

Projekt

z dnia 20 kwietnia 2021 r.

**UCHWAŁA NR
RADY MIEJSKIEJ KONSTANCIN-JEZIORNA**

z dnia 2021 r.

w sprawie przyjęcia Polityki Senioralnej Gminy Konstancin-Jeziorna na lata 2021-2025

Na podstawie art.18 ust.1 w związku z art.5c ust.1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz.U. z 2020 r. poz.713) oraz art. 17 ust. 2 pkt. 4 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2020 r. poz. 1876) Rada Miejska Konstancin-Jeziorna uchwała, co następuje:

§ 1. Przyjmuje Politykę Senioralną Gminy Konstancin-Jeziorna na lata 2021 -2025 w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2. Wykonanie uchwały powierza Burmistrzowi Gminy Konstancin-Jeziorna.

§ 3. Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

*Spis treści
Formularz
Załączniki*

**RADCA PRAWNY
Monika Wasilewska**

20.04.2021 r.
LB/BA/20

NEW YORK
LIBRARY
ASTOR LENOX TILDEN FOUNDATION
1901

UZASADNIENIE

**do uchwały Nr/2021 Rady Miejskiej Konstancin-Jeziorna
z dnia 2021r. w sprawie
przyjęcia Polityki Senioralnej Gminy Konstancin-Jeziorna na lata 2021-2025**

Polityka senioralna Gminy Konstancin-Jeziorna na lata 2021-2025 jest dokumentem strategicznym gminy Konstancin-Jeziorna w obszarze polityki skierowanej do osób starszych. Ze względu na wyzwania związane ze starzeniem się społeczeństwa uznano, że konieczne staje się zintensyfikowanie działań na rzecz tworzenia środowiska przyjaznego osobom starszym, przy jednoczesnym zapewnieniu warunków do godnego starzenia się w zdrowiu oraz zachowania możliwie jak największej aktywności i niezależności.

Dane statystyczne wskazują, że w ostatnich latach rośnie liczba osób w wieku 60+. Wzrost liczby osób starszych wiąże się z wydłużeniem średniej trwania życia, co szczególnie widać u osób powyżej 80 roku życia.

Dostarczenie kompleksowego wsparcia osobom starszym będzie jednym z większych wyzwań stojących przed gminą w najbliższych latach. Niezbędne stało się zbudowanie i usystematyzowanie polityki senioralnej w przestrzeni publicznej i społecznej Konstancina-Jeziorny. Wzrost świadomości społecznej środowisk senioralnych wyrażający się w ich aktywności w różnych obszarach, został zauważony przez samorząd gminy, a jego skutkiem jest podjęcie prac nad wyznaczeniem kierunków działań adresowanych do tej grupy społeczeństwa, które mają zaspokoić jej potrzeby i rozwiązywać istotne problemy.

Dokument „Polityka senioralna Gminy Konstancin-Jeziorna na lata 2021-2025” została opracowana w oparciu o analizę materiału empirycznego i danych źródłowych, we współpracy z Radą Seniorów i środowiskami działającymi na rzecz seniorów. Podczas spotkań warsztatowych przedyskutowano problemy społeczne seniorów, ich potrzeby oraz wypracowano propozycje działań. Pozwoliło to na uwzględnienie różnorodnych stanowisk, poglądów i pomysłów oraz przyczyniło się do przygotowania dokumentu w sposób kompleksowy, odpowiadającego na potrzeby starszych mieszkańców Gminy Konstancin-Jeziorna.

Dokument przyjmuje pięcioletni horyzont czasowy i został opracowany na lata 2021-2025. Składa się z dwóch zasadniczych części: diagnostycznej i prognostycznej. Wnikliwie przeprowadzona diagnoza stanowi podstawę dobrze zaplanowanych działań, stąd położono nacisk na analizę demograficzną, przeanalizowano aktywność społeczną seniorów oraz działalność instytucji publicznych działających na terenie gminy. Wykorzystano dane statystyczne z Urzędu Miasta i Gminy, jednostek gminy, instytucji publicznych, Głównego Urzędu Statystycznego oraz informacje pozyskane

z przeprowadzonej ankiety wśród osób starszych, przeprowadzonych warsztatów i spotkań z Radą Seniorów. Diagnozę zakończono analizą SWOT, obrazującą sytuację seniorów mieszkających w gminie Konstancin-Jeziorna. W drugiej części opracowania – progностycznej określono misję polityki senioralnej oraz wytyczono kierunki działania poprzez określenie celów strategicznych i zadań do realizacji na lata 2021-2025.

Kluczowym celem *Polityki senioralnej w Gminie Konstancin-Jeziorna na lata 2021-2025* jest zaplanowanie i etapowa realizacja działań prowadzących do zapewnienia seniorom godnego i wysokiej jakości życia, wzmacniania ich udziału w życiu społecznym i propagowania aktywnych postaw prozdrowotnych, budowania przestrzeni przyjaznej osobom starszym i sprzyjającej wymianie doświadczeń w ramach międzypokoleniowej integracji. W celu zrealizowania tych założeń została przeprowadzona niezbędna diagnoza i analiza stanu obecnego, a także wytyczono kierunki działań poprzez określenie celów strategicznych i zadań do realizacji.

W związku z powyższym podjęcie uchwały jest zasadne.

KIEROWNIK

Biura Komunikacji Społecznej


Katarzyna Tusinska



Załącznik do Uchwały NR.....
Rady Miejskiej Konstancin-Jeziorna
z dnia.....2021

*„Nikt nie jest za stary na marzenia
Tak jak marzenia się nigdy nie starzeją”*

Lucy Maud Montgomery

POLITYKA SENIORALNA GMINY KONSTANCIN-JEZIORNA NA LATA 2021 – 2025

Czerwiec 2021

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie

1. Demografia

1.1 Sytuacja demograficzna/prognoza demograficzna.

2. Diagnoza sytuacji seniorów w gminie Konstancin-Jeziorna.

2.1 Działalność instytucji pomocy społecznej w sferze wsparcia seniorów.

2.2 Działalność jednostek organizacyjnych gminy Konstancin-Jeziorna na rzecz seniorów.

2.3 Działalność ośrodków w obszarze zdrowia.

2.4 Rada seniorów.

2.5 Karta Seniora.

2.6 Aktywność społeczna seniorów.

2.7 Kluczowe obszary problemowe

a) analiza ankiety

b) rozpoznanie na podstawie przeprowadzonych konsultacji i warsztatów

c) analiza SWOT

3. Działanie w zakresie polityki senioralnej na lata 2021 – 2025.

3.1 Misja polityki senioralnej.

3.2 Cele i kierunki działania.

3.3 Finansowanie i realizacja zadań.

3.4 Monitoring i ewaluacja.

Zakończenie.

WPROWADZENIE

Polityka senioralna Gminy Konstancin-Jeziorna na lata 2021 – 2025 (dalej zwana Polityką senioralną) jest dokumentem strategicznym w zakresie polityki osób starszych, który całościowo odnosi się do sytuacji seniorów, określa cele, planowane działania i wyznacza kierunki oraz odpowiada na wyzwanie, jakim jest nieuchronne starzenie się społeczeństwa gminy. Został stworzony w oparciu o takie wartości jak prawo człowieka do godnego życia i solidarność międzypokoleniową.

W Polsce od kilkunastu lat zauważamy wzrost liczby osób starszych w populacji ogółem. Starzenie się społeczeństwa i indywidualny wymiar starości decydują o rodzaju i zakresie działań w polityce społecznej. Populacja osób starszych jest niejednorodna. Różnicuje ją wiek, stan zdrowia, poziom zamożności, sytuacja rodzinna, wykształcenie, warunki życia, wiedza i doświadczenie, a także fizyczne i mentalne możliwości. Rozwiązywanie problemów postępującego procesu starzenia się społeczeństwa zależy w dużej mierze od działań systemowych na szczeblu centralnym, ale występuje wiele obszarów, gdzie zmiany mogą być wprowadzane na szczeblu samorządowym, a także przez organizacje pozarządowe, czy samych obywateli.

Polityka senioralna jest to ogół celowych działań organów administracji publicznej wszystkich szczebli oraz innych organizacji i instytucji, które realizują zadania i inicjatywy kształtujące warunki godnego i zdrowego starzenia się.¹ Opracowana *Polityka senioralna* rozumiana jest jako ogół działań, w okresie całego życia człowieka, prowadzących do zapewnienia mu warunków wydłużenia aktywności, zarówno zawodowej jak i społecznej oraz samodzielnego, bezpiecznego i niezależnego życia osób starszych. Uwzględnienie potrzeb i preferencji seniorów w zakresie zabezpieczenia pomocy społecznej, zdrowia, edukacji, infrastruktury, mieszkalnictwa i innych w polityce realizowanej przez gminę Konstancin-Jeziorna powinno być spójne z dokumentami strategicznymi państwa. Zgodnie z kluczowymi aktami w Polsce, przyjmuje się, że senior, to osoba, która ukończyła 60 lat. Jednym z wyzwań

¹ *Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014–2020*, Załącznik do uchwały nr 238 Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r. (MP z 2014 r. poz. 118), s. 4.

wynikających ze zmian demograficznych jest zapobieganie pogorszeniu się sytuacji osób starszych i ich rodzin. Samorząd lokalny powinien dołożyć wszelkich starań, aby opiekunowie i pracownicy socjalni zatrudniani przez Ośrodek Pomocy Społecznej byli jak najlepiej wykwalifikowani. Priorytetem powinno być dążenie do celu, którym jest osiągnięcie możliwie najdłuższej samodzielności starszych mieszkańców gminy, poprzez:

- promocję zdrowego stylu życia,
- promocję przyjaznego otoczenia poprzez projektowanie obiektów zapewniające dostępność dla osób starszych i osób z niepełnosprawnościami,
- tworzenie warunków do prowadzenia usług rehabilitacyjnych w celu wsparcia w jak najdłuższym utrzymaniu samodzielności,
- wykorzystywanie potencjału nowych technologii do umożliwienia jak najdłuższego pozostania we własnym gospodarstwie domowym,
- integrację opieki zdrowotnej i usług opiekuńczych,
- wsparcie przez członków rodzin i wolontariuszy.

Publiczne i komercyjne usługi powinny być tak tworzone by być bardziej dostępne i przystosowane do różnych poziomów sprawności osób starszych. Dostęp do informacji, dostęp do środków transportu publicznego, usunięcie wszelkich barier fizycznych otoczenia, profilaktyka zdrowotna, możliwość uczestniczenia w życiu kulturalnym, sportowym i społecznym, aktywność wolontariacka, są głównymi elementami mającymi wpływ na zdrowie, niezależność i bezpieczeństwo. Nie bez znaczenia jest dobra jakość powietrza i wody, stworzenie programów umożliwiających aktywny wypoczynek, poszerzanie kompetencji cyfrowych i poczucie bezpieczeństwa. Ogromnym wyzwaniem jest przeciwdziałanie dyskryminacji osób starszych w życiu społecznym i publicznym. Istotną rolę odgrywa w tym procesie pozytywny wizerunek seniora, wymaga to wielu przemyślanych działań i promocji w tym zakresie, na co wpływ może mieć niewątpliwie gmina.

Realizując zadania własne na poziomie samorządowym gmina Konstancin-Jeziorna będzie starała się wprowadzić katalog rozwiązań, które w sposób znaczący będą miały wpływ na jakość życia osób starszych mieszkających w gminie. Analizując podejmowane działania na przestrzeni kilkunastu lat w Konstancinie-Jeziornie na rzecz osób starszych (m.in. utworzenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku, powołanie Rady Seniorów, wprowadzenie

ogólnokrajowej Karty Seniora, kopert życia) widoczne jest zarówno wyrównywanie szans tej grupy społecznej jak i ograniczanie zjawiska dyskryminacji.

Metodologia

Gmina Konstancin-Jeziorna dostrzega wagę zmian demograficznych, analizuje tego skutki, reaguje na procesy będące następstwem starzejącego się społeczeństwa. Pozostaje otwarta na seniorów i ich potrzeby, a także gotowa jest czerpać z ich potencjału.

Dokument niniejszy został wypracowany w sposób partycypacyjny z udziałem Rady Seniorów utworzonej jako ciało doradcze przy Burmistrzu Gminy Konstancin-Jeziorna, kół seniorów, grup mieszkańców, jednostek organizacyjnych samorządu lokalnego.

W dokumencie przyjęto pięcioletni horyzont czasowy i został zaplanowany do realizacji w latach 2021-2025. Ze względu na szeroki zakres polityki senioralnej, skupiono się głównie na obszarze społecznym oraz przestrzeni publicznej i skoncentrowano się na zadaniach, które powinna wdrażać gmina z naciskiem na wzmocnienie spójności społecznej dzięki pracy na rzecz integracji pokoleń oraz właściwej komunikacji i informacji.

1. Demografia

1.1 Sytuacja demograficzna/prognoza demograficzna

Analiza procesów demograficznych jest niezbędnym elementem przygotowania dokumentu jakim jest *Polityka Senioralna Gminy Konstancin-Jeziorna na lata 2021 – 2025*.

Główny Urząd Statystyczny w jednym ze swoich opracowań stwierdza, że kształtujące się przez minione prawie 30 lat procesy ludnościowe spowodowały, że Polska wkroczyła w okres kolejnego kryzysu demograficznego. Główny Urząd Statystyczny prognozuje, że do 2040 roku liczba ludności Polski zmniejszy się o 2,8 mln osób. W końcu 2018 r. liczba ludności Polski wyniosła 38 411 tys., gdzie seniorzy stanowili prawie 24% tej populacji (9 mln). Ciągłe rosnąca liczba mieszkańców w wieku 60 lat i więcej wyraźnie wskazuje, iż proces starzenia się społeczeństwa w Polsce, jak i w całej Europie trwa. Proces starzenia się ludności postrzegany w wymiarze jednostkowym i społecznym stawia trudne wyzwania o wielopłaszczyznowym wymiarze, a więc nie tylko w sferze ekonomicznej, lecz i psychologicznej, medycznej, socjalnej.

Wiele wskazuje na to, iż Polska z kraju stosunkowo młodego demograficznie stanie się jednym z tych, które będzie cechowała najmniej korzystna, z punktu widzenia rozwoju, struktura ludności według wieku.

Liczba ludności w Gminie Konstancin-Jeziorna, według danych Głównego Urzędu Statystycznego, według stanu na dzień 31 grudnia 2020 r. wyniosła 23 121 osoby. Z czego 15 801 zamieszkiwało na terenie miasta, 7 320 na terenach wsi.

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego na 31 grudnia 2020 przedział liczbowy osób powyżej 60 roku życia kształtował się następująco:

Wiek	Liczba osób
60-64	1681
65-69	1673
70-75	1320
75-79	739
80+	1285
Razem	6698

Liczba seniorów powyżej 60 roku życia stanowi 29% liczby wszystkich mieszkańców gminy Konstancin-Jeziorna.

Rozwój demograficzny gminy Konstancin-Jeziorna jest charakterystyczny dla gmin powiatu piaseczyńskiego i regionu warszawskiego. Cechuje go przewaga przyrostu migracyjnego nad przyrostem naturalnym. W gminie Konstancin-Jeziorna występuje ujemne saldo ruchu naturalnego. Zjawisko to ma związek ze strukturą wiekową mieszkańców; udział ludności w wieku powyżej 65 lat jest wyższy niż przeciętny w powiecie piaseczyńskim i województwie mazowieckim.

Analiza demograficzna wskazuje na konieczność podejmowania działań na rzecz seniorów i poszerzania oferty dla osób starszych. Zasadne jest przygotowanie oferty dla zwiększającej się grupy seniorów zarówno w zakresie aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym, w sferze edukacji, kultury, sportu, rekreacji i wypoczynku, a także w obszarze wsparcia osób mniej samodzielnych, wymagających okresowej, jak i stałej pomocy ze strony innych. Organy samorządu we współpracy z jednostkami organizacyjnymi oraz organizacjami pozarządowymi powinny tworzyć lokalne programy aktywizacji i wsparcia dla osób starszych, uwzględniające lokalną specyfikę, strukturę potrzeb i możliwości ich zaspokojenia.

2. Diagnoza sytuacji seniorów w gminie Konstancin-Jeziorna.

2.1 Działalność instytucji pomocy społecznej w sferze wsparcia seniorów

Na terenie Gminy Konstancin-Jeziorna działa Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Rycerska 13. Zgodnie z ustawą² podstawowym celem pomocy społecznej jest umożliwienie osobom i rodzinom przezwyciężanie trudnych sytuacji życiowych, których nie są w stanie pokonać wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości. Zadaniem pomocy społecznej jest wspieranie osób i rodzin w wysiłkach zmierzających do zaspokojenia niezbędnych potrzeb oraz zapobieganie trudnym sytuacjom życiowym. Art. 15 ustawy określa następujący zakres przedmiotowy pomocy społecznej:

- przyznawanie i wypłacanie przewidzianych ustawą świadczeń,
- praca socjalna,
- prowadzenie i rozwój niezbędnej infrastruktury socjalnej,

² Ustawa z 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej, Dz. U. 2018 r. poz.1508

- analiza i ocena zjawisk rodzących zapotrzebowanie na świadczenia z pomocy społecznej,
- realizację zadań wynikających z rozeznaczonych potrzeb społecznych,
- rozwijanie nowych form pomocy społecznej i samopomocy w ramach zidentyfikowanych potrzeb.

Pomoc udzielana jest na wniosek osoby zainteresowanej. W pomocy społecznej wyróżnia się następujące formy:

1. świadczenia pieniężne: zasiłek stały, zasiłek okresowy, zasiłek celowy i specjalny zasiłek celowy,
2. świadczenia niepieniężne: praca socjalna, bilet kredytowany, składki na ubezpieczenie zdrowotne, składki na ubezpieczenie społeczne, sprawienie pogrzebu, poradnictwo specjalistyczne, interwencja kryzysowa, posiłek, niezbędne ubranie, usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania,

Na potrzeby tego opracowania przeanalizowano rok 2020. Z pomocy finansowej Ośrodka Pomocy Społecznej w Konstancinie-Jeziornie (OPS) w okresie od stycznia 2020 do grudnia 2020 skorzystało 688 osoby, z tego 251 osoby w wieku powyżej 60 roku życia.

Należy zaznaczyć, że osoby w wieku poprodukcyjnym stanowią 36% liczby wszystkich osób korzystających z pomocy OPS. 94% osób po 60 roku życia korzystających z pomocy OPS są to osoby samotne. W sporadycznych przypadkach zasiłki celowe i opał zostają przyznane osobom mieszkającym w rodzinie. OPS nie przyznaje usług opiekuńczych, jeżeli w jednym lokalu mieszkają dzieci lub wnuki w wieku produkcyjnym.

Pracownicy socjalni świadczą pracę socjalną u wszystkich osób 60+ objętych pomocą finansową. Praca socjalna polega m.in. na dialogu motywacyjnym; rozmowie wspierającej; wskazywaniu instytucji gdzie można otrzymać specjalistyczną pomoc np. prawną, psychologiczną; pomocy w codziennych problemach; wyszukiwaniu placówek z najkrótszym terminem oczekiwania na lekarzy itp.

OPS udziela pomocy w formie przydziału opału (zasiłki i pomoc rzeczowa), zasiłków celowych o charakterze jednorazowym na pokrycie kosztów: zakupu żywności, leków, opału, odzieży, niezbędnych przedmiotów użytku domowego, drobnych remontów i napraw, leczenie. Zasiłek celowy może być także przyznany dla osób bezdomnych i innych nie mających możliwości

uzyskania świadczeń zdrowotnych. Niezależnie od dochodu rodziny zasiłek celowy przyznaje się na pokrycie strat w wyniku zdarzenia losowego oraz klęski żywiołowej lub ekologicznej.

W 2020 roku zasiłki celowe i okresowe przyznano 464 osobom o wartości 494 796,00 zł.

Zasiłki okresowe przysługują osobom i rodzinom, których dochód jest niższy od kryterium dochodowego określonego w ustawie, w szczególności ze względu na: długotrwałą chorobę, niepełnosprawność, bezrobocie, możliwość utrzymania lub nabycia uprawnień do innych świadczeń z innych systemów zabezpieczenia społecznego.

Zasiłek stały przysługuje osobom pełnoletnim, całkowicie niezdolnym do pracy z powodu wieku lub niepełnosprawności. w 2020 roku takich zasiłków przyznano 110 osobom o wartości 633 635,00 zł.

Osoby starsze otrzymują również pomoc w formie posiłku. Przysługuje on osobie, która nie jest w stanie go sobie zapewnić samodzielnie. W 2020 roku z takiej pomocy o wartości 83 000,00 zł skorzystało 26 osób samotnych.

Usługi opiekuńcze świadczone są osobom samotnym jak i osobom w rodzinie, które z powodu wieku, choroby lub innych powodów wymagają pomocy innych osób, a są jej pozbawione. Usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania, to forma bardziej przyjazna seniorom niż pobyt w domach całodobowej opieki. Są one także tańsze. Z usług takich na terenie gminy głównie korzystają osoby samotne mające powyżej 60 lat.

OPS zatrudnia 17 opiekunek, które świadczą w domach klientów usługi opiekuńcze polegające m.in. na: przygotowywaniu i podaniu posiłków, pomocy w higienie osobistej, drobnych porządkach, robieniu zakupów, przypilnowaniu zażycia leków, realizacji recept lekarskich, kontakcie z lekarzem, załatwianiu spraw urzędowych, spacerach, przynoszeniu węgla i wody ze studni, towarzyszeniu podczas wizyt lekarskich na terenie gminy Konstancin-Jeziorna. Ponadto 4 opiekunki wykonują tę pracę w ramach prac społecznie – użytecznych.

Osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu przysługuje prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej. Decyzję o skierowaniu i odpłatności za pobyt wydaje organ gminy właściwy dla tej osoby. Pobyt w Domu Pomocy Społecznej jest odpłatny.

W przypadku braku możliwości pokrycia kosztów przez osobę kierowaną i jej rodzinę koszty te ponosi gmina. W poszczególnych latach kształtowało się to następująco:

- 2020 r. – 1 540 935,00 zł za 47 osoby,
- 2019 r. – 1 648 075,00 zł za 50 osoby,
- 2018 r. – 1 408 386,00 zł za 47 osoby.

Gmina ponosi również koszty pochówków osób bezdomnych.

W 2020 roku gmina sprawiła pogrzeb 8 osobom, w 2019 roku gmina pochowała 5 osób.

Jednym z najbardziej dokuczliwych zjawisk dotyczących ludzi starszych jest samotność. Świadczenie emerytalne zdecydowanej większości seniorów przekraczają minimum dochodowe pomocy społecznej, jednocześnie koszty utrzymania gospodarstwa domowego mogą stanowić przyczynę ciężkiej sytuacji materialnej osób starszych. W przypadku tych osób starszych, których dochody przewyższają kryteria dochodowe, instytucje pomocy społecznej mają bardzo ograniczone możliwości ich wparcia, szczególnie w wymiarze finansowym.

Pomoc prawna

Wraz z wejściem w życie z dniem 1 stycznia 2016 r. ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej oraz edukacji prawnej³ określono zasady udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej oraz działania organów administracji publicznej w zakresie edukacji prawnej. Na terenie gminy jest prowadzona nieodpłatna pomoc prawna dla wszystkich osób, w tym seniorów. Punkt pomocy mieści się w Konstancinie-Jeziornie, w Zespole Szkół im. Wł. St. Reymonta przy ulicy Mirkowskiej 39. Pomoc prawna przysługuje osobie, która nie jest w stanie ponieść kosztów komercyjnej obsługi prawnej. W punktach darmowej pomocy prawnej seniorzy mogą zasięgnąć informacji o stanie prawnym nurtującego ich problemu, o swoich prawach i obowiązkach, o tym, jak rozwiązać swoją sprawę. Porady obejmują: sprawy z zakresu prawa pracy, prawa cywilnego, prawa karnego, prawa administracyjnego, prawa ubezpieczeń społecznych, opieki zdrowotnej, sprawy emerytalno-rentowych, prawa rodzinnego. Można także liczyć na pomoc w przygotowaniu projektu pism.

³ Ustawa z dnia 5 sierpnia 2015 r. o nieodpłatnej pomocy prawnej oraz edukacji prawnej, Dz.U. z 2015 r. poz. 1255

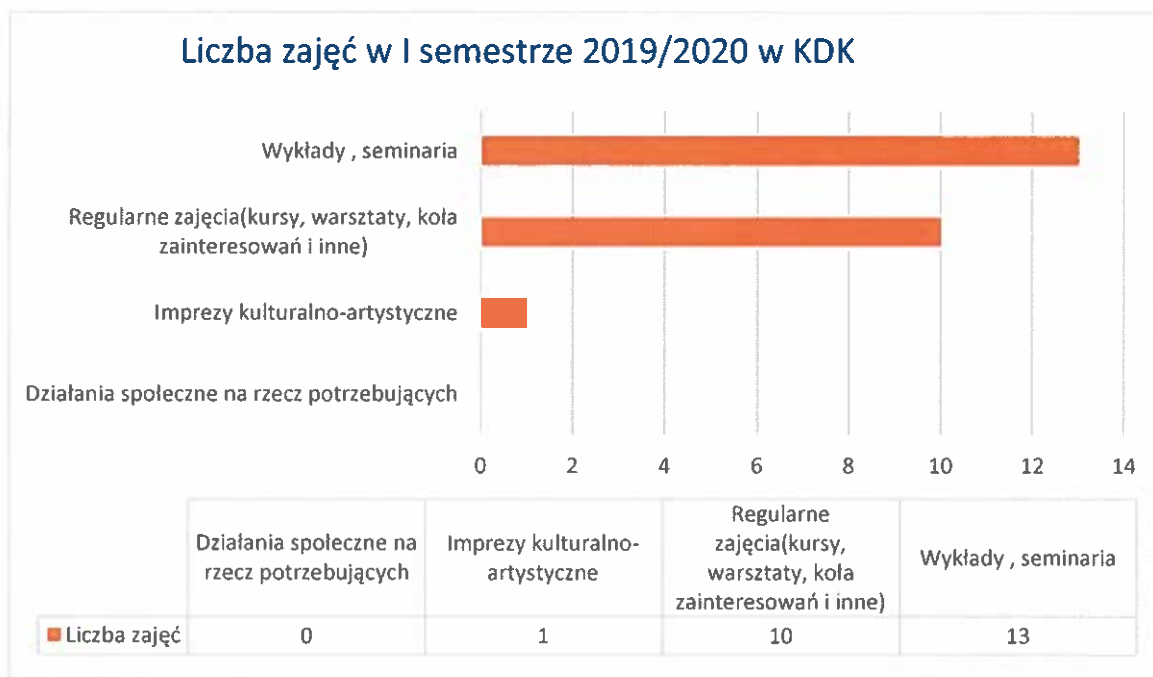
2.2 Działalność jednostek organizacyjnych Gminy Konstancin-Jeziorna na rzecz seniorów.

Seniorzy mieszkający na terenie gminy Konstancin-Jeziorna mogą korzystać z ogólnej, szerokiej oferty instytucji publicznych działających w obszarze kultury, sportu i rekreacji oraz działań specjalnie dedykowanych seniorom. Poziom i skala aktywności zależy od wielu czynników, kluczowym wśród nich jest stan zdrowia i poziom sprawności. Ponadto na zaangażowanie osób starszych mają wpływ także inne czynniki, takie jak: źródła utrzymania (emerytura i renta), wielkość gospodarstwa domowego, stan zdrowia. Często osoby starsze, oceniając swoje dochody jako niskie, ograniczają dotychczasową aktywność kulturalną, rekreacyjną i sportową.

Konstanciński Dom Kultury

Konstanciński Dom Kultury (KDK) podejmuje działania skierowane do grupy seniorów 60+. Oferta obejmuje zarówno zajęcia stałe, cykliczne, a także wydarzenia okazjonalne. Organizowane przez KDK działania/zajęcia skierowane do seniorów są w większości bezpłatne. Zgodnie z przewidywaną prognozą w przyszłości liczba osób starszych korzystających z oferty będzie rosła.

Jednym z zadań realizowanych przez KDK jest prowadzenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku (UTW). Uniwersytet Trzeciego Wieku to idealne rozwiązanie dla seniorów, którzy są aktywni, nie znoszą bezczynności i mimo przejścia na emeryturę, chcą poszerzać swoją wiedzę. Uniwersytety Trzeciego Wieku pobudzają do aktywności, są pretekstem do wyjścia z domu, nawiązania nowych znajomości i spędzenia czasu w dobrym towarzystwie. Uniwersytety Trzeciego Wieku działają podobnie jak szkoły wyższe, podobnie też jest zorganizowany rok akademicki (podział na dwa semestry z przerwą zimową i letnią).



Wykres 2. Opracowanie własne według danych źródłowych www.konstancinskidomkultury.pl

Program UTW działającego przy KDK obejmuje wiedzę z zakresu szeroko pojętych nauk humanistycznych, społecznych i ekonomicznych. W ramach programu odbywają się wykłady, wycieczki oraz zajęcia fakultatywne – nauka języka angielskiego, warsztaty informatyczne. Wykłady odbywają się dwa razy w miesiącu. Zajęcia są płatne, czesne za semestr wynosi 60 zł, pojedynczy wykład 5 zł. Liczba słuchaczy - średnio 30. Kilkanaście osób uczestniczy w pojedynczych wykładach.

Działania KDK skierowane dla seniorów

- nauka języka niemieckiego
- nauka języka angielskiego w ramach UTW
- Chóry
 - Pogodna Jesień
 - Jarzębina Czerwona
 - Cantabile
 - Łurzycanki
 - Majtki Pana Kapitana
- Tańce świata dla seniorów
- Klub brydżowy 60+

- Kluby seniora
- Imprezy – Doroczny Przegląd Twórczości Artystycznej Seniorów „Wrzosowiska”
- Wydarzenia realizowane w ramach budżetu obywatelskiego oraz inicjatywy lokalnej – turnieje w boule, scrabble, szaradziarskie, a także trening pamięci i kursy komputerowe.

Działania, w których biorą udział seniorzy, a skierowane są do wszystkich mieszkańców gminy.

- Kluby – Dyskusyjny Klub Książki, Klub fotograficzny F8, Klub Podróżnika, Spotkania w ramach Wirtualnego Muzeum Konstancina, Klub Miłośników Kultury Francuskiej, Klub kaligraficzny Littera, Klub Historyczny, Strefa Kobiet Pozytywnie Zakręconych
- Zajęcia - rzeźba dla dorosłych
- Letnie potańcówki w altanie
- wieczory filmowe
- warsztaty rodzinne
- Imprezy KDK w Hugonówce oraz w Parku Zdrojowym - koncerty, spektakle, wernisaże, kino plenerowe
- Biletowane spektakle teatralne

Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji

Sport i rekreacja fizyczna z uwagi na swój integracyjny oraz angażujący charakter stanowią doskonałą platformę do budowania kapitału społecznego w gminie, który z kolei ma bezpośredni wpływ na jakość życia jego mieszkańców. Władze samorządowe czynią starania, aby wspierać rozwój infrastruktury sportowej oraz wszelkich inicjatyw związanych ze sportem, co pozwala na utrzymanie satysfakcjonującego stanu zdrowia i sprawności funkcjonalnej seniorów. Aktywność fizyczna osób starszych to nieodłączny element ich dobrego samopoczucia i zdrowia.

Rolę koordynatora zadań w obszarze sportu na terenie Konstancina-Jeziorny pełni Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji (GOSiR). Ośrodek przedstawia wszechstronną i ciekawą ofertę sportowo-rekreacyjną dla mieszkańców gminy Konstancin-Jeziorna: seniorom z problemami narządu ruchu oraz szukającym wyciszenia proponuje niecodzienne formy gimnastyki, ćwiczącej zarówno ciało jak i umysł. Poprzez specjalnie przygotowane ćwiczenia, seniorzy mogą usprawnić i wzmocnić swój organizm oraz nabierać sprawności umysłowej. Są to:

rehabilitacja osteoporozy, gimnastyka ciała i umysłu, Gyrokinesis - sztuka ruchu, gimnastyka – zdrowy kręgosłup, tai chi, tańce świata i taniec towarzyski, zumba gold senior, nordic walking. Ośrodek systematycznie uruchamia nowe zajęcia dla seniorów, w tym zajęcia prozdrowotne, uwzględniające profilaktykę chorób wieku starszego.

Oferta zajęć sportowych jest na bieżąco modyfikowana, w zależności od potrzeb i sprawności ruchowej naszych seniorów. Liczba uczestników ww. zajęć wynosi blisko 200 i stale się zwiększa, 99 % z nich to seniorzy z gminy Konstancin-Jeziorna.

Zajęcia dla seniorów - mieszkańców Gminy Konstancin-Jeziorna są bezpłatne po okazaniu Konstancińskiej Karty Mieszkańca. Ponadto seniorom z gminy Konstancin-Jeziorna przysługuje zniżka w wysokości 50% na wszystkie pozostałe płatne zajęcia (badminton, crossminton, tenis stołowy) i udział w imprezach (w tym turniejach) organizowanych przez GOSiR po okazaniu Ogólnopolskiej Karty Seniora – edycja Konstancin-Jeziorna.

Przejawem zorganizowanych form aktywności fizycznej są masowe wydarzenia sportowe organizowane na terenie gminy, w których osoby starsze mogą brać udział, np. Nordic Walking.

Należy dodać możliwość korzystania przez seniorów z otwartych stref aktywności, tzw. siłowni zewnętrznych, a także basenu solankowego EVA Park Life & SPA Uzdrowiska Konstancin-Zdrój ze zniżką dla osób powyżej 60 roku życia.

Biblioteka Publiczna

Zagrożenia związane z wykluczeniem społecznym i technologicznym seniorów są dziś dostrzegane przez instytucje działające w różnych dziedzinach życia, w tym przez Bibliotekę Publiczną w Gminie Konstancin-Jeziorna (Biblioteka). W Bibliotece są realizowane spotkania Dyskusyjnego Klubu Książki, którego uczestnikami są w większości osoby starsze. Ze szkoleń w ramach realizacji programu „Podniesienie kompetencji cyfrowych mieszkańców województwa mazowieckiego” skorzystało 47 osób powyżej 60 roku życia.

Imprezy organizowane przez Bibliotekę mają przeciwdziałać marginalizacji osób starszych, budować oparcie społeczne dla osób w wieku senioralnym oraz rozwijać międzypokoleniową integrację. W trakcie uzupełniania zbiorów biblioteki duży nacisk kładziony jest na potrzeby i zainteresowaniach seniorów, kupowane są książki z dużym drukiem, które leżą na wydzielonym miejscu.

2.3 Działalność ośrodków w obszarze zdrowia

U każdego człowieka wraz z wiekiem następuje naturalna utrata sprawności zarówno fizycznej, jak i psychicznej, zwiększa się zachorowalność przede wszystkim na choroby układu krążenia, choroby układu ruchu (w tym reumatoidalne zapalenie stawów, choroby kości) i choroby metaboliczne. W badaniu PolSenior „Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce”⁴ wykazano, że u osób powyżej 65 roku życia bardzo często występują takie problemy zdrowotne, jak np. nadciśnienie tętnicze (u 76% osób), zaburzenia funkcji poznawczych (68%), zaburzenia wzroku (50%), zaburzenia słuchu (30%), objawy depresyjne (30%), cukrzyca (22%), choroby płuc (18%), nowotwory (5,3%). Co trzecia starsza osoba ma ograniczenia w wykonywaniu codziennych czynności związanych z samoobsługą. Statystycznie ujmując, osoba po 70 roku życia ma 3 - 4 choroby przewlekłe. Wymienione wyżej choroby u osób starszych mogą doprowadzić do niepełnosprawności, dlatego bardzo ważna jest ich profilaktyka oraz wczesne wykrycie i skuteczne leczenie.⁵ W ramach działań prewencyjnych, które często wiążą się z rehabilitacją u osób starszych, ważne jest promowanie zdrowego stylu życia. Regularna aktywność ruchowa ma podstawowe znaczenie, gdyż może poprzez profilaktykę chorób związanych z wiekiem (choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, otyłość, hipercholesterolemia, cukrzyca, osteoporoza) zmniejszyć ryzyko niepełnosprawności i poprawić jakość życia seniorów. Regularne podejmowanie aktywności ruchowej u osób starszych wiąże się z: lepszą możliwością codziennego poruszania się, sprawowania zwykłej codziennej opieki nad sobą, wykonywania zadań domowych, z mniejszym prawdopodobieństwem wystąpienia depresji, infekcji oraz z rzadszym odczuwaniem bólu. Zdrowie psychiczne ma zasadnicze znaczenie dla ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia dlatego, wśród osób starszych, ważne jest prowadzenie przez gminę programów profilaktycznych i prozdrowotnych. Działania edukacyjne skierowane do osób starszych, kształtujące świadomość związaną z profilaktyką zdrowotną powinny ułatwić wcześniejszą diagnozę różnego rodzaju schorzeń.

⁴ „Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce” red. Małgorzata Mossakowska, Andrzej Więcek, Piotr Błędowski. Koordynator proj. Międzynarodowy Instytut Biologii Molekularnej i Komórkowej w Warszawie, wyd. TerMedia, 2012 r.

⁵ www.profilaktykawmalopolsce.pl

W gminie Konstancin-Jeziorna co roku mieszkańcy, w tym seniorzy, mogą korzystać z organizowanych programów profilaktycznych. W ramach projektu, pod hasłem "Białe Soboty Konstancina" mieszkańcy naszej gminy w przychodni Medivita mogli bezpłatnie skorzystać z konsultacji kardiologicznej, onkologicznej, ginekologicznej, diabetologicznej oraz ortopedycznej. Była także możliwość wykonania USG piersi z cytologią, EKG i echa serca oraz badania krwi. W programie przewidziane zostały interesujące wykłady, m.in. na temat chorób serca i nadciśnienia, czy wad postawy u dzieci. Przeprowadzone zostało też szkolenie z zakresu reanimacji. Projekt odbył się w ramach realizacji budżetu partycypacyjnego.

Mieszkanki gminy Konstancin-Jeziorna mogły wziąć udział w bezpłatnych badaniach mammograficznych w przygotowanym do tego celu specjalnym mammobusie "Lux Med-u". Badanie było przeznaczone dla kobiet w wieku 40 -75 lat. Badania mammograficzne odbywają się cyklicznie.

W ramach „Weekendu dla zdrowia” w Parku Zdrojowym podczas Pikniku Rotariańskiego (III edycje) mieszkańcy mogli skorzystać z bezpłatnych badań, konsultacji zdrowotnych, wykładów i warsztatów. Fundacja Świat Seniora z Konstancina-Jeziorny przeprowadziła warsztaty na temat opieki domowej nad chorymi.

W ramach projektu „Zdrowie to My” osoby, które skończyły 60 lat mogły poddać się badaniom profilaktycznym dotyczącym cukrzycy oraz wziąć udział w wykładach na temat dbania o zdrowie, cukrzycy, możliwych powikłaniach i metodach jej leczenia. Udział był bezpłatny.

W ramach organizowanych konferencji międzypokoleniowych „Damy i dżentelmeni” przy KDK, każdy senior może skorzystać z badań profilaktycznych badania słuchu i analizy składu ciała, podczas której mierzono m.in. ilość tkanki mięśniowej i tłuszczowej, oraz pomiaru tętnic obwodowych, co pozwala na wczesne wykrywanie udaru lub zawału serca.

Konstancin-Jeziorna włączył się w akcję edukacyjną pn. "Koperty życia". Jest ona skierowana przede wszystkim do osób starszych, niepełnoprawnych, chorych czy samotnych i polega na umieszczeniu w specjalnie przygotowanych kopertach najważniejszych informacji o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach na leki, kontaktach do najbliższych, danych osobowych, grupie krwi. Pakiet z takimi informacjami powinien być przechowywany w lodówce, czyli miejscu, które jest prawie w każdym domu i zarazem jest łatwo dostępne. Inicjatywa wprowadzenia "Kopert życia" wyszła od Rady Seniorów Gminy Konstancin-Jeziorna

w 2017 roku. Urząd Miasta i Gminy rozdał seniorom 500 takich kopert. Seniorzy także mają możliwość skorzystania z akcji bezpłatnych szczepień dofinansowanych przez gminę. Mogą z niej skorzystać mieszkańcy, którzy ukończyli 55 lat.

Na terenie gminy działają publiczne i prywatne otwarte ośrodki zdrowia oraz szpitale świadczące usługi w ramach kontraktu z NFZ oraz usługi odpłatne. Zapewniają one szeroki wachlarz usług obejmujących usługi medyczne, diagnostyczne i rehabilitacyjne.

Wyjątkowym kompleksem, jedynym takim na Mazowszu, jest Uzdrowisko Konstancin-Zdrój S.A. Główne działanie skierowane jest przede wszystkim na rehabilitację leczniczą, prowadzoną w Szpitalu Rehabilitacyjnym. Jest to nowoczesny ośrodek leczniczy, doskonale wyposażony, zatrudniający wyspecjalizowany personel. Szpital świadczy kompleksowe usługi w zakresie rehabilitacji narządu ruchu, rehabilitacji neurologicznej, kardiologicznej oraz organizacji pobytów rehabilitacyjnych. Oferuje szeroki wybór naturalnych metod leczenia oraz profilaktyki zdrowotnej. Jednym z obiektów Uzdrowiska jest Tężnia solankowa – inhalatorium zewnętrzne. Jest zasilana solanką z położonego nieopodal odwiertu, która, dzięki stężeniu minerałów 7,5%, posiada właściwości lecznicze.

Informacja o zakresie usług zdrowotnych świadczonych na terenie gminy jest udostępniona na stronie internetowej <http://www.konstancinjeziorna.pl/nasza-gmina/informator-gminy/zdrowie/przychodnie-zdrowia>

2.4 Rada Seniorów

Od 2013 r. do ustawy o samorządzie gminnym wprowadzono art. 5c, który pozwala powołać ciało o charakterze doradczym, reprezentujące środowiska osób starszych - gminną radę seniorów.

Uchwałą nr 281/VII/20/2016 Rady Miejskiej Konstancin-Jeziorna została powołana Rada Seniorów Gminy Konstancin-Jeziorna. Okres kadencji trwa cztery lata, w obecnej radzie seniorów zasiada dwanaście osób. Zgodnie z przyjętym statutem rada działa w następujących obszarach:

- integracji i wspierania środowiska osób starszych oraz reprezentowania zbiorowych interesów tych osób na zewnątrz,
- wspierania aktywności seniorów ,

- umacniania międzypokoleniowych więzi społecznych oraz edukacji społeczności w temacie potrzeb i problemów seniorów,
- profilaktyki, dostępu do usług medycznych, rehabilitacji i promocji zdrowia osób starszych,
- zapobiegania i przeciwdziałania marginalizacji osób starszych,
- zapewnienia osobom starszym dostępu do edukacji i kultury jak również aktywności fizycznej (turystyki i rekreacji, sportu),
- zwiększania poczucia bezpieczeństwa fizycznego i socjalnego seniorów,
- inicjowania współpracy z innymi radami seniorów z kraju i z zagranicy, w tym w szczególności z miast partnerskich gminy Konstancin-Jeziorna.

Natomiast do jej zadań należy:

- monitorowanie potrzeb osób starszych zamieszkałych w Konstancinie-Jeziornie,
- ścisła współpraca z władzami gminy Konstancin-Jeziorna przy rozstrzyganiu o istotnych oczekiwaniach i potrzebach osób starszych, poprzez przedstawianie propozycji zadań o charakterze priorytetowym do dokumentów strategicznych w perspektywie krótko i długoterminowej, w tym opiniowanie budżetu gminy,
- zgłaszanie uwag i wniosków do projektów aktów prawa miejscowego dotyczących osób starszych,
- inicjowanie działań zmierzających do wykorzystania potencjału i czasu osób starszych na rzecz inicjatyw środowiskowych,
- inicjowanie przedsięwzięć zmierzających do integracji społecznej osób starszych, wzmacniania ich aktywności obywatelskiej oraz służących ochronie praw i poszanowaniu godności,
- budowanie pozytywnego wizerunku osób starszych,
- upowszechnianie w społeczności lokalnej wiedzy o potencjale seniorów i o ich specjalnych potrzebach,
- upowszechnianie wśród seniorów wiedzy o przywilejach, uprawnieniach i zagrożeniach oraz problemach jakie niesie trzeci wiek,
- informowanie seniorów o działaniach podejmowanych na terenie gminy na rzecz osób starszych, współpraca z organizacjami społecznymi i instytucjami działającymi na rzecz osób starszych,

- promowanie partnerstwa między samorządem lokalnym a organizacjami społecznymi działającymi w szczególności na rzecz osób starszych.

Rada seniorów inspirowuje i uczestniczy w różnych wydarzeniach lokalnych, a także ponadlokalnych, szczególnie jeśli dotyczą one polityki senioralnej. Jej członkowie podejmują wiele inicjatyw na terenie miasta, podnoszą swoje kwalifikacje szkoląc się pod okiem doświadczonych trenerów. Dla zobrazowania aktywności rady seniorów warto wymienić kilka inicjatyw podejmowanych w 2019 roku. W czerwcu i październiku odbyły się trzydniowe szkolenie dla przedstawicieli rad seniorów z województwa mazowieckiego, w którym konstancińscy przedstawiciele rady doskonalili swoje umiejętności komunikacyjne, zdobywali wiedzę z zakresu współpracy z samorządem oraz opracowywali inicjatywy, które będą mogły stanowić podstawę wniosków o dofinansowanie. Wydarzenie zostało zorganizowane przez Fundację Zaczyn w partnerstwie z Fundacją Konwent Samorządowy na rzecz społeczności Trzeciego Wieku. Innym szkoleniem, w którym rada seniorów miała swoich reprezentantów, były dwudniowe warsztaty w zakresie przygotowywania ofert i rozliczania dotacji realizowane przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej (przy Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim). W Kozienicach seniorzy uczestniczyli w pikniku „Mazowsze Seniorom. Aktywnie – Zdrowo – Sportowo”. Celem imprezy było upowszechnianie sportu i rekreacji wśród seniorów, tworzenie warunków dla aktywności fizycznej seniorów, podniesienie sprawności fizycznej osób starszych, promocja zdrowego stylu życia, podniesienie jakości życia – aspekt integracji społecznej, rozszerzenie możliwości kontaktu z rówieśnikami. Rada seniorów aktywnie włącza się w kampanie społeczne skierowane zarówno do seniorów, ale także do ludzi młodych. Na terenie gminy Konstancin-Jeziorna członkowie rady, w celu podwyższenia świadomości społeczeństwa na temat kwestii związanych z bezpieczeństwem oraz aktywnością osób starszych, przeprowadzili akcję ulotkową „Bezpieczny senior”. Inną akcją skierowaną tym razem do młodzieży była kampania „Zrozumieć starość” przeprowadzona w Liceum Ogólnokształcącym (przy ul. Mirkowskiej). Odbyły się spotkania edukacyjne, a także warsztaty z kombinezonem geriatrycznym (przeprowadziła je Fundacja Zaczyn). Rada Seniorów była także współorganizatorem Pikniku Rotariańskiego „Stop udarom”, a także jej członkowie wzięli udział w konferencji „Kardiologia i telemedycyna w opiece nad seniorami”. Ważnym elementem działania Rady Seniorów jest wymiana dobrych praktyk, integracja środowiska, nawiązywanie więzi społecznych. Stałym elementem są posiedzenia Rady Seniorów, które

odbywają się średnio co dwa miesiące. Są na nich omawiane najważniejsze problemy osób starszych z terenu gminy, a także przygotowywane wnioski i stanowiska do władz gminy. Rada Seniorów bierze udział w Mazowieckich Konwentach Rad Seniorów, Paradach Seniorów, Senioradach i wydarzeniach lokalnych na terenie gminy. Także wiele z nich inicjuje bądź współorganizuje, np. w ramach inicjatywy lokalnej, eventu o charakterze profilaktycznym (zdrowotnym) lub charytatywnym (przygotowywanie paczek świątecznych). W Urzędzie Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna jest oddelegowany pracownik do kontaktów i współpracy z Radą Seniorów.

2.5 Karta Seniora

Każdy samorząd może dołączyć do Programu Ogólnopolska Karta Seniora i otrzymać certyfikat Gminy Przyjaznej Seniorom. Celem Programu jest aktywizacja seniorów oraz edukacja osób 60+ z zakresu ekonomii, bezpieczeństwa czy nowych mediów. Od maja 2017 roku mieszkańcy gminy Konstancin-Jeziorna, którzy ukończyli 60. rok życia, mogą bezpłatnie otrzymać lokalną edycję Ogólnopolskiej Karty Seniora. Wystarczy wypełnić wniosek i złożyć go w Biurze Komunikacji Społecznej Urzędu Miasta i Gminy. Decyzję o przystąpieniu gminy Konstancin-Jeziorna do lokalnej edycji Programu „Ogólnopolska Karta Seniora” Rada Miejska podjęła 29 marca 2017 w formie Uchwały nr 462/VII/28/2017. 5 kwietnia 2017 roku burmistrz gminy podpisał w tej sprawie porozumienie ze Stowarzyszeniem „Manko”, które jest realizatorem programu. Dzięki temu mieszkańcy gminy, którzy ukończyli 60 rok życia, bezpłatnie otrzymują kartę upoważniającą do korzystania ze zniżek i licznych promocji oferowanych przez partnerów w całej Polsce, a Konstancinowi-Jeziornie przyznano tytuł „Miasto Przyjazne Seniorom”. W gminie Konstancin-Jeziorna wydano 659 imiennych kart. Seniorzy przystępując do programu mogą skorzystać z szeregu ulg i udogodnień oferowanych w ponad 1700 punktach w całym kraju. Na liście są m.in.: uzdrowiska, sanatoria, ośrodki zdrowotno-medyczne, instytucje kulturalne - kina, teatry i muzea, hotele, gabinety kosmetyczne, salony fryzjerskie, salony optyczne. Aktualny wykaz partnerów oraz oferowanych przez nich ulg i zwolnień publikowany jest na stronie: www.glosseniora.pl.

2.6 Aktywność społeczna seniorów

Pojęcie uczestnictwa osób starszych w życiu społecznym nawiązuje do idei społeczeństwa

obywatelskiego. W tym znaczeniu mówi się o zaangażowaniu wspólnotowym w działania podejmowane na rzecz swojej społeczności lokalnej. Aktywność społeczną można podzielić na obywatelską i działania na rzecz potrzebujących - wolontariatu. Aktywność obywatelska wiąże się z angażowaniem w działania na rzecz społeczności lokalnej w formie organizowanych inicjatyw lokalnych, budżetu partycypacyjnego, uczestnictwa w zebraniach publicznych, członkostwa w organizacjach, stowarzyszeniach, kołach emerytów, grupach religijnych, Radzie Gminy, Radzie Seniorów. Poziom uczestnictwa seniorów w społeczeństwie, ich aktywny udział w życiu społecznym zależy nie tylko od zdrowia, zasobów ekonomicznych, ich pozycji w społeczeństwie, ale także od własnej aktywności edukacyjnej, kulturalnej i rekreacyjnej oraz całego splotu warunków, które umożliwiają i ułatwiają rozwijanie takiej aktywności.⁶ Uczestnictwo w życiu społecznym osób starszych jest jedną z form ich aktywizacji. Gmina dokłada wszelkich starań, aby społeczność starsza została włączona w działania lokalne. Od 2013 roku mieszkańcy mogą realizować zadania na rzecz społeczności lokalnej w ramach inicjatywy lokalnej (Uchwała nr 294/VI/26/2012 Rady Miejskiej Konstancin-Jeziorna z dnia 11 października 2012 roku z późniejszymi zm.). Istotą inicjatywy lokalnej jest to, że w jej ramach mieszkańcy nie tylko zgłaszają pomysł na konkretne przedsięwzięcie, ale również deklarują i biorą udział w jego realizacji oraz odpowiadają za przyjęte zobowiązania. Z dokumentów⁷ wynika, że głównymi wnioskodawcami i inicjatorami są osoby starsze. I tak, w latach 2018-2019 seniorzy przeprowadzili 30 inicjatyw lokalnych, które zostały sfinansowane lub dofinansowane z budżetu gminy. Każda z inicjatyw gromadziła kilkudziesięciu uczestników (30-70).

Seniorzy aktywnie włączają się proces kształtowania budżetu partycypacyjnego, zgłaszając swoje projekty, bądź uczestnicząc w ich promocji. Część takich projektów została pozytywnie przyjęta przez społeczność lokalną, w związku z tym z powodzeniem została zrealizowana lub zostanie wykonana w kolejnym roku budżetowym. Do takich projektów należą m.in.: „Zdrowy kręgosłup”, „Gminny Dzień Seniora”, „Konstancin przyjazny seniorom”, „Otwarte kościoły-muzyka w naszych świątyniach”, „Białe soboty Konstancina- akcje profilaktyki chorób serca, nowotworów kobiecych, cukrzycy (...)”

⁶ D. Jankowski, Edukacja, aktywność kulturalna oraz rekreacyjna ludzi starzejących się [w:] Polska w obliczu starzenia się społeczeństwa, pod red. A. Karpińskiego, A. Rajkiewicza, Warszawa 2008

⁷ Archiwum Urzędu Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna

Konstancińscy seniorzy należą do organizacji pozarządowych, tworzą je i podejmują w ramach celów statutowych działania dla dobra mieszkańców gminy. Przykładowe organizacje pozarządowe, w których działają seniorzy lub realizują zadania na rzecz seniorów:

- Towarzystwo Miłośników Piękna i Zabytków Konstancina im. Stefana Żeromskiego,
- Fundacja Świat Seniora,
- Fundacja Inicjatyw Społecznych Strefa Działania,
- Stowarzyszenie Przyjaciół Krainy Urzecza,
- Stowarzyszenie Konstancin Jutra,
- Klub Historyczno-Patriotyczny.

Liczne grono osób starszych, należy do Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Na terenie Gminy Konstancin-Jeziorna, zarówno w mieście jak i sołectwach, jest zarejestrowanych 7 Kół Terenowych Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Zadaniem Koła jest integracja środowiska seniorów, pobudzenie emerytów i rencistów do twórczego działania. W ramach swojej działalności Koła prowadzą działalność kulturalną i artystyczną dostosowując się do potrzeb i zainteresowań swoich członków, organizują wyjazdy do kina, teatru, wycieczki jedno i kilkudniowe (np. na Westerplatte, do ECS w Gdańsku, w Bieszczady, do Szwecji i Danii oraz na spotkania w ramach miast partnerskich), imprezy taneczne (np. „Koniec lata”, „Andrzejki”), spotkania integracyjne i okolicznościowe (np. Dzień Kobiet, Święto Niepodległości, spotkania wigilijne i wielkanocne). Ponadto Koła koordynują pomoc z Banku Żywności SOS, kierując żywność do mieszkańców, co w znacznym stopniu ogranicza ubóstwo poprzez zwiększenie bezpieczeństwa żywnościowego osób najbardziej potrzebujących. Członkowie są zaangażowani także w pomoc sąsiedzką.

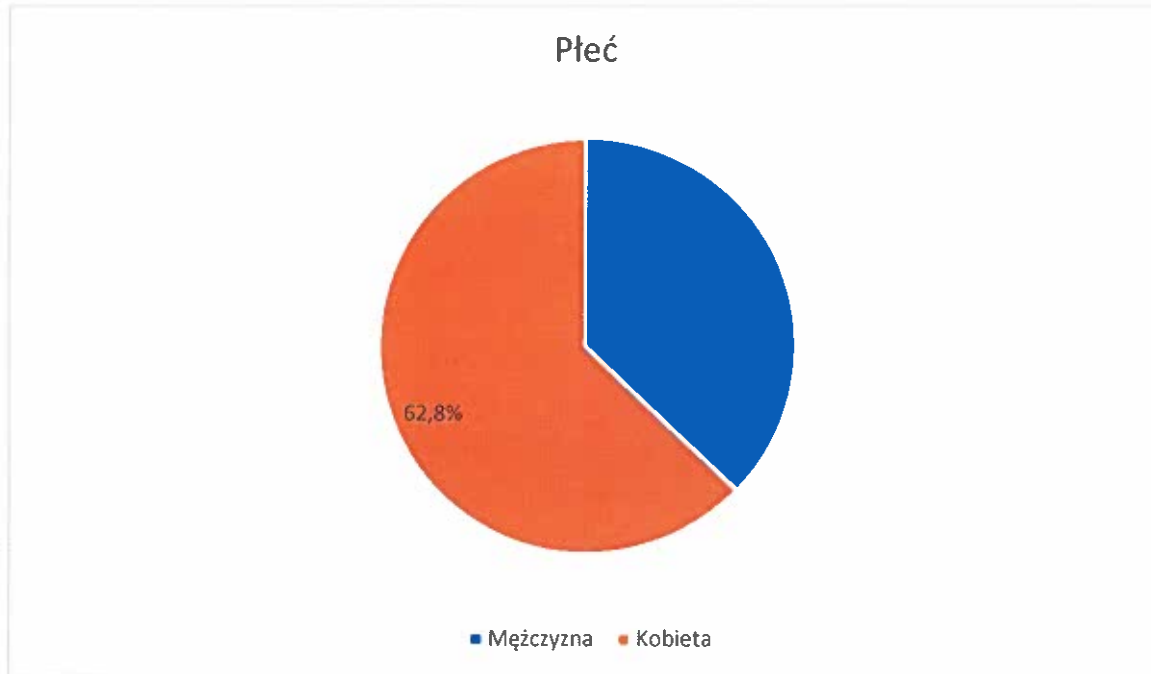
2.7 Kluczowe obszary problemowe

a) analiza ankiety

Od 20 sierpnia do 30 września 2019 zostało przeprowadzone anonimowe badanie ankietowe, które miało na celu zebranie wniosków, uwag i opinii od osób powyżej 60 roku życia na temat jakości życia w Gminie Konstancin-Jeziorna. Kwestionariusz ankiety papierowej i przez Internet wypełniło łącznie 242 osoby.

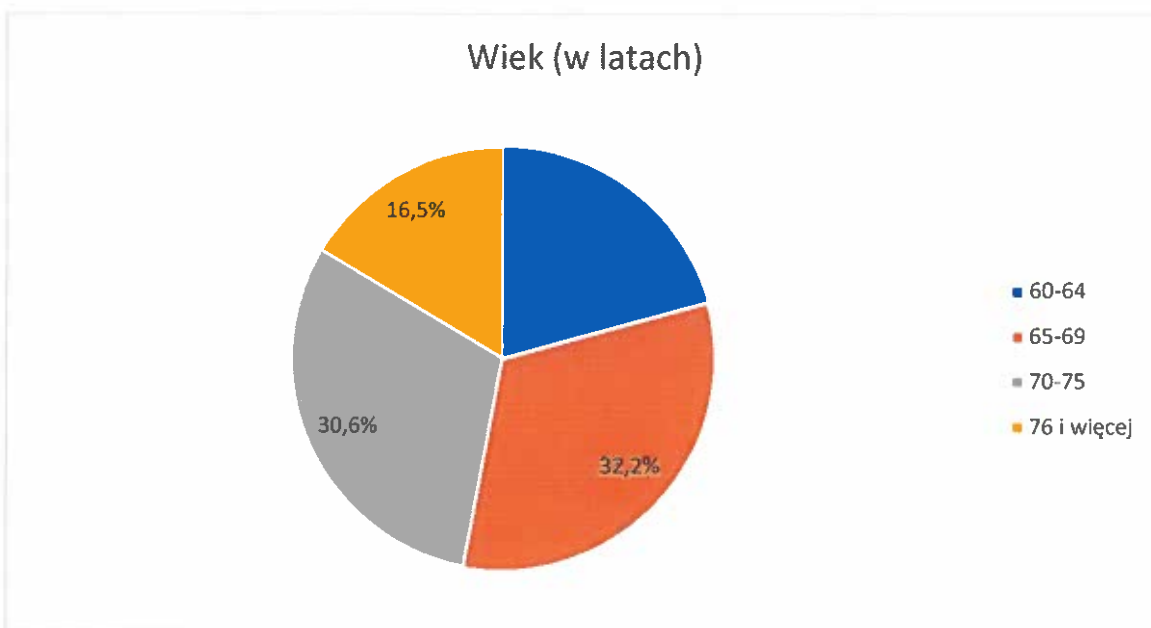
Charakterystyka respondentów

Wśród seniorów, którzy wzięli udział w badaniu ankietowym, będącym przedmiotem analizy w niniejszym opracowaniu, było więcej kobiet (62,8%) niż mężczyzn (37,2%).



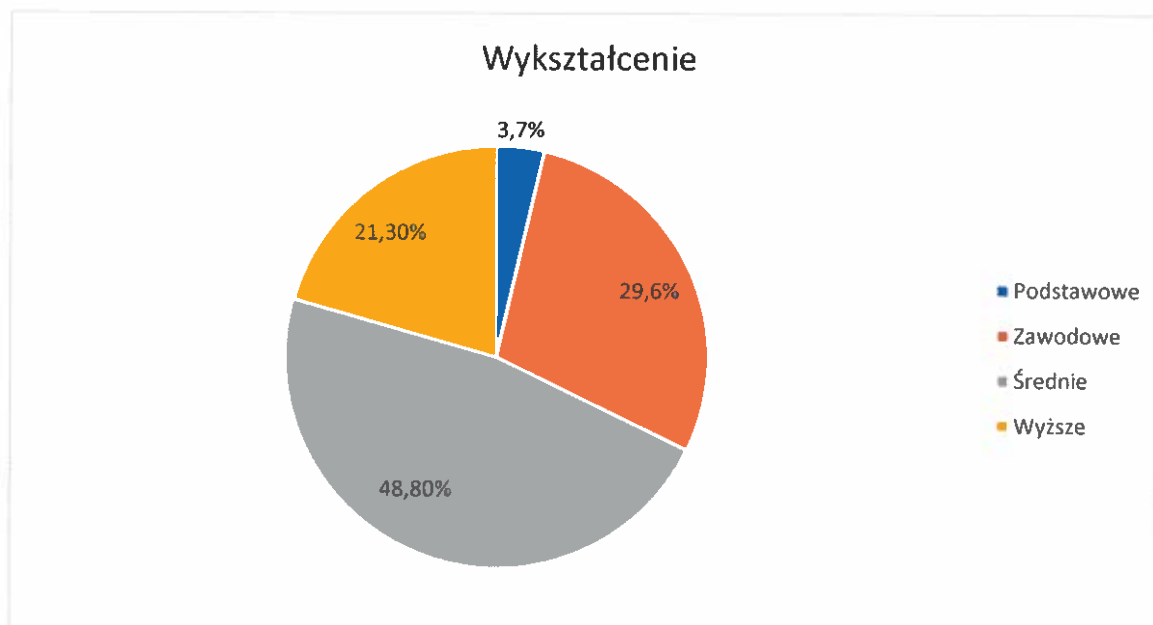
Wykres 3. Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonej ankiety

Największą grupę respondentów stanowiły osoby w wieku 65-69 lat (32,2%). Nieco mniej badanych (30,6%) było w wieku między 70 a 75 rokiem życia, 20,7% znajdowało się w przedziale wiekowym 60-64 lat, 16,5% to osoby w wieku 76 i więcej.



Wykres 4. Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonej ankiety

Najwięcej respondentów deklaruowało wykształcenie średnie (48,8%). Na etapie szkoły podstawowej edukację zakończyło 3,7% badanych. Wykształcenie zawodowe posiadało 29,6% respondentów – nieco mniej osób deklaruowało wykształcenie wyższe: 21,3%.



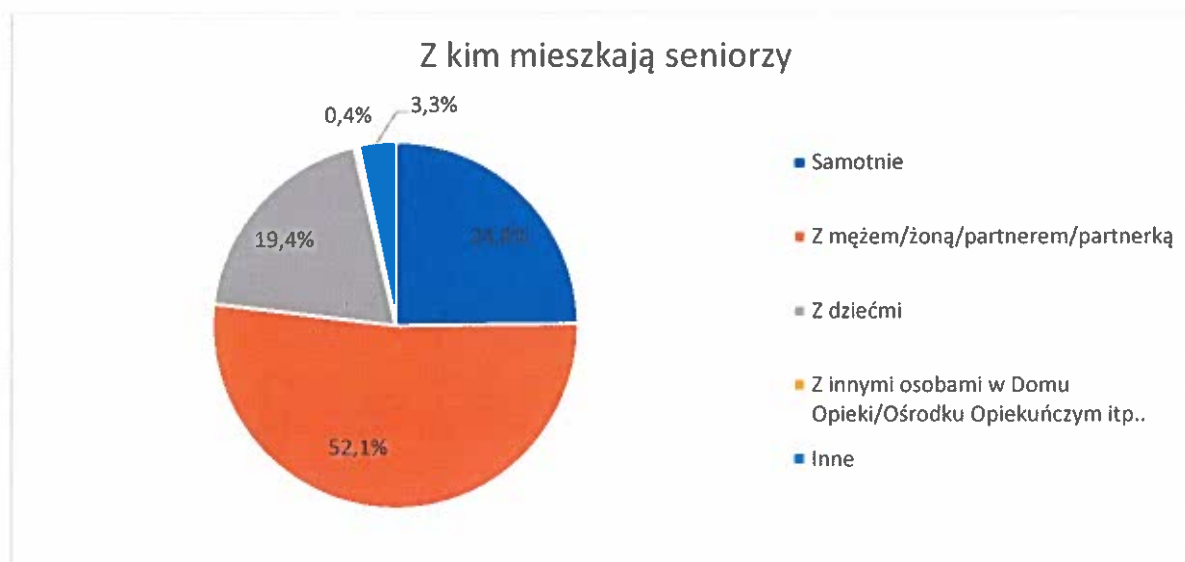
Wykres 5. Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonej ankiety

Zdecydowana większość badanych seniorów mieszka w mieście (69,8%), pozostałe osoby (40,2%) jako swoje miejsce zamieszkania podały wieś. Tylko część osób wpisała nazwę wsi w ankiecie, były to: Borowina, Cieciszew, Dębówka, Kawęczyn, Obory, Skolimów, Turowice, Łęg, Bielawa.



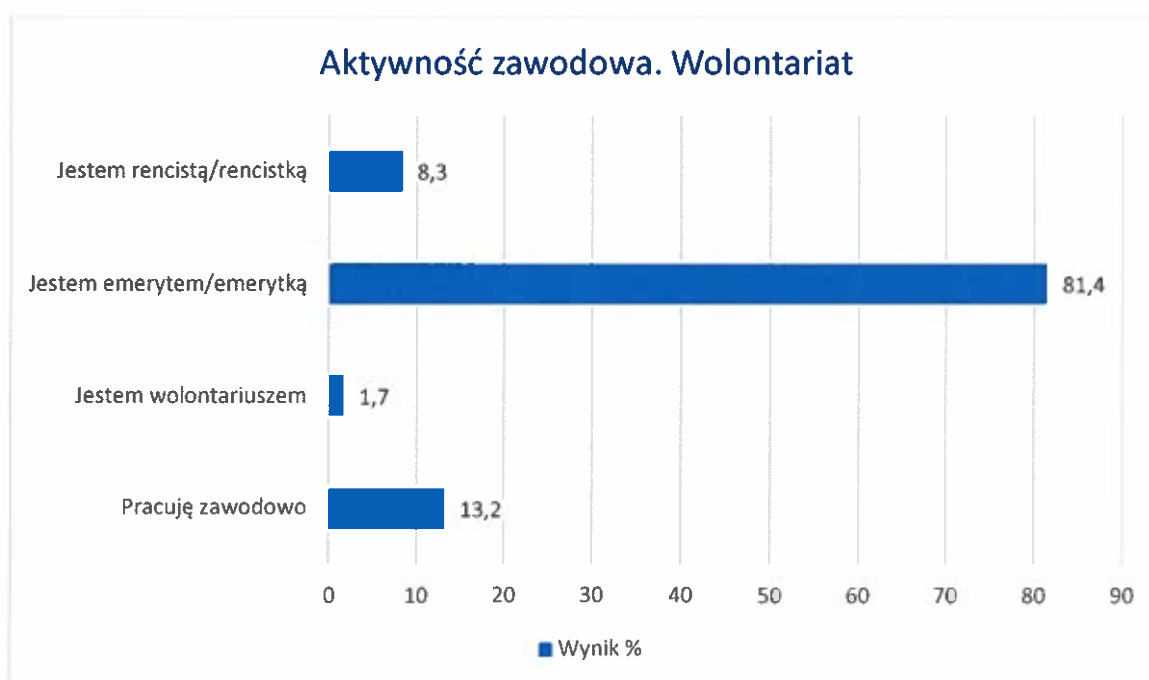
Wykres 6. Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonej ankiety

Większość (52,1%) respondentów prowadzi gospodarstwo domowe z mężem/żoną /partnerem/partnerką, 24,8% mieszka samotnie, 19,4% z dziećmi, 1 osoba (0,4%) mieszka w Domu Opieki lub ośrodku opiekuńczym, 3,3% w zazaczyło jako miejsce zamieszkania odpowiedź „inne”.



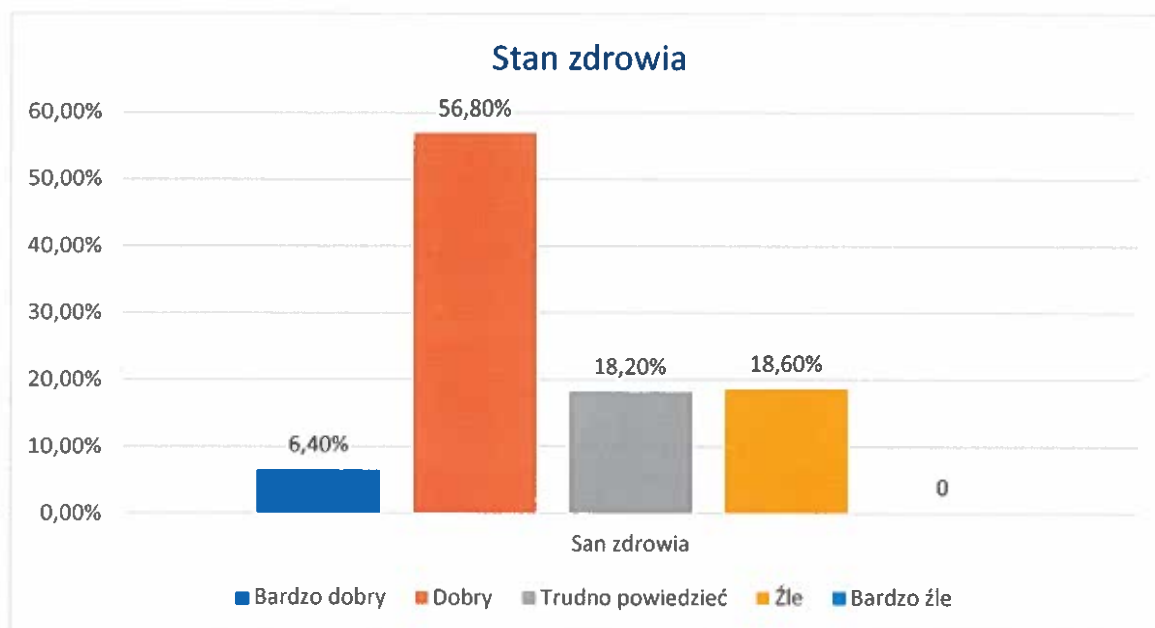
Wykres 7. Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonej ankiety

Ponad 81,4% respondentów, którzy wzięli udział w diagnozie, stanowili emeryci. Rencistami było 8,3% ogółu badanych, a 13,2% pracowało zawodowo. 1,7% jest wolontariuszem.



Wykres 8. Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonej ankiety

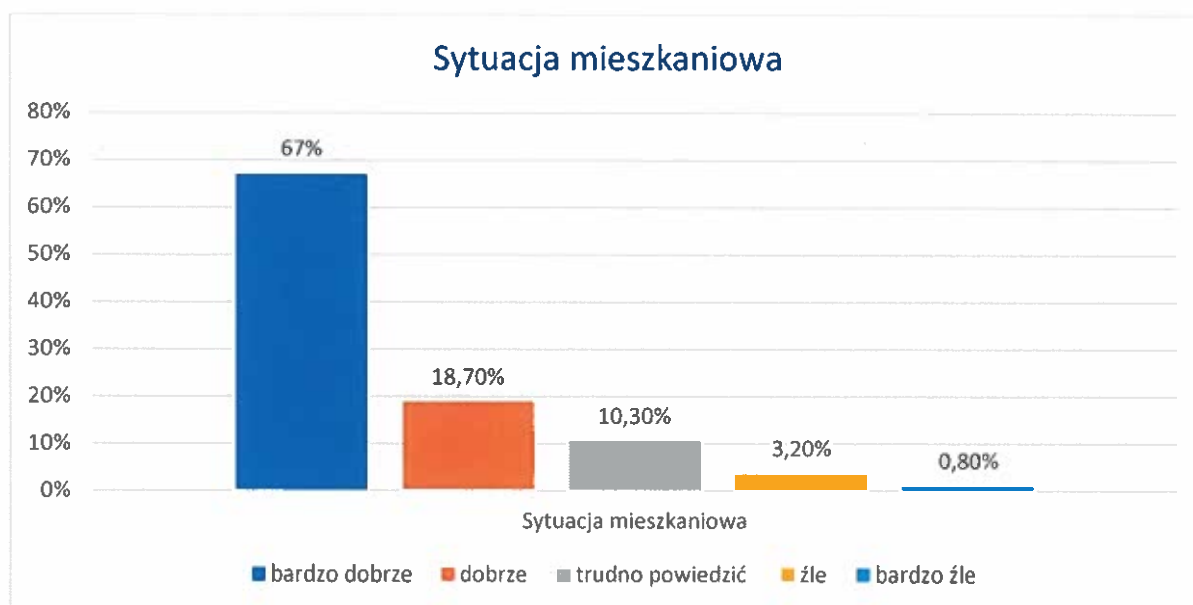
Swój stan zdrowia seniorzy ocenili jako dobry lub bardzo dobry w 63,2%. Trudno powiedzieć 18,2%, jako zły 18,6%.



Wykres 9. Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonej ankiety

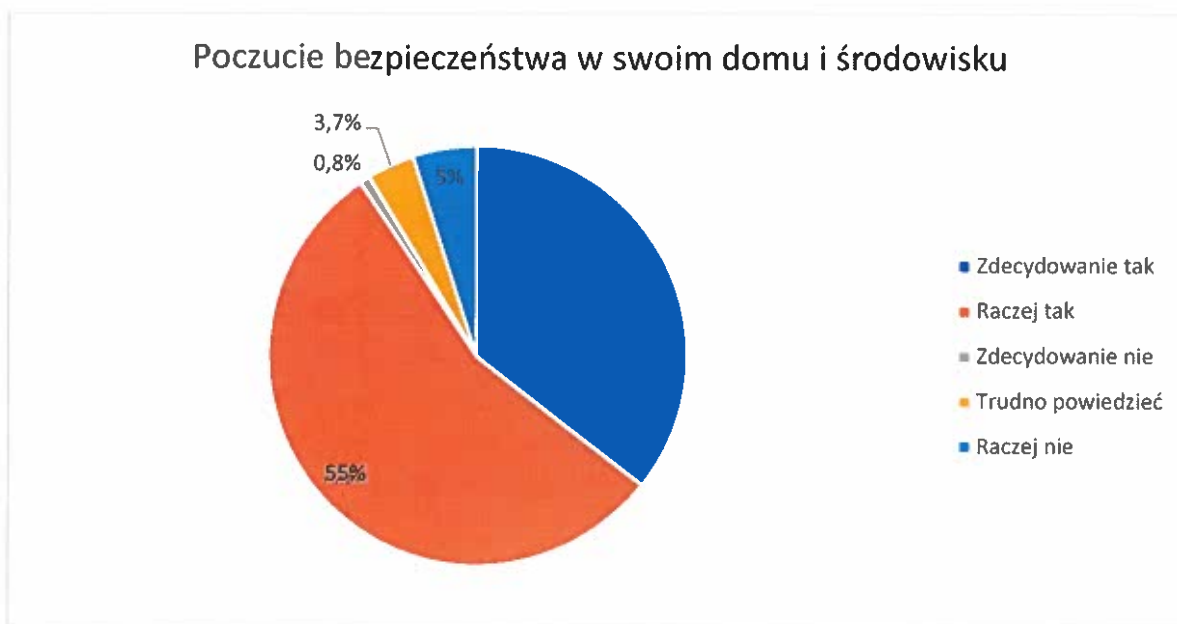
Sytuacja mieszkaniowa i bezpieczeństwo

Jako jeden z elementów badania jakość życia jest stabilność mieszkaniowa. Seniorzy swoją sytuację mieszkaniową oceniają jako bardzo dobrą lub dobrą w 85,7%. Jako złą ocenia 3,2 % badanych, a bardzo złą tylko 0,8% mieszkańców, którzy wzięli udział w ankiecie.



Wykres 10. Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonej ankiety

Poczucie bezpieczeństwa wpływa na jakość życia i rozwoju społeczeństwa i stanowi jedną z podstawowych potrzeb człowieka. Równocześnie jest czynnikiem, który podnosi jakość życia w miastach, mając wpływ na przyciąganie do niego nowych mieszkańców. Z badań wynika, że ankietowani mieszkańcy Konstancina-Jeziorny w swoim domu i środowisku czują się raczej bezpiecznie (55%) lub zdecydowanie bezpiecznie (35,5%). Odpowiedzi „raczej nie” udzieliło 5% ankietowanych, „zdecydowanie nie” 0,8%. Trudno powiedzieć – 3,7%.



Wykres 11. Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonej ankiety

Ankietowani odpowiedzieli, co zwiększyłoby ich poczucia bezpieczeństwa. Największym poparciem (50%) cieszyło się nabywanie wiedzy na temat sposobów zabezpieczania się przed oszustami i włamywaczami na spotkaniach organizowanych przez UMiG. Możliwość bezpośredniego spotkania ze służbami, bądź ekspertami w tej dziedzinie i zadawania pytań, to formuła, którą starsze osoby cenią sobie najbardziej. 36,8% seniorów uważa za istotne posiadanie telefonu komórkowego z przyciskiem alarmującym instytucje pomocowe o potrzebie udzielenia pomocy w przypadku zagrożenia życia. Ważna jest umiejętność posługiwania się telefonem komórkowym, tak uważa 17,4% ankietowanych. Z badań wynika, że 95,5 % umie obsługiwać telefon komórkowy. W kolejności cenione przez seniorów są kampanie prasowe propagujące sposoby zabezpieczania się (30,6%), taką samą wagę ma dysponowanie „kopertą życia” (30,6%). W dodatkowych odpowiedziach wskazywano na posiadanie opaski SOS, pomoc koleżeńską i sąsiedzką (czujny sąsiad) i większe zainteresowanie ze strony policji (dodatkowe ponadnormatywne patrole policji).



Wykres 12. Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonej ankiety

Aktywność społeczna, kulturalna i sportowa seniorów

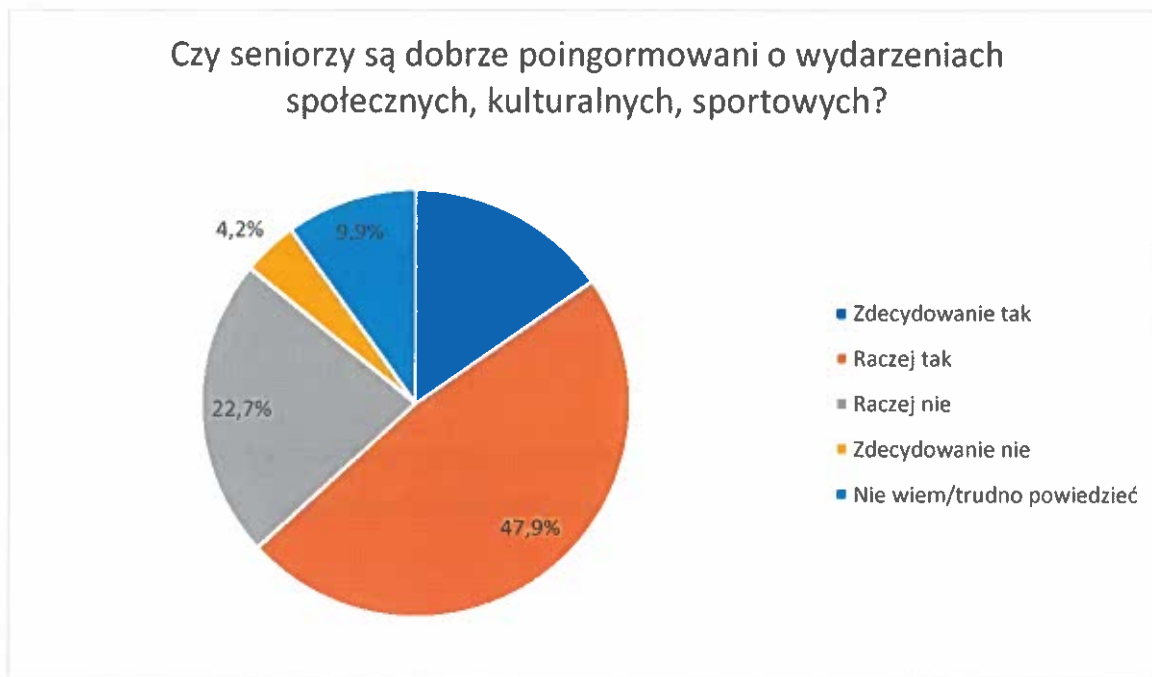
Aktywne uczestnictwo w życiu gminy poprzez zaangażowanie w działania na rzecz społeczności lokalnej, w budżecie partycypacyjnym, inicjatywie lokalnej zadeklarowało 30,2% ankietowanych seniorów. 54,5% respondentów nie charakteryzowało się aktywnością w zakresie działań takich na rzecz społeczności. Pozostałe 15,3% nie orientuje się na czym polega inicjatywa lokalna i budżet partycypacyjny. Natomiast ponad połowa respondentów (56,6%) jest członkiem jakiejś organizacji, np. stowarzyszenia, Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Rady Seniorów, związku, klubu, koła itp.

Seniorzy zapytani, co może stanowić przeszkodę w podjęciu działalności społecznej odpowiedzieli: żadne czynniki nie stanowią problemu (26,9%), stan zdrowia (24,8%), brak czasu (18,6%), brak środków finansowych (13,6%), duża odległość od siedziby klubów, kół zainteresowań, fundacji, stowarzyszeń (12,8%) i brak odpowiednich połączeń komunikacyjnych (6,6%). Przyczyną może być też brak chęci do podejmowania aktywności (10,3%), brak informacji o działaniach organizacji (10,3%) i niechęć otoczenia (3,3%). Bariery architektoniczne, np. brak podjazdów dla wózków, brak chodnika i inne stanowią przeszkodę dla 3,7% respondentów.

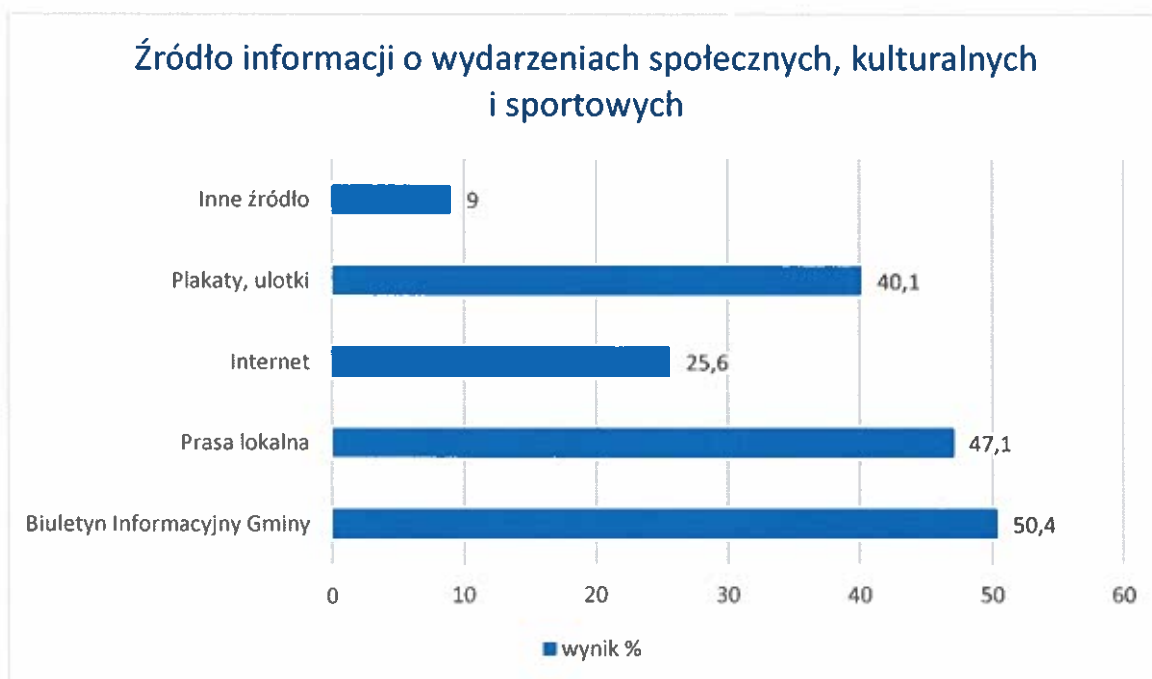


Wykres 13. Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonej ankiety

Rzetelna i trafiająca informacja do odbiorcy jest podstawowym elementem dobrej komunikacji. 63,2% respondentów czuje się raczej dobrze (47,9%) lub zdecydowanie dobrze (15,3%) poinformowana o wydarzeniach społecznych, kulturalnych i sportowych gminy. Zdecydowanie nie poinformowana czuje się grupa (4,2%) i raczej nie (22,7%). Grupa, która „nie wie” jest na poziomie 9,9%. Największy odsetek (62,6%) badanych seniorów informacje na temat życia gminy/miasta czerpie z Biuletynu Informacyjnego Gminy (50,4%) oraz lokalnej prasy (47,1%). Na kolejnym miejscu znalazły się ulotki i plakaty (40,1%), zaś informacje przekazywane drogą internetową są znacznie mniej popularne, wskazało ją 25,6% badanych seniorów, co może wydawać się zaskakujące, biorąc pod uwagę, że ponad połowa badanych potrafi obsługiwać komputer (56,6%). Seniorzy wskazują, że pozyskują informacje także z innych źródeł: od sąsiadów i znajomych, uczestnicząc w zebraniach koła seniorów, w KDK.

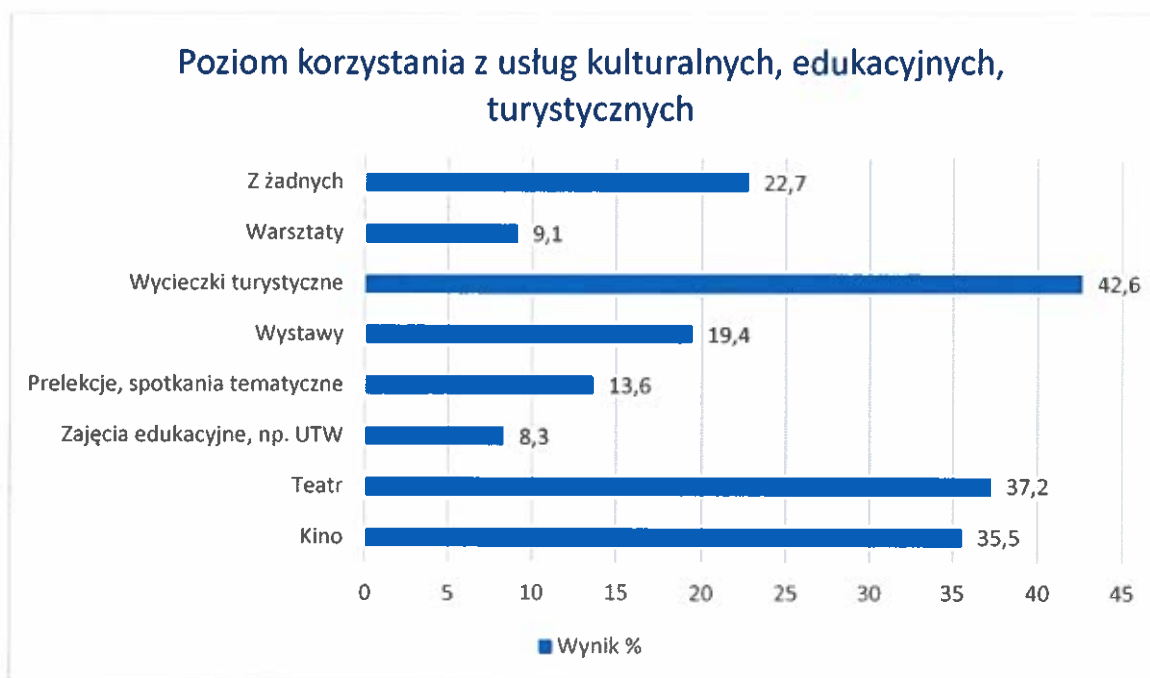


Wykres 14. Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonej ankiety



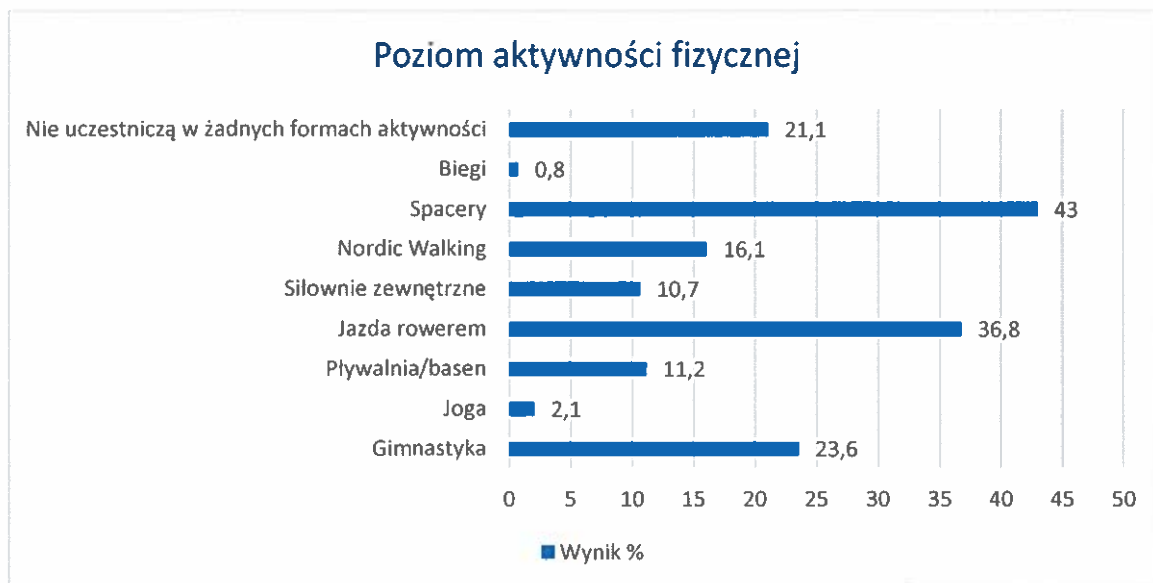
Wykres 15. Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonej ankiety

Zapytani o to, z jakich usług kulturalnych, edukacyjnych, turystycznych i rekreacyjnych korzystają, badani najczęściej wskazywali wycieczki turystyczne (42,6%), teatr (37,2%), kino (35,5%) wystawy (19,4%), z żadnych takich form spędzania czasu nie korzysta 22,7% respondentów.



Wykres 16. Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonej ankiety

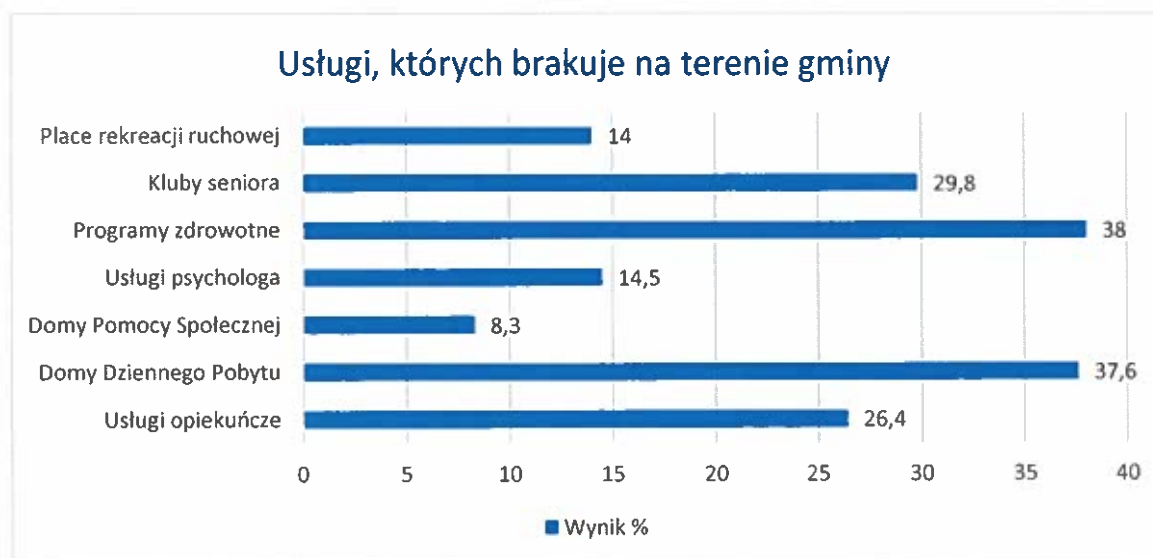
Ruch to zdrowie i to w każdym wieku – aktywność fizyczna osób starszych jest równie ważna, jak aktywność osób młodszych. Seniorzy, wbrew pozorom, jak najbardziej mogą, a tak naprawdę nawet powinni ćwiczyć. Aktywność ruchowa osób starszych może przybierać rozmaite formy. Doskonałymi sposobami na poprawienie kondycji i samopoczucia są spacer, jazda na rowerze i Nordic Walking. I z takich aktywności seniorzy w Konstancinie-Jeziornie korzystają najczęściej. 43% osób powyżej 65 roku życia deklaruje że spaceruje, 36,8% jeździ rowerem, 23,6% gimnastykują się, 16,1% uprawia Nordic Walking, 10,7% korzysta z siłowni zewnętrznych. 21,1% badanych nie uczestniczy w żadnej formie aktywności fizycznej. Aktywność fizyczna uznawana jest za jeden z najważniejszych elementów zdrowego stylu życia oraz czynnik determinujący stan zdrowia fizycznego i psychicznego jednostki. Zagadnieniem idealnie wpisującym się w zbiór działań polityki społecznej wobec procesu starzenia jest popularyzowanie aktywnego trybu życia, w tym podkreślanie roli sportu.



Wykres 17. Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonej ankiety

Analiza potrzeb seniorów

Badani seniorzy, w ankiecie mogli podzielić się wiedzą, jakich usług według nich brakuje na terenie gminy Konstancin-Jeziorna, a także jakie działania należałoby podjąć, bądź usprawnić, aby osobom w wieku senioralnym żyło się lepiej. Najczęściej wskazywaną odpowiedzią był brak programów zdrowotnych (38%), podobnie brak domów dziennego pobytu (37,6%). 29,8% respondentów uznało, że w gminie brakuje klubów seniora, 26,4% usług opiekuńczych, 14,5% usługi psychologa, a 14% badanych wskazało brak placów rekreacji ruchowej dla seniorów. Tylko 8,3% respondentów wymieniło brak usług domu pomocy społecznej.



Wykres 18. Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonej ankiety

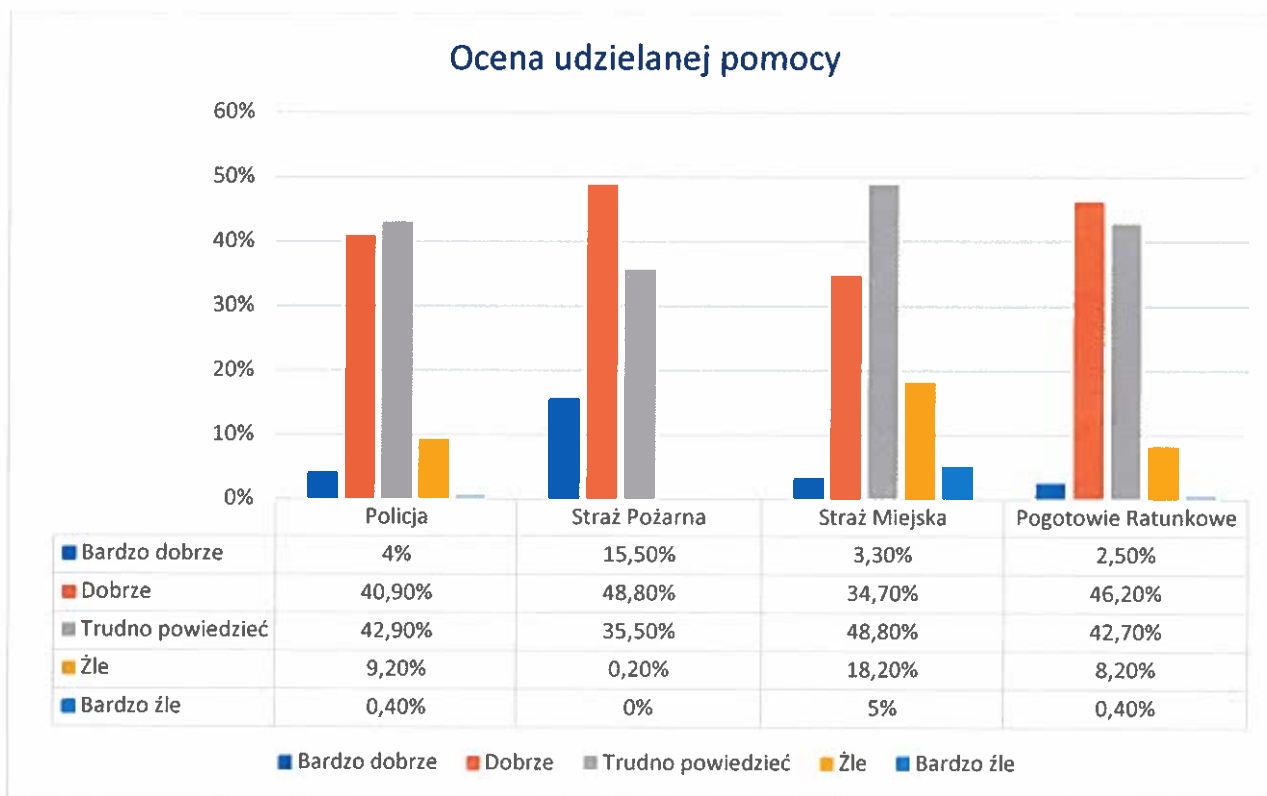
Seniorzy jako działania polepszające jakość życia w gminie Konstancin-Jeziorna wskazywali najczęściej:

- *wybudowanie Dziennego Domu Opieki i stworzenie Klubu seniora (Senior+) dla wszystkich (niezależnie od przynależności do koła seniora) oraz Miejsc Aktywności Lokalnej,*
- *wydzielenie na stronie internetowej gminy oddzielnej zakładki dla seniorów,*
- *drukowanie większym drukiem w Biuletynie Informacyjnym Gminy zebranych informacji potrzebnych (np. numery telefonów) dla seniorów w stałym miejscu, na wyodrębnionych stronach,*
- *zakup opasek SOS na rękę dla osób starszych,*
- *możliwość zakupu taniego obiadu,*
- *ustawienie większej liczby ławek wzdłuż ulic,*
- *usprawnienie opieki lekarskiej, szczególnie lekarzy specjalistów,*
- *lepszy dostęp do usług rehabilitacyjnych,*
- *konieczność podjazdów dla wózków inwalidzkich,*
- *przejście dla pieszych przez ulicę Piaseczyńską pomiędzy przystankiem autobusowym a podstacją elektrowni,*
- *zapewnienie usług opiekuńczych, dotychczasowe są niewystarczające,*
- *zorganizowanie przejść dla pieszych z sygnalizacją świetlną,*
- *zwiększenie patroli policji na ulicach w celu poprawy bezpieczeństwa,*
- *organizowanie spotkań tematycznych (edukacyjnych) dla seniorów,*
- *więcej pieniędzy w budżecie na usługi dla seniorów,*
- *zagwarantowanie zniżek dla seniorów przy korzystaniu z płatnych imprez w KDK,*
- *podejmowanie akcji w celu zmotywowania ludzi samotnych do wyjścia z domu (np. wizyta w domu pracownika socjalnego lub z KDK),*
- *zorganizowanie lepszego dostępu do transportu (np. problemem jest powrót z poczty do Słomczyna; zmiana trasy busa L16 tak, żeby jeździł ul. Wojska Polskiego i zatrzymywał się przy Starej Papierni),*
- *zwiększenie liczby placów do ćwiczeń dla seniorów,*
- *organizowanie większej liczby spotkań z poszczególnymi przedstawicielami władz gminy w pobliżu miejsc zamieszkania,*

- *w prasie lokalnej powinny być zapowiedzi co będzie, a nie relacje co było,*
- *większe dotacje dla działań koła seniora,*
- *wybudowanie obwodnicy miasta, zakaz przejazdu ciężkich samochodów,*
- *zorganizowanie bezpłatnych konsultacji psychologicznych i prawnych,*
- *powołanie koordynatora, który zbada potrzeby seniorów z gminy Konstancin-Jeziorna i poprawi komunikację (informację),*
- *wyeliminowanie konieczności wizyty w przychodni po receptę na stałe leki,*
- *więcej zajęć artystycznych (rękodzielniczych) dla seniorów,*
- *zwiększenie atrakcyjności i poziomu zajęć na UTW,*
- *rozbudowa systemu ścieżek rowerowych,*
- *zorganizowanie pomocy w zakupach osobom starszym,*
- *dotychczasowe sprawdzone formy wypełniania czasu wolnego seniorów powinny być finansowane z budżetu głównego, a nie tylko z partycypacyjnego,*
- *zwiększenie wydatków gminy na zdrowie seniorów sposób radykalny (3-4 razy więcej niż obecnie), dofinansowanie usług stomatologicznych,*
- *wybudowanie targowiska z parkingiem i chodnikami,*
- *umożliwienie wybudowania dużego supermarketu,*
- *ograniczenie samochodów ciężarowych na ulicach,*
- *zadbanie o czyste powietrze.*

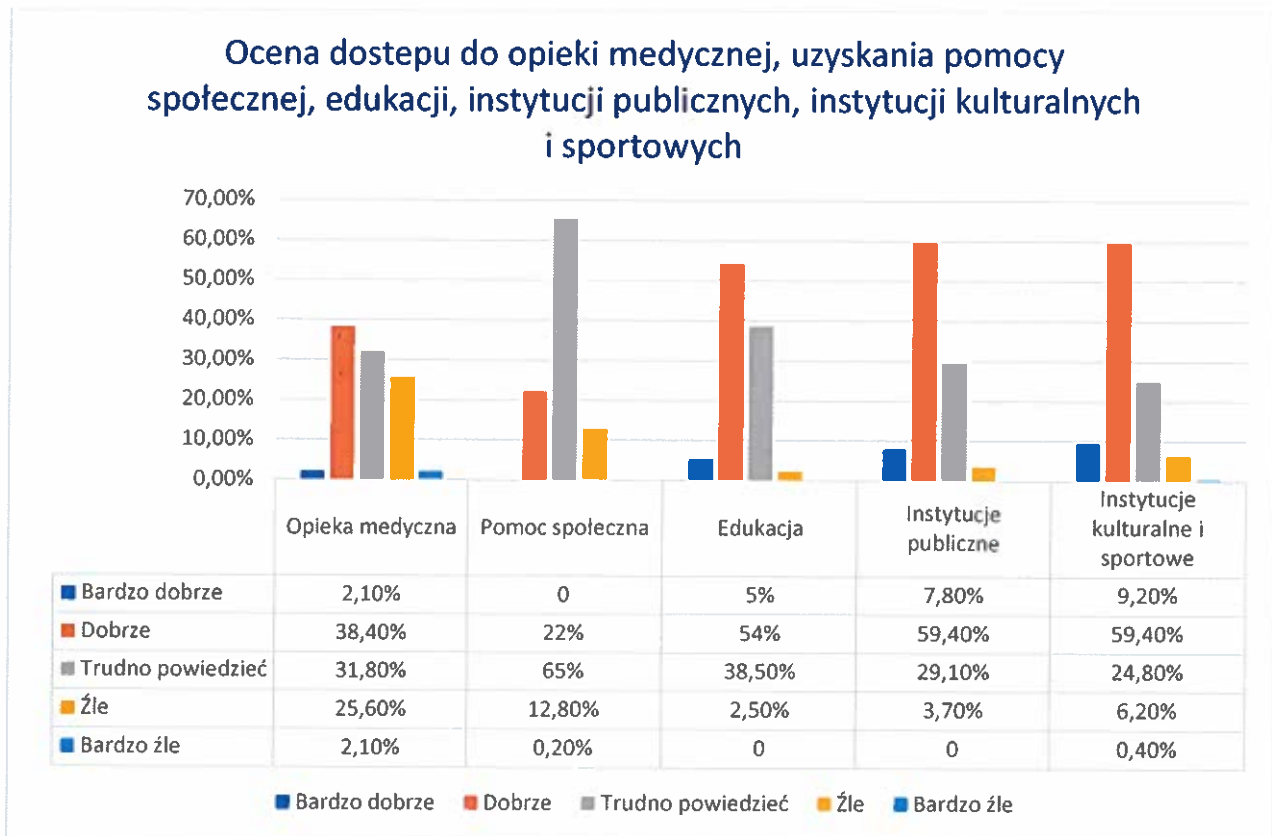
Przytoczono odpowiedzi, które w ankiecie pojawiły się wielokrotnie.

Badani seniorzy dokonali też oceny udzielanej pomocy ze strony Policji, Straży Pożarnej, Straży Miejskiej, Pogotowia Ratunkowego.



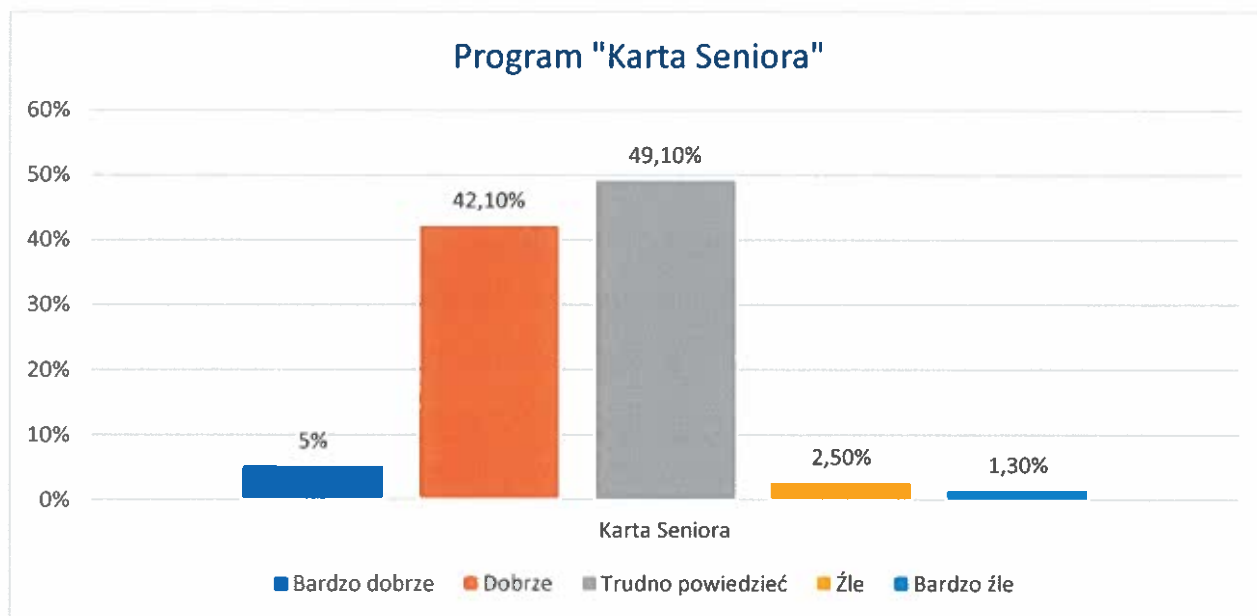
Wykres 19. Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonej ankiety

Ocenie poddano też dostęp do opieki medycznej, do uzyskania pomocy społecznej, do edukacji, do instytucji publicznych, kulturalnych i sportowych.



Wykres 20. Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonej ankiety

Ostatnim elementem ankiety była ocena programu „Karta Seniora”.



Wykres 21. Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonej ankiety

b) rozpoznanie na podstawie przeprowadzonych konsultacji i warsztatów.

W dniu 25.10.2019 i 04.11.2019 zostały przeprowadzone warsztaty przez Fundację Pracownia Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia”⁸. W ramach swojej działalności „Stocznia” zajmuje się tematyką partycypacji społecznej i innowacji, prowadzi badania, wydaje raporty. Warsztaty miały charakter spersonalizowany i dostosowany do potrzeb gminy, były moderowane przez specjalistów rozumiejących potrzeby seniorów oraz mających doświadczenie w procesie partycypacji senioralnej, co pozwoliło na zebranie opinii dotyczących obecnej sytuacji życiowej i potrzeb osób 60+⁹ w gminie Konstancin-Jeziorna oraz pomysłów na jej polepszenie. W obu spotkaniach warsztatowych brali udział przedstawiciele różnych instytucji gminnych: Ośrodka Pomocy Społecznej, Konstancińskiego Domu Kultury, Urzędu Miasta i Gminy oraz strony społecznej: Rady Seniorów, organizacji pozarządowych, mieszkańców. Warsztaty podzielono na dwie tury, w których uczestniczyło 22 osoby. Podczas pierwszego dnia warsztatowego wykorzystano metodę analizy SWOT w celu poznania opinii uczestników co do mocnych i słabych stron działalności Urzędu Gminy i Miasta Konstancin-Jeziorna i podległych mu instytucji w takich obszarach jak: usługi opiekuńcze, zdrowie i profilaktyka zdrowia, infrastruktura i komunikacja, rekreacja, sport, kultura. W podobny sposób zebrano informacje

⁸ Fundacja Pracownia Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia” ustanowiona została przez Fundację Inicjatyw Społeczno-Ekologicznych, Polsko-Amerykańską Fundację Wolności, Stowarzyszenie Klon/Jawor

⁹ stosuje się wymienione pojęcie „osoba starsza” i „osoba 60+” zgodnie definicją z Ustawy o Osobach Starszych z 11.09.2015: „Art. 4. Użyte w ustawie określenia oznaczają: 1) osoba starsza – osoba, która ukończyła 60. rok życia (...)”

dotyczące szans i zagrożeń dotyczących realizacji polityki senioralnej w najbliższych latach. Na podstawie zebranych informacji i wyników głosowania uczestników w kwestii najpilniejszych zadań gminy w obszarze polityki senioralnej stworzono cztery główne cele strategiczne i przyporządkowano im konkretne zadania. Wszystkie cele strategiczne i zadania zostały zweryfikowane podczas drugiego dnia warsztatów przy wykorzystaniu metody „world cafe”. Dzięki takiemu sposobowi prowadzenia warsztatu optymalnie wykorzystuje się inteligencję zbiorową, która niesie ze sobą ogromny potencjał zastosowań. Uczestnicy wielokrotnie przesiadali się od stołu do stołu, aby powiązać swoje pomysły i swój sposób postrzegania pewnych kwestii z pomysłami innych uczestników. W ten sposób dzięki intensywnej wymianie wiedzy i doświadczeń można było stworzyć sieć twórczych pomysłów i przekonań.

c) analiza SWOT

Mocne strony:	Słabe strony:
<p>Usługi opiekuńcze:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bezpieczeństwo usług świadczonych przez OPS • Zabezpieczone w 100% potrzeby osób uprawnionych do usług opiekuńczych • Zapewnianie darmowych posiłków osobom uprawnionym • Kompetencje pracowników OPS • Współpraca OPS z ZOZ-ami przy opiece nad osobami potrzebującymi • Paczki świąteczne • Spotkania wigilijne dla osób samotnych • Udział w programie „szlachetna paczka” 	<p>Usługi opiekuńcze:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Starzenie się społeczeństwa – zwiększa się zapotrzebowanie na usługi opiekuńcze • Brak systemu wolontariatu opiekuńczego • Brak lub ograniczony dostęp do innych usług opiekuńczych wychodzących poza standardowe (przepisowe) • Brak miejsca z tanimi obiadami (tzw. „jadłodajnia”) * • Zbyt mało aktywizacji – zbyt wczesne korzystanie z usług opiekuńczych • Problem z dotarciem z informacją (m.in. wykluczenie cyfrowe)

<p>Zdrowie:</p> <ul style="list-style-type: none">• Zajęcia dla seniorów (darmowe)• Dostępność do lekarza ogólnego (sprawdza się zlecenie prywatnym placówkom świadczenie usług przez NFZ)• Zabezpieczona podstawowa opieka• Badania profilaktyczne i szczepienia• Tzw. „koperta życia”	<ul style="list-style-type: none">• Brak Dziennego Domu Pobytu i Centrum/Domu Spotkań (w stylu CAM Nowolipie)• Brak dobrej diagnozy życia osób starszych i tym samym brak zrozumienia ze strony władz/systemu/społeczności na potrzeby osób starszych• Brak pracownika po stronie urzędu oddelegowane do spraw senioralnych (odbywają się liczne szkolenia z zakresu aktywizacji osób starszych i polityki senioralnej, w których taki pracownik powinien brać udział) <p>Zdrowie:</p> <ul style="list-style-type: none">• Brak programów profilaktycznych w zakresie edukacji i badań*• Brak szkoleń w zakresie pomocy (jak postępować w nagłych przypadkach)• Brak geriatry*• Brak edukacji o „profilaktyce” – uświadamianie ludzi, jak ważna jest profilaktyka; zanim będzie się szkolić ludzi np. ze zdrowego odżywiania, trzeba uświadomić czym jest i w czym pomaga profilaktyka*• Brak finansowania systemu ochrony zdrowia ponad obowiązkowym• Brak bonu zdrowotnego• Brak zajęć z zakresu treningu pamięci
--	--

<p>Infrastruktura i komunikacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oświetlenie przejść dla pieszych (tzw. doświetlanie) • Komunikacja wewnątrz gminy (tzw. „elki”; „L”) • Komunikacja z Warszawą i Górą Kalwarią • Darmowe przejazdy dla seniorów • Wprowadzenie tzw. „pierwszej strefy” (Warszawa) dla Konstancina-Jeziorny • Ścieżki rowerowe • Drogi gminne dobre (w przeciwieństwie do powiatowych i wojewódzkich) • Dostosowane chodniki do różnych grup społecznych/grup odbiorców • Tzw. „koperty” – miejsca postojowe dla osób z ograniczoną sprawnością • Automatyczne drzwi w urzędach • Alejki spacerowe (oprócz parku) <p>Czas wolny (edukacja/kultura/sport):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koła seniorów (dostępne dla wszystkich) • Dostępna zróżnicowana oferta dla seniorów • UTW – zajęcia dla seniorów 	<p>Infrastruktura i komunikacja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brak sygnalizacji świetlnej na niektórych przejściach dla pieszych • Brak w niektórych miejscach ławek przy ciągach komunikacyjnych (ławki powinny być dostosowane do potrzeb osób starszych) • Więcej miejsc parkingowych dla osób z niepełnosprawnością • Brak parkingu weekendowego dla osób przyjezdnych (głównie z Warszawy) • Brak tzw. „wyniesionych” przejść dla pieszych • Brak szerszego myślenia o oszczędzaniu energii – brak programu docieplania budynków • Niedostępny Dom Kultury dla seniorów i osób z niepełnosprawnością (brak transportu dla osób niepełnosprawnych) <p>Czas wolny (edukacja/kultura/sport):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brak edukacji cyfrowej (nauka obsługi komputera i smartfona) /brak miejsca na utrwalanie wiedzy cyfrowej – dostęp do tzw. latarnika cyfrowego
---	---

<ul style="list-style-type: none"> • Biblioteki • Dostępne zajęcia w GOSiR • Siłownie plenerowe • W okresie wakacyjnym bogata oferta w plenerze • Świetlice wiejskie • Wydarzenia sportowe (m.in. Nordic Walking) • Duża aktywność w proponowaniu nowych rozwiązań (po stronie seniorów) • Spartakiady dla seniorów 	<ul style="list-style-type: none"> • Słaby poziom UTW (raczej dla mało aktywnych)* • Trudny dostęp do KDK-u • Wysokie ceny biletów na imprezy* • Brak centrum spotkań (dostępnego dla wszystkich seniorów z przystępnymi cenami)* • Brak obiektu sportowo-rekreacyjnego („Centrum Sportu”) • Brak basenu
<p>Szanse:</p>	<p>Zagrożenia:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Optymalne wykorzystanie zasobów infrastruktury (biblioteki; Dom Kultury; Kluby Seniora; OPS; Urząd Miasta i Gminy) • Pobudzenie wolontariatu senioralnego (aktywizacja seniorów/Rada Seniorów) • Możliwość korzystania z programów ogólnopolskich o wojewódzkich i pozyskiwania środków finansowych zewnętrznych (np. program Senior+) • Zrozumienie polityki senioralnej przez osoby młodsze • Powstanie dokumentu strategicznego „Polityka Senioralna Gminy” • Zwiększenie/polepszenie komunikacji społecznej 	<ul style="list-style-type: none"> • Mała aktywizacja seniorów i podziały w środowisku seniorskim (brak integracji pomiędzy organizacjami, klubami) • Brak zrozumienia potrzeb seniorów • Brak współpracy i komunikacji • Niechęć urzędników (decydentów) do wprowadzania innowacyjnych rozwiązań • Schematyczność (instytucjonalność) w działaniach urzędu i podległych mu instytucji • Brak liderów w środowisku seniorskim (skutecznych seniorów) • Niedojrzałość Rady Seniorów • Zbyt późna praca nad strategią („amatorskie” podejście do jej tworzenia)

<ul style="list-style-type: none">• Integracja środowiska senioralnego i instytucji• Wzrost świadomości środowiska seniorów co do ich praw i możliwości (wykorzystanie potencjału seniorów)• Większa świadomość seniorów (i nie tylko) co do zdrowia i profilaktyki• Bardzo dobra sytuacja finansowa gminy Konstancin-Jeziorna• Zmiana polityki finansowej gminy – zwiększenie finansowania polityki senioralnej	<ul style="list-style-type: none">• Oszczędne podejście gminy do finansowania rozwiązań skierowanych do seniorów• Brak osoby odpowiedzialnej za wdrażanie strategii
--	--

**zadania wskazane przez uczestników warsztatów jako priorytetowe do realizacji/najpilniejsze do rozwiązania*

3. Działanie w zakresie polityki senioralnej na lata 2021 – 2025

3.1 Misja polityki senioralnej

Kluczowym celem *Polityki senioralnej w Gminie Konstancin-Jeziorna na lata 2021-2025* jest zaplanowanie i etapowa realizacja działań prowadzących do zapewnienia seniorom godnego i wysokiej jakości życia, wzmacniania ich udziału w życiu społecznym i propagowania aktywnych postaw prozdrowotnych, budowania przestrzeni przyjaznej osobom starszym i sprzyjającej wymianie doświadczeń w ramach międzypokoleniowej integracji. W celu zrealizowania tych założeń została przeprowadzona niezbędna diagnoza i analiza stanu obecnego, a także wytyczenie kierunku działania poprzez określenie celów strategicznych i zadań do realizacji.

KONSTANCIN-JEZIORNA MIEJSCEM PRZYJAZNYM SENIOROM

3.2 Cele i kierunki działań

Cele strategiczne zostały oparte na zawartej powyżej misji w zakresie polityki senioralnej, a ich zrealizowanie pozwoli na spełnienie założonej poprawy jakości życia seniorów. Istotne jest, aby obrane cele były skonkretyzowane, mierzalne, osiągalne i realistyczne oraz określone w czasie. Kierunki działań zidentyfikowane zostały na podstawie potrzeb wykazanych przez seniorów oraz analizy zasobów gminnych, potrzeb i kierunków rozwoju. Wyznaczono cztery cele strategiczne¹⁰:

- Zwiększanie aktywności społecznej i fizycznej osób starszych,
- Rozwój usług opiekuńczych i zdrowotnych w związku ze zwiększaniem się grupy osób 60+ w społeczności gminy,
- Poprawa komunikacji między gminą a mieszkańcami i systemu informowania mieszkańców,
- Rozwój infrastruktury społecznej i komunikacyjnej.

Cel strategiczny 1

Zwiększanie aktywności społecznej i fizycznej osób starszych

Wyjaśnienie:

Choć gmina zapewnia świadczenie usług opiekuńczych przez Ośrodek Pomocy Społecznej, to podobnie jak inne gminy w Polsce stoi przed wyzwaniem powiększającej się grupy osób starszych w ogóle społeczności. Powyższe będzie powodowało konieczność świadczenia usług opiekuńczych dla coraz liczniejszej grupy mieszkańców powyżej 60 roku życia i ich rodzin oraz rozszerzania ich zakresu. Jednym z rozwiązań wychodzących naprzeciw temu wyzwaniu jest zwiększanie aktywności społecznej i fizycznej wśród osób starszych.

¹⁰ Opracowanie w oparciu o współpracę z Fundacją Pracownia Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia”

Zadania dla gminy:

1. Stworzenie Klubu Seniora lub Centrum Spotkań otwartego dla wszystkich mieszkańców gminy w celu aktywizacji osób starszych i integracji międzypokoleniowej.
2. Powołanie pracownika po stronie urzędu oddelegowanego do rozpoznawania potrzeb seniorów, którego zdaniem będzie kompleksowe kształtowanie polityki senioralnej, szkolenie się w różnych formach aktywizacji osób starszych i stały kontakt ze stroną społeczną.
3. Wykorzystanie istniejących już form integracji osób starszych do zwiększania ich aktywizacji np. poprzez uatrakcyjnienie oferty UTW, prowadzenie warsztatów o bardziej aktywnym charakterze.
4. Dokładny przegląd wszystkich projektów zgłoszonych do budżetu partycypacyjnego pod względem ich efektów i zadecydowanie o wpisaniu najlepszych z nich do budżetu gminy jako pozycje stałe.
5. Promocja wolontariatu senioralnego i międzypokoleniowego.
6. Podejmowanie działań w zakresie zwiększenia aktywizacji seniorów w obszarze prozdrowotnym.

Cel strategiczny 2

Rozwój usług opiekuńczych i zdrowotnych w związku ze zwiększaniem się grupy osób 60+ w społeczności gminy

Wyjaśnienie:

Inwestowanie w aktywizację osób starszych nie zmieni faktu, jakim jest wzrost zapotrzebowania na usługi opiekuńcze i tym samym zapotrzebowania na osoby zajmujące się świadczeniem tych usług. Przyglądając się trendom zachodzącym na rynku pracy, zmniejszającą się grupą osób wybierającą kierunki z zakresu opieki i pracy senioralnej, niskie zarobki opiekunów/opiekunek osób starszych, należy przyrzeć się możliwym - w zakresie gminy, rozwiązaniom wychodzącym naprzeciw temu problemowi.

Zadania dla gminy:

1. Stworzenie systemu wolontariatu opiekuńczego w gminie.

2. Rozbudowa usług opiekuńczych wychodzących poza zakres obowiązkowych (ustawowych), w tym przede wszystkim stworzenie usługi opieki wytchnieniowej dla rodzin/opiekunów osób zależnych.
3. Zwiększenie dostępności do lekarzy specjalistów poprzez m.in. możliwość zwiększenia zakresu programów prozdrowotnych. Kwestia dostępności do lekarzy specjalistów nie należy do zadań własnych gminy, lecz pośrednio, poprzez realizację programów profilaktycznych, gmina może zwiększać dostępność mieszkańców do specjalistycznych usług medycznych.
4. Zapewnienie okresowych badań u lekarza geriatry poprzez program profilaktyczny (np. raz do roku).
5. Rozbudowa programów profilaktyki zdrowia, w tym edukacji nt. udzielania pierwszej pomocy oraz edukacji o samej profilaktyce – zwiększanie świadomości mieszkańców gminy jak ważne jest dbanie o zdrowie.
6. Wprowadzenie systemu tzw. „opaski życia”.
7. Stworzenie Dziennego Domu Pobytu przy wykorzystaniu dofinansowania z rządowego programu „Senior+” lub innych możliwych dotacji zewnętrznych.
8. Stworzenie miejsca z możliwością zakupu taniego ciepłego posiłku (przeanalizowanie możliwości w tym zakresie stołówek szkolnych).
9. Wprowadzenie bezpłatnych usług (konsultacji) psychologicznych.

Cel strategiczny 3

Poprawa komunikacji między gminą a mieszkańcami i systemu informowania mieszkańców

Wyjaśnienie:

Kluczowym w kompleksowej polityce senioralnej i nie tylko, jest system komunikacji gminy z mieszkańcami i informowania ich o możliwościach aktywnego spędzania czasu, profilaktyki zdrowia i dostępnych dla nich usług. Bez sprawnej komunikacji oraz systemu informowania nie zwiększy się grupy aktywnych osób starszych i grupy odbiorców działań profilaktycznych.

Zadania dla gminy:

1. Poprawa systemu informowania mieszkańców o dostępnych usługach i możliwościach aktywnego spędzania czasu wolnego.

2. Stworzenie kompleksowego systemu informowania o dostępnych usługach, miejscach, godzinach działania (utworzenie podstrony dla seniorów na stronie internetowej gminy).
3. Organizowanie spotkań edukacyjno - szkoleniowych z zakresu praw konsumenta, treningów pamięci, zabezpieczania się przed oszustwami itp. i prowadzenie kampanii prasowych i internetowych w tym zakresie.
4. Utrzymanie bezpłatnego poradnictwa prawnego.
5. Rozwój i upowszechnianie edukacji cyfrowej wśród osób starszych.
6. Rozszerzanie zakresu warsztatów z obsługi komputerów o stałe doradztwo i możliwość utrwalania nabytej wiedzy (tzw. usługi latarnika cyfrowego).
7. Zwiększanie dostępności mieszkańców, zwłaszcza grupy 60+, do nowych technologii informatycznych – zweryfikowanie istniejących zasobów elektronicznych w instytucjach kultury i bibliotekach, ich efektywne wykorzystanie w edukacji cyfrowej seniorów.
8. Opracowanie broszury („Vademecum Seniora”) w postaci tradycyjnej i elektronicznej zbierającej wszystkie informacje o dostępnych usługach i możliwościach spędzania wolnego czasu (np. godziny otwarcia przychodni, aptek, porad prawnych) – aktualizowanej raz w roku.

Cel strategiczny 4

Rozwój infrastruktury społecznej i komunikacyjnej

Wyjaśnienie:

Pomimo wielu zalet infrastruktury społecznej i komunikacyjnej w gminie, istnieje potrzeba dalszej jej rozbudowy i poprawy, zwłaszcza zwiększenia jej dostępności dla różnych grup społecznych. W celu zwiększenia aktywności wśród osób starszych wskazanym jest przeanalizowanie możliwości rozbudowy bądź modernizacji infrastruktury sportowej i społecznej uwzględniającej specyficzne potrzeby osób 60+.

Zadania dla gminy:

1. Przeanalizowanie możliwości budowy bądź rozbudowy obiektu sportowo-rekreacyjnego (stworzenia „Centrum Sportu”). Przy braku możliwości zrealizowania

inwestycji, taka ewentualność powinna się pojawić w kolejnej perspektywie *Polityki senioralnej*.

2. Zwiększenie dostępności Konstancińskiego Domu Kultury dla osób z ograniczoną sprawnością.
3. Zwiększenie dostępności imprez kulturalnych poprzez dofinansowanie biletów wstępu.
4. Zwiększanie ilości dostępnych „siłowni zewnętrznych”.
5. Zwiększenie działań na rzecz walki ze smogiem poprzez m.in. dofinansowanie wymiany pieców węglowych, montowania czujników pomiaru czystości powietrza oraz przeprowadzania programów edukacyjnych.
6. Dalsze inwestowanie w doświetlanie przejść dla pieszych i budowa tzw. „wyniesionych” przejść dla pieszych w newralgicznych miejscach komunikacyjnych.
7. Dalsze inwestowanie w poprawę pieszych ciągów komunikacyjnych, w tym montaż ławek dostosowanych do potrzeb osób starszych.
8. Poprawa komunikacji (przeanalizowanie częstotliwości kursowania busów i lokalizacji przystanków).
9. Włączenie bibliotek i innych instytucji kultury/edukacji do programów senioralnych, w tym szkolenie pracowników tych instytucji z metod aktywizacji osób starszych i środowiska lokalnego.

3.3 Finansowanie i realizacja działań

Realizatorzy zadań: Urząd Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna, Ośrodek Pomocy Społecznej, Konstanciński Dom Kultury, Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji, Biblioteka Publiczna, organizacje pozarządowe i grupy inicjatywne.

Źródła finansowania: *Polityka senioralna Gminy Konstancin-Jeziorna na lata 2021-2025* będzie realizowana – zgodnie z przepisami prawa, przy udziale środków własnych samorządu gminy, samorządów powiatowych oraz finansowania zewnętrznego, w tym środków budżetu państwa (np. Senior+) i możliwymi do pozyskania funduszami Unii Europejskiej. Sposobem współfinansowania zadań wynikających z *Polityki Senioralnej* mogą być również inne źródła, takie jak: środki pracodawców zatrudniających osoby starsze, darowizny od podmiotów gospodarczych dla organizacji pozarządowych, środki ze zbiorów publicznych itd.

Zakres podjętych działań uzależniony będzie od dostępności środków finansowych na ich realizację.

Opracowany dokument *Polityka senioralna Gminy Konstancin-Jeziorna na lata 2021-2025* jest zgodny z zapisami strategicznymi w dokumentach unijnych, krajowych i regionalnych wytyczających cele i kierunki działań w obszarze polityki społecznej, w tym senioralnej.

3.4 Monitoring i ewaluacja

Polityka senioralna Gminy Konstancin-Jeziorna na lata 2021-2025 będzie poddawana wewnętrznej ewaluacji, co pozwoli na zebranie informacji na temat jakości i adekwatności osiągniętych wyników. To najlepszy sposób na to, aby sprawdzić, czy wdrożony dokument odpowiadał na faktyczne potrzeby danej grupy osób i został zrealizowany poprawnie. Ewaluacja pomaga również podnieść jakość przyszłych inicjatyw. W trakcie badania można bowiem również zidentyfikować najłabsze punkty, by w przyszłości je ulepszyć. Ustalenie osiągniętych celów będzie realizowane poprzez analizę sprawozdań podmiotów wykonujących zadanie, analizę danych gromadzonych przez GUS i Urząd Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna, analizę stron internetowych podmiotów realizujących projekty w ramach Polityki Senioralnej, konsultacje z Radą Seniorów oraz podczas debat publicznych. Jako kryteria ewaluacyjne przyjmuje się skuteczność, efektywność i trwałość. Ewaluacja będzie wykonywana w trakcie realizacji Polityki Senioralnej, co pozwoli w przyszłości uniknąć problemów dzięki wprowadzeniu na bieżąco stosownych korekt, a także po jej zakończeniu (*ex-post*) w ramach oceny, gdzie będzie można nie tylko określić jakość realizacji *Polityki senioralnej Gminy Konstancin-Jeziorna na lata 2021-2025* i jej zgodność z założeniami, ale przede wszystkim dokonać merytorycznej oceny wypracowanych efektów, a także zbadać poziom i zasięg oddziaływania prowadzonej polityki pod kątem osób starszych.

ZAKOŃCZENIE

Polityka senioralna Gminy Konstancin-Jeziorna na lata 2021-2025 jest pierwszym dokumentem strategicznym gminy Konstancin-Jeziorna w obszarze polityki skierowanej do osób starszych. Ze względu na wyzwania związane ze starzeniem się społeczeństwa uznano, że konieczne staje się zintensyfikowanie działań na rzecz tworzenia środowiska przyjaznego osobom starszym, przy jednoczesnym zapewnieniu warunków do godnego starzenia się w zdrowiu oraz zachowania możliwie jak największej aktywności i niezależności.

Dostarczenie adekwatnego, kompleksowego wsparcia osobom starszym będzie jednym z większych wyzwań stojących przed gminą w najbliższych latach. Niezbędne stało się zbudowanie i usystematyzowanie polityki senioralnej w przestrzeni miejskiej i społecznej Konstancina-Jeziorny. Warto jednak wyraźnie podkreślić, że za poziom przystosowania gminy do potrzeb seniorów odpowiadają nie tylko władze, lecz także przedsiębiorcy i mieszkańcy. Dopiero wspólne, zgodne postępowanie wszystkich twórców życia miejskiego, a także społeczne zaangażowanie zapewnią odpowiedni klimat do życia w środowisku przyjaznym starzeniu. *Polityka senioralna Gminy Konstancin-Jeziorna na lata 2021-2025* została sporządzona w oparciu o analizę materiału empirycznego i danych źródłowych. Podczas spotkań warsztatowych przedyskutowano problemy społeczne seniorów, ich potrzeby oraz wypracowano propozycje działań. Pozwoliło to na uwzględnienie różnorodnych stanowisk, poglądów i pomysłów oraz przyczyniło się do przygotowania dokumentu w sposób kompleksowy, odpowiadającego na potrzeby starszych mieszkańców Gminy Konstancin-Jeziorna.

Bibliografia

1. Uchwała nr 158/13 Sejmiku Województwa Mazowieckiego z dnia 28 października 2013 r. w sprawie Strategii Rozwoju Województwa Mazowieckiego do 2030 roku
2. <http://bip.konstancinjeziorna.pl/artukul/109/241/strategia-rozwoju-gminy-do-2020-r>
3. http://bip.konstancinjeziorna.pl/archiwum/_gallery/17/23/17233/uchwala_nr_450_z_1_lutego_2010_r.pdf
4. http://bip.konstancinjeziorna.pl/archiwum/ovr0/uchwala_575_vi_44_2014.pdf
5. Uchwała nr 161 Rady Ministrów z dnia 26 października 2018 r. w sprawie przyjęcia dokumentu Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. BEZPIECZEŃSTWO-UCZESTNICTWO-SOLIDARNOŚĆ
6. Uchwała nr 218/14 Sejmiku Województwa Mazowieckiego z dnia 03 listopada 2014 r. w sprawie przyjęcia Strategii Polityki Społecznej Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020
7. Uchwała Nr 238 Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r. w sprawie przyjęcia dokumentu Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020
8. Załącznik do Uchwały nr 237 Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r. w sprawie ustanowienia Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020
9. D. Jankowski, Edukacja, aktywność kulturalna oraz rekreacyjna ludzi starzejących się [w:] Polska w obliczu starzenia się społeczeństwa, pod red. A. Karpińskiego, A. Rajkiewicza, Warszawa 2008
10. Ustawa o samorządzie gminnym z dnia 8 marca 1990 roku, Dz. U. z 2018 r. poz.994, 1000, 1349
11. www.profilaktykawmalopolsce.pl
12. <https://www.rpo.gov.pl/pl/content/jak-skuteczniej-przeciwdzia%C5%82a%C4%87-przemocy-wobec-os%C3%B3b-starszych>
13. Przemoc w rodzinie wobec osób starszych i niepełnosprawnych. Raport z badania ogólnopolskiego 2015 oraz badania porównawczego z lat 2009-2015 prof. dr hab. Krzysztof Korzeniowski, dr hab. Piotr Radkiewicz,
14. PAN Instytut Psychologii, Warszawa 2015

15. Ustawa z dnia 11 września 2015 roku o osobach starszych, Dz. U. 2015, poz.1705 z późn. zmianami
16. *Council of the European Union/The Social Protection Committee*
17. Karta Praw Podstawowych Unii Europejskiej, art.25, Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej, 2012/C 326/02
18. Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie. Tezy i rekomendacje, Warszawa, październik 2012
19. Rezolucja Zgromadzenia Ogólnego ONZ 46/91, *Annex Principes des Nations Unies pour les personnes âgées*
20. Sytuacja demograficzna Polski do 2018. Tworzenie i rozpad rodzin, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa. 2019
21. <https://www.rpo.gov.pl/pl/content/jak-skuteczniej-przeciwdzia%C5%82a%C4%87-przemocy-wobec-os%C3%B3b-starszych>
22. Przemoc w rodzinie wobec osób starszych i niepełnosprawnych. Raport z badania ogólnopolskiego 2015 oraz badania porównawczego z lat 2009-2015 prof. dr hab. Krzysztof Korzeniowski, dr hab. Piotr Radkiewicz
23. Prognozy demograficzne dla Polski do roku 2050 — analiza wybranych aspektów procesu starzenia się populacji, Bożena Zasepa
24. Miasta przyjazne starzeniu, Respublica Magazyn. Miasta
25. Ludzie starzy i starość w polityce społecznej, Barbara Szatur-Jaworska, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, 2020
26. Polityka starości i starzenia się w Polsce w latach 2015 -2035. Aspekty teoretyczne i praktyczne. Piotr Błędowski, Zofia Szweda-Lewandowska, Instytut Pracy i Spraw Socjalnych, 2016