



TEZY  
MIEJSKIEJ RADY SENIORÓW  
W JELENIEJ GÓRZE  
DO DZIAŁANIA NA RZECZ  
JELENIOGÓRSKICH  
SENIORÓW

Program do dyskusji

Spis treści

I. Wstęp – str.1

II. Główne tezy – str.1

III. Tezy szczegółowe – str.2

IV. Podsumowanie – str. 7

Miejska Rada Seniorów  
seniorzy@jeleniagora.pl

## TEZY MIEJSKIEJ RADY SENIORÓW W JELENIEJ GÓRZE DO DZIAŁANIA NA RZECZ JELENIOGÓRSKICH SENIORÓW

### I. Wstęp

Tezy Miejskiej Rady Seniorów w Jeleniej Górze były opracowane przez trzy zespoły problemowe MRS w okresie czerwiec – wrzesień 2020 roku i po przyjęcie jednolitego tekstu w październiku zostały przesłane do konsultacji do kilkudziesięciu NGO mających w statucie działalność wśród seniorów. Na początku 2021 roku członkowie MRS kontaktowali się z tymi organizacjami w celu uzupełnienia Tez o ich uwagi. Zdecydowana większość organizacji akceptowała Tezy bez uwag.

Wybuch pandemii i wprowadzenie ograniczeń spowodował zawieszenie prac nad Tezami i przygotowaniem Forum. Złagodzenie restrykcji i wznowienie spotkań MRS w październiku 2021r. dało możliwość powrotu do prac przygotowawczych do Forum, które zostały sfinalizowane spotkaniem konsultacyjnym pod nazwą Forum Seniorów Jeleniej Góry w dniu 3 czerwca 2022r!

### II. Główne tezy

Zespoły pozytywnie oceniły propozycje Prezydenta Miasta Jeleniej Góry przedstawione w programie wyborczym za najbardziej istotne dla środowiska seniorów ,tj.:

1. Pomoc w oddłużaniu mieszkań komunalnych,
2. Poprawę warunków korzystania z komunikacji,
3. Wsparcie i opiekę dla osób niepełnosprawnych seniorów przez planowane domy seniora i kluby seniora,
4. Dostosowanie mieszkań do potrzeb seniorów (instytucja zamiany mieszkań).

Rada Seniorów bardzo szczegółowo zapoznała się z całością tych zagadnień programowych w rozbiciu na poszczególne lata i oczekiwane efekty.

Z analizy wyników ankiety oraz z dyskusji w zespołach problemowych Rady Seniorów **za najistotniejsze sprawy w perspektywie kadencji Rady uznajemy:**

1. Utworzenie **Miejskiego Funduszu Aktywizacji Seniorów** wspierającego finansowo w drodze konkursu działania wg priorytetów ustalanych w porozumieniu z Miejską Radą Seniorów, a realizowane przez organizacje pozarządowe zrzeszające i/lub działające na rzecz osób starszych, uniwersytety trzeciego wieku, grupy artystyczne, turystyczne i sportowe organizujące wolontariat wśród tej grupy społeczności.
2. Utworzenie **Bonu aktywizującego** – stałą pozycję budżetową przeznaczoną na organizację cyklicznych zajęć dla seniorów.
3. Utworzenie w centrum Jeleniej Góry „**KLUBU SENIORA**” w formie klubo – kawiarni bez barier z bogatą ofertą zajęć dla seniorów, z parkingiem i fachową obsługą.

4. Opracowanie wieloletniego programu działań samorządu Miasta Jeleniej Góry – **Polityki Senioralnej Miasta** będącej zestawem priorytetowych zadań zgodnych ze Strategią Rozwoju Jeleniej Góry.

Aktualnie rozważamy najpilniejsze potrzeby seniorów. Zauważyć trzeba, że problemem miasta jest wiek- bilans demograficzny. Według posiadanych informacji na terenie miasta i powiatu Jelenia Góra żyje ok. 40 tys. świadczeniobiorców ZUS, KRUS i służb mundurowych. Oznacza to, że co czwarty mieszkaniec kotliny jest seniorem lub osobą niepełnosprawną przy czym spośród emerytów szacuje się, że 60% z nich posiada orzeczenie stanu niepełnosprawności.

### **III. Tezy szczegółowe**

#### **III.1. W sprawach dot. zakresu działania Zespołu I Miejskiej Rady Seniorów ds. zdrowia, pomocy społecznej i rehabilitacji niepełnosprawnych.**

Dziś można już stwierdzić, że nad problematyką starzenia się jeleniogórskiego społeczeństwa trzeba stworzyć opiekę programową. Z najważniejszych jej elementów, oprócz tych wymienionych w programie Prezydenta Jeleniej Góry, uznać należy:

1. Poprawę dostępu do usług medycznych ze szczegółowym uwzględnieniem lekarzy specjalistów z zakresu kardiologii, chorób przemiany materii, chorób płuc i onkologicznych, a także chorób otępiennych, a w zakresie medycyny dla osób w starszym wieku – utworzenie Centrum Geriatryczne z usługami medycznymi, rehabilitacyjnymi, opiekuńczymi i asystenckimi jako rozwiązanie lokalne w ramach rozwiązań systemowych służby zdrowia.

2. Sprawą „gorącą” staje się poprawa dostępności do opieki paliatywnej (ZOL i ZOP ).

Czas oczekiwania na refundowane miejsce w takim zakładzie to 2-3 lata, a komercyjnie do 1/2 roku. Zauważamy, że wcześniej okres oczekiwania na zabiegi rehabilitacyjne dla niepełnosprawnych ze znacznym stopniem niepełnosprawności wynosił 14 dni, a obecnie wydłużył się do 45 dni.

Sytuację w tym aspekcie mogłyby poprawić zespoły asystenckie, przygotowujące asystentów i opiekunów instytucjonalnych osób niepełnosprawnych. Szkolenia takie mogą prowadzić organizacje pozarządowe w ramach konkursów ogłaszanych przez Miasto.

Zgłosić też należy potrzebę organizowania tzw. opieki sytuacyjnej dla opieki nad osobami niepełnosprawnymi, a szczególnie z chorobami otępiennymi.

3. W zakresie pomocy społecznej zwrócić należy uwagę na ciągle rosnące koszty utrzymania (podwyżka cen żywności, opłata za media, nadal utrzymujące się wysokie ceny leków). Powoduje to zaległości w czynszach, skutkuje nawet eksmisjami. Miasto powinno zaproponować rodzaj bonu (bonu czynszowego- wzorem innych miast). Pomogłoby to niwelować zaległości, w szczególności uzasadnionych przypadkach.

4. Należy rozważyć możliwość stworzenia w Jeleniej Górze banku żywności, z którego mogliby korzystać seniorzy, znajdujący się w szczególnej sytuacji ekonomicznej. Wydzielenie takiego banku dla tej grupy seniorów wynika także z osobistej godności seniora, któremu niemiłe jest tłoczyć się z grupą uzależnionych, która często otrzymane dary zamienia na alkohol.

Rozpowszechnić należy także system „otwartych” lodówek, w których społeczeństwo pozostawiłoby część zbędnych pełnowartościowych produktów żywnościowych.

Podjąć należy próbę zorganizowania sprzedaży po tańszych cenach towarów o kończącym się terminem przydatności do spożycia- to propozycja dla organizacji pozarządowych i sklepów wielkopowierzchniowych. Wtórny obrót elementami wyposażenia mieszkań i odzieżą używaną w dobrym stanie, co jest dobrze zorganizowane w Czechach i Niemczech przez organizacje kościelne.

### **III.2. W sprawach dot. zakresu działania Zespołu II Miejskiej Rady Seniorów ds. kultury, sportu, rekreacji i turystyki.**

1. Stworzenie możliwości korzystania przez seniorów z super tanich wejść do obiektów kultury na różnego typu imprezy, spektakle, projekcje, występy itp. Oraz brania udziału na takich samych zasadach w wydarzeniach sportowych, udostępnienie hal sportowych i boisk, a także nieodpłatne korzystanie z sal gimnastycznych przyszkolnych dla zorganizowanych grup seniorów.
2. Organizacja imprez dla seniorów w postaci biesiad, występów, koncertów, spacerów i wycieczek turystycznych i krajoznawczych, spotkań z muzyką, zajęć sportowych różnego typu i rodzaju.
3. Stworzenie możliwości korzystania z nieodpłatnych bądź z symbolicznymi opłatami, zajęć typu: basen, aerobic, zumba, joga, gimnastyka, nordic walking, zajęcia ruchowe, taneczne, szachy, tenis stołowy, pilates, fit ball oraz nauka języków, obsługi komputera, warsztaty literackie, teatralne, plastyczne, wizażu i wiele innych organizowanych przez stowarzyszenia senioralne.
4. Warsztaty psychospołeczne, muzyczne, artystyczne, rękodzielnicze, zarządzanie budżetem domowym, nowoczesne technologie, pomoc przed medyczna, nauka gry w szachy, bule, śpiewu, gry na instrumentach, designu, fotografii itp. organizowanych przez stowarzyszenia senioralne.
5. Dostawa książek do domów seniorów korzystających z bibliotek publicznych realizowana przez Książnicę Karkonoską wraz z szeroką popularyzacją książki mówionej i e-booków.
6. Dofinansowanie organizacji pozarządowych organizujących wyjazdy dla seniorów w postaci wycieczek, turnusów rehabilitacyjnych, wczasów wypoczynkowych, wyjazdów integracyjnych (ewentualnie utworzenie Senioralnych Funduszy Wyjazdowych dla poszczególnych dzielnic miasta).
7. Reaktywować akcję " W niedzielę nie ma nas w domu" skierowaną do seniorów. Współpracując z Przewodnikiem Sudeckim wybieramy ciekawą lecz dostosowaną do możliwości seniorów trasę (zabytki, pomniki przyrody, itp ). Częstotliwość : na początek raz w miesiącu z ogłoszeniami zamieszczanymi w lokalnych mediach.
8. Przygotować animatorów głównie rehabilitantów (wolontariusze lub opłacani z funduszy miejskich) do nauki ćwiczeń na zewnętrznych miejskich albo osiedlowych siłowniach. Ćwiczenia mają pomagać seniorom utrzymać kondycję fizyczną lecz nie szkodzić przy posiadanych schorzeniach. Uruchomienie akcji przy współpracy z zarządcami terenów rekreacyjnych ( spółdzielniami mieszkaniowymi, nieruchomości i miejskimi jednostkami).
9. Zorganizowanie przez MOS, KLUBY SPORTOWE lub STOWARZYSZENIA działające w mieście od roku 2020:

- Sportowych Igrzysk Seniorów (dla miasta, powiatu czy regionu),
- Turystycznych Rajdów Seniorów (cykliczne imprezy),
- Integracyjnych Pikników Rodzinnych o różnym charakterze np. artystyczno–sportowym (m.in. w szkołach).

10. Zwiększenie dostępności do istniejących obiektów sportowych i rekreacyjnych, poszerzenie oferty zajęć o dyscypliny oczekiwane i dostosowane do wieku, rozwój otoczenia sprzyjającego aktywności fizycznej np. w parkach i innych miejscach użyteczności publicznej.

Umożliwienie bezpłatnego korzystania z przyszkolnych obiektów sportowych (wszystkich) przez zorganizowane grupy seniorów w godzinach popołudniowych z wykorzystaniem specjalistów w postaci tzw. „trenerów osiedlowych”.

11. Wystąpienie do instytucji kulturalno – oświatowych w mieście do ujęcia w planach pracy i realizacji w ciągu roku kilku (min. 2) imprez w różnych formach (np. konkursy, olimpiady, spotkania tematyczne) przeznaczonych dla seniorów z uwzględnieniem integracji z dziećmi i młodzieżą.

### **III.3. W sprawach dot. zakresu działania Zespołu III Miejskiej Rady Seniorów ds. bezpieczeństwa, edukacji i komunikacji społecznej**

W pytaniach dot. zakresu działania Zespołu, pozyskaliśmy z ankiety informacje o najważniejszych problemach seniorów i po dyskusji formułujemy zestaw propozycji do działania.

#### **III.3.1. W zakresie problemów utrudniających funkcjonowanie osoby starszej w środowisku lokalnym :**

1. Utworzenie **portalu internetowego** dla komunikacji i budowania kontaktu i dialogu oraz łatwego dostępu do informacji o wydarzeniach, co stworzy możliwość większego udziału w życiu Miasta.
2. Wydawanie przez Urząd Miasta specjalnego „**INFORMATORA DLA SENIORA**” w wersji papierowej i elektronicznej o wszystkich możliwych wydarzeniach kulturalno – oświatowych, sportowo – turystycznych, społeczno – gospodarczych itp. na kwartał lub pół roku z odpowiednim wyprzedzeniem. Dystrybucja przez miejskie placówki kultury w mieście oraz w dużych sklepach sieciowych, przychodniach, aptekach, MOPS-e, Urzędzie Miasta, stowarzyszeniach, zakładach usługowych, kawiarniach, restauracjach, hotelach.
3. Wydanie **PORADNIKA** dla seniora z adresami instytucji, przychodni, poradni medycznych i rehabilitacyjnych, ZUS, MOPS, Wydziału Spraw Społecznych Urzędu Miasta, Miejskiej Rady Seniorów, Stowarzyszeń Senioralnych etc. w wersji papierowej i elektronicznej.
4. Udostępnianie budynków publicznych i innych (świetlice środowiskowe, biblioteki, gminne lub spółdzielcze domy kultury, szkoły) na organizację różnych form uczenia się, profilaktyki zdrowotnej, rozwijanie kompetencji społecznych i obywatelskich, zainteresowań, poszukiwań inspiracji i pasji, umiejętności komputerowych i obsługi nowych technologii.
5. Rozszerzenie funkcjonalności **Karty Seniora** o usługi oferowane przez jednostki i spółki Miasta (MOPS, Termy Cieplickie itp.) oraz lokalnych przedsiębiorców w tym zakłady usługowe, kawiarnie, restauracje itp.

### **III.3.2. W zakresie usuwania barier architektonicznych, technicznych i w komunikowaniu się osób starszych w mieszkaniu, w otoczeniu, w kontaktach międzyludzkich, w urzędach i instytucjach:**

1. **Kontynuowanie działań likwidujących bariery architektoniczne** dla osób starszych z ograniczoną sprawnością ruchową, w tym

- budowa barierek i poręczy w poszczególnych dzielnicach Jeleniej Góry na chodnikach przy głównych ulicach tych dzielnic (np. ul. Cieplicka w Sobieszowie czy Karkonoska w Sobieszowie i Jagniątkowie) szczególnie przy przejściach dla pieszych.

Zadanie dla Miejskiego Zarządu Dróg i Mostów w Jeleniej Górze poprzez analizę zagrożeń i wniosków lokalnych stowarzyszeń.

- budowa lub montaż w poszczególnych dzielnicach Jeleniej Góry na głównych ulicach tych tzw. dzielnic w miejscach szczególnie niebezpiecznych tzw. „spowalniaczy” lub progów zwalniających stwarzających bezpieczne ulice dla mieszkańców (np. ul. Karkonoska w Sobieszowie lub ul. Sowińskiego i Lubańska w Cieplicach - w okolicach tzw. „giełdy”),  
- problemem do rozwiązania pozostaje brak możliwości zaparkowania przed Książnicą, Filharmonią i Teatrami co szczególnie dotyczy seniorów z dysfunkcją narządu ruchu i osób niepełnosprawnych.

Wykorzystanie możliwości stwarzanych przez rządowy **Program Dostępność Plus**.

2. **Włączenie się Miasta do programów unijnych i resortowych** dot. przeciwdziałaniu wykluczeniu cyfrowemu seniorów. Można z nich sfinansować kursy dla 50 i 60-latków oprócz komputerowych również uzupełnianie znajomości języków obcych, niezbędnej jeśli chcemy poruszać się w internecie. Rozszerzanie szkoleń obsługi komputerów i smartfonów (zwiększanie częstotliwości kursów i miejsc ich organizacji) i innych. Stworzy to również możliwość podjęcia pracy, przekwalifikowania się lub nawet założenia działalności gospodarczej.

3. **Uruchomienie projektu Cyfrowy pakiet dla seniora.**

Dofinansowania programów dla seniorów to nie tylko Fundusze UE. Tego typu projekty prowadzi też Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej w ramach programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych.

### **III.3.3. W zakresie poprawy warunków życia osób starszych w środowisku lokalnym w zakresie bezpieczeństwa seniorów w domu i na ulicy:**

1. Systematyczne rozbudowywanie infrastruktury przy ulicach, jak bezpieczne chodniki, punkty odpoczynku, oznakowane przejścia dla pieszych itp. oraz zwiększanie liczby ławek, ławeczek, „przycupków” wzdłuż tras spacerowych, traktów miejskich, traktów handlowych.

2. Zwiększanie liczby przejść dla pieszych z doświetleniem i sygnalizacją świetlną i dźwiękową,

3. Rozszerzanie zakresu monitoringu wizyjnego, w tym w miejscach szczególnie niebezpiecznych typu „wąskie przejścia” z ich oświetleniem.

### **III.3.4. W zakresie poprawy poczucia bezpieczeństwa w swoim domu i w środowisku:**

1. Propagowanie i prowadzenie projektu „Pudełko Życia”.  
Projekt ma na celu zapewnienie osobom starszym, niepełnosprawnym oraz samotnym wsparcia w sytuacji wystąpienia zagrożenia zdrowia i życia, podczas udzielania pomocy przez różnego rodzaju służby: medyczne, socjalne i inne.  
Uzupełnienie projektu o **Kartę Pierwszej Pomocy**.
2. Wprowadzenie systemu Teleopieka (gmina finansuje sam dostęp lub też np. dofinansuje zakup urządzenia ) oraz innych nowych technologii t.zw. ”zegarek życia”, opaski na rękę, które w razie potrzeby wyślą sygnał SOS do centrum teleopieki i wezwą pomoc.
3. Zorganizowanie łatwo dostępnej pomocy prawnej, psychologicznej i antyprzemocowej np. utworzenie **Centrum wsparcia seniorów** i powołanie **Rzecznika Praw Seniorów**, co przyniesie zwiększenie wiedzy i świadomości nt. ich praw i instytucji, które udzielają pomocy (prawa konsumenckie, oferta pomocowa, przemoc itp.) .
4. Rozpoczęcie świadczenia przez MOPS usług asystenckich dla starszych osób samotnych.
5. Podjęcia działań dla zaktywizowania seniorów pozostających w domu ze szczególnym uwzględnieniem mieszkańców trzeciego i czwartego piętra bez windy. Likwidacja bariery osamotnienia.
6. Stwarzać bezpieczne warunki dla seniorów spacerujących i przechodniów zwłaszcza wzdłuż tras po których poruszają się rowery i hulajnogi elektryczne, a właściciele tych pojazdów nie używają sygnałów dźwiękowych stwarzając duże zagrożenie dla osób starszych.

### **III.3.5. W zakresie korzystania z nowoczesnych narzędzi komunikowania się:**

1. Uruchomienie projektu **Cyfrowy pakiet dla seniora** przy dofinansowaniu programów dla seniorów nie tylko z Fundusze UE ale również z Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych oraz Dostępność+.
2. Prowadzenie internetowej informacji dla seniorów na stronie www Miasta Jelenia Góra z bieżącym serwisem informacyjnym,
3. Kontynuowanie dyżurów członków Miejskiej Rady Seniorów dla przyjmowania uwag i wniosków zainteresowanych obywateli naszego miasta w Wydziale Spraw Społecznych, Zdrowia i Organizacji Pozarządowych.

### **III.3.6. W zakresie transportu publicznego – MZK, PKS, PKP – czyli publicznej infrastruktury komunikacyjnej:**

1. Zwiększanie liczby autobusów niskopodłogowych kursujących na głównych trasach w centrum miasta.
2. Rozwijanie systemu zniżek oraz rozszerzanie zakresu bezpłatnych przejazdów dla seniorów w publicznej komunikacji autobusowej i kolejowej.
3. Rozwijanie Karkonoskiej Komunikacji Autobusowej.

4. Rozważenie współpracy z Powiatem Karkonoskim w zakresie usługi dowozu osób „door to door” albo zorganizowanie własnego miejskiego transportu przez Urząd Miasta dla seniorów niedołąęcznych i osób z niepełnosprawnością.

### **III.3.7. W zakresie systematycznej poprawy jakości życia seniorów:**

1. Wykorzystanie wyników warsztatów subregionalnych w celu przyjęcia priorytetowych kierunków działań na Dolnym Śląsku w budowaniu lokalnej strategii senioralnej.
2. Pilne powtórzenie badań ankietowych SENIOR 60+ w celu uzyskania aktualnej diagnozy jako podstawy do wszelkich działań oraz zaproszenie Rady Seniorów Powiatu Karkonoskiego do współdziałania.
3. Wypracowanie programu do debaty z władzą samorządową wokół problemów:
  - opieki paliatywnej
  - opieki medycznej
  - rehabilitacji
  - likwidacji barier architektonicznych i komunikacyjnych
4. Zorganizowanie Drugiego Forum Seniorów Jeleniej Góry w 2023 roku.  
Nawiązanie bliższej współpracy z organizacjami senioralnymi w Jeleniej Górze oraz z innymi Radami Seniorów w celu wymiany doświadczeń oraz promowania ich działań na rzecz seniorów.

### **III.3.8. W zakresie udziału seniorów w życiu publicznym**

1. Promować udział seniorów jeleniogórskich w kampaniach i konkursach na forum krajowym, korzystając z Programu Gmina Przyjazna Seniorom i współpracy ze Stowarzyszeniem MANKO .
2. Propagować korzystanie przez seniorów z:
  - Portali Internetowych, Radia KSON i mediów społecznościowych
  - Telewizji Internetowej i biuletynu „Głos Seniora” – [www.youtube.com/GlosSenioraTV](http://www.youtube.com/GlosSenioraTV)
  - Biuletynu „Tu i Teraz” wydawanego przez KSON w wersji papierowej oraz elektronicznej.
3. Podjąć systematyczną współpracę z lokalnymi mediami w celu dotarcia do seniorów z informacjami o funkcjonowaniu MRS i zaproszeniem do współpracy.
4. Prezentacja programu Stowarzyszenia MANKO adresowanej do stowarzyszeń senioralnych.

## **IV. Podsumowanie**

Opracowane na podstawie materiałów zespołów MRS oraz wyników ankiety SENIOR 60+ W KOTLINIE JELENIOGÓRSKIEJ oraz wniosków i propozycji zgłoszonych w trakcie konsultacji z organizacjami pozarządowymi. Wybuch pandemii i wprowadzenie ograniczeń spowodował zawieszenie prac nad Tezami i odroczenie Forum. Złagodzenie restrykcji i wznowienie spotkań MRS w październiku 2021r dało możliwość powrotu do prac przygotowawczych do Forum, które zostały sfinalizowane spotkaniem w dniu 3 czerwca 2022r!

Przedstawiamy Państwu Tezy z uwzględnieniem wniosków sformułowanych przez uczestników I Forum Seniorów Jeleniej Góry. Oczekujemy od organizacji senioralnych oraz



stowarzyszeń zrzeszających również osoby starsze upowszechnienia treści zawartych w przedstawionym materiale, szerokiej dyskusji i zgłoszenia uwag do Miejskiej Rady Seniorów:

- pisemnie na adres: UM ul.Okrzei 7; 58-500 Jelenia Góra,
- elektronicznie na adres: [seniorzy@jeleniagora.pl](mailto:seniorzy@jeleniagora.pl)
- telefonicznie do sekretarza MRS – Mirosława Joško tel. 790-303-641.
- bezpośrednio podczas dyżurów MRS w drugi i czwarty czwartek każdego miesiąca w godzinach od 14 – 16 ul. Okrzei 7 sala nr1.