



## **Sprawozdanie z działalności Rzeszowskiej Rady Seniorów za 2020 rok**

### **Informacje ogólne o RRS**

Rady seniorów to ciała kolegialne o charakterze konsultacyjnym, doradczym i inicjatywnym, które mają potencjał wspierania rad gmin w realizacji zadań na rzecz osób starszych.

Rzeszowska Rada Seniorów została powołana na podstawie Uchwały Nr LXXXI/1495/2014 Rady Miasta Rzeszowa z dnia 28 października 2014 r. w sprawie powołania Rzeszowskiej Rady Seniorów oraz nadania jej Statutu i Zarządzenia Nr VII/259/2015 Prezydenta Miasta Rzeszowa z dnia 2 lipca 2015 r. w sprawie powołania członków Rzeszowskiej Rady Seniorów.

Rada działa na terenie miasta Rzeszowa i ma siedzibę po adresem Rynek 7. Posiada zakładkę na str. UM oraz konto na facebooku.

Obsługę administracyjno – biurową zapewnia RRS Wydział Zdrowia UM.

Rzeszowska Rada Seniorów odbywa posiedzenia 1 x w miesiącu z uwzględnieniem przerwy urlopowej, ale z uwagi na pandemię Covid-19 odbyły się tylko 2 spotkania w I i II 2020 r. Późniejsze działania odbywały się za pośrednictwem mediów IT, aplikacji internetowych i komunikacji telefonicznej.

W okresie sprawozdawczym członkowie RRS podejmowali działania w ramach środowisk, które ich rekomendowały do reprezentowania i w celu tworzenia miejskiej polityki senioralnej.

II kadencja RRS rozpoczęła się w VIII 2019 roku i będzie trwała 4 lata.

W skład RRS liczącej 13 osób (docelowo 15) osób wchodzi:

- 1 osoba wskazana przez przewodniczącego Rady Miasta;
- 1 osoba wskazana przez Prezydenta Miasta Rzeszowa;
- 3 osoby po 1 przedstawicielu UTW;
- 8 pozostałych to członkowie wybierani spośród osób zgłaszanych przez:
  - 3 osoby reprezentujące podmioty działające na rzecz osób starszych – Kluby Seniora oraz Koło Emerytów i Rencistów przy Osiedlowym Domu Kultury RSM „TYSIĄCLECIA”,
  - 3 osoby reprezentujące organizacje pozarządowe,
  - 2 osoby reprezentowane przez co najmniej 15 mieszkańców uprawnionych do wyborów do Rady.

Na przestrzeni I kadencji rotacja członków Rady wyniosła 55,5%, co znacząco obniża skuteczność jej pracy.

W składzie Rady II kadencji pozostało 40% doświadczonych Radnych z I kadencji, a 60% osób przystąpiło do pracy w jej składzie po raz pierwszy.

Do stałych zadań członków należy m.in. odbywanie cotygodniowych dyżurów w siedzibie RRS, co wymaga od nich odpowiedniego poziomu wiedzy dotyczącej struktury i kompetencji instytucji, organizacji itp. działających na rzecz usługobiorców tego działania. W tym celu, poza własną wiedzą oraz nabytą podczas posiedzeń Rady, powinni biegłe posługiwać się narzędziami teleinformatycznymi, aby sprawnie zdobywać i poszukiwać niezbędne informacje.

Osoba dyżurująca pełni rolę informacyjną i doradczą, w tym przyjmowane są wnioski od mieszkańców miasta. Podczas dyżurów odbywało się także rejestrowanie wydawanych seniorom Ogólnopolskich Kart Seniora. Obecnie wydawanie w/w Kart seniorom odbywa się korespondencyjnie.

W czasie Pandemii dyżury odbywają się drogą e-mail oraz telefonicznie. Dyżury pełni w-ce przewodnicząca Rady, a jej tel. został upowszechniony na profilu facebook RRS.

W oparciu o dotychczasowe doświadczenia planowaliśmy zwiększyć zakres i skuteczność podejmowanych inicjatyw, szczególnie w obszarze zdrowia i jego bezpieczeństwa, ale mieliśmy ze zrozumiałych względów, problem tak z dotarciem do mieszkańców jak też z odbiorem informacji zwrotnej od społeczności naszego miasta.

Postanowiliśmy więc zorganizować warsztaty dla członków RRS, aby zdobyć wiedzę i umiejętności profesjonalnego komunikowania się z mieszkańcami, w tym z seniorami.

Wiedza ta była i jest dla nas niezbędna w realizacji zadań informacyjnych i promocyjnych.

W marcu 2020 r. zwróciliśmy się do Prezydenta Stanisława Sienko, z prośbą o wsparcie merytoryczne w przeprowadzeniu cyklu warsztatów z zakresu obsługi mediów społecznościowych i działań marketingowych dla członków RRS przez pracowników Urzędu Miasta Rzeszowa Wydziału Promocji i Biura Obsługi Informatycznej i Telekomunikacyjnej. Początkowo planowaliśmy odbyć je w oparciu udostępnienie nam przestrzeni Urban Lab w Rzeszowie.

Liczyliśmy na to, że sprawniejsza i skuteczniejsza działalność RRS przysłuży się tym samym do promocji działań miasta Rzeszowa. Zacieśnianie współpracy RRS z Urzędem Miasta jest dla nas bardzo istotne z punktu widzenia tworzenia w naszym mieście przestrzeni przyjaznej seniorom, co nabiera szczególnego wymiaru w dzisiejszych trudnych dla nich okolicznościach pandemii.

Nie otrzymaliśmy jednak informacji zwrotnej pomimo, że tego typu szkolenie można było zorganizować on line. Bardziej aktywni i samodzielni członkowie Rady starają się więc uzyskiwać potrzebną wiedzę i umiejętności drogą samokształcenia. Pozostali mają z tym problem, co utrudnia nam realizację bieżących działań.

Od roku dominującym problemem społecznym, w tym dla środowiska osób starszych stała się pandemia wirusa COVID-19 i jej konsekwencje.

W tym trudnym okresie RRS realizowała swoje cele udostępniając istotne informacje, porady, aktualności na profilu Facebook RRS.

Biorąc pod uwagę trwający w naszym kraju stan epidemii, który powoduje odwoływanie zaplanowanych imprez masowych w mieście Rzeszowie, świadoma olbrzymich potrzeb związanych z pandemią, RRS w maju 2020 r. postanowiła, kwotę przeznaczoną wstępnie na organizację Senioraliów 2020, pozostawić do dyspozycji Prezydenta Miasta Rzeszowa. Proponując, aby uzyskane w ten sposób środki były przeznaczone na działania związane z przeciwdziałaniem rozprzestrzeniania się epidemii wirusa COVID – 19 wśród seniorów z naszego miasta, mieliśmy nadzieję, że również ta kwota przyczyni się w jakimś stopniu społeczeństwu Rzeszowa w powrocie do normalnego funkcjonowania.

W 2020 roku działania Rady koncentrowały się wokół celów statutowych Rady, czyli konsultacyjnego, doradczego i inicjatywnego.

### **1) CEL KONSULTACYJNY zakłada wspieranie procesów konsultacyjnych wzmacniających zaangażowanie obywatelskie seniorów.**

Uczestniczyliśmy w kongresie on line OPOWROS (Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów), które obraduje w Krakowie co 2 lata. Stąd czerpiemy wiedzę, doświadczenia i wspólnie staramy się wpływać na politykę senioralną np. poprzez petycje w do Sejmu i na ręce posłów w sprawie zmiany zapisów w ustawie o samorządzie gminnym art. 5C.

Prezes UTW Diecezji Rzeszowskiej i jednocześnie Podkarpackiego Porozumienia UTW, ściśle współpracuje z Ogólnopolską Federacją UTW w Nowym Sączu – poprzez wyrażanie opinii dotyczących projektów ustaw, rozporządzeń senioralnych oraz uczestnictwo w ewaluacji projektu Polskie Forum Seniorów.

## **2) CEL DORADCZY realizowany jest poprzez współpracę z władzami miasta przy rozstrzygnięciu istotnych spraw i oczekiwań środowiska**

- 1) Utrzymywaliśmy stały kontakt z Wydziałem Zdrowia przy Urzędzie Miasta oraz Radą Miasta, a szczególnie z Komisją Zdrowia, Rodziny i Pomocy Społecznej. Przewodnicząca RRS uzyskała dostępność on line i była zapraszana na wszystkie jej posiedzenia Komisji. Obserwowała też kilka posiedzeń Rady Miasta. Pozyskiwane tą drogą informacje były ważnym elementem służącym aktualizowaniu wiedzy m. in. o sposobach i metodach pokonywania trudów zwalczania pandemii.
- 2) Konsultowaliśmy z właściwymi sekcjami MOPS możliwości i zakres wsparcia seniorów niesamodzielnych i samotnych, którzy okazali swoją największą bezradność i przygnębienie wywołane rosnącymi konsekwencjami pandemii.
- 3) Staraliśmy się być źródłem informacji o oczekiwaniach, potrzebach i możliwościach rosnącej w siłę grupy społecznej, czyli seniorów 50+, podejmując się nowej roli – współtwórców polityki senioralnej, w kontekście lokalnym.

## **4) CEL INICJATYWNY**

Do marca 2020 r. RRS realizowała działania zgodnie z Rocznym programem RRS.

Ogłoszenie lockdown-u spowodowało wstrzymanie na pewien czas jego realizacji. Rzeszowskie UTW zawiesiły swoją działalność edukacyjną, kulturalną i aktywizującą, w obszarze zdrowia.

W związku z tym powstała potrzeba pilnego uruchomienia edukacji online, jednak korzystało z niej tylko ok. 20 % ogółu słuchaczy z powodu braku odpowiedniego sprzętu komputerowego, dostępu do Internetu oraz umiejętności informatycznych.

W oczywisty sposób dało o sobie znać wykluczenie cyfrowe osób starszych.

### **Współpraca zewnętrzna**

Poszukiwaliśmy sposobów na odnalezienie się w tej obcej wszystkim rzeczywistości.

- 1) Zacieśniliśmy współpracę z Urban Lab Rzeszów.  
W tak przyjaznej przestrzeni wymiany myśli, poglądów, pomysłów nie mogło bowiem zabraknąć reprezentantów starszego pokolenia.  
Uzyskaliśmy tam profesjonalne wsparcie merytoryczne i obsługę techniczną.  
Członkowie RRS uczestniczyli w bieżących działaniach/warsztatach Urban Lab.
- 2) Wykorzystywaliśmy założenia sporządzonego w XII 2019 r. dokumentu uzasadniającego potrzebę włączenia do Programu Urban Lab w 2020 roku, zagadnień dotyczących osób starszych w zakresie Smart CITY LIFE.
- 3) Uruchomiliśmy z Urban Lab cykl spotkań on line,  
#zostanwdomu #miastorzyszow #urbanlab #seniorzy

Spotkania on line obejmowały m. innymi poniższy zakres tematyczny:

- Aktywny senior - wpływ żywienia na naszą odporność; spotkanie online z psychologiem Kamelą Drabik-Płonka; Centrum Medyczne MEDYK & Rzeszowska Rada Seniorów;
- Aktywny senior nt. zdrowia, jak prowadzić obecnie aktywny i zdrowy tryb życia dr n. med. Witold Mazur;
- Aktywny Senior - Dużo wiedzy, ciekawostek i porad fachowych ze strony Pani Agnieszka Momora Centrum Medyczne MEDYK;
- Bezpieczny senior - Seniorzy i pandemia – jak ich chronić? st. sierż. Anna Kurek Referat ds. Profilaktyki Społecznej Nieletnich i Patologii Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Rzeszowie.
- w ramach cyklu "Akademia Zdrowia" - "Dieta seniora w czasach pandemii"

- „Ring zdrowia dla Seniora" O sposobach na dobre samopoczucie rozmawialiśmy z gośćmi spotkania: Przewodniczącą Rzeszowskiej Rady Seniorów Barbara Stafiej, Mgr dietetyki, dietetykiem klinicznym, nauczycielem akademickim Agnieszka Momora, Psychologiem mgr Kamela Drabik-Płonka
  - „Ring zdrowia dla Seniora". Jak wpływa aktywność fizyczna na nasze zdrowie. Spotkanie z ekspertami: Barbara Stafiej, Przewodnicząca Rzeszowskiej Rady Seniorów, Dr Grzegorzem Magoń, Centrum Medyczne MEDYK, Anna Łyczko, Europejskie Stowarzyszenie Promocji Aktywności Ruchowej 50+
  - „Ring zdrowia dla Seniora". Temat RINGU: Cukier wyzwanie dla Seniora. Jak radzimy sobie z problemami chorób cywilizacyjnych?  
Goście spotkania: Danuta Wojnar - Płaza, Rzeszowska Rada Seniorów, Mgr dietetyki, dietetyk kliniczny, nauczyciel akademicki Agnieszka Momora, Centrum Medyczne MEDYK, Mgr pielęgniarstwa, podolog oraz edukator cukrzycowy, Magdalena Mróz, eMMed
  - Miasto dla aktywnych przez całe życie, z udziałem Dr Ewy Kubejko- Polańskiej, Danuty Kamienieckiej (UTW UR), Barbary Stafiej, Adriana Depa – przew. Rady Młodzieży Rzeszowa, Krystyny Rogozińska – ODK ul. Kochanowskiego.
  - z cyklu „Zdrowy Senior”. wykład edukacyjny pt. „Co każdy cukrzyk powinien wiedzieć o swojej chorobie - czyli nauka samoświadomości”. Wykład prowadziła Magdalena Mróz, Mgr pielęgniarstwa, podolog oraz edukator cukrzycy. Podkarpackie Stowarzyszenie Osób z Ranami Przewlekłymi.
- 4) Dołożyliśmy starań aby podnieść skuteczność w zakresie przepływu informacji w środowiskach senioralnych, w tym w środowiskach ich zamieszkania:
- Zwiększyliśmy zaangażowanie członków RRS w promowanie działań RRS w lokalnych mediach Facebook RRS i Urban Lab, Radio Rzeszów;
  - Kontynuowaliśmy współpracę z Głosem Seniora kolportując czasopisma do seniorów nie korzystających z ich internetowej wersji;
  - Planowaliśmy działania ukierunkowane na utworzenie w Rzeszowie Centrum Informacji Senioralnej, w tym zainicjowaliśmy współpracę ze stowarzyszeniem Kreatywny Senior w Rzeszowie i Zespołem Tematycznym Urban Lab ds. Smart City Life- jakość życia;
  - Opracowaliśmy wykaz klubów seniora, działających na rzecz osób starszych, przyczyniając się do tworzenia bazy mailowej z adresami rad osiedli,
  - Trwają prace nad wyłonieniem organizacji pozarządowych, które zakładają podejmowanie działań na rzecz seniorów i współpracy międzypokoleniowej.
- 5) Celem podnoszenia kompetencji organizacyjnych, członkowie RRS edukowali się zdalnie w formie szkoleń, warsztatów, konferencji i webinarów, w tym np. ;
- Konferencja pt. „Przestrzeń dla seniorów 3.0” 14-16.12.2020 Fundacja „Mapa Pasji”;
  - Konferencji UrbanLab - Rzeszów i Gdynia;
  - Laboratorium Innowacji Społecznych;
- 6) Kontynuowana była współpraca pomiędzy RRS, Prezydentem Miasta Rzeszowa oraz Stowarzyszeniem MANKO z Krakowa, polegająca na podejmowaniu działań mających na celu poszerzenie kręgu podmiotów uczestniczących w programie zniżkowym pod nazwą Ogólnopolska Karta Seniora. Przygotowywane były założenia do przedłużenia umowy o współpracy związane z działaniem „Miasto Przyjazne Seniorom”.
- 7) Na przełomie XII 2019 i II 2020 roku RRS miały miejsce przygotowania do kolejnych senioraliów pt. „Senior w mieście”. Został powołany Komitet Organizacyjny – Senioralia 2020, opracowany został program i ogłoszony konkurs w ramach zadań publicznych w zakresie polityki społecznej w 2020 roku pn: „Prowadzenie działań aktywizujących

na rzecz osób w wieku senioralnym – Senior w mieście, Senioralia Rzeszowskie”. Złożono wnioski do UM o przyznanie środków na planowane wydarzenia.

Zarówno Senioralia jak też Potańcówki dla Seniorów organizowana cyklicznie, które wpisały się w przestrzeń naszego miasta jako wydarzenia o charakterze rozrywkowym zostały niestety odwołane, a środki zaplanowane na ten cel w budżecie miasta przekazaliśmy do dyspozycji Prezydenta Miasta.

Nie doszły również do skutku projekty, które miały być realizowane wspólnie ze Stowarzyszeniem Przyjaciół UTW przy wsparciu finansowym Gminy Miasto Rzeszów (np. corocznie organizowany Dzień Drzwi Otwartych UTW) jak również działanie zgłoszone do Urzędu Marszałkowskiego w ramach projektu „Mecenat kulturalny”. Tym samym nie zostały zrealizowane z projektu wyjazdy na plenery Klubów Fotograficznego i Malarskiego oraz wyjazdowy Kurs Przywództwa dla liderów UTW.

Zarówno RRS jak i reprezentowane przez jej członków środowiska senioralne podejmowały próby dostosowywania bieżących działań do aktualnych potrzeb osób starszych. Nie było to łatwe i przeczyło dotychczasowej polityce społecznej przeciwdziałającej izolowaniu osób starszych. Ponadto sami seniorzy nie są grupą jednorodną wiekowo, zdrowotnie i pod względem posiadanego potencjału oraz oczekiwań.

- ¾ seniorów to osoby samodzielne pod względem zdrowotnym i aktywne lub takie do których UTW i kluby seniora kierowały corocznie działania propagujące aktywne starzenia się. W zaistniałej sytuacji, zgodnie z wytycznymi zachęcaliśmy ich do ostrożności i pozostawania w domu.
  - Najwięcej uważności i empatii wymagali seniorzy z przewlekłymi chorobami, w tym narządów ruchu, niedosłyszające, niedowidzące, z zaburzeniami pamięci i chorobami otępiennymi.
- 8) Z myślą o nich i ich opiekunach prawnych organizacje pozarządowe z Rzeszowa pozyskały w poprzednich latach środki na utworzenie 3 domów dziennej opieki o nieco zróżnicowanym profilu i sposobie naboru.
- W/w instytucje opiekuńcze działały okresowo, z przerwami powodując pozostawianie ich w domu, zazwyczaj bez nadzoru, podobnie jak i tych, którzy z tych form wsparcia nie korzystali w ogóle.
- Opieka medyczna ograniczona została do wizyt zdalnych tzw. usług on line, co w znacznym stopniu utrudniło seniorom korzystanie z bieżących usług ochrony zdrowia.
- 9) Obserwowaliśmy wyraźnie malejącą (30-50%) aktywność własną seniorów w zakresie uczestnictwa w dostępnych i dopuszczalnych formach działań UTW w semestrach wiosennym i jesiennym 2020.
- Bardzo ważną potrzebą, której realizacja była możliwa w momencie znoszenia lub poluzowywania obostrzeń, było umożliwienie seniorom we wszystkich środowiskach powrotu do normalnych, zaplanowanych wcześniej działań. Do rzeczywistego kontaktu z daną grupą ludzi, do wychodzenia regularnie z domu, do aktywnego spędzania czasu, a nie tylko przed telewizorem i ekranem komputera.
- Z zachowaniem obowiązujących reżimów sanitarnych udało się zrealizować niektóre z planowanych działań tj. np. inaugurację roku akademickiego na UTW Diecezji Rzeszowskiej, wyjścia do kina oraz tradycyjne imprezy okolicznościowe: Walentynki, Dzień Kobiet, Dzień Seniora w Klubie Seniora na Osiedlu 1000-lecia, kilkanaście wycieczek PTTK (I-III) i (VII-X).- pieszych, górskich, wyjazdy na baseny siarkowe do Solca, realizowane były na poszczególnych UTW zajęcia dotowane ze środków unijnych typu lektoraty językowe, warsztaty tematyczne i artystyczne, zajęcia kulturalne i aktywności ruchowe.

10) Czas pandemii to niecodzienna i bardzo złożona społecznie sytuacja. Wszyscy byliśmy nią zaskoczeni, ale Europejskie Stowarzyszenie Aktywności Ruchowej 50+ (ESPAR 50+) najszybciej na nią zareagowało proponując praktyki przeciwdziałające jej bieżącym i przewidywalnym skutkom. ESPAR 50+ zainicjował ciekawe formy pobudzania aktywności własnej w ramach zajęć na świeżym powietrzu typu „otwarte siłownie” oraz program „łapać dzień” zachęcający seniorów do aktywności fizycznej w „nowej rzeczywistości” pandemicznej. „łapać dzień” pomaga seniorom planować kolejne dni z dnia na dzień, z tygodnia na tydzień, eliminując lub minimalizując poczucie bezradności i obserwowanej bezsilności wobec przedłużającej się izolacji społecznej osób starszych. Akcje ESPAR 50+ pomagają utrzymać dobre nawyki prozdrowotne, poprawiać samodyscyplinę, a przede wszystkim motywuje odbiorców do codziennej aktywności, co wpływa pozytywnie na ich zdrowie fizyczne i psychiczne.

Założenia Programu zawierają elementy edukacji dla starości poprzez działania minimalizujące bezczynność, bezradność, samotność. Tym samym, jako wartość dodana, ułatwiają/odsuwają w czasie konieczność angażowanie się w opiekę nad osobami starszymi, aktywnych zawodowo członków naszej społeczności. Te innowacje w pełni zasługują na uwagę i szerokie stosowanie.

11) W 2020 r. współpraca RRS z instytucjami i organizacjami zewnętrznymi również uległa znacznemu ograniczeniu ze względu na zakaz kontaktów bezpośrednich oraz bariery polegające na braku umiejętności pracy metodą on line.

W ograniczonym zakresie uczestniczyliśmy w spotkaniach, imprezach, czy posiedzeniach co niekorzystnie wpłynęło na nawiązywanie nowych kontaktów czy promowania działań i założeń RRS.

12) W roku 2020, z racji ograniczeń spowodowanych pandemią, skierowaliśmy działania na uruchamianie energii społecznej.

W minionym okresie integrowanie seniorów ze społecznością lokalną odbywało się więc za pośrednictwem:

- Dostępnych źródeł komunikacji np. Internet, w tym facebook RRS, UTW i firm pomocowych,
- Zintensyfikowanych działań na profilu Facebook RRS (inf. na temat specjalnej pomocy uruchamianej przez Urząd Miasta Rzeszowa dla osób starszych i samotnych objętych obowiązkową kwarantanną, inf. o wymogach sanitarnych, zakupach online itp.)
- Lokalnych mediów: prasa, radio, telewizja, plakaty, gabloty z ogłoszeniami,
- Usług wolontariackich świadczonych na różnym poziomie potrzeb.

13) W związku z ograniczeniami finansowymi ze strony Urzędu Miasta, realizacja zadań publicznych ze środków pozyskiwanych przez ngo była dotowana w ograniczonym zakresie. Przeciętnie w skali roku miasto przeznaczają w budżecie środki na działania prosenioralne w kwocie min. 300 tys. zł.

### **Wsparcie społeczne**

Działania wolontariackie w czasie pandemii stały się więc główną osią działań wobec osób potrzebujących wsparcia. Miniony okres wymagał w tym obszarze wyjątkowej aktywności.

1) Kilka członkiń RRS, w tym założycielka Rzeszowskiego Centrum Wolontariatu skupiło się na działaniach niesienia pomocy w sprawach socjalnych, opiekuńczych, zdrowotnych.

- W ramach projektu „Ścieżki Współpracy” Wolontariusze Akademii 50+ uczestniczyli w projekcie „Wolontariat dla Rzeszowskiego Ośrodka Opieki Diennej dla osób 50+” na ul. Granicznej. Tym samym poszerzony został zakres działań RCW 50+, o wspieranie osób starszych niesamodzielnych, w tym także wobec ich opiekunów w ramach tzw. opieki wytchnieniowej. Pod tym względem osoby w wieku 50+ w ramach współpracy

międzypokoleniowej, wykorzystują doświadczenia partnerskiego projektu innowacyjnego z 2018 r. w ramach dotacji Tow. Inicjatyw Twórczych Ę, którego wnioskodawcą było Podkarpackie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimerera.

- W ramach wsparcia dla osób niesamodzielnych i dysfunkcyjnych (inicjatyw: „Opieka szyta na miarę” i „Pomocna dłoń”) dla 7 osób została załatwiona, wraz z dokumentacją lekarską, bezpłatna pomoc pielęgniarstwa; 62 osobom udzieliliśmy pomocy w skompletowaniu dokumentacji dla komisji ds. orzekania o niepełnosprawności dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji, a także udzielaliśmy pomocy w składaniu wniosków do organu rentowego o przyznanie dodatku 500+.
- W ramach projektu z Europejskiego Funduszu Społecznego pod nazwą "INWENCJA " dla 10 osób została przyznana pomoc opiekuńcza. Jest to istotne wsparcie z racji osamotnienia i zubożenia naszego środowiska. W ramach tej usługi seniorzy otrzymują wsparcie opiekuńcze płacąc symboliczne 1,90 za godz. opieki.

Wiele inicjatyw powstawało zazwyczaj spontanicznie i z potrzeby wzajemnego wspierania się np.

- Firma Colorland oraz panowie Radni Rady Miasta Rzeszowa z myślą o potrzebach seniorów przekazali RRS przyłbice. Większość przyłbic przekazana została seniorom i personelowi Domu Diennej Opieki Medycznej przy ul. Hetmańskiej oraz członkom rady i reprezentowanym przez nich instytucjom.
- Co tygodniowe wsparcie żywnościowe dla seniorów (20 osób) dostarczane przez sklepy Biedronka, i świąteczne wsparcie żywnościowe we współpracy ze sponsorami, w tym firma Romiko (35 osób),
- Szybie maseczek, które zostały bezpłatnie przekazane dla osób starszych, ZOZ-ów, urzędów, sklepów osiedlowych łącznie 2200 szt. W początkowej fazie pandemii żywność i maseczki dostarczane były również lekarzom i personelowi medycznemu.
- Dzieliliśmy się też żywnością (1x w tyg.) z osobami bezdomnymi w ramach jadłodzielni Stowarzyszenia „Zupełne Dobro.” na Staroniwie.
- Z powodu braku możliwości spotkań w Klubie 80 +, przed Świętami Bożego Narodzenia Zarząd UTW – UR z zespołem kilku osób, przygotował małe paczki zawierające kartki z życzeniami, coś do czytania i coś na słodko, które młodsze koleżanki i koledzy swoimi samochodami rozwieźli do ok.30 osób. Seniorzy w domach przyjmując życzenia i upominki byli bardzo zdziwieni i okazywali dużą wdzięczność za pamięć.
- Uruchomione zostały telefony „Życzliwości” i "WSPARCIE", które służyły mieszkańcom do bezpośredniego kontaktu z nami, w tym zgłaszania zdiagnozowanych potrzeb.
- Na stronach internetowych UTW zamieszczane były informacje, np. kontakty do pomocy medycznej, porady medyczne, trening pamięci dla seniorów, informacje PTTK Rzeszów i inne informacje zawarte w elektronicznej wersji Głosu Seniora, Biuletynów Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń UTW, Gazety Seniora i innych.
- Seniorzy od VI -IX korzystali z bezpłatnych usług naprawczych „Pomocnego Pana”, dzięki funduszom uzyskanym z PZU oraz zupełnie wolontariacko z usług pana tzw. „Złotej rączki”.
- W ramach środków z Urzędu Miasta została wykonana instalacja aplikacji ZOOM na urządzeniach u osób 60+, w tym odbyły się też dwa szkolenia dla wolontariuszy i jedno on line dla koordynatorów wolontariatu.

Przez minione lata w siedzibie RRS były świadczone usługi informacyjno - doradcze dla seniorów wymagających wsparcia, gromadzona była systematycznie baza danych przydatnych seniorom (dot. zdrowia, aktywności, praw konsumenta, usług opiekuńczych itp.), stanowiąca fundament pod planowane utworzenie Centrum Aktywności Seniora, w tym materiały promocyjne i informacyjne. W 2020 r. działania w tej postaci zostały całkowicie zaniechane.

Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej, decyzją władz miasta przyjęły formę on line wg zasad obowiązujących na czas pandemii. Jedną z grup osób uprawnionych do otrzymania tej pomocy są osoby starsze, które miały problem z dostosowania się do przyjętych zasad świadczenia tych usług.

W minionym okresie Rada zacieśniała współpracę z organizacjami pozarządowymi m. in.:

- Rzeszowską Radą Pożytku Publicznego;
- Radą Młodzieży Rzeszowa;
- Stowarzyszeniem MANKO;
- Fundacją Aprobata;
- Europejskim Stowarzyszeniem Promocji Aktywności Ruchowej;
- Fundacją Mapa Pasji;
- Stowarzyszeniem Emerytów i Rencistów Policyjnych.

Ostatnio nawiązaliśmy współpracę z nowo powstałymi Stowarzyszeniami:

- Klaster Zdrowia i Profilaktyki, którego działania zakładają wsparcie seniorów w ramach projektu pt. Informatyzacja medyczna osób po 55 roku życia. Zakłada on usamodzielnienie osób po 55 roku życia w zakresie umiejętności obsługi narzędzi niezbędnych do poruszania się w podstawowym obszarze e-medycyny.

- Stowarzyszenie Kreatywny Senior w Rzeszowie, które zakłada podejmowanie działań na rzecz poprawy jakości życia osób w starszym wieku, w celu utrzymania i/lub poprawy statusu społecznego.

### **Uwagi końcowe**

Naszym zdaniem obecna polityka społeczna w mieście nie przekłada się w zauważalny sposób na:

- poszukiwanie skutecznych rozwiązań dla zapewnienia godnych warunków życia seniorów, którzy z racji pogarszającej się sytuacji finansowej, zdrowotnej, rodzinnej, są wykluczani społecznie i marginalizowani życiowo;
- na modelową współpracę samorząd – ngo (konsultacje, informacje, wzajemne dostrzeganie się, partnerstwo, planowanie i zabezpieczanie środków itp.)
- na skuteczny przepływ informacji w środowiskach zamieszkania.

W tym celu wnioskujemy o przystąpienie do opracowanie przez władze miasta Rzeszowskiego Programu Polityki Senioralnej, zawierającego szczegółowe działania w zakresie wsparcia seniorów, będące rozwinięciem i ukonkretnieniem założeń przyjętych w ramach obowiązującej „Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych na lata 2016-2022”.

Program powinien odpowiadać na zidentyfikowane potrzeby i oczekiwania osób starszych, uwzględniać katalog dostępnych w Rzeszowie usług dla seniorów (mapowanie usług) oraz wskazywać kierunki rozwoju polityki w tym zakresie.

Podstawą działań na rzecz seniorów w Rzeszowie powinna być współpraca międzyinstytucjonalna i międzysektorowa oraz partnerstwa lokalne na rzecz seniorów w celu poprawy całościowej oferty miasta.

Wnioskujemy jednocześnie o wyznaczenie komórki koordynującej lokalną politykę prosenioralną, w ramach Rzeszowskiego Programu Polityki Senioralnej, która odpowiadałaby za realizację potrzeb obecnych seniorów i przygotowywanie miasta na potrzeby przyszłych seniorów.

Takie całościowe wsparcie dla osób starszych, obejmujące zarówno kwestie opiekuńcze, jak i organizację czasu wolnego, monitorowanie działań gminy pod względem zagrożenia występowania praktyk dyskryminujących, gwarantuje powołanie pełnomocnika ds. osób starszych.

Dzięki aktywności statutowej RRS z każdym rokiem przybywa w naszym mieście inicjatyw poprawiających standard życia osób starszych. Docelowo mamy ambicje, aby wspólnym wysiłkiem



naszej społeczności spełnić założenia programu „Miasto przyjazne seniorom” oraz dołączyć Rzeszów do sieci miast Przyjaznych starzeniu się Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

W ostatnim roku Urząd Miasta złożył wniosek do WHO o włączenie Rzeszowa do tej Globalnej sieci miast i gmin przyjaznych starzeniu.

Realizacja celów statutowych Rzeszowskiej Rady Seniorów, poprzez utworzenie Centrum Aktywności Senioralnej integrującego i koordynującego aktywność seniorów w Rzeszowie, w tym Centrum Informacji Senioralnej powinny stanowić integralną część działań podejmowanych w ramach procesu aplikacji do Globalnej sieci miast i gmin przyjaznych starzeniu.

Rzeszowska Rada Seniorów, biorąc pod uwagę przedłużający się w naszym kraju stan epidemii Covid-19, który w zauważalny sposób powoduje odroczenie w czasie działań mających na celu poprawę sytuacji osób starszych, w tym niesamodzielnych, zwraca się z prośbą o podjęcie przez Urząd Miasta interwencji i konkretnych działań w tym zakresie.

Pandemia bowiem, to nie tylko problem medyczny, który w sposób oczywisty skupia na sobie uwagę władz i polityków, ale także narastający problem społeczny.

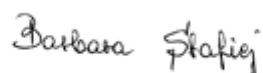
W szczególny sposób dotyka on osoby zależne, wymagające codziennego wsparcia, często niesamodzielne życiowo.

Obserwowane zmiany społeczne nie omijają również seniorów aktywnych, bardziej zaradnych, u których również zauważa się negatywne skutki izolacji społecznej, w tym wyraźny spadek samoorganizacji, co wkrótce odbije się negatywnie na ich bliskich/opiekunach, czyli osobach jeszcze aktywnych zawodowo.

Pragniemy podkreślić, że każde działanie mające na celu poprawę jakości życia osób starszych, jest jednocześnie działaniem na korzyść wszystkich grup społecznych oraz wsparciem rozwoju miasta w myśl koncepcji srebrnej gospodarki. Dbłość o interesy osób starszych to jednocześnie możliwość oddziaływania na dobrostan pozostałych grup społecznych tj. ich dzieci i wnuki.

Mamy nadzieję, że dzięki zdiagnozowaniu aktualnych potrzeb w tym zakresie, zapobiegniemy w znacznym stopniu narastającym problemom i ułatwimy społeczeństwu Rzeszowa powrót do normalnego funkcjonowania po okresie pandemii.

Przewodnicząca Rzeszowskiej Rady Seniorów



Barbara Stafiej