

RAPORT



DOBRE PRAKTYKI W ZAKRESIE AKTYWIZACJI I WSPARCIA SENIORÓW W METROPOLII POZNAŃ

Raport merytoryczny przygotowany przez zespół autorów:

Stowarzyszenie Metropolia Poznań
ul. Kościelna 37
60-537 Poznań
www.metropoliapoznan.pl
www.senior.metropoliapoznan.pl



1. Wstęp

Projekt „Czas na seniora w Metropolii Poznań i Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej” na terenie Metropolii Poznań polegał na organizacji 22 dwudniowych warsztatów. Pierwszy z cyklu warsztatów odbył się w dniach 9-10 maja 2019 w Luboniu. Ostatni warsztat zorganizowano w Obornikach 16 i 17 grudnia 2019.

W warsztatach brali udział seniorzy w wieku 60+ z danej gminy, urzędnicy (w tym radni) odpowiedzialni za realizację polityki senioralnej w danej gminie oraz przedstawiciele organizacji pozarządowych zajmujących się tematyką senioralną. W założeniu w każdym warsztacie miało wziąć udział co najmniej 15 osób. W praktyce jednak liczba ta wahała się w ramach warsztatów w Metropolii Poznań w zależności od lokalizacji i wynosiła od 5 do ponad 40 osób. Projekt swoim zakresem oddziaływania na terenie Metropolii Poznań sumarycznie objął grupę 355 uczestników (w całym projekcie na terenie dwóch aglomeracji w warsztatach uczestniczyło 757 osób). Warsztaty miały charakter interdyscyplinarny i dostosowany do potrzeb danej gminy, bazując na konkretnych potrzebach i uwarunkowaniach. Warsztaty prowadzone były przez trenerów-specjalistów i dotyczyły następujących tematów: potencjał seniora (nasze silne i słabe strony, nasze wartości, poczucie własnej wartości i samoocena), współpraca i skuteczna komunikacja z zespołem seniorów, myślenie projektowe, projekty międzypokoleniowe, giełda usług dla seniorów, sesje mentoringowe ze wsparciem ekspertów.

Równolegle podczas warsztatów przeprowadzono badanie ankietowe w grupie seniorów nt. potrzeb i oczekiwań osób starszych. W ramach projektu powstały także poradniki dla seniorów ukazujące w przystępny sposób, jak bardziej aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym i obywatelskim. Publikacje mają na celu pomoc osobom starszym lepiej poznać tajniki skutecznej komunikacji, meandry przygotowania projektów senioralnych czy skutecznego pozyskiwania środków na innowacyjne pomysły.

Ważnym elementem projektu było także opracowanie **raportów merytorycznych** stanowiących pomoc dla osób w wieku senioralnym. Tak powstał niniejszy raport dotyczący dobrych praktyk w zakresie aktywizacji i wsparcia seniorów. Przykłady dobrych praktyk pochodzą z samorządów Metropolii Poznań. Raport został przygotowany przez pracowników Stowarzyszenia Metropolia Poznań. Jednak dane do raportu pozyskano z urzędów miast i gmin zrzeszonych w Stowarzyszeniu, dzięki uprzejmości samorządów.

W tym miejscu, redaktorzy dokumentu kierują szczególne podziękowania do władz lokalnych oraz pracowników urzędów i instytucji samorządowych (w tym MOPS, OPS), którzy wypełnili i odesłali do biura Stowarzyszenia specjalną ankietę dotyczącą form wsparcia i aktywizacji osób 60+ realizowanych w poszczególnych samorządach naszej aglomeracji.

2. Aktywizacja i wsparcie seniorów w Metropolii Poznań (poza usługami dla seniorów) - podsumowanie

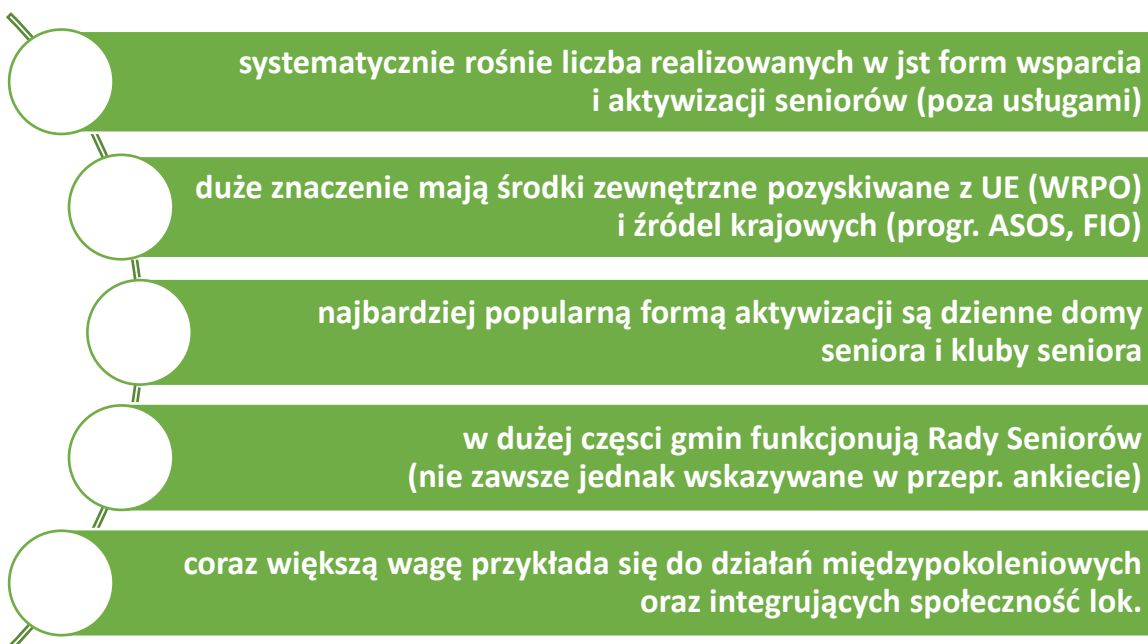
W związku z realizacją projektu „Czas na seniora w Metropolii Poznań i Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej” w gminach wchodzących w skład Stowarzyszenia Metropolia Poznań, zdecydowano o przygotowaniu i przeprowadzeniu badania ankietowego skierowanego do przedstawicieli samorządów (urzędy miast i gmin, ośrodki pomocy społecznej, dzienne domy seniora). Ankieta została rozdyskrebowana online w czerwcu 2019r. Odpowiedzi ze strony samorządów spływały sukcesywnie do września/października. Tak więc niniejsza baza dobrych praktyk stanowi pewne ujęcie stanu w okolicy lata/jesieni 2019r.

Należy zastrzec, że niniejszy raport zawiera przykłady dobrych praktyk z zakresu aktywizacji i wsparcia seniorów niebędących standardowymi usługami dla seniorów (takimi jak: „złota rączka”, „pudełko, koperta życia”, „teleopieka dla seniora”, „taksówka/transport dla seniora”, „wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego”, „książka dla seniora”, „pielęgnacja stóp dla seniora”, „fryzjer dla seniora”, „mycie okien dla seniora”, „opieka wytchnieniowa dla opiekunów seniorów”).

W grupie tych działań znajdują się za to takie zadania, jak np.:

- prowadzenie centrum wsparcia dla seniorów,
- powołanie pełnomocnika ds. seniorów,
- powołanie rady seniorów,
- funkcjonowanie dziennych domów seniora i/lub klubów seniora,
- cykliczne działania miękkie (np. Dni Seniora, festyny międzypokoleniowe),
- projekty aktywizacji seniorów realizowane przy użyciu środków zewnętrznych (np. ASOS, FIO).

Analizując wyniki ankiety można wyciągnąć kilka **wniosek natury ogólnej**:



3. Aktywizacja i wsparcie seniorów w Metropolii Poznań (poza usługami dla seniorów) - studia przypadków

Poniżej kilka ciekawych zadań, projektów i przedsięwzięć aktywizujących seniorów i wspierających społeczność osób 60+ z terenu Metropolii Poznań.

„Lepsza gmina dla seniorów” – Gmina Czerwonak

Projekt "Lepsza gmina dla seniorów- kompleksowy program usług opiekuńczych dla niesamodzielnych osób starszych i ich opiekunów faktycznych w Gminie Czerwonak", czyli Centrum Wsparcia Seniorów działa od listopada 2018 roku w Owińskach. Jest realizowany przez Stowarzyszenie "Lepsza Gmina Czerwonak" ze środków



Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach "Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014- 2020. Założeniem centrum była pomoc 162 seniorom oraz ich opiekunom (100 osób). Ze względu na duże zainteresowanie i ogromną potrzebę wsparcia Centrum pomaga w sumie 358 osobom, w tym 230 seniorom oraz 128 opiekunom. Projekt jest skierowany dla kobiet od 60 roku życia, mężczyzn od 65 roku życia oraz ich opiekunów zwanych opiekunami faktycznymi. Warunkiem przyjęcia do projektu było złożenie deklaracji przez uczestników oraz ich opiekunów. Po złożeniu deklaracji zostały przeprowadzone wywiady dotyczące stanu zdrowia fizycznego oraz psychicznego uczestników, a także określenia potrzeb. Podopieczni zostali przypisani do czterech pakietów pomocowych, w ramach których funkcjonuje projekt.

Pierwszy pakiet przeznaczony jest dla osób, które nie są w stanie samodzielnie funkcjonować oraz potrzebują opieki ze strony bliskich osób lub opiekunek środowiskowych, wsparciem tym zostało objętych 16 osób. W tym pakiecie oferujemy wsparcie opiekunek, które pomagają seniorom w takich czynnościach jak: przygotowanie i podanie posiłków z uwzględnieniem zalecanej diety, prace porządkowe i gospodarcze, zakupy, czynności higieniczne (np. mycie, zmiana pieluchy, pielęgnacja ciała), pielęgnacja zalecana przez lekarza lub fizjoterapeutę (zmiana opatrunków, podawanie leków), wyjście na spacer. Opiekunki pomagają też seniorom w sprawach organizacyjnych takich jak: regulowanie opłat, ustalanie wizyt lekarskich oraz towarzyszenie w nich, wykupienie recepty, załatwianie spraw urzędowych.

Pakiem drugim "Mieszkanie wspomagane" objętych jest 50 osób. Seniorzy w 6 osobowych grupach wyjeżdżają na tygodniowe turnusy rehabilitacyjne do Ośrodka "WIELSPIN" w Wągrowcu. Jest to pomoc wytchnieniową dla opiekunów wyjeżdżających uczestników.



Pakiem trzecim objęte są 4 dwudziestoosobowe grupy seniorów. Jednocześnie 2 grupy uczestników, 2 razy w miesiącu korzystają z zajęć w Klubie Seniora. Pierwsze 2 grupy uczestniczyły w zajęciach Klubu Seniora od grudnia 2018 roku do października 2019 roku. Obecnie od września 2019 roku kolejne 2 grupy mogą korzystać ze spotkań. Podczas pobytu odbywają się m.in. zajęcia manualne oraz kulinarne, zajęcia grupowe z psychologiem (rehabilitacja procesów poznawczych, zajęcia integracyjne, a także dotyczące podstaw psychologii np. radzenia sobie ze stresem, asertywności itp.) oraz spotkania tematyczne np. z dietetykiem, stylistką, brafitterką. Seniorzy integrują się również z podopiecznymi lokalnych ośrodków np. przedszkolakami, osobami z niepełnosprawnościami, czy dziećmi niewidomymi. Seniorzy korzystają również z dodatkowych darmowych wyjazdów i wydarzeń np. do kina, na Lednicę, ognisko integracyjne. Seniorzy mają zapewniony ciepły posiłek oraz transport na zajęcia.

W ramach wymienionych pakietów dostępna jest również fizjoterapia i wsparcie psychologa dla uczestników oraz ich opiekunów. Pozostali uczestnicy oraz ich opiekunowie mogą skorzystać z pakietu czwartego obejmującego pomoc fizjoterapeuty oraz psychologa, zarówno stacjonarnie w ośrodku, jak i w miejscu zamieszkania. Jeden dzień w tygodniu poświęcony jest uczestnikom, którzy nie są w stanie dotrzeć do naszego centrum. Fizjoterapia dojazdowa obejmuje 10 wizyt raz w tygodniu. W ramach tej fizjoterapii prowadzone są ćwiczenia ogólnousprawniające oraz masaż, czy terapia manualna. Turnusy stacjonarne trwają 4 tygodnie od wtorku do piątku. Pierwsze 2 tygodnie obejmują ćwiczenia dostosowane do chorób pacjentów oraz zabiegi fizyczne takie jak: lampa typu Sollux, ultradźwięki i prądy TENS oraz IF. Kolejne 2 tygodnie obejmują terapię indywidualną: masaż klasyczny, masaż głęboki, terapię manualną oraz indywidualne ćwiczenia. Psycholog oprócz zajęć grupowych w ramach Klubu Seniora prowadzi także wsparcie indywidualne podczas cotygodniowych spotkań w domu klienta oraz stacjonarne (poradnictwo, terapię psychologiczną, terapię procesów poznawczych, terapię wspierającą, psychoedukację). W ramach współpracy z Warsztatami Terapii Zajęciowej w Owińskach psycholog korzysta również z terapii sprzętem CRDL przeznaczonym dla osób z demencją, Alzheimerem, czy głęboką niepełnosprawnością.

Centrum Wsparcia Seniorów prowadzi również wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego, wspomagającego i pielęgnacyjnego.



Wszystkie działania w Centrum Wsparcia Seniorów są prowadzone przez Stowarzyszenie Lepsza Gmina Czerwonak w ramach projektu „Lepsza gmina dla seniorów – kompleksowy program usług opiekuńczych dla niesamodzielnych osób starszych i ich opiekunów faktycznych w Gminie Czerwonak”. Tel. 661 111 959, e-mail: cws.czerwonak@gmail.com

OBORNICKA RADA SENIORÓW

Obornicka Rada Seniorów została powołana Uchwałą Rady Miejskiej w Obornikach z dnia 28 marca 2014 r. na wniosek Zarządu obornickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, w oparciu o znowelizowaną 30 listopada 2013 r. Ustawę o samorządzie gminnym, dopuszczającą – w ślad za wcześniejszym przepisem pozwalającym na powoływanie młodzieżowych rad gmin – możliwość powołania tego rodzaju ciała. Co godne podkreślenia, członkowie Obornickiej Rady Seniorów wybierani są w wyborach przeprowadzanych wśród mieszkańców gminy Oborniki, w których uprawnionymi do głosowania są wszyscy mieszkańcy, mający ukończone 60 lat. W skład Rady wchodzi 21 radnych, wybieranych z list zgłaszanych przez organizacje i podmioty działające na rzecz osób starszych oraz przez Burmistrza Obornik spośród kandydatów także legitymujących się ukończeniem 60-tego roku życia. Obornicka Rada Seniorów korzysta ze wsparcia i pomocy w rozwiązywaniu trudności ze strony przez Przewodniczącą Rady Miejskiej, pełniącą funkcję koordynatora ORS. Zasadniczymi działaniami Rady, przyjętymi przez nią w założeniach programowych, są: przełamywanie stereotypów na temat starości i osób w podeszłym wieku,



budowanie pozytywnego społecznego wizerunku osób starszych i ich autorytetu, ustalanie istotnych zadań na rzecz seniorów, a także zwracanie uwagi na potrzeby osób starszych oraz podejmowanie działań będących odpowiedzią na ich potrzeby, przy jednoczesnym umacnianiu dialogu między pokoleniami. Obornicka Rada Seniorów zainicjowała wiele działań na rzecz starszych mieszkańców gminy.

Przykład stanowi uruchomienie w 2016 roku gminnego programu Obornickiej Karty Seniora, oferującego system ulg, zwolnień i rabatów ze strony partnerów programu, umożliwiających zwiększony dostęp dla posiadaczy do ofert kulturalnych i usług; w ramach programu oborniczcy seniorzy mogą także skorzystać z darmowej komunikacji miejskiej, darmowych szczepień przeciwko grypie oraz 50% bonifikaty w stawkach czynszu dzierżawnego.

Od początku funkcjonowania Obornickiej Rady Seniorów mieszkańcy mogą zgłaszać propozycje i uwagi do działalności rady, korzystając ze „Skrzynek Pomysłów i Wniosków Seniorów” udostępnionych w różnych lokalizacjach gminy. W tym samym celu radni Rady Seniorów pełnią regularne dyżury dla mieszkańców.

Zainteresowani starsi mieszkańcy korzystają z przekazywanych bezpłatnie „Kopert życia”, zawierających wskazówki dla służb medycznych i kontakt do najbliższych, umieszczanych w mieszkaniach w oznaczonych miejscach.



Członkowie Rady podjęli działania, mające na celu umożliwienie osobom starszym, także samotnym czy znajdującym się w trudnej sytuacji materialnej kupna niedrogo ciepłego posiłku serwowanego przez niektóre obornickie restauracje ulokowane w strategicznych, ze względu na dostępność dla osób starszych, obszarach miasta – w oparciu o porozumienia z wybranymi restauratorami wypracowano koncepcję obiadów abonamentowych, oferowanych na bazie standardowego menu, ale kalkulowanych w cenie niższej.

Gminny konkurs „Miejsce Przyjazne Seniorom w Gminie Oborniki” ma na celu promowanie miejsc przyjaznych seniorom działających na terenie gminy Oborniki: kawiarni, sklepów, aptek, punktów usługowych, instytucji, komunikacji i innych odpowiadających na potrzeby starszych mieszkańców poprzez dostosowanie swojej architektury, a także oferowanie usług i zniżek specjalnie kierowanych do tej grupy osób.

Wydany został kalendarz dla seniorów, złożony w oparciu o prace plastyczne dzieci wyłonione w rozstrzygnięciu konkursu ogłoszonego w temacie „Jak ostrzec babcię, dziadka i osoby starsze przed złodziejami, oszustami i manipulantami” w obornickich szkołach. Troska o bezpieczeństwo osób starszych w różnych aspektach codziennego życia zaowocowała m.in. publikacją wieloczęściowego „Poradnika Seniora”.

W odpowiedzi na potrzebę zgłoszoną przez Obornicką Radę Seniorów Gmina Oborniki zleciła organizacji pozarządowej realizację zadania pod nazwą „Wspieranie działań mających na celu odzyskanie stabilności finansowej poprzez prowadzenie dyżurów doradczych ze specjalistą ds. oddłużania i upadłości konsumenckiej”, w ramach którego zapewniono zainteresowanym możliwość konsultacji i wsparcia w zakresie pozyskiwania i opracowywania dokumentacji niezbędnej do ubiegania się o przyznanie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu upadłościowym konsumentów, jako osób fizycznych oraz przygotowywania wniosku o upadłość konsumencką.

Z inicjatywy Obornickiej Rady Seniorów przygotowano i przeprowadzono ankietę „Potrzeby i oczekiwania seniorów w gminie Oborniki”, której opracowanie stanowiło element podstawy planu pracy Rady oraz działań, podejmowanych w tym zakresie przez Gminę Oborniki.

Obornicka Rada Seniorów posługuje się własnym znakiem (logo), redaguje jedną stronę wydawanego przez Urząd Miejski w Obornikach bezpłatnego miesięcznika „Nasze Oborniki”, posiada zakładkę na stronie głównej gminnego serwisu internetowego, a od 2017 roku posiada własną stronę internetową, zapewniającą zainteresowanym dostęp do informacji zarówno o charakterze aktualności z wydarzeń dotyczących osób w wieku 60+, jak i informatorów oraz poradników. Za pośrednictwem strony relacjonowana jest bieżąca i historyczna działalność Obornickiej Rady Seniorów, a formularz kontaktowy stanowi kolejne narzędzie pozyskiwania informacji od osób starszych.

Rada współpracuje z wieloma jednostkami zarówno gminnymi, jak i powiatowymi, instytucjami kultury, sołectwami oraz organizacjami działającymi na rzecz osób starszych (np.: Uniwersytetem Trzeciego Wieku, Polskim Związkiem Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Ośrodkiem Pomocy Społecznej, Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie, Obornickim Centrum Sportu, Obornickim Ośrodkiem Kultury, Obornicką Spółdzielnią Mieszkaniową, Przedsiębiorstwem Wodociągów i Kanalizacji; rodzinnymi ogrodami działkowymi, parafiami, przychodniami lekarskimi, obornickim szpitalem). Wydelegowani członkowie ORS uczestniczą z głosem doradczym w pracach powiatowych i gminnych komisji: Powiatowej Komisji Bezpieczeństwa i Porządku, Powiatowej Społecznej Rady ds. Osób Niepełnosprawnych, Społecznej Komisji Mieszkaniowej, Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, komisjach stałych Rady Miejskiej w Obornikach. Od powołania Obornicka Rada Seniorów obradowała na – w sumie – 36 sesjach, podejmując łącznie 47 uchwał.



Z inicjatywy Obornickiej Rady Seniorów Gmina Oborniki z sukcesem ubiegała się o przyjęcie do Sieci Miast Przyjaznych Starzeniu Światowej Organizacji Zdrowia, zyskując możliwość wymiany cennych doświadczeń z zakresu polityki senioralnej, ułatwiających m.in. wypracowanie lokalnej strategii działania na rzecz zaspokajania potrzeb osób starszych. Ponadto Rada Miejska w Obornikach wyraziła zgodę na przystąpienie Gminy Oborniki do Wielkopolskiego Klastra Seniora w celu podejmowania działań służących rozwojowi polityki senioralnej, w tym programu „Senior 2030”.

Aktywność Obornickiej Rady Seniorów wyraża się także licznymi wystąpieniami zarówno do Burmistrza Obornik, Starosty Obornickiego jak i innych instytucji i podmiotów w sprawach dotyczących poprawy warunków życia osób starszych, jak np.: do Zarządu Związku Stowarzyszeń Wielkopolski Bank Żywności o przyjęcie Gminy Oborniki w poczet jego członków, uzasadniając, iż przystąpienie do Związku pozwoli na świadczenie pomocy żywnościowej osobom oczekującym takiego wsparcia z terenu gminy Oborniki, do właścicieli obornickich marketów o zwiększenie liczby miejsc parkingowych dla osób niepełnosprawnych przed sklepami, czy poparcie dla starań Starosty Obornickiego oraz Dyrekcji Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Obornikach dotyczących utworzenia w obornickim szpitalu Oddziału Medycyny Paliatywnej. Na wniosek Rady przeprowadzono w gminie Oborniki bezpłatne kursy językowe i komputerowe dla seniorów.

Przewodniczący Obornickiej Rady Seniorów został wyróżniony w konkursie organizowanym z ramienia Województwa Wielkopolskiego przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w 2019 roku za aktywną działalność na rzecz osób starszych honorowym tytułem „Viva! Wielkopolski Senior 2019”.

Warto podkreślić, co akcentują niejednokrotnie sami radni Obornickiej Rady Seniorów, iż perspektywy działań, mających na celu podnoszenie obecnego poziomu przystosowania gminy Oborniki do potrzeb osób starszych służą docelowo wszystkim mieszkańcom, jako beneficjentom tych działań w przyszłości.

MIEJSKA RADA SENIORÓW – POZNAŃ

Miejska Rada Seniorów (MRS) jest społecznym organem opiniotwórczym, doradczym i inicjatywnym dla władz Miasta, powołanym uchwałą Rady Miasta Poznania nr XXIV/228/V/2007 z dnia 25 października 2007 roku. Skład Rady liczy 15 osób, które wybierane są na czas trwania kadencji Rady Miasta Poznania.



Celem działalności MRS jest służenie seniorom poprzez reprezentowanie ich interesów wobec władz Miasta.

Zadania Miejskiej Rady Seniorów:

1. Ścisła współpraca z władzami Miasta przy rozstrzyganiu o istotnych oczekiwaniach i potrzebach ludzi starszych.

2. Przedstawienie propozycji w zakresie ustalania priorytetowych zadań w perspektywie krótko- i długookresowej oraz inicjowanie działań na rzecz seniorów.
3. Monitorowanie potrzeb poznkańskich seniorów.
4. Wydawanie opinii i formułowanie wniosków, słuących rozwojowi działalności na rzecz seniorów.
5. Zgłaszanie uwag do aktów prawa miejscowego.
6. Inicjowanie działań mających na celu upowszechnianie współpracy Miasta Poznania ze środowiskiem osób starszych.
7. Informowanie społeczności miasta o szczególnych kierunkach działalności podejmowanych przez służby miejskie i partnerów pozarządowych na rzecz środowiska seniorów.

Z inicjatywy MRS I kadencji zostało powołane Centrum Inicjatyw Senioralnych oraz wdrożono ogromną większość z bezpłatnych usług dla seniorów oferowanych dla mieszkańców Poznania 60+ w ramach pakietu VIVA SENIOR. Pakiet ten jest najszerzą ofertą dla seniorów funkcjonującą w Metropolii Poznań i obejmuje m.in.:

- ZŁOTA RĄCZKA DLA SENIORA - czyli bezpłatna pomoc przy drobnych, domowych usterkach. Pomoc dotyczy prostych czynności technicznych niewymagających natychmiastowej interwencji, szczególnej specjalistycznej wiedzy ani uprawnień (wymiana żarówki, klamki, wbicie gwoździ, ciekący kran, spłuczka itp.).
- TAKSÓWKA DLA SENIORA - czyli bezpłatna pomoc przy drobnych, domowych usterkach. Pomoc dotyczy prostych czynności technicznych niewymagających natychmiastowej interwencji, szczególnej specjalistycznej wiedzy ani uprawnień (wymiana żarówki, klamki, wbicie gwoździ, ciekący kran, spłuczka i podobne drobne czynności).
- TAKSÓWKA DLA SENIORA - czyli bezpłatne usługi transportowe świadczone na rzecz osób mających trudności w samodzielnym poruszaniu się komunikacją publiczną. Przejazdy na terenie Poznania mogą odbywać się do urzędu, na cmentarz albo do specjalistycznej placówki medycznej na umówioną wizytę (na badanie, na wizytę specjalistyczną).
- PUDEŁKO ŻYCIA - czyli plastikowe pudełko zawierające szereg informacji mogących ułatwić służbom medycznym dostęp do najważniejszych informacji o stanie zdrowia i osobach, które należy poinformować w nagłych wypadkach.
- KSIĄŻKA DLA SENIORA - czyli bezpłatne dostarczanie mieszkańcom książek, audiobooków, filmów z zasobów Biblioteki Raczyńskich.

- **MOBILNA PIELĘGNACJA PAZNOKCI U STÓP SENIORÓW** - czyli bezpłatna usługa kosmetyczna polegająca na skróceniu i oszlifowaniu płytki paznokci stóp.
- **MIEJSKA WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO** - czyli udostępnianie osobom potrzebującym sprzętu rehabilitacyjnego i ortopedycznego w zależności od rodzajów niepełnosprawności, z uwzględnieniem potrzeb w zakresie ich samodzielności i funkcjonalności oraz zastosowania w rehabilitacji i terapii w celu poprawy jakości życia osób starszych, chorych i niepełnosprawnych, których stan zdrowia ogranicza funkcjonowanie oraz czynny udział w życiu publicznym i społecznym.
- **MYCIE OKIEN W DOMU SENIORA** - czyli mycie okien w miejscu zamieszkania seniora. Usługa obejmuje umycie szyby z obydwu stron, ram okiennych i parapetów.
- **PORZĄDKOWANIE NAGROBKÓW OSÓB BLISKICH SENIOROM** - czyli mycie nagrobków oraz czyszczenie terenu wokół nich. Usługa wykonywana jest na dwóch miejskich cmentarzach: Junikowie i Miłostowie.
- **TRANSPORT SENIORÓW NA TERENIE MIEJSKICH CMENTARZY** - czyli dowożenie seniorów do grobów bliskich. Usługa wykonywana jest na dwóch miejskich cmentarzach: Junikowie i Miłostowie.

Z inicjatywy MRS realizowane są także różnego rodzaju imprezy, wydarzenia publiczne.

Poznańska Parada Pokoleń to unikalne wydarzenie zorganizowane po raz pierwszy w czerwcu 2018 roku z inspiracji Miejskiej Rady Seniorów (MRS) w Poznaniu. Najpierw w MRS pojawił się pomysł na paradę seniorów, jednak do inicjatywy włączyła się Młodzieżowa Rada Miasta oraz Rada Rodziny Dużej i parada ostatecznie przemieniła się w wydarzenie integrujące całe pokolenia, gdzie zarówno młodzi, jak i starsi znaleźli coś dla siebie. Parada rozpoczęła się odegranym na ukulele hejnałem z Wieży Ratuszowej na Starym Rynku, a następnie barwny i rozśpiewany korowód przeszedł do Parku Stare Koryto Warty. Parada odbyła się również w 2019 roku w Dzień Dziecka, jako zwieńczenie Poznański Dni Rodziny. W 2019 roku wydarzenia zakończyło się specjalnym Tortem Wolności dla uczestników wydarzenia oraz koncertem Mietka Szcześniaka.



DZIENNY DOM SENIOR+ „JAGIELLONKA” W OBORNIKACH

W dniu 02.09.2019 r. Ośrodek Pomocy Społecznej w Obornikach rozpoczął działalność Dziennego Domu Senior+ „Jagiellonka” w Obornikach przy ul. Jagiellońskiej 1 w ramach wieloletniego programu „SENIOR+” na lata 2015 – 2020. Dom przeznaczony jest dla 20 uczestników i funkcjonuje przez cały rok w dni robocze od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.30. do 15.30. z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy. Obecnie zakwalifikowani uczestnicy to osoby w wieku od 68 do 93 lat.



Uczestnikami zajęć w Dziennym Domu „Senior+” mogą być osoby spełniające łącznie następujące warunki:

- są mieszkańcami gminy Oborniki,
- są osobami nieaktywnymi zawodowo w wieku 60+ (zarówno kobiety, jak i mężczyźni),
- są osobami zdolnymi do samoobsługi.

Dzienny Domu Senior + „Jagiellonka” zapewnia jeden darmowy, ciepły posiłek i jest to obiad, poza tym oferuje:

1. Zajęcia stałe:

Częstotl.	Liczba Godzin	Nazwa zajęcia	Charakter zajęć
3 x w tyg.	po 3 h	rehabilitacja i Nordic walking	Zajęcia mające na celu ogólną poprawę kondycji seniorów tj.: gimnastyka, ćwiczenia z przyrządami, rotory, spacerzy z kijkami.
1 x w tyg	po 1,5 h	zajęcia z psychologiem	Podczas zajęć poruszane są różne tematy dotyczące pamięci, emocji, stresu, relaksacji, tworzenia się grupy, relacji między członkami grupy, tworzenia wspólnych zasad.
1 x w tyg	po 2 h	zajęcia muzyczne	Wspólne śpiewanie przy akompaniamencie gitary, gra na instrumentach.
2 x w mies.	po 1,5 h	porady radcy prawnego	Porady dotyczące różnych zagadnień prawnych z możliwością skorzystania z indywidualnej konsultacji.
5 x w tyg.	po 8 h	terapia zajęciowa	Wykonywanie prac różnymi technikami, np. frottage, decoupage, akwarela, ćwiczenia drobnej motoryki ręki, malowanie farbami, wyklejanie i ozdabianie drobnymi elementami, przeplatanki papierowe, praca z plasteliną, masą solną, zimną porcelaną.

5 x w tyg.	po 8 h	opieka pracownika socjalnego	Pomoc w procesie adaptacji uczestnika DDS, pomaganie w rozwiązywaniu problemów związanych z nowym miejscem, udzielanie wsparcia, pomoc w odbudowywaniu lub zacieśnieniu więzi rodzinnych, pomoc w prowadzeniu spraw urzędowych, reprezentowanie interesów mieszkańca w placówce lub poza nią, współpraca z placówkami medycznymi np.: pomoc przy kompletowaniu dokumentacji medycznej, organizowanie sprzętów ortopedycznych itp. Współpraca z innymi placówkami mającymi wpływ na poprawę życia seniorów, organizowanie zajęć rekreacyjnych i imprez kulturalnych.
3 x w tyg.	po 3 h	opieka pielęgniarska	Czuwanie nad dobrym samopoczuciem seniorów, pomiar ciśnienia, porady zdrowotne, prelekcje.
Każdego dnia	Nieograniczona		Granie w różne gry planszowe i stolikowe, rozwiązywanie rebusów i krzyżówek, granie w kalambury, treningi pamięci, werbalne i wzrokowe, rozwijanie spostrzegawczości, kolorowanie mandali, zabawy i gry integracyjne z elementami ruchu i tańca, ćwiczenia rytmu, oglądanie seriali, projekcje filmów, czytanie dostępnych książek i prenumerowanej pras tj: Dobry Tydzień, „Życie na gorąco”, „Przepis na zdrowie”, „100 rad”, „Chwila dla ciebie”, „To i Owo”, „Nasz Dziennik”, „Fakt”, „Ziemia Obornicka”.
3 x w roku	1 h		Zajęcia z treningu pamięci, współpracy w grupie, integracji, zajęcia rytmiczne
1 x w mies.	1h		Spotkania z poezją, wspólne czytanie wierszy, próba ich tworzenia



2. Zajęcia cykliczne:

Częstotl.	Liczba Godzin	Nazwa zajęcia	Charakter zajęć
1 x w mies.	1h	Spotkania z poezją, wspólne czytanie wierszy, próba ich tworzenia	

3. Spotkania okolicznościowe:

- organizacja „Dnia Chłopaka”
- organizacja urodzin uczestników
- spotkanie integracyjne z innymi Klubami, szkołami, przedszkolami
- obchody świąt
- wycieczki integracyjne,
- wyjazdy na przedstawienia teatralne
- inne wydarzenia tj.: szkolenie BHP, warsztaty rękodzielnicze decoupage, wizyta przedstawicielki ZUS, wizyta właściciela „Kawerny pod Orłem, wizyta farmaceutki, warsztaty scrapbookingu.

Odpłatność za pobyt:

- Pobyt w Dziennym Domu „Senior+” w Obornikach przy ul. Jagiellońskiej 1 jest bezpłatny dla osób, których dochód na osobę nie przekracza 400 % kryterium dochodowego na osobę w rodzinie lub osoby samotnie gospodarującej. Aktualnie kwota ta nie przekracza w przypadku osoby samotnie gospodarującej 2804,00 zł, a osoby w rodzinie 2112,00 zł.
- Dla osób przekraczających powyższe kryteria dochodowe odpłatność uzależniona jest od sytuacji dochodowej. Odpłatność ustalana jest przez pracownika socjalnego w drodze decyzji administracyjnej na podstawie rodzinnego wywiadu środowiskowego i Uchwały Nr II/19/18 Rady Miejskiej w Obornikach z dnia 10 grudnia 2018 roku.



Podsumowanie

- Dom stwarza możliwość skorzystania przez uczestników z całodzienniej opieki, w tym: terapii zajęciowej, posiłku, rehabilitacji i urozmaiconych form spędzania czasu, także przez edukację i aktywizację. W trakcie pełnych ośmiu godzin w dni robocze zapewnia się fachową opieką nad starszymi osobami, które nie zawsze radzą sobie z codziennymi obowiązkami, ale nie wymagają umieszczenia w placówce całodobowej. Stanowi to duże obciążenie dla opiekujących się nimi rodzin.
- Prowadzący dom personel, mimo krótkiego czasu od uruchomienia placówki (kilka miesięcy), już obserwuje u uczestników bardzo pozytywne efekty. Dzięki codziennej terapii, spotkaniom (poza domem) z rówieśnikami w pozytywnej atmosferze, działaniom aktywizującym i integrującym, osiągnięto w kilku przypadkach bardzo dobre rezultaty, także w przypadku osób starszych borykających się z depresją.
- Zakres możliwych działań aktywizacyjnych w placówce jest jednak ograniczony. Uczestnictwo osób w większości w wieku starszym – powyżej 75. r. ż. – zmniejsza możliwości wdrażania form aktywnego spędzania czasu.

DZIENNY DOM SENIOR-WIGOR W LUBONIU

Dzienny Dom „Senior-Wigor” w Luboniu to przyjazne miejsce dla osób starszych, w którym mogą najpełniej spędzać jesień życia. Panuje tu miła i rodzinna atmosfera. Misją Domu „Senior-WIGOR” jest pomoc osobom starszym, utrzymanie ich samodzielności, aktywności fizycznej i społecznej oraz wzmocnienie poczucia własnej wartości. Oferta Domu skierowana jest do nieaktywnych zawodowo mieszkańców Lubonia w wieku 60+. Zakres usług obejmuje w szczególności usługi: socjalne (w tym ciepły posiłek), edukacyjne, kulturalno-oświatowe, sportowo-rekreacyjne, aktywizujące społecznie oraz terapii zajęciowej.

Pobyt w Domu jest częściowo odpłatny. Opłata jest uzależniona od dochodu Uczestnika. Osoby o najniższym dochodzie mogą korzystać z jego usług bezpłatnie. Zasady odpłatności reguluje Uchwała Nr XIV/86/2015 z 26.11.2015 r. w sprawie szczegółowych zasad ponoszenia odpłatności za pobyt w Dziennym Domu „Senior-Wigor” w Luboniu.

Kadrę placówki stanowi Dyrektor, dwóch opiekunów, koordynator fizjoterapeutów oraz księgowa. Dom powstał dzięki wsparciu Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Wieloletniego „Senior-WIGOR” na lata 2015-2020.

Ramowy plan dnia w Domu:

Godzina	Zakres
8.00-9.00	przychodzenie uczestników
9.00-12.30	zajęcia z fizjoterapeutą (kinezyterapia)/zajęcia w grupach
12.45-13.00	przygotowanie do obiadu
13.00-13.30	obiad
13.30-15.00	zajęcia (plastyczne, muzyczne, trening pamięci, itp.)
15.00-16.00	odpoczynek, zajęcia wg zainteresowań



DZIENNY DOM SENIOR-WIGOR W SWARZĘDZU

Dzienny Dom „Senior – WIGOR” prowadzony jest w ramach Wieloletniego Programu „Senior+” na lata 2015 – 2020. Ze świadczeń Domu mogą korzystać osoby nieaktywne zawodowo w wieku 60+ zarówno kobiety, jak i mężczyźni, będący mieszkańcami Miasta i Gminy Swarzędz, w szczególności osoby, które spełniają jeden z wymienionych warunków:

- posiadają niskie dochody,
- są samotne lub posiadają rodziny poza miejscem swojego zamieszkania,
- posiadają złe warunki mieszkaniowe,
- wykazują ograniczenia lub bezradność w prowadzeniu gospodarstwa domowego.



Celem działalności Domu jest zapewnienie wsparcia uczestnikom, poprawa jakości ich życia, a także zapobieganie dezintegracji społecznej, jak i promowanie idei aktywnego starzenia się poprzez:

- aktywizowanie i koordynowanie przejawów aktywności,
- ograniczenie skutków niepełnosprawności,
- pomoc w rozwiązywaniu codziennych problemów utrudniających funkcjonowanie,
- trzymanie i rozwijanie sprawności psychofizycznej.



Dzienny Dom „Senior – WIGOR” jest ośrodkiem wsparcia dziennego, dysponującym 30 miejscami, zapewnia co najmniej 8 - godzinną ofertę usług oraz codziennie ciepły posiłek. Dzienny Dom „Senior – WIGOR” jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.00 do 17.00. Skierowanie do Dziennego Domu „Senior – WIGOR” następuje na wniosek osoby zainteresowanej lub jej przedstawiciela ustawowego złożony w Ośrodku Pomocy Społecznej w Swarzędzu. Przyjęcie do Domu odbywa się na podstawie decyzji administracyjnej wydanej przez Dyrektora Ośrodka Pomocy Społecznej w Swarzędzu z upoważnienia Burmistrza Miasta i Gminy Swarzędz. W przypadku, gdy placówka nie będzie dysponowała wolnymi miejscami, osoba zakwalifikowana zostanie wpisana na listę oczekujących.

Korzystanie ze świadczeń Domu jest odpłatne. Zasady odpłatności za pobyt uczestnika w Domu określa uchwała Nr XVI/159/2015 Rady Miejskiej w Swarzędzu z dnia 24 listopada 2015 r. w sprawie szczegółowych zasad ponoszenia odpłatności za pobyt w Dziennym Domu „Senior – WIGOR” w Swarzędzu.



Twój czas w 7 gminach powiatu wągrowieckiego – Gmina Skoki

W Gminie Skoki w latach 2018-2020 realizowane są zadania w ramach projektu „TWÓJ CZAS w 7 gminach powiatu wągrowieckiego. Kompleksowy program usług opiekuńczych dla niesamodzielnych osób starszych i ich opiekunów faktycznych”, prowadzonego przez firmę Centrum Kompetencji Grupa Szkoleniowo-Doradcza A. Gawrońska sp.j., Wielkopolskie Stowarzyszenie Wolontariuszy „Hospicjum Domowe”, oraz samorządy powiatu wągrowieckiego.



Ogółem projekt skierowany jest do osób zamieszkujących teren Wielkopolski, w jednej z 7 gmin powiatu wągrowieckiego; do 549 niesamodzielnych osób starszych w wieku 60+ kobiety (403 os.) i 65+ mężczyźni (146 os.), w pierwszej kolejności doświadczających wielokrotnego wykluczenia/ zagrożonych wykluczeniem społecznym, których dochód nie przekracza 150% właściwego kryterium dochodowego (na osobę samotnie gospodarującą/na rodzinę); w wieku 80+ . Otrzymali oni ofertę różnorodnego wsparcia, dostosowanego do ich sytuacji społecznej i zdrowotnej oraz deklarowanych potrzeb. Dla każdego z uczestników utworzony został Indywidualny Plan Wsparcia.

Osoby niesamodzielne będą korzystać z usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania, które są realizowane przez wykwalifikowane opiekunki, odwiedzające seniorów przez pięć dni w tygodniu, pomagając im w codziennych czynnościach i tym samym częściowo odciążając ich bliskich. Osoby tego potrzebujące mogą również skorzystać z wizyt fizjoterapeuty, który pomaga im w utrzymaniu bądź poprawieniu sprawności fizycznej. Dla podopiecznych mieszkających samotnie dostępny jest także system opieki zdalnej –bransoletka umożliwiająca w sytuacji zagrożenia połączenie z centrum wsparcia medycznego, opiekunem z ramienia projektu lub osobą bliską.



W ramach pakietu określonego w Indywidualnym Planie Wsparcia, osoby niesamodzielne mogą skorzystać z usług realizowanych poza domem – w gabinecie fizykoterapii, gabinecie psychologa oraz w Klubie Seniora. To pierwsze miejsce oferuje podopiecznym zajęcia rehabilitacyjne w zakresie do 20 godzin na osobę w ramach przyznanego pakietu usług. Świadczone jest ono przez wykwalifikowanego fizjoterapeuty, z użyciem nowoczesnego sprzętu do różnych metod fizykoterapii. Oprócz tego możliwe są konsultacje i zajęcia dla opiekunów osób starszych, w tym również usługi fizjoterapeutyczne oraz pomoc psychologa. Opiekunowie uzyskują tym samym pomoc w codziennym wspieraniu swoich najbliższych.

Spotkania w Klubie Seniora odbywają się raz na dwa tygodnie i oferują osobom starszym ośmiogodzinny pobyt, wypełniony różnorodnymi zajęciami. Jest to okazja do realizacji swojej kreatywności, ćwiczenia umysłu, nauczania nowych umiejętności, uzyskania wsparcia w codziennych problemach i co najważniejsze - spotkania z innymi seniorami a także nowymi osobami, zaangażowanymi w prowadzenie zajęć. Dla wszystkich uczestników zapewniony jest dojazd oraz wyżywienie w czasie pobytu w Klubie.

Część uczestników projektu może także skorzystać z tzw. Mieszkania Wspomaganego, które znajduje się na terenie Ośrodka Rehabilitacyjno-Wypoczynkowego „Wielspin” w Wągrowcu. Seniorzy przebywają tam w dostosowanym do ich potrzeb domu i znajdują się pod profesjonalną i życzliwą opieką. Jest to dla nich możliwość siedmiodniowego wyjazdu poza rodzinną miejscowość, pobytu w przyjaznym otoczeniu, spotkania nowych osób, uczestniczenia w rehabilitacji i zajęciach, które wzmacniają ich w radzeniu sobie z codziennymi problemami. Wyjazd ten jest też okazją do odpoczynku dla ich opiekunów, którzy przez ten tydzień nie muszą martwić się o dobrostan swoich bliskich.

Dla uczestników projektu, niesamodzielnych osób starszych oferowane są limitowane pakiety wsparcia przyznane po zakończeniu indywidualnej procedury kwalifikacji:

1. Usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania.
2. Wsparcie w ramach Klubu Seniora.
3. Usługi w mieszkaniu wspomaganym.
4. Usługi w Centrum Wsparcia Opiekunów (rehabilitacja, poradnictwo m.in. fizjoterapeuta /psycholog).

Pakiety wsparcia dla osób niepełnosprawnych,

1. Usługi opiek. w m zam. / CWO rehabilitacja w miejscu zamieszkania.
2. Klub seniora / CWO rehabilitacja /poradnictwo.
3. Mieszkanie wspomagane / CWO rehabilitacja /poradnictwo.
4. Mieszkanie wspomagane /Klub seniora.

Sukcesywna realizacja wsparcia w ramach projektu realizowana jest od listopada 2018 r. do października 2020 r., zgodnie z harmonogramem określonym w Indywidualnych Planach Wsparcia .

W trakcie realizacji projektu realizowana jest współpraca z Ośrodkami Pomocy Społecznej oraz organizacjami które na terenie gmin zajmują się organizowaniem wsparcia dla osób w wieku senioralnym

Udział we wszystkich formach wsparcia jest finansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego a co za tym idzie całkowicie bezpłatny dla uczestników. Informacje o poszczególnych usługach (dostępnych w określonej wyżej ilości, według przewidzianych pakietów) możliwe są u Kierownika Projektu w Centrum Kompetencji Grupy Szkoleniowo-Doradczej A. Gawrońska sp.j. Informacje na temat projektu są dostępne są również na stronie internetowej <http://centrum-kompetencji.pl/>.

Seniorze trzymaj formę! – Gmina Stęszew

Celem projekt realizowanego w Gminie Stęszew jest wzrost dostępności usług społecznych poprzez zwiększenie o 140 miejsc świadczenia usług opiekuńczych w formie stacjonarnej opieki dziennej (klub seniora), objęcie 140 osób niesamodzielnych usługami społecznymi oraz utworzenie wypożyczalni sprzętu wspomagająco-pielęgnacyjnego, zwiększającego samodzielność osób i niezbędnego do opieki nad osobami niesamodzielnymi. Projekt realizowany jest w okresie od sierpnia 2018 do czerwca 2020 roku na terenie Gminy Stęszew (woj. wielkopolskie).

W ramach projektu realizowane są działania:

- utworzenie 5 klubów seniora – jako dziennej formy usług opiekuńczych dla łącznie 140 osób (60miejsc w Stęszewie, 40 we Wronczynie, 20 w Strykowie, 20 w Jeziorkach) oraz realizacja zajęć animacyjnych, poradnictwo specjalistyczne, wsparcie rehabilitanta, zakup mebli i wyposażenia, sprzętu TIK i audiowizualnego, wyjazdy kulturalne;
- utworzenie wypożyczalni sprzętu wspomagająco – pielęgnacyjnego.

Założeniem projektu było objęcie wsparciem 140 osób zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym i jednej osoby do przeszkolenia w zakresie prowadzenia klubu seniora.

W ramach projektu organizowane są takie aktywności, jak np.: zajęcia z treningu pamięci, wyjazdy do kina i teatru, rehabilitacja, ćwiczenia ogólnorozwojowe, zajęcia z dietetykiem.



Aktywizacja Seniorów z terenu Gminy Kostrzyn

Gmina Kostrzyn realizuje projekt pt. „Aktywizacja Seniorów z terenu Gminy Kostrzyn” współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014 – 2020. Oś priorytetowa 7. Włączenie społeczne. Działanie 7.2 Usługi społeczne i zdrowotne. Poddziałanie 7.2.2 . Usługi społeczne i zdrowotne – projekty konkursowe. Przewidywany termin zakończenia realizacji projektu: sierpień 2021 roku.

Celem głównym projektu jest wzrost liczby osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym korzystających z usług społecznych, zamieszkających w Gminie Kostrzyn poprzez utworzenie i funkcjonowanie trzech Klubów Seniora na terenie Gminy Kostrzyn, a tym samym poprawę dostępu do usług opiekuńczych dla 100 osób oraz zwiększenie umiejętności do sprawowania opieki nad osobami niesamodzielnymi u 20 opiekunów faktycznych w ramach szkoleń i kursów.

Projekt zakładał utworzenie Klubu Seniora w Kostrzynie – miejsca spotkań i świadczeń opiekuńczych dla osób starszych w budynku Biblioteki Publicznej w Kostrzynie (60 miejsc krótkookresowego pobytu dziennego). Powstał również Klub Seniora w remizie jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej w Gułtowach (30 miejsc). Kolejnym zadaniem było uruchomienie Klubu Seniora w świetlicy wiejskiej w Gwiazdowie (10 miejsc).

W ramach projektu realizowane są zajęcia mające na celu działalność prozdrowotną, przeciwdziałającą osamotnieniu, rozwijaniu indywidualnych zainteresowań i aktywności, w tym zajęcia: ruchowe, florystyczne, kulinarne. Realizowane jest też specjalistyczne poradnictwo i „pogadanki ze specjalistami”, wyjazdy do kina, do teatru, na basen, działania integracyjne tj. pikniki, rajdy. Uczestnikiem projektu może być osoba zamieszkująca na terenie gminy Kostrzyn, która jest osobą zagrożoną ubóstwem i wykluczeniem społecznym, w tym osoby w wieku emerytalnym. By uczestniczyć w projekcie należało złożyć wniosek w Ośrodku Pomocy Społecznej w Kostrzynie.



CENTRUM INICJATYW SENIORALNYCH (POZNAŃ)

Centrum Inicjatyw Senioralnych jest miejską jednostką organizacyjną, powołaną uchwałą Rady Miasta Poznania z inicjatywy Miejskiej Rady Seniorów. Jest jedną z pierwszych tego typu jednostek w Polsce. Centrum wychodzi naprzeciw osobom w wieku 60+, by czerpać z ich działań inspirację, korzystać z wiedzy i doświadczenia. Misją centrum jest także wsparcie seniorów w podniesieniu jakości życia i aktywizacji w taki sposób, by twórczo i z satysfakcją uczestniczyli w życiu miasta.



W Centrum znajduje się Punkt Informacji 60+. Informacje pojawiają się również na stronie internetowej placówki. Jest także możliwość zamówienia bezpłatnego newslettera i śledzenia lokalnych mediów. Pracownicy Centrum wiedzą, dokąd można pójść, żeby nauczyć się obsługi komputera, gdzie udać się po wsparcie socjalne, kto organizuje potańcówki, wyjście do kina czy spacer z kijami. CIS gromadzi wszystkie informacje na ten temat w jednym miejscu i ułatwia do nich dostęp. Kontakt: CIS, ul. Mielżyńskiego 24, pon.–pt. w g. 8–16, tel. 61 847 21 11, centrum@centrumis.pl, www.centrumis.pl.

Niektóre działania i akcje prowadzone lub wspierane przez CIS:

- **Poznańskie Pudełko Życia**

Poznańskie Pudełko Życia ma na celu usprawnienie niesienia pomocy w stanach zagrożenia zdrowia i życia. W pudełku seniorzy i seniorki znajdują informacje, które posłużą do jak najodpowiedniejszego przygotowania pudełka, tak by mogło jak najlepiej spełniać swoją funkcję. W pudełku znajduje się również dwustronna Karta Informacyjna, która jest kluczowa dla sprawnego przeprowadzenia akcji ratunkowej. Karta składa się z dwóch części, które należy wypełnić drukowanymi literami. Część medyczną, dotyczącą przebytych chorób, operacji i zażywanych leków wypełnia lekarz. Aby Poznańskie Pudełko Życia mogło dobrze spełnić swoją funkcję powinno zawierać wiarygodne informacje dotyczące stanu zdrowia seniora (zażywanych leków, chorób, przebytych operacji, alergii). Informacje zawarte w Karcie zostaną wykorzystane przez służby ratunkowe w sytuacji konieczności przeprowadzenia sprawnej akcji ratunkowej. Dla uwiarygodnienia danych zgromadzonych w medycznej części ankiety, niezbędny będzie również podpis lekarza rodzinnego.



W drugiej części Karty Informacyjnej znajduje się miejsce na wpisanie danych osób, które należy powiadomić w razie potrzeby (nagłej hospitalizacji, prośby dotyczącej przekazania kluczy do mieszkania, zaopiekowania się zwierzęciem podczas jego nieobecności).

- **Poznańska Akademia Bezpieczeństwa**

Organizatorami akcji było Centrum Inicjatyw Senioralnych, Wydział Zarządzania Kryzysowego i Bezpieczeństwa Urzędu Miasta Poznania, Komenda Miejska Policji, Wielkopolski Oddział Wojewódzki NFZ oraz Wojewódzka Stacja Pogotowia

The logo consists of a dark blue rectangle with the text "Poznańska Akademia Bezpieczeństwa" in white, sans-serif font, arranged in three lines.

Ratunkowego. Partnerem akcji było Collegium Da Vinci. Powołaniu Poznańskiej Akademii Bezpieczeństwa przyświecała myśl o potrzebie zintensyfikowanych, przemyślanych i wielowymiarowych działań na rzecz edukacji seniorów i seniorek w zakresie bezpieczeństwa osobistego i zdrowotnego.

Dlatego też powstały **spoty edukacyjne** z udziałem seniorów i seniorek. W ramach Akademii wydany został także **informator**, przygotowany we współpracy z Komendą Wojewódzką Policji, w którym seniorzy i seniorki zapoznają się ze swoimi prawami, z możliwościami ochrony swojego mienia i dochodzenia swoich praw.

Prowadzono także różne rodzaje spotkań w klubach seniora: (1) Bezpieczeństwo osobiste oraz elementy pierwszej pomocy, (2) Pomoc medyczna w nagłych przypadkach - gdzie szukać?, (3) Spotkania z sędzią w stanie spoczynku panią Genowefą Pietraszewską w Centrum Inicjatyw Senioralnych, (4) NFZ w pigułce- czyli co pacjent o swoich prawach wiedzieć powinien.

- **Animator senioralny**

To projekt skierowany do poznańskich seniorek i seniorów, osób tworzących kluby seniora oraz inne miejsca aktywności senioralnej, mający na celu wsparcie tego typu inicjatyw oraz nawiązanie współpracy pomiędzy oddolnymi grupami senioralnymi a Centrum Inicjatyw Senioralnych. Zadanie realizują animatorki senioralne.



Jednym z głównych założeń projektu Animator Senioralny jest wyznaczenie kierunków działań poznańskich klubów seniora, sprzyjających zwiększeniu ich aktywności społecznej i obywatelskiej, oraz poprawie jakości życia m.in. poprzez stworzenie przestrzeni do aktywnego starzenia się. Praca animatorek skupia się przede wszystkim na wspieraniu klubów wiedzą, motywowaniu do rozwoju i rozwiązywaniu trudności oraz promowaniu klubów seniora.

Oprócz współpracy z klubami, równolegle podejmują także współpracę z instytucjami otwartymi na potrzeby seniorów, studentami poznańskich uczelni, pracownikami naukowymi i organizacjami pozarządowymi. Przestrzenią sprzyjającą wymianie informacji jest koordynowane przez animatorki **Poznańskie Forum Klubów Seniora**. Forum Klubów Seniora powstało po to, by stworzyć możliwość spotkania się i podzielenia

doświadczeniami liderów i członków poznańskich klubów, a także po to, aby animatorki oraz licznie zapraszani goście mogli przekazywać przedstawicielom klubów wiedzę i informacje, jakich poszukują. Bardzo ważnym wyzwaniem w pracy animatorskiej jest wspieranie liderów i liderek w tworzeniu programów wydarzeń odbywających się w klubach oraz bieżące informowanie o źródłach pozyskiwania środków finansowych na działalność klubową.

Odpowiadając na zgłaszane potrzeby rozwoju i samokształcenia liderów i liderek klubów w zakresie projektowania wydarzeń odbywających się w klubach, animatorki senioralne organizują spotkania warsztatowe. Warsztaty to czas kreatywnej współpracy – co sprzyja nawiązywaniu międzyklubowych relacji i sprawia wiele radości.

- **Miejsce przyjazne seniorom**

Głównym celem akcji jest promowanie miejsc działających na terenie Poznania takich jak kawiarnie, sklepy, instytucje kulturalne, użyteczności publicznej i inne, odpowiadające na potrzeby starszych mieszkańców poprzez oferowanie atrakcyjnych produktów i usług, stosowanie zniżek czy dostosowanie swojej architektury.



- **Tytka seniora**

Jest teraz czterostronicowym dodatkiem do miesięcznika „Senioralny Poznań”, który wydawany jest w nakładzie 20 tys. egzemplarzy. Tytka dostępna jest w Centrum Inicjatyw Senioralnych, Centrum In-formacji Kulturalnej, Centrum Kul-tury Zamek, Informacji Turystycznej na Starym Rynku i dworcu głównym oraz w innych jednostkach i instytucjach miejskich. W wersji elektronicznej Tytkę Seniora znaleźć można również m.in. na stronie Centrum Inicjatyw Senioralnych. W Tytce znajdują się informacje na temat wydarzeń, wykładów, warsztatów, wycieczek, promocji oraz inicjatyw dedykowanych poznańskim seniorkom i seniorom.



- **Senior WFormie**

Centrum Inicjatyw Senioralnych zainaugurowało kampanię **SeniorWFormie**, by za jej sprawą przekonywać, że warunkiem koniecznym dla zdrowego starzenia się jest regularne podejmowanie aktywności fizycznej. Kampania skierowana jest zarówno do samych seniorów, jak i organizatorów zajęć rekreacyjnych. Celem kampanii SeniorWFormie jest promocja aktywności fizycznej wśród seniorów, jako najlepszego leku na wszelkie dolegliwości i sposobu na pozostanie niezależnym, ale też



formy spędzania czasu z innymi, aktywnego wypoczynku. Pracownicy Centrum przez cały rok zachęcają do podejmowania aktywności fizycznej wybierając najróżniejsze propozycje spośród ofert kierowanych do seniorów i seniorek w Poznaniu.

- **Wolontariat senioralny**

Osoby zainteresowane wolontariatem 60+ jak i międzypokoleniowym mogą włączyć się szereg różnych działań Poznańskiego Wolontariatu 60+ w Centrum Inicjatyw Senioralnych.



- **Impreza: „Senioralni. Poznań”**

„Senioralni” to cykl otwartych wykładów, warsztatów, koncertów i drzwi otwartych w przeróżnych miejscach posiadających ofertę skierowaną głównie do seniorów. Jesienny cykl spotkań trwał w 2019 roku do 11 listopada. Przez 6 tygodni w Poznaniu odbyło się ponad 180 wydarzeń. Seniorzy znów mieli okazję zajrzeć do miejsc znanych, ale też mniej oczywistych – odbyły się oprowadzania po ekspozycjach poznańskich muzeów i galerii. W ramach warsztatów w Centrum można było uczestniczyć w ekolekcji, spotkaniu z neurologopedą, pracownikiem NFZ czy ratownikami medycznymi z Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego. Spotkania w Centrum to także spotkania ze specjalistami ZUS i Urzędu Pracy, ale także spotkanie edukacyjne dotyczące jakości powietrza w Poznaniu. Tradycyjnie już pracownicy Urzędu Miasta zaprosili do odwiedzenia Kolegium Jezuickiego i jego historycznych zakątków. Poznańskie teatry zaprosiły na wybrane wydarzenia i spektakle w niższych cenach. Osoby chętne mogły skorzystać z pokazowej lekcji angielskiego. Sporym zainteresowaniem cieszył się spacer cyfrowy a miłośnicy międzypokoleniowej wymiany myśli i doświadczeń mogli wziąć udział w Debacie Pokoleń. Na wykłady zaprosił Uniwersytet Medyczny, Przyrodniczy oraz Erga Omnes. Dla miłośników spotkań artystycznych odbyły się warsztaty dziergania oraz robienia czapek i maskotek na drutach, wypalania w drewnie oraz kurs portretowy. Piszący mogli wziąć udział w spotkaniu Klubu Literackiego Seniora. Nie zabraknie też muzyki – seniorzy



wysłuchają m.in. koncertu papieskiego oraz koncertu akordeonowego. Stawiających na dobrą nutę z pewnością ucieszyła potańcówka, a lubiących rywalizację – wieczorek gier planszowych. Dla osób chcących być na bieżąco z najnowszymi trendami Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych we współpracy ze Stowarzyszeniem Barak Kultury oraz CH POSnania zorganizowało cykl spotkań i warsztatów na temat mody. Spotkania zostały zakończone pokazem mody. Tradycyjnie w programie „Senioralnych” znalazło się mnóstwo propozycji na aktywne spędzanie czasu – to zumba, gimnastyka, zajęcia z fizjoterapią, treningi relaksu, joga, a nawet warsztaty nirvana fitness. Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji w ramach Tygodnia dla Seniora zaprosiło na "Chwiałkę" w cenie promocyjnej. Osoby zainteresowane badaniami kontrolnymi i poradami zdrowotnymi mogły odnaleźć w programie bezpłatne badania profilaktycznych m.in. wzroku, słuchu, stóp, wątroby, jelita grubego i pamięci. Na swoje posiedzenie, tym razem w wyjątkowych okolicznościach bo do Malarni Teatru Polskiego, zaprosiła Państwa Miejska Rada Seniorów.

- **Targi VIVA SENIORZY!**

Po raz kolejny w 2019 roku integralną częścią „Senioralnych” były targi VIVA SENIORZY! Jubileuszowa, dziesiąta edycja wydarzenia odbyła się 25 i 26 października na terenie MTP, w pawilonie nr 3. Targi podzielone zostały na cztery bloki tematyczne: aktywność, zdrowie, wiedza i otoczenie. Targi to również bardzo ciekawa propozycja artystyczna. Pierwszego dnia na targowej scenie wystąpiła Grażyna Brodzińska, a dzień później pojawiła się na niej Halina Frąckowiak. Podczas targów seniorzy mogli wziąć udział m.in. w warsztatach z obsługi komputera czy smartfona. Program przewidywał również zajęcia związane z aktywnością fizyczną i tańcem, warsztaty ogrodnicze, zielarskie i kulinarne oraz strefę kosmetyczną.



TARNOWSKIE CENTRUM SENIORALNE – GMINA TARNOWO PODGÓRNE

Tarnowskie Centrum Senioralne funkcjonuje w ramach Pałacu Jankowice od października 2017 roku. W ciągu zaledwie nieco ponad dwóch lat swego istnienia stała się miejscem, gdzie jest dostępna bardzo bogata, darmowa oferta działań, warsztatów, aktywności oraz istnieje możliwość uzyskania informacji o dostępnej ofercie adresowanej do seniorów na terenie Gminy Tarnowo Podgórne.



Główne cele działania TCS:

- Wspieranie i kreowanie inicjatyw senioralnych oraz międzypokoleniowych.
- Współpraca z Radą Seniorów oraz z jednostkami działającymi na rzecz seniorów.
- Pomoc oraz współpraca w zakresie realizowanych działań na rzecz seniorów Gminy Tarnowo Podgórne.

- Informowanie seniorów o dostępnych programach, udogodnieniach, otwartych badaniach, warsztatach i zajęciach dostępnych w ramach oferty TCS-u.
- Pomoc i wsparcie przy zakładaniu Kół Seniora.
- Współpraca z UTW.



Niektóre formy aktywizacji seniorów realizowane w Centrum: Sala głębokiego relaksu – sala sensoryczna, pracownia ceramiczna, zajęcia gimnastyczne, joga dla seniora, choreoterapia, zajęcia taneczne, nordic-walking, gry i formy stymulujące sprawność intelektualną i społeczną, spotkania z klanzą – wstęp do Szkoły Super Babci i Super Dziadka, nowe technologie dla seniora, klub seniora. Wszystkie realizowane formy w ramach TCS-u są bezpłatne dla Uczestników. W ramach TCS-u są również organizowane tematyczne warsztaty senioralne i międzypokoleniowe, wycieczki, tematyczne formy aktywności i projekty społeczno-edukacyjne. Tarnowskie Centrum wspiera organizowanie wolontariatu międzypokoleniowego oraz senioralnego a także powstawanie nowych Klubów Seniora w Gminie Tarnowo Podgórne.

Placówka prowadzi także współpracę w ramach projektów Senioralnych i międzypokoleniowych z organizacjami pozarządowymi i instytucjami realizującymi inicjatywy narzeczy seniorów i międzypokoleniowe (z terenu całej Polski). TCS od 2018 roku organizuje także Senioralne Targi Pałacowe, będące miejsce integracji środowiska seniorów oraz ciekawą imprezą o charakterze informacyjno-edukacyjnym.

TCS realizuje także wspólnie z OPS-em projekt: „Tarnowo Podgórne dla Seniorów – działania opiekuńcze i aktywizacyjne”, realizowanego przez Gminę Tarnowo Podgórne przy unijnym wsparciu Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego. Część zajęć dla seniorów jest realizowana w ramach tego właśnie przedsięwzięcia.



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
9:00 - 10:00 Gimnastyka dla Seniora gr I 10:00 - 11:00 Gimnastyka dla Seniora gr II 11:00 - 12:00 Gimnastyka dla Seniora gr III 	10:00 - 11:00 Choreoterapia  	10:00 - 12:00 Nowe Technologie dla seniora, (obsługa komputera i tabletu) 	10:00 - 11:00 Gry i formy stymulujące sprawność intelektualną i społeczną 	10:00 - 11:00 Sala Sensoryczna  
11:00 - 13:00 Techniki rękodzielnicze, Koło plastyczne 	11:00 - 12:00 Sala Sensoryczna 	10:00 - 11:00 Joga dla Seniora 	11:00 - 11:30 Spotkania z KLANZĄ Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów 	11:00 - 12:00 Zajęcia taneczne 
	11:15 - 12:15 Gimnastyka Z fizjoterapeutą (zajęcia realizowane poza projektem) 	10:00 - 14:00 Pracownia ceramiczna gr. I / gr. II  	 	12:00 - 13:00 Sala Sensoryczna  
10:00 - 14:00 Aktywności Klubu seniora 	10:00 - 14:00 Aktywności Klubu seniora 	10:00 - 14:00 Aktywności Klubu seniora 		10:00 - 11:00 Nordic-walking 

Zapraszamy Seniorów Gminy Tarnowo Podgórne do udziału w zajęciach i warsztatach realizowanych w ramach Tarnowskiego Centrum Senioralnego. Oferujemy cały wachlarz form aktywności dostosowany do wieku senioralnego. Prowadzący pełni pasji, przyjazna atmosfera wśród Uczestników oraz wyjątkowe otoczenia Pałacu Jankowice.

3. Aktywizacja i wsparcie seniorów w Metropolii Poznań (poza usługami dla seniorów) – baza dobrych praktyk

W wyniku badania ankietowego uzyskano poniższe wyniki szczegółowe.

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
	BUK:						
1.	Dzienny Dom Pobytu „Pogodna Jesień”	Od 2010r.	Zajęcia warsztatowe- zajęcia taneczne, zajęcia śpiewu, malarstwo, zajęcia teatralne, gimnastyka i masaż leczniczy. Wszystkie warsztaty prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów.	155 394 w 2018r.	Przeciwdziałanie izolacji i marginalizacji osób starszych, poprawa jakości życia seniorów, aktywizacja seniorów, odkrywanie i rozwijanie zainteresowań seniorów.	Zwiększenie samodzielności seniorów, aktywne zagospodarowanie czasu wolnego	brak
2.	W ramach Dni Seniora zorganizowany 5 dniowy „Tydzień Seniora”	Od 2017r.	Wycieczki autokarowe, darmowe seanse filmowe, porady dietetyka, podologa, bezpłatne badania okulistyczne, badania osteoporozy	31693	Poprawa jakości życia- umożliwienie bezpłatnych wyjazdów turystycznych, możliwości skorzystania z bezpłatnych badań i porad.	Posiadanie w społeczności lokalnej bardziej świadomych i spełnionych seniorów, którzy nie czują się niepotrzebni i wyizolowani.	brak
	CZERWONAK:						
1.	Prowadzenie centrum wsparcia dla seniorów	09.2018-06. 2020	Wsparcie fizjoterapeuty (w centrum i domowe), psychologa (w centrum i domowe w tym CRDL), opiekunek (domowe), prowadzenie klubu seniora, mieszkanie wspomagane dla seniorów, wypożyczalnia	-	Zwiększenie dostępu do programu świadczenia wysokiej jakości, spersonalizowanych i zintegrowanych usług opiekuńczych realizowanych dla osób	Wsparcie osób starszych i ich opiekunów, którzy dzięki wsparciu lepiej funkcjonują	brak

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
			sprzętu rehabilitacyjnego, usługi wytchnieniowe dla opiekunów		starszych opiekunów faktycznych.		
	DOPIEWO						
1.	Akcja profilaktyczna „Żyj dłużej i zdrowo w Naszej Gminie!”	2019, 2020	Bezpłatne badania krwi (Morfologia krwi obwodowej, glukozy w surowicy oraz cholesterol całkowity) dla mieszkańców Gminy Dopiewo, którzy w dniu rejestracji mają ukończone 60 lat. Badanie pozwalają zdiagnozować najczęstsze choroby cywilizacyjne – takie jak: cukrzyca, zawał serca, udar mózgu, choroba niedokrwienna serca i choroby układu krwiotwórczego.	-	W ramach akcji przewidziano do 500 osób od 27.11.2019 do 20.12.2019 oraz do 700 osób od 07.01.2020 do 28.02.2020 r.	Wyższy poziom opieki zdrowotnej dla osób 60+ dzięki akcji zakładającej profilaktykę w kierunku chorób cywilizacyjnych.	-
2.	Klub Seniora PROMYK w Dopiewie	2003	Działający przy Gminnej Bibliotece Publicznej i Centrum Kultury w Dopiewie Klub Seniora „Promyk” powstał w marcu 2003 r. Działa nieprzerwanie do dnia dzisiejszego i skupia ok. 150 osób. Organizuje dla Seniorów comiesięczne spotkania w Sali Widowiskowej Biblioteki w OSP Dopiewo, a także okazjonalne spotkania, wyjazdy i wieczory z ciekawymi ludźmi.	-	-	-	-
	KLESZCZEWO:						
1.	Klub Seniora	Od wiosny do jesieni	Warsztaty handmade, kultura, turystyka	7900	Twórcze wypełnianie czasu wolnego seniorów	Aktywny senior	brak

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
	KOMORNIKI:						
1.	3 Kluby seniora	Brak danych	Brak danych	Brak danych	Brak danych	Brak danych	Brak danych
2.	Zespół ds. polityki senioralnej	Brak danych	Brak danych	Brak danych	Brak danych	Brak danych	Brak danych
	KOSTRZYN:						
1.	Aktywizacja Seniorów z terenu Gminy Kostrzyn	01.09.2018 do 31.08.2021	Powstanie trzech klubów seniora	1,02 mln	Aktywizacja w środowisku	Zmniejszenie liczby osób wykluczonych społecznie i zagrożonych ubóstwem	Procedury w związku z realizacją projektu
2.	Senioralne powitanie lata	Przełom czerwca / lipca każdego roku	Impreza plenerowa	8500	Aktywizacja w środowisku	Zmniejszenie liczby osób wykluczonych społecznie	brak
3.	Dzień seniora	11.2018	Impreza taneczna okolicznościowa	4500	Aktywizacja w środowisku	Zmniejszenie liczby osób wykluczonych społecznie	brak
	KÓRNIK						
	Brak danych						
	LUBOŃ						
	Lubońska Rada Seniorów	01.2015	Celem działalności Lubońskiej Rady Seniorów jest służenie seniorom poprzez reprezentowanie ich interesów wobec władz Miasta.	-	-	Lubońska Rada Seniorów, na stałe wpisała się w krajobraz lubońskiej samorządności. Jej członkowie wspierają Burmistrza Miasta w ważnych dla seniorów inicjatywach, wyrażają opinię i stanowisko w imieniu tej jakże licznej i znaczącej w naszym Mieście grupy społecznej, jaką stanowią seniorzy.	-
	Dzienny Dom „Senior-Wigor” w Luboniu	2015	Dzienny Dom „Senior-Wigor” w Luboniu to przyjazne miejsce	-	-	-	-

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
			dla osób starszych, w którym mogą najpełniej spędzać jesień życia. Panuje tu miła i rodzinna atmosfera. Misją Domu „Senior-WIGOR” jest pomoc osobom starszym, utrzymanie ich samodzielności, aktywności fizycznej i społecznej oraz wzmocnienie poczucia własnej wartości. Oferta Domu skierowana jest do nieaktywnych zawodowo mieszkańców Lubonia w wieku 60+. Zakres usług obejmuje w szczególności usługi: socjalne (w tym ciepły posiłek), edukacyjne, kulturalno-oświatowe, sportowo-rekreacyjne, aktywizujące społecznie oraz terapii zajęciowej.				
	MOSINA:						
1.	Szkolenia	Cyklicznie	Kurs podstawowej obsługi komputera, kurs języka angielskiego	200	Podniesienie kompetencji językowej i cyfrowej	Łatwiejsza komunikacja za granicą, samodzielne wyszukiwanie informacji w Internecie, obsługa urządzeń cyfrowych	Mała ilość projektów, finansowanych ze źródeł UE na realizację tych zadań
2.	Warsztaty edukacyjne	Cyklicznie	Pierwsza pomoc w praktyce	200	Umiejętność udzielania pierwszej pomocy	Udzielenie pierwszej pomocy w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia	brak
3.	Spotkania informacyjne	Cyklicznie	Porady prawne, z przedstawicielami inspekcji handlowej, funkcjonariuszami policji	200	Uświadomienie o istniejących zagrożeniach, rozw. problemów, zdobywanie wiedzy	Świadomy senior	Małe zainteresowanie wśród seniorów

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
	MUROWANA GOŚLINA:						
	Brak danych						
	OBORNIKI:						
1.	Obornicka Rada Seniorów	28.03.2014 r. – nadal	- w oddzielnym opracowaniu	-	-	-	-
2.	Gminny program Obornicka Karta Seniora	24.02.2016 r. – nadal	Liczba mieszkańców gminy Oborniki w wieku pow. 60. r. ż. (stan na 31.10.2019 r.): 7673 Liczba wydanych kart: w 2016 r.: 2917, w 2017 r.: 1350, w 2018 r.: 760, w 2019 r.: (do 04.11.2019): 557,	b.d.	76 partnerów (stan na 28.10.2019 r.) oferujących ulgi, zwolnienia i rabaty; ponadto darmowe szczepienia przeciwko grypie, darmowe przejazdy komunikacją gminną i 50% bonifikata w stawce czynszu dzierżawnego	-	-
3.	Klub „Senior+”	15.01.2018 r. – nadal	Mieszkańcy gminy Oborniki w wieku 60+ nieaktywni zawodowo. Z zajęć korzysta (stan na 07.11.2019 r.): 161 osób	Koszt funkcjonowania: w 2018 r.: 79.243 zł w 2019 r. (do X włącznie): 84.333 zł	Zapobieganie poczuciu osamotnienia, oferta ciekawego i aktywnego spędzania czasu. Możliwość wyboru form z oferty programowej interesujących uczestnika – brak konieczności regularnego uczęszczania.	-	-
4.	Klub „Miły Dzień”	w obecnej formule – od 02.09.2019 r. – nadal; wcześniej jako dzienny dom pobytu – od lat 90-tych	Mieszkańcy gminy Oborniki, głównie miasta, w wieku 60+. Stałym wsparcie dziennym objętych jest 6 osób – emerytów i rencistów, ponadto ok. 17 osób korzysta regularnie z posiłków oraz w ograniczonym zakresie z oferty programowej.	Koszt funkcjonowania: w 2018 r.: 107.802,03 zł, w 2019 r. (do X włącznie):	Zaspokajanie potrzeb ludzi starszych, aktywizowanie ich, wypełnianie czasu wolnego, przeciwdziałanie monotonii, nudzie i samotności, budowanie poczucia	Klub zaspokaja potrzeby ludzi starszych, aktywizuje ich, wypełnia czas wolny, a także przeciwdziała monotonii i samotności, zwiększa szansę na samodzielność i niezależność. Klub realizuje prawa osób	-

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
				61.852,13 zł.	przynależności i przydatności. Możliwość skorzystania z ciepłego posiłku.	niepełnosprawnych do swobodnego porozumiewania oraz przemieszczania się, poprzez likwidację barier architektonicznych.	
5.	Dzienny Dom Senior+ „Jagiellonka”	02.09.2019 r. - nadal	20 stałych uczestników	Koszt funkcjonowania: w 2019 r. (do X włącznie): 50.026,35 zł	Możliwość skorzystania przez uczestników z całodiennej opieki, w tym: terapii zajęciowej, posiłku, rehabilitacji i urozmaiconych form spędzania czasu, także przez edukację i aktywizację.	Zapewnienie, w trakcie pełnych ośmiu godzin w dni robocze, opieki nad starszymi osobami, które nie zawsze radzą sobie z codziennymi obowiązkami ale nie wymagają umieszczenia w placówce całodobowej, stanowi odciążenie dla opiekujących się nimi rodzin.	Uczestnictwo osób w większości w wieku starszym – powyżej 75. r. ż. – ograniczone możliwości wdrażania form aktywnego spędzania czasu.
6.	Gminny konkurs „Miejsce Przyjazne Seniorom w Gminie Oborniki”	I edycja: od 11.04.2018 r. do 15.09.2018 r. II edycja: od 29.03.2019 r. do 14.09.2019 r.	Promowanie miejsc przyjaznych starszym mieszkańcom gminy działających na terenie Obornik i Gminy Oborniki: kawiarni, sklepów, aptek, punktów usługowych, instytucji: kulturalnych, edukacyjnych, rekreacyjnych, użyteczności publicznej i innych. Zgłoszeń mogą dokonywać: instytucje, firmy, organizacje, urzędy i osoby fizyczne (grupa przynajmniej 10 osób). W II edycji: ilość zgłoszeń: 4, ilość przyznanych certyfikatów: 3.	Koszt organizacji II edycji: 137,00 zł + koszt kwiatów	Promowanie miejsc. odpowiadających na potrzeby starszych mieszkańców, poprzez dostosowanie swojej architektury oraz oferowanie produktów, usług i zniżek specjalnie skierowanych do tej grupy, w których osoby starsze czują się miło i swobodnie, są godnie traktowane i obsługiwane.	Realizacja konkursu promującego instytucje zainteresowane potrzebami osób starszych (z wyłączeniem podmiotów, które statutowo podejmują działania na rzecz seniorów) stanowi jedną z form aktywności na rzecz członków społeczności w każdym wieku.	-

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
7.	Obornicki Weekend Seniora	corocznie – od września 2017 r.	Obornicki Weekend Seniora organizowany jest wczesną jesienią przy współpracy Obornickiej Rady Seniorów, Burmistrza Obornik, Obornickiego Ośrodka Kultury, Biblioteki Publicznej Miasta i Gminy Oborniki, Obornickiego Ośrodka Sportu, Obornickiej Spółdzielni Mieszkaniowej, Komendy Powiatowej Policji i innych podmiotów angażujących się w działania na rzecz osób starszych.	Koszt edycji 2019: 14.017,00 zł	Przedsięwzięcie ma za zadanie aktywizację starszych mieszkańców gminy oraz pokazanie uczestnikom, iż dostrzegane jest, jak istotną częścią naszego społeczeństwa są osoby starsze. Stałymi elementami Weekendu są: biesiada wspomnień, marsz kapeluszy, występy muzyczne, prezentacje, prelekcje, konkurencje sportowe, doradztwo zdrowotne.	Wydarzenie, przez adresowanie ofertą kulturalną i zdrowotną zarówno do seniorów jak i do wszystkich zainteresowanych osób z ich otoczenia sprzyja międzypokoleniowej integracji, zaznaczając jednocześnie obecność osób starszych w życiu społecznym.	-
8.	dyżury radnych Obornickiej Rady Seniorów	skierowane do zainteresowanych mieszkańców gminy Oborniki	Dyżur wybranego radnego Obornickiej Rady Seniorów odbywa się w każdy czwartek w godzinach 11:00-12:00 w Urzędzie Miejskim oraz w każdy poniedziałek w godzinach 11:00-12:00 w klubie Senior+.	b.d.	Zainteresowani mieszkańcy gminy mogą bezpośrednio przekazywać uwagi i propozycje do działalności Obornickiej Rady Seniorów oraz władz samorządowych w zakresie zaspokajania potrzeb osób starszych.	-	-
9.	„Skrzynki Pomysłów i Wniosków Seniorów”	od 29.01.2015 r. – data pierwszej uchwały w sprawie utworzenia. Od 17.12.2018 r. – dodatkowe.	Pierwsza skrzynka została udostępniona w holu głównym Urzędu Miejskiego w Obornikach, kolejne – w pomieszczeniach klubów seniora, w biurze Uniwersytetu trzeciego Wieku, w siedzibie Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz w pomieszczeniach administracji	b.d.	Przeznaczone są dla osób, które chciałyby podzielić się swoimi przemyśleniami na temat funkcjonowania samorządu w zakresie polityki senioralnej, wnioskami i pomysłami, jak polepszyć w gminie	-	-

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
			Obornickiej Spółdzielni Mieszkaniowej.		sytuację osób w wieku 60+ , a nie mogą przybyć na dyżury radnych ORS.		
10.	ankieta potrzeb	marzec 2017 r.	Badanie przeprowadzono na terenie miasta i w wybranych wioskach gminy, przy współpracy Obornickiej Spółdzielni Mieszkaniowej, Parafii Dekanatu obornickiego, harcerzy, członków Młodzieżowej Rady Miejskiej w Obornikach, organizacji pozarządowych. Wpłynęło 326 ankiet.	b.d.	Z inicjatywy Obornickiej Rady Seniorów przygotowano i przeprowadzono ankietę „POTRZEBY I OCZEKIWANIA SENIORÓW W GMINIE OBORNIKI”, której opracowanie stanowiło element podstawy planu pracy Rady oraz działań, podejmowanych w tym zakresie przez Gminę Oborniki, jak np. aplikowanie i pozyskanie środków na utworzenie i funkcjonowanie Klubu Senior+ i Dziennego Domu Senior+.	-	-
11.	strona internetowa Obornickiej Rady Seniorów	od 10.11.2017 r. (pierwsza publikacja)	Serwis pod adresem https://seniorzy.oborniki.pl/ ,	b.d.	Strona zapewnia dostęp do informacji zarówno o charakterze aktualności z wydarzeń dotyczących osób w wieku 60+, jak i informatorów oraz poradników	-	-
12.	stała rubryka w biuletynie „Nasze Oborniki”	od kwietnia 2016 r.	W bezpłatnym miesięczniku Urzędu Miejskiego przeznaczono na publikację informacji dotyczących	b.d.	Rubryka zapewnia dostęp do dedykowanych informacji	-	-

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
			starszych mieszkańców gminy jedną z szesnastu stron periodyku.		zainteresowanym seniorom pozbawionym możliwości korzystania z mediów elektronicznych.		
13.	konkurs plastyczny pod nazwą „Jak ostrzec babcię, dziadka i osoby starsze przed złodziejami, oszustami i manipulantami”	2017 r.	Konkurs zorganizowany w przedszkolach i szkołach podstawowych. Nadesłano ponad 500 prac, do II etapu konkursu wyłoniono 26. Nagrodzone i wyróżnione prace dzieci wykorzystano przy wydaniu Kalendarza seniora na 2018 r.	b.d.	Propagowanie praktycznej wiedzy przydatnej w codziennym funkcjonowaniu osób starszych, mającej znaczenie profilaktyczne.	Konkurs plastyczny przeprowadzono pod hasłem „pokolenia blisko siebie”. Inicjatorami konkursu byli: Obornicka Rada Seniorów i Burmistrz Obornik, przy współudziale Komendy Powiatowej Policji.	-
14.	Kalendarz Seniora	od 2018 r. - nadal	nakład 500 egz.	Koszt edycji 2018: ok. 9.717,00 zł (skład + druk)	Edycja 2018: Zawiera prace plastyczne dzieci, wyłonione w konkursie skierowanym do przedszkoli i początkowych klas szkół podstawowych, zatytułowanym: „Jak ostrzec babcię, dziadka i osoby starsze przed złodziejami, oszustami i manipulantami”. Edycja 2019: szata graficzna ma przypominać w kolejnych miesiącach o wydarzeniach istotnych dla seniorów. Oprócz tego kalendarz pyleń, przydatne adresy i telefony (m.in. Policja, Straż Pożarna,	-	-

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
					Urząd Miejski, Starostwo Powiatowe), listę partnerów programu Obornickiej Karty Seniora		
15.	Informator bezpiecznego seniora	od 28.02.2018 r. - nadal	publikowany m.in. za pośrednictwem serwisu internetowego Obornickiej Rady Seniorów, rozpropagowany częściowo w formie ulotek	b.d.	Porady w zakresie: ochrony przed nieuczciwymi praktykami sprzedaży, ostrożności w przekazywaniu i udostępnianiu informacji oraz w kontaktach z otoczeniem, przemocy, uzależnienia od alkoholu, zagrożeń pożarowych, bezpieczeństwa w ruchu drogowym i inne.	-	-
16.	Coroczne zlecenie podmiotom prowadzącym działalność pożytku publicznego realizacji zadań publicznych w zakresie działalności na rzecz osób w wieku emerytalnym, współfinansowanych z budżetu Gminy.	od co najmniej 2011 r. - nadal	W 2018 roku zlecono realizację 6 zadań. W 2019 roku zlecono realizację 6 zadań.	2018 r.: 23.000 zł 2019 r.: 28.000 zł	Realizacja m.in. takich zadań, jak: „Złota Rączka”, upowszechnianie turystyki, aktywizacja ruchowa, zajęcia edukacyjne UTW, spotkania integracyjne – wielopokoleniowe, cykl spotkań retrospekcyjnych ze starszymi mieszkańcami.	Zaangażowanie członków organizacji pozarządowych, klubów sportowych, parafii i innych podmiotów prowadzących działania w obszarach pożytku publicznego w aktywność na rzecz starszych członków społeczności lokalnej w odpowiedzi na oddolnie definiowane potrzeby.	-
17.	Pomoc ze strony Urzędu Miejskiego	od 2018 roku	pracownicy Urzędu Miejskiego oraz radca prawny	b.d.	Wyznaczony przez Burmistrz Obornik pracownik Urzędu Miejskiego pomaga	-	-

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
					starszym mieszkańcom w rozwiązywaniu drobnych codziennych problemów, głównie w formie konsultacji telefonicznych. Ponadto przygotowany urzędnik świadczy dla seniorów podstawową pomoc prawną, wspierając w tym zakresie radcę prawnego Urzędu.		
	POBIEDZISKA:						
1.	Rada Seniorów	Od 22.06.2018	Organ doradczy, inicjatywa konsultacyjna	3800	Wzmacnianie aktywności seniorów i ich reprezentacja	-	-
2.	Kluby Seniora (projekt EFS)	Od 09.2019	Zagospodarowanie czasu wolnego seniorów	Wniosek w negocjacji	-	-	-
3.	Ośrodek Wsparcia (projekt EFS)	-	-	Wniosek w negocjacji	-	-	-
	POZNAŃ:						
1	Miejska Rada Seniorów	Od 2008	organ doradczym, opiniodawczym i inicjatywnym. Do zadań Miejskiej Rady Seniorów należy: - ścisła współpraca z władzami Miasta przy rozstrzyganiu o istotnych oczekiwaniach i potrzebach ludzi starszych; - przedstawienie propozycji w zakresie ustalania priorytetowych zadań w perspektywie krótko- i	0	Aktywizacja społeczna Aktywizacja obywatelska	Reprezentowanie interesów, zgłaszanie potrzeb i problemów	brak

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
			długookresowej oraz inicjowanie działań na rzecz seniorów; - monitorowanie potrzeb poznających seniorów; - wydawanie opinii i formułowanie wniosków, służących rozwojowi działalności na rzecz seniorów; - zgłaszanie uwag do aktów prawa miejscowego; - inicjowanie działań mających na celu upowszechnianie współpracy Miasta Poznania ze środowiskiem osób starszych; - informowanie społeczności Miasta o szczególnych kierunkach działalności podejmowanych przez służby miejskie i partnerów pozarządowych na rzecz środowiska seniorów.				
2	Centrum Inicjatyw Senioralnych	Od 2009	Podstawowym celem działalności Centrum jest poprawa jakości życia seniorów, w tym zwiększenie ich uczestnictwa w życiu społecznym, szczególnie w obszarze edukacji, zdrowia, kultury i sztuki.	700 000,00	aktywizacja społeczna, możliwość pozyskiwania informacji nt. oferty miasta, organizowanych wydarzeń itp.	zaangażowanie w sprawy publiczne, rozwój i aktywizacja środowiska senior., integracja społeczna, dialog międzypokoleniowy	brak
3	Dzienne Domy Pomocy	Cały rok	Dzienne domy pomocy przeznaczone są dla osób, które z powodu choroby, niepełnosprawności, wieku lub zdarzeń losowych wymagają częściowej opieki i pomocy w	2 800 000	Pomoc i opieka w zaspakajaniu niezbędnych potrzeb życiowych, aktywizacja społeczna		brak

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
			zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych, a którym rodzina takiej pomocy nie może zapewnić. Na terenie miasta Poznania utworzono Zespół Dziennych Domów Pomocy, w którego skład wchodzi 5 filii (tj. w poszczególnych dzielnicach) – 350 miejsc				
4	Dom Pomocy „Klub Słoneczna Przystań”	Cały rok	Dofinansowanie działalności dziennego domu prowadzonego przez Polski Komitet Pomocy Społecznej – 70 miejsc	320 000	Pomoc i opieka w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych, aktywizacja społeczna		
5	Kluby Seniora	Cały rok	Dofinansowanie działalności dziennych ośrodków wsparcia - klubów seniora prowadzonych przez organizacje pozarządowe - 9	570 000	Aktywizacja społeczna, Możliwość spędzania czasu wolnego		
6	Senioralni. Poznań	Wrzesień - listopad	Cykl warsztatów, wykładów, koncertów i drzwi otwartych w klubach, organizacjach i instytucjach zapoczątkowany oficjalną inauguracją	20 000 - inauguracja (współfinansowana przez sponsorów) pozostałe wydatki finansowane przez sponsorów	Głównym założeniem jest zorganizowanie czasu i przestrzeni dla najstarszych mieszkańców miasta, pobudzenie ich do działania poprzez edukację, a także manifestacja ich potencjału i zasobów.		brak
7	Targi Viva Seniorzy	Październik	Największe targi senioralne w Polsce	8000 oraz 60 000 (oprawa artystyczna)	Kompleksowa wiedza o ofercie dedykowanej seniorom w Poznaniu i województwie. Oferta		brak

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
				a Teatr Muzyczny)	komercyjna i niekomercyjna. Możliwość spędzenia wolnego czasu na terenie MTP Poznań.		
8	Wolontariat 60 plus	Cały rok	PROMOCJA WOLONTARIATU WŚRÓD OSÓB 60+, pośrednictwo wolontariatu, łańcuszek (seniorzy seniorom), grupa samopomocowa wolontariat informacyjny wolontariat w ramach imprez CentrumIS, Międzypokoleniowość.	3500	Wolontariat 60 plus to szansa na wykorzystanie potencjału, doświadczenia, wiedzy najstarszych Poznaniaków dla dobra innych seniorów i całego społeczeństwa - w tym m.in. włączenie w wolontariat osób młodszych		brak
9	Poradnictwo prawne, psychologiczne, cyfrowe	Cały rok	Prowadzenie bezpłatnego poradnictwa - dzięki wolontariuszom	0	Przekazywanie profesjonalnej wiedzy potrzebującym		brak
10	Akademia Bezpieczeństwa	Cały rok	Zintensyfikowane, przemyślane i wielowymiarowe działania wielu instytucji (m.i. Policja, UMP. Pogotowie Ratunkowe NFZ - koordynacja CIS) na rzecz edukacji seniorów i seniorek w zakresie bezpieczeństwa osobistego i zdrowotnego. Warsztaty, wykłady, konferencje, spoty promujące, informatory bezpieczeństwa.	13 000	Przekazywanie profesjonalnej wiedzy potrzebującym		brak
11	Animador Senioralny	Cały rok	Projekt powstał z potrzeby wsparcia Klubów Seniora zgłaszanej przez samych klubowiczów i wskazanych przez nich wyzwań związanych z chęcią rozwoju, poszerzania	0 (koszt pracy pracowników CIS)	Wsparcie dla liderów i uczestników zajęć w klubach Seniora w celu profesjonalizacji oraz łatwiejszego dostępu		brak

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
			oferty, docierania do nowych członków i swobodnego działania oraz rozwiązywania bieżących zagadnień.		do pełnej informacji o ofercie miasta.		
12	Wydarzenia kulturalne – spektakle teatralne, koncerty	Cały rok	Zapraszanie seniorów na spektakle teatralne – Teatr Muzyczny, Teatr Polski. W roku bieżącym zorganizowano również koncert „Powstańcza Opowieść” we współpracy z Wielkopolskim Muzeum Niepodległości	250 000	Zwiększenie dostępu do oferty kulturalnej, Aktywizacja społeczno-kulturalna		brak
13	Senior w Muzie	Od 04.2019	Seanse filmowe dla seniorów w środy, z kawą, herbatą, dyskusją nt. filmu	20 000	Zwiększenie dostępu do oferty kulturalnej, Aktywizacja społeczno-kulturalna		Senior w Muzie
14	Koncert świąteczny	12.2018	Zaproszenie seniorów na 2 koncerty w Teatrze Muzycznym. W programie koncertu znalazły się najpiękniejsze zimowe piosenki, polskie pastorałki i kolędy. Całość przeplatana była nutą poezji. Nie zabrakło również wzruszających i słodkich niespodzianek. W świąteczny nastrój wprowadzili widzów Soliści oraz muzycy Orkiestry Teatru Muzycznego w Poznaniu	20 000	Zwiększenie dostępu do oferty kulturalnej, Aktywizacja społeczno-kulturalna Możliwość spędzenia czasu w świątecznej atmosferze		Koncert świąteczny
15	Koncert noworoczny	01.2019	29 stycznia 2019 roku Prezydent Miasta Poznania zaprosił poznańskich seniorów na Koncert Noworoczny. Spotkanie było okazją do wręczenia Srebrnej Pieczęci Miasta Poznania panu dr. Zdzisławowi	40 000	możliwość spędzenia czasu wolnego Aktywizacja społeczna	Docenienie działalności i zaangażowania przewodniczącego MRS III kadencji	brak

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
			Szkutnikowi, przewodniczącemu Miejskiej Rady Seniorów III kadencji, za prace na rzecz poznańskich seniorów. Podczas Koncertu seniorzy wysłuchali największych przebojów operetkowych w wykonaniu solistów scen poznańskich i łódzkich. Wśród wykonywanych utworów znalazły się przeboje takie jak: "Przetańczyć całą noc", "Dilajla", "Aria ze śmiechem", "Wielka sława" i wiele innych.				
16	Potańcówka na Wolnym	09.2018	2 września 2018 zorganizowano „Potańcówkę Na Wolnym” dla seniorów. W rytm muzyki z lat 60, 70, 80-tych bawiło się ponad 400 seniorów z Poznania. Zabawie towarzyszyły konkursy i quizy.	40 000	możliwość spędzenia czasu wolnego Aktywizacja społeczna		brak
17	Poznańska Parada Pokoleń	06.2019	wydarzenie dla całych rodzin, łączące pokolenia – seniorów z młodzieżą, dziadków z wnukami. Wspólny, międzypokoleniowy barwny, wesoły przemarsz ze Starego Rynku na Plac Wolności. Był to czas wspólnej zabawy i radości. W programie znalazły się gry, zabawy, warsztaty, koncerty (MammaMia Show, operetkowe „największe przeboje światowe”, Negativ, Teatr Blum, Mietek Szcześniak)	100 000, 00	Integracja międzypokoleniowa, Aktywizacja społeczna, możliwość spędzenia czasu wolnego	Integracja międzypokoleniowa	brak

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
	PUSZCZYKOWO:						
1	AKADEMIA SENIORA	OD WRZEŚNIA DO CZERWCA	ZAJĘCIA TEMATYCZNE, LEKCJE JĘZYKOWE, ZAJĘCIA FIZYCZNE, PRZEDSTAWIENIA, PRELEKCJE, PROWADZENIE CHÓRU	-	INTEGRACJA, USPOŁECZNIANIE, EDUKACJA ZAGOSPODAROWANIE CZASU WOLNEGO	PRZEDSTAWIENIA, WYSTĘPY,	BRAK
2	PROJEKTY O TEMATYCE KULTURALNEJ, SPOŁECZNEJ, ZDROWOTNEJ	PROJEKTY CYKLICZNE W RÓŻNYCH OKRESACH ROKU	WYJAZDY, ORGANIZACJA SPOTKAŃ OKOLICZNOŚCIOWYCH	FINANSOWANE Z DATAJI MIASTA 44500 ZŁ	INTEGRACJA, USPOŁECZNIANIE, EDUKACJA ZAGOSPODAROWANIE CZASU WOLNEGO UDZIAŁ W WYJAZDACH	ZAKTYWIZOWANA GRUPA SPOŁECZNA,	BRAK
3	MIĘDZYPOKOLENIOWE POZEGNANIE LATA	3 NIEDZIELA WRZEŚNIA	ZABAWA, ROZRYWKA	2500 ZŁ	INTEGRACJA, SPĘDZANIE CZASU WOLNEGO,	KOLEJNA IMPREZA W KALENDARZU WYDARZEŃ	BRAK
	ROKIETNICA:						
1	Wyjazdy seniorów na pływalnię do Tarnowa Podgórnego realizowane przez Rokietnicki Klub Seniorów	09.04.2019 - 15.12.2019	Karnet na pływalnię, transport NNW uczestników. 26 pobyków na Tarnowskich Termach dla min. 15 uczestników Wyjazdy na pływalnię raz w tygodniu	7 000,00	Zwiększenie aktywności fizycznej seniorów Zagospodarowanie czasu wolnego i integracja społeczna	Aktywizacja seniorów do życia społecznego	Zachęcenie do uczestnictwa seniorów, którzy nigdy nie korzystali z pływalni
2	„Cudze chwalicie swego nie znacie” Wyjazd turystyczno krajoznawczo rekreacyjny członków Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów „Pod Kasztanem”	01.08.2019- 30.09.2019	Wyżywienie, nocleg pobyt w ośrodku Przedmiotem zadania publicznego jest organizacja i realizacja wyjazdu turystyczno-krajoznawczego dla ok. 45 członków Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów „Pod Kasztanem”	7 500,00	Zwiększenie aktywności fizycznej seniorów Zagospodarowanie czasu wolnego i integracja społeczna Pokonywanie swoich słabości Pogłębienie wiedzy seniorów o innych rejonach Polski	Aktywizacja seniorów do życia społecznego,	brak

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
			7 dni pobytu w Ośrodku Wypoczynkowym Szuwarek (rejon Kaszub)				
3	Koperta życia (5 tyś. sztuk)	1.07.2017	Stworzenie tzw. Kart życia, w które senior wpisuje informację medyczną o swoim stanie zdrowia i umieszcza ją w uprzednio oznaczonej lodówce.	4981,50	Możliwość natychmiastowego przekazania informacji o stanie zdrowia ratownikom medycznym, w przypadku nagłej sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia seniora.	Korzyścią jest zapewnienie rodziny seniora, że w razie nagłej sytuacji zagrożenia jego zdrowia lub życia, informacja o stanie medycznym zostanie przekazana na czas.	Zachęcenie seniorów do zabrania i wypełnienia karty.
4	Bezpłatne szkolenia z zakresu kompetencji cyfrowych dla seniorów	04.2018-05. 2018 r.	Udział 50 osób, w tym 30 osób powyżej 65 roku życia z terenu Gminy Rokietnica.	(wszystkie koszty ponosiło Stowarzyszenie Cyfrowa Wielkopolska w ramach projektu unijnego).	Powiększenie świadomości i wiedzy seniorów Tablet na własność dla każdego uczestnika warsztatów	Aktywizacja seniorów w świecie multimediów.	Problem z określeniem osób, które miały przeprowadzić rekrutację i z wyznaczeniem terminu szkoleń.
	SKOKI:						
1	Aktywni Seniorzy w Gminie Skoki	Projekty realizowane od 6 lat każdorazowo w roku kalendarzowym	Projekty ma za zadanie podnieść aktywność fizyczną seniorów, poprawić ich samoświadomość w tym zakresie. Profilaktyka prozdrowotna itp. W ramach projektów seniorzy bezpłatnie korzystają z: - wyjazdów na basen, - jeżdżą na rowerze - chodzą z kijkami NW - ćwiczą na zajęciach pilates	W 2019 40 000	Podniesienie sprawności fizycznej, świadomość profilaktyki zdrowotnej, integracja, wyjście z domu, aktywacja do działania	Zdrowszy i szczęśliwy senior to korzyść dla jego otoczenia.	-

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
			- mają badania i wykłady profilaktyczne - konsultacje dietetyczne				
2.	Klub Seniora spotkania dwa razy w tygodniu, oferują osobom starszym ośmiogodzinny pobyt, wypełniony różnorodnymi zajęciami.	Od 2019	W Gminie Skoki w latach 2018-2020 realizowane są zadania w ramach projektu „TWÓJ CZAS w 7 gminach powiatu wągrowieckiego. Kompleksowy program usług opiekuńczych dla niesamodzielnych osób starszych i ich opiekunów faktycznych”, prowadzonego przez firmę Centrum Kompetencji Grupa Szkoleniowo-Doradcza A. Gawrońska sp. j., Wielkopolskie Stowarzyszenie Wolontariuszy „Hospicjum Domowe”, oraz samorządy powiatu wągrowieckiego, w tym Gminę Skoki. Kryteria naboru: – ukończone 60 lat kobiety, 65 mężczyźni – orzeczenie o niepełnosprawności lub zaświadczenie o przewlekłej lub ciężkiej chorobie, – osoba samotnie gospodarująca o dochodzie niższym niż 951 zł, lub będąca we wspólnym gospodarstwie domowym gdzie dochód jest niższy niż 771 zł, – osoba potrzebująca pomocy przy wykonywaniu przynajmniej	-	-	-	-

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
			jednej z podstawowych czynności dnia codziennego, – osoba z niepełnosprawnościami, – osoba z terenów wiejskich (niekorzystna sytuacja społeczna) Kryteria finansowe nie są warunkiem koniecznym, ale osoby o takim statusie kwalifikowane są do projektu w pierwszej kolejności.				
	STĘSZEW:						
1.	Seniorze trzymaj formę	1.09.2018 – 30.06.2020	Prowadzenie zajęć w klubach seniora	957 960	Integracja społeczna, pozyskanie nowych doświadczeń	Włączenie do społeczności lokalnej	-
	SUCHY LAS:						
1.	Projekt integracji międzypokoleniowej "Przyroda zbliża pokolenia"	03.2019 – 08.2019	Integracja międzypokoleniowa z elementami ekologii	5621	Wzmocnienie więzi międzypokoleniowej, wzrost świadomości ekologicznej	Stworzenie mostu międzypokoleniowego między seniorami i młodzieżą szkolną, wzmocnienie więzi sąsiedzkich i środowiskowych, wspólne działania na rzecz ochrony środowiska	-
2.	Projekt integracji międzypokoleniowej "Różne pokolenia, jeden świat, wspólne korzenie".	03.2019-10.2019	Wzrost udziału osób w wieku senioralnym w życiu społeczności lokalnej	8376	Udział seniorów we wspólnych działaniach z młodzieżą szkolną wsi Chludowo, integracja międzypokoleniowa, budowania wiary we własne możliwości i	Zwiększenie refleksji n/t spraw lokalnych wzrost świadomości uczestników projektu n/t walorów przyrodniczych własnej wsi, wzrost świadomości ekologiczne	-

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
					wzmacnianie poczucia własnej wartości		
3.	Klub Seniora „Dębowy Liść” (Suchy Las, Chludowo, Złotniki, Biedrusko)	Od 2008	Aktywizacja i integracja osób w wieku senioralnym z terenu gminy Suchy Las	252 958	Możliwość rozwijania swoich zainteresowań, integracja ze społecznością lokalną	Zmiana stereotypowego postrzegania osób starszych, integracja międzypokoleniowa, poszerzenie możliwości zagospodarowania wolnego czasu osób w wieku poprodukcyjnym	-
4.	Coroczny „Przegląd Zespołów Śpiewaczych” w ramach działalności Klubu Seniora, działalność chóru „Dębowy Liść”	Od 2014	Prezentacja zespołów seniorów z terenu województwa wielkopolskiego		Możliwość zaprezentowania swoich umiejętności na szerszym forum		-
	SWARZĘDZ:						
1.	Centrum Aktywności Seniora/Kluby Młodych Duchem	Cały rok	Zajęcia aktywizujące dla osób powyżej 60 roku życia nieaktywnych zawodowo. Zakres zajęć jest bardzo szeroki: od aktywizacji ruchowej, przez zajęcia rozwijające zainteresowania, naukę konkretnych umiejętności (np. języki obce, obsługa komputera) po grupę teatralną i zajęcia muzyczne.	-	Aktywizacja, integracja	Zwiększenie wiedzy i świadomości społeczności lokalnej na temat grupy wiekowej 60+	-
2.	Rada Seniorów	Cały rok (Kadencja 2019-2023)	Rada jest przedstawicielstwem osób starszych, skupiającym ich reprezentantów i przedstawicieli podmiotów działających na rzecz osób starszych, w szczególności	-	Aktywizacja, integracja	Zaangażowanie seniorów w inicjowanie i realizację nowych form aktywizacji oraz udogodnień dla seniorów w przestrzeni publicznej	-

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
			przedstawicieli organizacji pozarządowych.				
3.	Dawnych Wspomnień Czar	Lipiec	Cykliczna impreza plenerowa/koncert dla seniorów i całej społeczności lokalnej	-	Aktywizacja, integracja	Integracja społeczności lokalnej	-
4.	Dzienny Dom „Senior – WIGOR”	Od 01.2016	Celem działalności Domu jest zapewnienie wsparcia uczestnikom, poprawa jakości ich życia, a także zapobieganie dezintegracji społecznej, jak i promowanie idei aktywnego starzenia się poprzez: aktywizowanie i koordynowanie przejawów aktywności, ograniczenie skutków niepełnosprawności, pomoc w rozwiązywaniu codziennych problemów utrudniających funkcjonowanie, trzymanie i rozwijanie sprawności psychofizycznej,	-			-
	SZAMOTUŁY:						
1.	Dom dziennego Pobytu dla osób starszych	Placówka działająca całorocznie od 1999r.	Dzienna opieka dla seniorów. Działania zmierzające do zaspokojenia podstawowych potrzeb osób starszych i osób o zmniejszonej sprawności psychofizycznej, a w szczególności: świadczenie pomocy w organizowaniu życia codziennego, zapewnianie podstawowych świadczeń opiekuńczych, zapewnianie świadczeń rekreacyjno-	Około 280 000 rocznie	Przeciwdziałanie izolacji i samotności ludzi starszych poprzez organizację różnorodnych form aktywnego spędzania czasu wolnego.	Promowanie więzi międzypokoleniowych i przełamywaniu stereotypu człowieka starszego poprzez organizację spotkań integracyjnych i zajęć praktycznych z udziałem dzieci i młodzieży oraz promowaniu umiejętności, zdolności i doświadczenia	-

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
			kulturalnych, zapewnianie świadczeń usprawniających, gimnastyki indywidualnej i zbiorowej, prowadzenie działalności edukacyjno-oświatowej, prowadzenie terapii zajęciowej.			życiowego osób starszych.	
2.	Uniwersytet Trzeciego Wieku	Placówka działająca całorocznie od 2008r.	Edukacji osób starszych, włączenie seniorów do systemu kształcenia ustawicznego i propagowania aktywności społecznej.	Około 40 000 rocznie	Upowszechnianie inicjatyw edukacyjnych, aktywizacja intelektualna, psychiczna, społeczna i fizyczna osób starszych, poszerzanie wiedzy i umiejętności seniorów, ułatwianie kontaktów z instytucjami takimi jak służba zdrowia, ośrodki kultury, ośrodkami rehabilitacyjnymi i innymi, angażowanie słuchaczy w aktywność na rzecz otaczającego ich środowiska.	Upowszechnianie wizerunku aktywnego seniora, wśród społeczności lokalnej Zwracanie uwagi na istotę ustawicznej edukacji przez całe życie.	-
3.	Klub Seniora	Całorocznie od 1972r.	Klub Seniora przy Szamotulskim Ośrodku Kultury działa od 1972 roku. Tutaj zaspakajają potrzeby kulturalne, krajoznawcze i towarzyskie; zaś sala Kandelabr zamienia się w uroczą kawiarenkę. Szamotulski Ośrodek Kultury w trosce o dobre samopoczucie swoich podopiecznych organizuje integracyjne spotkania taneczne, wyjazdy do	W ramach budżetu Ośrodka Kultury	Aktywne spędzanie czasu poza domem. Rozwijanie pasji i talentów seniorów. Integracja z lokalną społecznością.		-

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
			poznańskich teatrów, wspólne wyjścia do kina, również ogniska z pieczeniem kiełbasek i wycieczki. Przy klubie działa chór „Srebrne nutki”.				
4.	Karta Rabatowa „Szamotuły – miejsce przyjazne seniorom”	Od 06.2014	Karta obejmuje ulgowe warunki korzystania z lokalnych usług i dóbr w punktach handlowo usługowych oraz instytucjach kultury i sportu. Do maja 2019r. wydano 348 kart.	3 000	Zniżki na usługi i produkty	Promowanie działań budujących pozytywny obraz seniorów.	-
5.	Zielony Zakątek	corocznie od 2015r	W przedszkolach na terenie miasta i gminy realizowany jest projekt zakładania ogródków warzywnych. W rolę ogrodników wcieliły się dzieci z poszczególnych przedszkoli oraz zaproszeni do współpracy seniorzy, w szczególności babcie i dziadkowie dzieci. W realizację przedsięwzięcia włączona jest organizacja pozarządowa oraz sponsor biznesowy Bricomarche.	Około 7 000	Zaznaczenie wartości współpracy dzieci z seniorami. Umożliwienie podzielenia się z najmłodszymi swoimi pasjami. Docenienie wartości przekazywanej przez seniorów wiedzy, wzmocnienie poczucia własnej wartości seniorów.	Projekt przyczynia się do zmniejszenia stereotypów na temat jesieni życia. Budowanie wzorców relacji międzypokoleniowych	-
6.	Bał Seniorów	Jednodniowe wydarzenie, realizowane corocznie w styczniu, od 2003r.	Bał karnawałowy przygotowywany przez Dom Dziennego Pobytu we współpracy z studentami Wydziału Studiów Edukacyjnych UAM Poznań.	1 000	Aktywizacja społeczna seniorów, integracja członków lokalnych organizacji senioralnych i władz miasta.	Budowanie klimatu przyjaznego seniorom. Budowanie pozytywnego wizerunku osób starszych.	-

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
7.	Festiwal Piosenki Seniorów	Jednodniowe wydarzenie, realizowane corocznie w maju, od 2002r.	Od 17 lat każdego roku w maju organizowany jest Festiwal Piosenki Seniorów. Festiwal odbywa się w jednej z dużych hal sportowych w Szamotułach i bierze z nim udział od 15 do 20 zespołów z całej Wielkopolski. Organizację Festiwalu wspomagają studenci UAM Poznań Wydziału Studiów Edukacyjnych zrzeszeni w wolontariacie, uczniowie Zespołu Szkół Nr 2 w Szamotułach organizujący poczęstunek całodzienny oraz dzieci ze świetlicy socjoterapeutycznej występujący z programem tanecznym podczas przerw w przesłuchaniach.	5 600	Aktywizacja społeczna seniorów. Terapia przez muzykę. Integracja środowisk senioralnych z powiatu i województwa.	Budowanie klimatu przyjaznego seniorom. Budowanie pozytywnego wizerunku osób starszych.	-
8.	Dzień Seniora	Jednodniowe wydarzenie, realizowane corocznie w listopadzie, od 2010r.	Koncert w lokalnym kinie	5 000	Aktywizacja społeczna seniorów Integracja członków lokalnych organizacji senioralnych	-Budowanie klimatu przyjaznego seniorom -Budowanie pozytywnego wizerunku osób starszych	-
9.	Szamotulski As	Zajęcia realizowane corocznie przez 3 miesiące, od 2010r.	Szamotulski AS (Szamotulski Aktywny Senior) jest adresowany do osób, które do tej pory z różnych względów nie podejmowały regularnej aktywności fizycznej, lub podejmowały i chciałyby ją kontynuować. Zajęcia są finansowane przez Miasta i	1500	poprawa i podtrzymanie sprawności psychofizycznej osób dojrzałych, ale też zachęcenie do aktywnego spędzania czasu wolnego przez cały rok oraz integracja	Promocja czynnego spędzania wolnego czasu przez osoby 50+	-

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
			Gminy Szamotuły oraz Programu Espar 50+ Obejmują nordic walking, aqua aerobick, gimnastyka.		i nawiązanie nowych znajomości		
10.	Rodzinne Festyny międzypokoleniowe	Jednodniowe wydarzenie, realizowane corocznie w miesiącach letnich od 2014r.	Festyn Rodzinny organizowany jest dla wszystkich mieszkańców miasta z Okazji Międzynarodowego Dnia Rodzin. Co roku festyn odbywa się pod innym hasłem przewodnim.	9 000	Promowanie wartości rodziny wielopokoleniowej. Podkreślenie roli dziadków w wychowaniu i relacjach rodzinnych.	Propagowanie budowane wspólnoty rodzinnej poprzez wspólne aktywne i bezpieczne spędzanie czasu oraz wymiana międzypokoleniowa.	-
	ŚREM:						
1.	Śremski Program na rzecz osób starszych na lata 2017 - 2025	Od 2017	Odpowiedź na wyzwania zw. ze starzeniem się społec. -Przełamywanie stereotypów związanych z wiekiem – przekonywanie, że słowo „senior” brzmi dumnie. • Zachęcanie, aby nie wstydzić się zmarszczek i przybywających lat. • Budowanie silnej społeczności lokalnej odpowiadającej na potrzeby wszystkich pokoleń i korzyści z ich umiejętności i zasobów. Zarządzeniem Nr 91/2017 Burmistrza Śremu z dnia 20 lipca 2017 r. został powołany Koordynator ds. polityki senioralnej gminy Śrem.	-	Polityka senioralna ma znaczenie, samorząd realizuje działania na rzecz osób starszych.	Społeczeństwo się starzeje i należy zabezpieczyć usługi na rzecz osób starszych.	Wspieranie dialogu i komunikacji między organizacjami.

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
2.	Bajkowy CAL	2018	5 seniorek co miesiąc od stycznia do grudnia czytało bajki dzieciom z Przedszkola Słoneczna Gromada w Śremie. Spotkaniom często towarzyszyły rekwizyty.	-	Osoby starsze, chore i samotne miały możliwość wejść w rolę babci, przez co czuły się potrzebne. Przed przyjściem na spotkanie każda seniorka wybierała zakres bajek, co powodowało, że należało uruchomić wyobraźnię w celu zaprezentowania repertuaru maluchom.	Pozytywny obraz osoby starszej, integracja międzypokoleniowa	Pogorszenie stanu zdrowia seniorki-konieczność rezygnacji ze spotkań z przedszkolakami
3.	Babcie i Dziadkowie Rodzinni Nauczyciele Tradycji i Historii	styczeń 2018	- Spotkanie z okazji Dnia Babci i Dziadka, które ma na celu przybliżenie nieocenionej roli babci i dziadka. Podczas styczniowych spotkań zapraszany jest lokalny prelegent.	-	Podtrzymywanie ciepłych relacji rodzinnych	Wzmacnianie więzi międzypokoleniowej	Nieobecność zaplanowanego prelegenta
4.	Akademia Pełni Życia	Wrzesień 2018	Projekt realizowany przez OPS wspólnie z Tow. im. Brata Alberta Nadzieja, adresowany do 45 osób z gminy Śrem. Tydzień spotkań senioralnych miał charakter jesiennej zadumy, poetyckich przemyśleń oraz obywat. i patriotycznych postaw.	-	Aktywizacja, edukacja, integracja	Duże zainteresowanie projektem. Ze względu na ograniczoną ilość miejsc, seniorzy będą mogli przystąpić do projektu w kolejnych latach.	Choroba uczestnika projektu.
5.	Grupa inicjatywna do Rady Seniora	2018	Grupa inicjatywna przygotowana z myślą o utworzeniu Rady Seniora.	-	Aktywizacja seniorów, jako indywidualnych jednostek oraz	Pobudzenie aktywności osób starszych funkcjonujących w	Podczas spotkań nie było 100 % frekwencji

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
			Planuje się, aby był to organ doradczy gminy o charakterze konsultacyjnym. Wychodzenie naprzeciw oczekiwaniom osób starszych.		przedstawicieli kół, klubów.	społeczności lokalnej. Popularyzacja idei samorządowej.	
6.	Śremskie Spacery Historyczne	2018	Upowszechnienie tradycji i historii lokalnej wśród mieszkańców miasta i gminy Śrem.	-	Możliwość spędzenia czasu w sposób produktywny, korzystania z lokalnego dorobku, ale również współtworzenia jej.	Promocja regionu i inicjacja działań skierowanych dla mieszkańców.	Złe samopoczucie prowadzącego
7.	Grupa Samopomocowa	2018	Grupa wsparcia dla osób w kryzysie emocjonalnym po stracie bliskiej osoby. Spotkania adresowane do mieszkańców gminy Śrem, w których udział wzięły 23 osoby.	-	Pomoc w sytuacji trudnej oraz skutecznym rozwiązywaniu problemów dnia codziennego. Możliwość skorzystania w bezpłatnej porady specjalistycznej, pomoc w poprawie samopoczucia, wzajemne wsparcie i zrozumienie	Mobilizacja do aktywności. Włączanie się w akcje skierowane do osób powyżej 60 roku życia	Zły stan zdrowia kilku uczestniczek spotkań.
8.	Grupa Literacka	2018	Grupa o charakterze edukacyjnym, która spotyka się 2 razy w miesiącu. Członkowie to ludzie połączeni pasją do literatury, wspólnie tworzą teksty pod okiem polonistki i pracownika Biblioteki Publicznej im. Heliodora Święcickiego w Śremie.	-	Uczestnictwo w konkursach o tematyce literackiej, z którymi związana jest integracja, rywalizacja, kreatywność	Promowanie postaw zaangażowania seniorów w życie społeczne	Istniało ryzyko, że stracimy osobę prowadzącą spotkania
9.	Grupa Seniorów Parafii Farnej	2018	Projekt socjalny aktywizacja i integracja osób starszych w gminie Śrem	-	Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu; Zmniejszenie problemu	Promowanie Lokalnych Klubów Seniora	Sytuacja zdrowotna uczestników

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
					samotności; Rozwój zainteresowań uczestników grupy; Przeciwdziałanie doświadczaniu samotności i izolacji przez osoby starsze; Wzmocnienie integracji międzypokoleniowej; Kształtowanie pozytywnego obrazu seniorów.		
10.	Grupa Seniorów Młodzi Duchem	2018	Projekt socjalny aktywizacja i integracja osób starszych w gminie Śrem	-	Przeciwdziałanie wykluczeniu społ.; Zmniejszenie probl. samotności; Rozwój zainteresowań uczestników grupy; Przeciwdziałanie doświadczaniu samotności i izolacji przez osoby starsze; Wzmocnienie integracji międzypok.; Kształtowanie pozytywnego obrazu seniorów.	Promowanie Lokalnych Klubów Seniora	Sytuacja zdrowotna uczestników
11.	Nieformalna Grupa Rękodzieła	2018	Została stworzona z myślą o aktywizacji, integracji osób starszych oraz przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu. Nieformalną Grupę Rękodzieła w 2018 roku tworzyło 11 osób.	-	Rozwijanie pasji i zainteresowań kreatywności, edukacja, nabycie umiejętności pracy w grupie	Możliwość skorzystania z oferty seniorów odpowiednio do pór roku, świąt. Przyozdobienie miejsc rękodziełem, które zostało wykonane podczas spotkań.	Sytuacja zdrowotna uczestników

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
12.	Nieformalna Grupa Szachowa	2018	Grupa seniorów, spotyka się raz w tygodniu w siedzibie LKS Piast w Śremie. Zajęcia odbywają się pod okiem instruktora.	Koszty w ramach budżetu OPS, łącznie na zadania na rzecz osób starszych 37 000	Trening pamięci, nabycie umiejętności strategicznego myślenia	Seniorzy w dobrej kondycji umysłowej, niezależni	Sytuacja zdrowotna uczestników
13.	Gazeta Czas Seniora	2018	W 11 egzemplarzach pojawiała się co miesiąc jako dodatek do Tygodnika Ziemi Śremskiej. Grupę redakcyjną tworzyło 9 osób z różnych grup zrzeszających seniorów na terenie gminy Śrem, współpraca z redaktorem prowadzącym, który koordynował pracę seniorów.	32.000	Umiejętność doskonalenia pisanie na różne tematy	Periodyk, który był wzbogaceniem lokalnej prasy.	Brak środków na uruchomienie Czasu Seniora
14.	Bezpieczny Senior	Listopad 2018	Kurs samoobrony zorganizowanym przez trenerów sztuk walki. Zajęcia miały pokazać seniorom jak zareagować w sytuacji zagrożenia i jak spróbować się obronić.	43.000	Aktywizacja, profilaktyka	Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa.	Przełamanie stereotypów
15.	AquaParty dla Seniorów	Kwiecień/ listopad 2018	Wydarzenie na basenach Śremskiego Sportu, poprawiające samopoczucie oraz sprawność fizyczną podczas czynnego odpoczynku.	16.000	Integracja, aktywne spędzanie czasu	Promocja dobrych praktyk	Promocja projektu, dotarcie do przełamanie stereotypów
16.	Spotkania- Profilaktyka chorób cywilizacyjnych	2018	Spotkania, w których łącznie udział wzięło 200 osób, miały na celu przybliżenie czynników ryzyka oraz profilaktyki globalnie i powszechnie występujących schorzeń	600	Edukacja oraz informacja osób starszych w zakresie zdrowego stylu życia	Promocja zdrowego stylu życia	Przełamanie stereotypów

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
17.	Spotkania na kręgielni	2018	W spotkaniach udział wzięło 15 osób, które w ramach aktywizacji i integracji osób starszych doskonaliło zasady gry w kręgle.	960	Sprawność fizyczna, koordynacja ruchowa, duch rywalizacji, aktywizacja	Promocja zdrowego stylu życia	Prace konserwatorskie na kręgielni
18.	Zajęcia taneczne	2018	Taniec terapeutyczny dla 20 osób, seniorzy spotykają się w sali przystosowanej do pracy nastawionej na terapię, gdzie skupiają się na swoim ciele i odkrywają problemy z którymi się borykają. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu.	2.750	Bycie autentycznym i szczerym z samym sobą, akceptacja, szacunek, nieocenianie, partnerstwo,	Promocja dobrych praktyk	Sytuacja zdrowotna uczestników
19.	Zajęcia muzyczne	2018	Chór liczy 20 osób, grupa spotyka się raz tygodniu pod okiem dyrygenta. Chór wykonuje utwory świeckie, występuje w obrębie swojej grupy oraz podczas corocznych igrzysk sportowo- kulturalnych - 33Seniariady	2.225	Rozwijanie pasji do muzyki, kształcenie umiejętności słuchania, umiejętność pracy w grupie,	Promocja dobrych praktyk	Sytuacja zdrowotna uczestników
20.	Nestoriada	Listopad 2018	100 osób wzięło udział w spotkaniu. Konkurs intelektualny dla uczestników lokalnych grup i klubów senioralnych. Mistrz intelektu. Uczestnicy Konkursu odpowiadają na pytania z 8 dziedzin	0	Trening pamięci, integracja, duch walki	Propagowanie aktywności umysłowej w każdym wieku	Za dużo osób chętnych, a za mała sala na której odbywały się konkurencje
21.	Seniariada	Czerwiec 2018	300 osób wzięło udział w spotkaniu. „Igrzyska sportowo- kulturalne 50+”	11.339	Poprawa sprawności organizmu osób starszych, trening umiejętności pracy w grupie, integracja	Propagowanie zdrowego stylu życia i aktywności seniorów	Za mało osób chętnych, aby stworzyć drużynę sportową
22.	TV Senior	2018	4 osoby tworzą redakcję TV Senior. Program tworzony od seniorów, o seniorach i dla	6.500	Aktywne włączanie się w tworzenie mediów w	Dostęp do informacji skierowanych do grupy osób starszych	Oczekiwanie na dofinansowanie

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
			seniorów. Relacjonowany z perspektywy osoby starszej.		myśl zasady seniorzy dla seniorów		w ramach ASOS 2018
23.	Zajęcia z języka angielskiego	2018	Zajęcia dla 20 osób, podczas których uczestnicy uczą się gramatyki języka angielskiego, pisowni oraz wymowy	5.60	Poszerzenie horyzontów, zdobycie umiejętności, integracja, odwaga	Seniorzy posługujący się językiem obcym przydatnym podczas podróży albo spotkania z obcokrajowcem.	Trudności w nauce, zmiany osoby prowadzącej
	TARNOWO PODGÓRNE:						
1.	Rada Seniorów Gminy Tarnowo Podgórne	Powołanie : 17.10.2017	Treść uchwały i statut Rady Seniorów : http://bip.tarnowo-podgorne.pl/tarnowo/zasoby/files/rada_gminy/uchwaly/kadencja_2014_-_2018/2016/uchwala_nr_xxix-405-2016.pdf		Integracja środowiska Senioralnego na terenie Gminy Tarnowo Podgórne, - w skład Rady wchodzi przedstawiciele wszystkich organizacji Senioralnych działających w Gminie. Realna możliwość kreowania inicjatyw senioralnych. Formalna współpraca z organami gminy. Ciało doradcze dla Wójta. Możliwość bezpośredniego kontaktu i transferu wiadomości do Kół i klubów, UTW zrzeszających Seniorów. Podejmowanie inicjatyw oraz ich realizowanie wraz z jednostkami gminy, np. projekt: „Ławeczki dla Seniorów”, „Złota Rączka”, „Bal Seniora” itd.	Realny, formalny głos Seniorów, możliwość realizowania działań ukierunkowanych na rozwiązywanie problemów bezpośrednio zgłaszanych przez Seniorów, np. program „Złota Rączka” „Ławeczka dla Seniora” Integracja środowiska Senioralnego np. poprzez organizację otwartego „Balu Seniora” Rada Seniorów dysponuje funduszem dofinansowującym koła i Kluby Seniorów w Gminie (obecnie jest ich 10) Ustala zasady przyznawani i wysokości dotacji na działania – wyjazdy organizację imprez okolicznościowych itd. Rada Seniorów jest forum na którym omawiane są sprawy	-

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
						dotyczące reprezentowania Seniorów Gminy na arenie Powiatowej, Wielkopolskiej, Polskiej, podejmowane są decyzje na temat udziału programach adresowanych do Seniorów, oraz są zasięgane najnowsze informacje o dostępnej ofercie.	
2.	Tarnowskie Centrum Senioralne w ramach Pałacu Jankowice	Od 01.10.2017	Wspieranie i kreowanie Inicjatyw Senioralnych oraz międzypokoleniowych, Współpraca z Radą Seniorów oraz z jednostkami Gminy działającymi na rzecz Seniorów. Pomoc oraz współpraca w zakresie realizowanych działań na rzecz Seniorów Gminy Tarnowo Podgórne. Informowanie Seniorów o dostępnych programach, udogodnieniach, otwartych badaniach, warsztatach i zajęciach dostępnych w ramach oferty TCS-u, Pomoc i wsparcie przy zakładaniu Kół Seniora. Współpraca z UTW. Wszystkie realizowane formy w ramach TCS-u są bezpłatne dla Uczestników. Współpraca i partnerstwa w ramach projektów Senioralnych i międzypokoleniowych z		Dostępna bardzo bogata, darmowa oferta działań, warsztatów, aktywności. Możliwość uzyskania informacji o dostępnej ofercie adresowanej do Seniorów na Terenie Gminy Tarnowo Podgórne. Integracja społeczności Senioralnej.	Większa informacja na temat realizowanej i dostępnej oferty dla najstarszych mieszkańców gminy. Wspomaganie rodzin w zakresie szukania oferty aktywnego spędzania czasu Seniorów. Realizacja działań międzypokoleniowych integrujących społeczność lokalną. Uwrażliwienie pozostałych grup na problemy i kwestie związane z życiem Seniorów w naszej gminie. Stworzenie możliwości do aktywnego włączania się np. poprzez Wolontariat i możliwość współpracy z organizacjami	-

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
			organizacjami pozarządowymi i instytucjami realizującymi inicjatywy narzeczy seniorów i międzypokoleniowe (z terenu całej Polski). TCS realizuje wspólnie z OPSeM projekt: „Tarnowo Podgórne dla Seniorów – działania opiekuńcze i aktywizacyjne”, realizowanego przez Gminę Tarnowo Podgórne przy unijnym wsparciu ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego.			pozarządowymi, oraz grupami nieformalnymi.	
3.	10 funkcjonujących Klubów Seniora na terenie Gminy TP	Najstarszy klub działa od ponad 20 lat, najmłodszy kilka miesięcy.	Zgodna ze statutami klubów i kół. Integracja środowiska Senioralnego. Budowanie wspólnej przestrzeni do spotkań i wymiany wiedzy i umiejętności, wspierania się. Forma aktywnego spędzania czasu. Koła i Kluby otrzymują dofinansowanie od gminy na realizację spotkań integracyjnych, uczestniczenia w wydarzeniach kulturalnych (bilety do kina, teatru, teatru muzycznego itd.) oraz na wykazy krajoznawcze po Polsce (jedno, lub kilkudniowe). Dodatkowy Uniwersytet Trzeciego Wieku również otrzymuje dofinansowanie od Gminy na realizację bogatej palety zajęć.		Integracja lokalnej społeczności Senioralnej. Możliwość podejmowania inicjatyw senioralnych, np. organizacji wycieczek wydarzeń okolicznościowych, prelekcji, itd. podejmowanie działań na rzecz promocji wolontariatu senioralnego. Współpraca i wymiana dobrych praktyk pomiędzy Kołami i Klubami, wspieranie się.	Forma aktywnego spędzania czasu, wykorzystywanie potencjału miejscowości, świetlicy, siłowni zewnętrznych, bibliotek. Współpraca z innymi kołami działającymi w miejscowości w gminie. Współpraca z instytucjami i jednostkami gminy. Współpraca z organizacjami pozarządowymi.	-

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
4.	Bal Seniorów w Pałacu Jankowice	Od lipca 2018, w edycji corocznej	Bal impreza z motywem przewodnim i prezentacja Kół i Klubów i zespołów Senioralnych, działających na terenie gminy. Poczęstunek i zabawa taneczna. Finansowana ze środków Gminy organizowana przez Radę Seniorów we współpracy z Pałacem Jankowice – Tarnowskim Centrum Senioralnym		Integracja Społeczności Senioralnej, promocja wolontariatu, współpraca z jedn. gminy, współpraca z sołectwami itd. Udział w wyjątkowej imprezie, która pozostawia przebiegłe wspomnienia i daje możliwość poczuć się jak na wspaniałym balu, ubrania kreacji i poczuć się ładnie i wyjątkowo, spotkania ze znajomymi, okazja do poznania nowych osób. Forma aktywnego spędzenia czasu wolnego.	Współpraca z działającymi na terenie gminy organizacjami i instytucjami. Współtworzenie i pomoc w wydarzeniu które jest ważne dla określonej grupy. Promocja i kreowanie wizerunku aktywnego seniora.	-
5.	Spartakiada Seniorów	Od maja 2012 roku w edycji corocznej	Organizatorem jest Uniwersytet Trzeciego Wieku w partnerstwie z Gminą. Coroczne sportowe zmagania rozgrywane w ramach Spartakiady Seniorów, zachęcające do aktywności fizycznej i współzawodnictwa w atmosferze przyjaźni i zabawy.		Promocja zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej dostosowanej do wieku i możliwości Seniorów.	Współpraca z organizacjami i instytucjami działającymi na terenie Gminy, promocja wolontariatu senioralnego oraz międzypokoleniowego, między innymi współpraca ze szkołą, OSiRem, GOKiem, Kołami Klubami Seniora, organizacjami pozarządowymi, poszukiwanie sponsorów itd. Międzypokoleniowa	-

Lp.	Tytuł/nazwa	Czas realizacji	Zakres	Koszt (w zł)	Efekty/korzyści dla seniorów	Efekty/korzyści dla społeczności lokalnej	Problemy w trakcie realiz.
						integracja społeczności lokalnej.	
6.	Pałacowe Targi Senioralne	Od 10.2018	Prezentacje na tematycznych stoiskach, warsztaty i zajęcia wchodzące w zakres dostępnej oferty adresowanej do Seniorów na terenie Gminy oraz w Pałacu Jankowice w ramach Tarnowskiego Centrum Senioralnego, tematyczne prelekcje, pokazy oraz koncerty. Informacje o dostępnych programach i realizowanych projektach. Prezentacje Kół i Klubów, Uniwersytetu Trzeciego Wieku, organizacji pozarządowych itd. badania i oferta. Wstęp na wydarzenie jest darmowy. Relacja z I Pałacowych Targów oraz informacja o ofercie https://www.youtube.com/watch?v=1WbOEUIIfc0		Integracja środowiska senioralnego, możliwość zaprezentowania budowanej w ramach kół i klubów oferty, wymian pomysłów i dobrych praktyk, Miejsce w którym Senior może kompleksowo dowiedzieć się o ofercie w Gminie dostępnej dla Seniora. Forma aktywnie spędzonego czasu, możliwość udziału w warsztatach i aktywnościach, oraz wydarzeniach kulturalnych, spotkanie z profesjonalistami z różnych dziedzin. Dodatkowo poznanie oferty Pałacu Jankowice w którym wszystkie realizowane wydarzenia kulturalne mają charakter otwarty i bezpłatny	Możliwość poznania oferty senioralnej dostępnej w naszej gminie. Promocja wolontariatu międzypokoleniowego i senioralnego. Wprowadzenie i zaznaczenie tematyki Senioralnej na kanwie narracji społecznej	-

4. Perspektywy rozwoju różnych form aktywizacji i wsparcia seniorów w Metropolii Poznań (poza usługami dla seniorów)

W wyniku badania ankietowego, bazując na odpowiedziach uzyskanych od przedstawicieli samorządów, uzyskano informacje dotyczące planowanych nowych form wsparcia i aktywizacji seniorów. Pytanie brzmiało: „Czy planowane są nowe formy wsparcia? Jeżeli tak to kiedy i jakie?”.

GMINA	TAK/NIE	NAZWA FORMY WSPARCIA LUB AKTYWIZACJI SENIORÓW
BUK	TAK	W zależności od możliwości lokalowych i finansowych.
CZERWONAK	TAK	Planowana aplikacja organizacji pozarządowej na kolejne środki na prowadzenie Centrum Wsparcia Seniorów w Owińskach oraz na rozwój usług dla seniorów.
DOPIEWO	B.D.	Brak danych.
KLESZCZEWO	NIE	-
KOMORNIKI	TAK	Planowane nowe formy wsparcia, po II spotkaniu zespołu ds. polityki senioralnej. Na początek będziemy chcieli powołać radę seniorów oraz pełnomocnika ds. seniorów jeszcze w roku bieżącym (2019), oraz w przyszłym roku (2020) zorganizować Dni Seniora.
KOSTRZYN	TAK	Oczekujemy na wyniki konkursu działanie 7.2.2. usługi społeczne „Niesamodzielni mają wsparcie w Kostrzynie”
KÓRNIK	TAK	W najbliższym czasie powołanie Rzecznika ds. seniorów.
LUBOŃ	B.D.	Brak danych.
MOSINA	TAK	Planujemy przeprowadzić ankietę, żeby wyjść naprzeciw oczekiwaniom seniorów.
MUROWANA GOŚLINA	B.D.	Brak danych.
OBORNIKI	B.D.	Brak danych.

POBIEDZISKA	B.D.	Brak danych.
POZNAŃ	TAK	Kolejne pomysły na formy aktywizacji są na wczesnym etapie planowania.
PUSZCZYKOWO	TAK	FORMY WSPARCIA ZALEŻĄ OD ZGŁASZANYCH POTRZEB PRZEZ SENIORÓW I W ZALEŻNOŚCI OD RODZAJU OCZEKIWANEGO WSPARCIA BĘDZIE ORGANIZOWANE ROZWIĄZANIE TEGO PROBLEMU.
ROKIETNICA	B.D.	Brak danych.
SKOKI	B.D.	Brak danych.
STĘSZEW	B.D.	Brak danych.
SUCHY LAS	B.D.	Brak danych.
SWARZĘDZ	B.D.	Brak danych.
SZAMOTUŁY	B.D.	Brak danych.
ŚREM	TAK	Klub Senior +, 2019, adaptacja pomieszczeń i przebudowa Klubu „Senior+”, jest to odpowiedź na wyzwania związane ze starzeniem się społeczeństwa i zapewnieniem kompleksowej oferty dla osób starszych. Otwarcie Klubu „Senior+” zaplanowano na grudzień 2019 r.
TARNOWO PODGÓRNE	B.D.	Brak danych.

Broszura przygotowana w ramach projektu
„Czas na seniora w Metropolii Poznań i Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej”



Projekt finansowany ze środków Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób
Starszych na lata 2014 – 2020 oraz środków własnych Stowarzyszenia Metropolia Poznań
i Stowarzyszenia Aglomeracja Kalisko-Ostrowska

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

www.senior.metropoliapoznan.pl
www.sako-info.pl/sfera-spoeczno-gospodarcza/asos-czas-na-seniora/