior+ brali udział w integracyjnych wycieczkach poza miasto. W wycieczkach do Wrocławia (Afrykarium, Panorama Raclawicka) oraz do Cigacic (Rejs galarami po Odrze), które organizowało Centrum Usług Opiekuńczych, udział wzięło 15 Seniorów DD Senior+. Turnus nad morze do Dźwirzyna, w którym udział wzięło 10 Seniorów DD Senior+ zorganizowany został przez Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów, a realizowany był w ramach projektu „Opracowanie i pilotażowe wdrożenie mechanizmów i planów deinstytucjonalizacji usług społecznych”.

Zielonogórski Ośrodek Kultury w 2023 roku zaproponował 34 imprezy integracyjne dla Seniorów. Odbywały się potańcówki, koncerty, występy artystyczne, zajęcia ruchowe (np. joga, pilates), zajęcia z arteterapii. Seniorzy wychodzili do kina, do muzeum, na basen, zwiedzali pałac w Nowym Kisielinie. Kolejny rok działały grupy artystyczno – miłośnicze Seniorów: Klub Miłośników Anny German i Grupa Plastyczna Babie Lato. ZOK organizował dla nich wycieczki, spotkania klubowe, spotkania poetyckie, wystawy, warsztaty, wernisaże, plenery. Liczba osób uczestniczących w imprezach wyniosła 3 965.



Sprawozdanie z realizacji Programu polityki senioralnej w mieście Zielona Góra
na lata 2019 – 2023 za 2023 r.

W ramach projektu „Razem dla Zielonej Góry” Ośrodek Integracji Społecznej zaprosił Seniorów, dorosłych i dzieci na piknikowe spotkanie międzypokoleniowe mające na celu w szczególności integrację, wspólne zabawy, a także naukę. Program spotkania przewidywał atrakcje takie jak: Strefa Sportu Senior+, śpiewy, gry zręcznościowe, senioralna galeria prac, stoisko profilaktyczne z pomiarem ciśnienia i glukozy. W imprezie wzięło udział 60 uczestników.

Spółdzielnia Socjalna Alternatywy w swojej placówce organizowała średnio dwa razy w miesiącu imprezy integracyjne dla swoich podopiecznych (urodzinowe, okolicznościowe itp.). W roku sprawozdawczym zorganizowano ok. 20 imprez, liczba uczestników wyniosła średnio 14-25 osób.

Chorągiew Ziemi Lubuskiej ZHP zorganizowała w 2023 roku 16 imprez integracyjnych dla zielonogórskich Seniorów. Były to spotkania tematyczne w Muzeum Ziemi Lubuskiej, BWA i Centrum Przyrodniczym, udział w świątkach narodowych i lokalnych, benefisy osób obchodzących jubileusze, prezentacja własnych wyrobów podczas spotkań Bożonarodzeniowych, Noworocznych i Wielkanocnych.

W sobotę 9 grudnia 2023 roku Prezydent Janusz Kubicki zaprosił zielonogórskich Seniorów na iluminacje świąteczne do parku Książęcego w Zatoniu. Różne instytucje i organizacje działające na rzecz osób starszych przez tydzień robiły zapisy chętnych na wizytę w parku. Zapisało się blisko 700 osób. Dołączyli do nich ci, którzy dotarli do Zatonia indywidualnie. Przed wejściem głównym do pałacu o godz. 16.00 gości przywitał Prezydent. W oranżerii obok serwowany był grzaniec i pierniki, a w informacji turystycznej gorąca herbata. Gości dowoziły darmowe autobusy MZK oznakowane tablicą „Bajkowe Zatonie”. Seniorom pomagali wolontariusze.

Zielonogórcy Seniorzy mogli skorzystać z oferty wypożyczalni sprzętów rehabilitacyjnych. Z prowadzonej przez CUO wypożyczalni „Helmond” mieszczącej się na os. Pomorskim w 2023 roku skorzystało 200 osób. Wypożyczono 266 szt. sprzętu. W ofercie, dla osób z niepełnosprawnością trwałą, a także okresową znajduje się sprzęt rehabilitacyjny, w tym m.in.: kule łokciowe i pachwowe, materace przeciwoślizgowe, wózki inwalidzkie, balkoniki, krzesła sanitarne, parapodium dla dzieci i dorosłych, podnośniki.

Wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego prowadzą również Caritas Diecezji Zielonogórsko – Gorzowskiej oraz Polski Komitet Pomocy Społecznej.

Grupa „Alivio” Spn.S. prowadzi „Podzielnię sprzętu rehabilitacyjno - pomocniczego”. Spółdzielnia nieodpłatnie wydaje osobom potrzebującym wózki inwalidzkie, kule, laski, chodziki, materace przeciwoślizgowe, łóżka i inne. Grupa „Alivio” pozyskiwała sprzęty od osób, które już ich nie potrzebowały, naprawiała je, czyściła i przekazywała osobom potrzebującym.



6. Realizacja celu operacyjnego – Integracja Seniorów ze środowiskiem dzieci i młodzieży.

Organizowane spotkania pomagały w budowaniu relacji międzypokoleniowych, kształtowaniu prawidłowych postaw społecznych oraz podniesieniu samooceny Seniorów.

W roku 2023 Centrum Usług Opiekuńczych dwukrotnie zorganizowało koncert zespołu „8+1” – uczniów Zespołu Szkół Muzycznych w Zielonej Górze. Na widowni zasiadali Seniorzy – głównie konsumenci stołówki CUO oraz uczestnicy DDP Senior+, łącznie 85 osób. W repertuarze znajdowały się kolędy i utwory świąteczne, co pozwoliło Seniorom i młodzieży na wspólne muzykowanie. Dodatkowo w ramach projektu „zaczynij działać CUO-Power” zorganizowano wyjście integracyjne dla 24 uczestników Popołudniowego Klubu Seniora do kina Cinema City na film „Chłopi”.

Również Seniorzy uczęszczający do Dziennego Domu „Senior – Wigor” integrowali się ze środowiskiem dzieci i młodzieży. Przeprowadzono międzypokoleniowe warsztaty plastyczne z przedszkolakami, warsztaty kulinarne (dzień pizzy, zdrowa kanapka, wiosenna kanapka, warsztaty piernikowe), zajęcia edukacyjne z okazji Dnia Niepodległości, warsztaty edukacyjne z przedszkolakami – Dzień Ziemi, zajęcia sportowe. W ramach współpracy lokalnej odbywały się spotkania z przedszkolakami oraz uczniami zielonogórskich szkół. Dzieci przygotowywały dla Seniorów różnorodne przedstawienia np. z okazji: Dnia Seniora, Dnia Dziecka, Świąt Wielkanocnych i Bożego Narodzenia, Dnia Niepodległości. Seniorzy wzięli również udział wspólnie z uczniami Zespołu Edukacyjnego nr 3 w Zielonej Górze w Narodowym Czytaniu.

W ramach integracji Seniorów ze środowiskiem dzieci i młodzieży w DD Senior+ organizowano wspólne spotkania wielopokoleniowe - warsztaty twórcze, cukiernicze, spotkania i wystawy tematyczne, występy artystyczne, spacerowanie, kolędowanie, pielęgnowanie patriotyzmu międzypokoleniowego. W ramach współpracy lokalnej odbywały się spotkania z dziećmi z Miejskiego Żłobka nr 1, uczniami Zespołu Edukacyjnego nr 3, przedszkolakami Miejskiego Przedszkola nr 24 „Wesoła Żyrafa” - Grupa „Zajączki”, „Biedronki”, przedszkola „Jacek i Agatka”, uczniami Zespołu Szkół Specjalnych nr 1, uczniami Szkoły Podstawowej nr 18, młodzieżą z Koła Wolontariackiego CKZiU „Ekonomik”, uczestnikami Mieszkania Treningowego, studentami Uniwersytetu Zielonogórskiego, dziećmi ze świetlicy „Wiewiórka” PCK. Seniorzy wzięli udział w akcjach „Świąteczna Kartka dla Seniora” – przygotowanie kartek świątecznych przez przedszkolaków i uczniów zielonogórskich placówek oraz „Herbatka dla Seniora” - zbiórka różnego rodzaju herbat, które zostały przekazane Seniorom.

Dom Pomocy Społecznej przy al. J. Słowackiego zorganizował 15 imprez integracyjnych łączących pokolenia, m.in.: dziecięce występy na rzecz Seniorów - jasełka, spektakle teatralne, kolędowanie. Organizowano również wspólne warsztaty plastyczne. W spotkaniach uczestniczyło łącznie 320 osób. Seniorzy otrzymywali od przedszkolaków i uczniów zielonogórskich placówek różnego rodzaju herbaty w ramach akcji „Herbatka dla Seniora”.



Sprawozdanie z realizacji Programu polityki senioralnej w mieście Zielona Góra
na lata 2019 – 2023 za 2023 r.

Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Cypriana Norwida wspólnie z Klubem Emerytów i Rencistów przy Szkole Podstawowej nr 13 w Zielonej Górze poprowadziła cykl spotkań „Czytelnia bez granic”. Zaproszeni na spotkania Seniorzy prezentowali wybraną przez siebie opowieść i wspólnie z dziećmi bawili się przy niej. Celem spotkań było popularyzowanie literatury wśród dzieci oraz budowanie międzypokoleniowej więzi, tolerancji i wzajemnego szacunku dzieci i osób starszych. W 2023 roku odbyły się 4 spotkania, w których uczestniczyło łącznie 4 Seniorów i 80 dzieci.

„Tradycja w barwach nowoczesności. Biblioteka integruje pokolenia. Warsztaty plastyczne dla dorosłych” to cykl warsztatów prowadzonych w Mediatece „Góra Mediów”, które łączyły rękodzieło i nowoczesne technologie. Zielonogórskie rękodzielniczki (Seniorki) uczyły młodsze pokolenie tradycyjnego rękodzieła, zaś młodzi dorośli podzielili się ze starszymi artystkami wiedzą, jak promować rękodzieło w sieci. Uczestnicy zapoznali się na czym polega metoda quillingu, ręczne wyplatanie ozdobnych wianków z żywych i suchych roślin, czy tradycyjne wycinanki. Młodzież przedstawiała artystom możliwości jakie dają media społecznościowe (Instagram, Facebook) w promowaniu swoich prac, oraz w dotarciu do klientów. Dorośli nauczyli się tworzyć posty i relacje filmowe. Odbyło się 5 spotkań, udział wzięło 5 Seniorów i 48 osób młodych.

Zielonogórski Ośrodek Kultury w 2023 roku zorganizował 18 imprez integrujących środowisko dzieci i młodzieży z Seniorami. Uczestnikami tych imprez było 635 zielonogórczyń. W ramach integracji organizowano spotkania klubowe, spotkania poetyckie, Walentynki oraz Dzień Babci i Dziadka.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze kontynuował program ZGrani Zielonogórczyń 50+, którego uczestnicy posiadający karty Programu, mogli korzystać z ofert skierowanych do nich i ich wnuków i wnuczek. Dzięki kartom wstęp do miejsc zapewniających rozrywkę był bardziej dostępny. Seniorzy zabierali swoje pociechy do restauracji, muzeów, na basen, korzystali z warsztatów kreatywnych łączących pokolenia. Wspólne spędzanie wolnego czasu przyczyniło się do integracji całych rodzin.

W 2023 roku studenci II roku animacji kultury i twórczej aktywności w sieci zorganizowali międzypokoleniowy projekt animacyjny „Palcem po mapie” z podopiecznymi Dziennego Domu Seniora „Senior +” w Zielonej Górze. Warsztaty realizowane przez studentów, dotyczyły kultur różnych krajów, odbywały się od października 2023 do końca stycznia 2024 i były przestrzenią międzypokoleniowej integracji. Liczba uczestników projektu wyniosła 25 osób.

Katolickie Stowarzyszenie Civitas Christiana w ramach zadania pod hasłem „Słyszę... - wspomnienie łączące pokolenia” prowadziło działania na rzecz wyrównywania szans Seniorów będących w kryzysie bezdomności i samotności. Głównym celem zadania była międzypokoleniowa wymiana doświadczeń, pasji, wzajemne ubogacenie się Seniorów i młodych ludzi, połączone z warsztatami psychologicznymi w obszarze wzmocnienia kompetencji społecznych oraz warsztatami plastycznymi. Międzypokoleniowe spotkanie było okazją do wzajemnego nawiązywania więzi Seniorów i młodych ludzi oraz zaprezentowania swoich pasji. W zadaniu uczestniczyli podopieczni



Sprawozdanie z realizacji Programu polityki senioralnej w mieście Zielona Góra
na lata 2019 – 2023 za 2023 r.

Fundacji RONDO, Seniorzy ze Stowarzyszenia Miłośników Polesia, Seniorzy z Ośrodka Integracji Społecznej oraz uczniowie zielonogórskich szkół: IV Liceum Ogólnokształcącego oraz Szkoły Podstawowej nr 6. Spotkanie odbyło się w listopadzie 2023 r. w zielonogórskiej kawiarni „Pod Aniołami”. Uczestniczyło w nim 50 osób.

Chorągiew Ziemi Lubuskiej Związku Harcerstwa Polskiego - sekcja teatralna Klubu Seniora przeprowadziła 21 spektakli teatralnych dla zielonogórskich przedszkoli oraz uczniów klas pierwszych szkół podstawowych oraz 2 spektakle dla maluchów w Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece im. C.K. Norwida i w Filii nr 5 Biblioteki. Ponadto zorganizowano gry i zabawy z okazji Dnia Myśli Braterskiej, a także wspólną wizytę z zajęciami w Centrum Edukacji Ekologicznej w Dzikowie.

W Spółdzielni Socjalnej „Alternatywy” odbyło się 6 spotkań z dziećmi i młodzieżą ze Szkoły Podstawowej nr 14, Europejskiej Szkoły Podstawowej dr Rahn w Zielonej Górze oraz Miejskiego Przedszkola nr 18, w których uczestniczyło ok. 120 osób.

Spotkania integrujące Seniorów ze środowiskiem dzieci i młodzieży organizował również Polski Komitet Pomocy Społecznej. W ramach współpracy z Miejskim Przedszkolem nr 7, z okazji Dnia Babci i Dziadka odbyło się przedstawienie przygotowane przez dzieci dla podopiecznych Klubu Seniora Wrzos. W spotkaniu uczestniczyło 50 osób. W grudniu 2023 r. odbyła się Wigilia międzypokoleniowa.

Z okazji Dnia Seniora wolontariusze Centrum Wolontariatu Caritas Diecezji Zielonogórskiej przygotowali wydarzenie „Międzypokoleniowa Zumba”. W ramach tego wydarzenia Seniorzy mieszkający na terenie Zielonej Góry zatańczyli wspólnie z licznie zgromadzoną młodzieżą z zielonogórskich szkół zumbę. Młodzież przygotowała dla Seniorów liczne niespodzianki między innymi poczęstunek oraz drobne upominki. W akcji wzięło udział 150 zielonogórczyń.

7. Realizacja celu operacyjnego – Diagnoza społeczna zielonogórskich Seniorów.

W roku 2023 Uniwersytet Zielonogórski rozpoczął realizację projektu „Kultura - męska sprawa. Badania uczestnictwa w kulturze starszych mężczyzn”. Są to jakościowe badania prowadzone metodą indywidualnego wywiadu pogłębionego, ich celem jest poznanie specyfiki uczestnictwa w kulturze starszych mężczyzn (powyżej 60 roku życia). Starsi mężczyźni, jak wskazują badacze starości, stanowią kategorię społeczną wycofaną z zorganizowanych instytucjonalnie praktyk kulturalnych i edukacyjnych oraz jak dotąd słabo rozpoznaną. W roku sprawozdawczym przeprowadzono 10 wywiadów, w roku 2024 planowane jest co najmniej 10 kolejnych. Wyniki badań zostaną opublikowane w artykułach naukowych pod koniec roku 2024 i w roku 2025. Badania realizują: dr hab. Sylwia Słowińska, prof. UZ i dr Katarzyna Walentynowicz-Moryl.

Urząd Statystyczny w Zielonej Górze corocznie przygotowuje publikację, która jest opracowaniem tematycznym zawierającym podstawowe dane statystyczne dotyczące aktualnego



stanu i struktury ludności województwa oraz informacje o przebiegu zjawisk i procesów demograficznych. Opracowanie zawiera również informację dotyczącą sytuacji Seniorów. Dostępna jest ostatnia publikacja z grudnia 2022 r.: *Sytuacja demograficzna województwa lubuskiego w 2022 r.* <https://zielonagora.stat.gov.pl/publikacje-i-foldery/ludnosc/sytuacja-demograficzna-wojewodztwa-lubuskiego-w-2022-r-,3,7.html> (publikacje z tego zakresu dostępne są od 2005 r.).

Pozostałe dane m.in. z zakresu demografii dostępne są również w Bazie Demografia: <https://demografia.stat.gov.pl/bazademografia/>

III. PODSUMOWANIE.

Kolejny rok wiele jednostek miejskich, podmiotów trzeciego sektora i innych organizacji/instytucji z sukcesem realizowało zaplanowane działania.

W ramach realizacji celu 1 – Wspieranie Seniorów wymagających częściowej pomocy w codziennym funkcjonowaniu ofertę miejskich jednostek pomocy społecznej uzupełniały działania realizowane przez organizacje pozarządowe, spółdzielnie socjalne, parafie. Zielonogórcy Seniorzy korzystali z usług opiekuńczych asystentury, teleopieki, uczęszczali do dziennych domów pobytu czy klubów Seniora. W roku sprawozdawczym działalność rozpoczął kolejny na mapie Zielonej Góry Dzienny Dom Pobytu Senior+.

W ramach realizacji celu 2 – Wspieranie Seniorów wymagających całodobowej opieki oba domy pomocy społecznej starały się podnieść poziom i przedłużyć sprawność mieszkańców. Zakupiono sprzęty do rehabilitacji, a w DPS dla Kombatantów przeprowadzono prace remontowe.

Najwięcej działań realizowano w ramach celu 3 - Aktywizacja społeczna i zawodowa Seniorów. Osoby starsze z terenu Zielonej Góry miały szereg możliwości korzystania z różnorodnych zajęć rekreacyjnych, usprawniających psychomotorycznie, koncertów, imprez, spotkań, akcji prozdrowotnych oraz promujących bezpieczeństwo Seniorów. Powstała nowa jednostka – Ambasada Seniora – miejsce, do którego zielonogórcy Seniorzy mogą przyjść z różnymi sprawami, uczestniczyć w zorganizowanych spotkaniach tematycznych lub umówić się na porady do specjalistów z różnych dziedzin.

Realizacja celu operacyjnego nr 4 – Wspieranie kadr zajmujących się pomocą osobom starszym polegała przede wszystkim na organizowaniu szkoleń dla pracowników jednostek miejskich. Ponadto Urząd Statystyczny zorganizował Forum Seniora, w którym uczestniczyli wszyscy zainteresowani: przedstawiciele jednostek i organizacji prowadzących działalność na rzecz osób starszych oraz Seniorzy.

W ramach realizacji celu 5 – Wspieranie opiekunów osób starszych, Miasto przystąpiło do Programu Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej „Opieka wytchnieniowa”. Za pozyskiwanie środków finansowych oraz kwalifikowanie osób do Programu odpowiedzialny był Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze. Bezpośrednimi realizatorami – wykonawcami usług były jednostki: Centrum Usług Opiekuńczych i Zespół Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej „Promyk”. W roku 2023 Ministerstwo ogłosiło konkurs także dla podmiotów



Sprawozdanie z realizacji Programu polityki senioralnej w mieście Zielona Góra
na lata 2019 – 2023 za 2023 r.

prowadzących działalność pożytku publicznego. Podmioty te samodzielnie wnioskowały o środki finansowe i realizowały zadanie.

Realizacja celu operacyjnego nr 6 Integracja Seniorów ze środowiskiem dzieci i młodzieży to przede wszystkim warsztaty międzypokoleniowe, wspólne kolędowanie, występy przedszkolaków i młodzieży szkolnej z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka. W 2023 roku zorganizowano cykl spotkań podczas których Seniorzy prezentowali wybraną przez siebie opowieść i wspólnie z dziećmi bawili się przy niej.

Oprócz corocznej publikacji Urzędu Statystycznego obejmującego również informację dotyczącą Seniorów, w ramach celu operacyjnego nr 7 – Diagnoza społeczna zielonogórskich Seniorów, warto wspomnieć o realizacji projektu Uniwersytetu Zielonogórskiego „Kultura – męska sprawa. Badania uczestnictwa w kulturze starszych mężczyzn”. Projekt rozpoczął się w 2023 roku, wyniki badań zostaną opublikowane pod koniec roku 2024 i w roku 2025.



IV. WYKAZ JEDNOSTEK, DO KTÓRYCH WYSTĄPIONO O INFORMACJĘ

1. Caritas Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej
2. Centrum Usług Opiekuńczych
3. Chorągiew Ziemi Lubuskiej Związku Harcerstwa Polskiego
4. Dom Pomocy Społecznej
5. Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów
6. Dzienny Dom „Senior – Wigor”
7. Dzienny Dom „Senior+”
8. Komenda Miejska Policji
9. Lubuski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia
10. Lubuski Zarząd Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża
11. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Zielonej Górze
12. Ośrodek Integracji Społecznej
13. Polski Komitet Pomocy Społecznej Lubuski Zarząd Wojewódzki
14. Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej
15. Spółdzielnia Socjalna „Alternatywy”
16. Spółdzielnia Socjalna Grupa „Alivio”
17. Szpital Uniwersytecki im. Karola Marcinkowskiego w Zielonej Górze
18. Urząd Statystyczny w Zielonej Górze
19. Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. C. Norwida
20. Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji im. Zbigniewa Majewskiego
21. Uniwersytet Zielonogórski
22. Wydział Oświaty i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Zielona Góra
23. Zielonogórski Ośrodek Kultury
24. Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku
25. Ambasada Seniora



V. WYKAZ JEDNOSTEK, KTÓRE UDZIELIŁY ODPOWIEDZI

1. Caritas Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej
2. Centrum Usług Opiekuńczych
3. Chorągiew Ziemi Lubuskiej Związku Harcerstwa Polskiego
4. Dom Pomocy Społecznej
5. Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów
6. Dzienny Dom „Senior – Wigor”
7. Dzienny Dom „Senior+”
8. Komenda Miejska Policji
9. Lubuski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia
10. Lubuski Zarząd Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża
11. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Zielonej Górze
12. Ośrodek Integracji Społecznej
13. Polski Komitet Pomocy Społecznej Lubuski Zarząd Wojewódzki
14. Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej
15. Spółdzielnia Socjalna „Alternatywy”
16. Spółdzielnia Socjalna Grupa „Alivio”
17. Szpital Uniwersytecki im. Karola Marcinkowskiego w Zielonej Górze
18. Urząd Statystyczny w Zielonej Górze
19. Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. C. Norwida
20. Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji im. Zbigniewa Majewskiego
21. Uniwersytet Zielonogórski
22. Wydział Oświaty i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Zielona Góra
23. Zielonogórski Ośrodek Kultury
24. Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku