|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Działanie** | **Realizacja** | **Instytucje/osoby** | **wnioski** |
| **Konsultacje, Wspieranie i reprezentowanie środowiska osób starszych przełamywanie barier i szukanie rozwiązań/kompromisów** | | | |
| 1. **Nawiązywanie kontaktów ze środowiskami zrzeszającymi seniorów i reprezentujących mieszkańców, w celu uzyskania inf. zwrotnej dotyczącej ich potrzeb** | * Usługi na rzecz osób niesamodzielnych i niepełnosprawnych (pomoc sąsiedzka, usługi opiekuńcze i medyczne, dostarczanie zakupów i posiłków, w tym Towarzystwo Brata Alberta spons. Biedronki), * Jadłodzielnie – z RRS też uzupełniamy | * Członkowie RRS * Grupa pomoc sąsiedzka Coronawirus Rzeszów * Rzeszowskie Centrum Wolontariatu 50+ * Akademia 50+, * UTW * Alzheimer (kontakty telefoniczne) * dom kultury 1000 lecia, * Stowarzyszenie „Zupełnie Dobre” | * NGO (Parkinson) – problemy lokalowe, zakres planowanych zadań publicznych |
| **DORADZTWO I OPINIOWANIE** | | | |
| 1. **Współpraca z władzami miasta przy rozstrzyganiu istotnych spraw i oczekiwań środowiska** | * RRS zintensyfikowała współpracę z Urban Lab… jako organ doradczo – opiniodawczy w sprawach dotyczących jakości życia osób w starszym wieku * Rzecznictwo RRS dot. spraw i oczekiwań ważnych dla seniorów. Prezentowanie opinii i oczekiwań środowisk senioralnych na posiedzeniach j.w. | * Rada Miasta - założenie konta on line * Urząd Miasta   - Biuro Obsługi Informatycznej i Telekomunikacyjnej p. Tomasz Skoczylas  - Wydział Zdrowia UM M.Magnowski | * Decyzja o rezygnacji z III Rzeszowskich Senioraliów i II Korowodu seniorów |
| **DZIAŁANIA INICJUJĄCE** | | | |
| 1. **Uczestnictwo w życiu społecznym oraz wspieranie form aktywności obywatelskiej, społecznej, kulturalnej, artystycznej i sportowej**  * **Dbanie o jakość usług dla seniorów poprzez usprawnianie systemu wsparcia dla seniorów i ich rodzin** * **Usprawnienie dostępu seniorów do wiedzy o oferowanych im usługach** | * Współpraca z Radnymi RM (przyłbice Colorland 11.05) * Udział on line w sesji RM * Posiedzenie on line RRS * Stała współpraca z Urban Lab: 3 spotkania, 1 x live * Pomoc sąsiedzka, * Program ESPAR 50+ „Łapać dzień” * Str NFZ – gimnastyka dla seniorów, * Porady żywieniowe i aktywność ruchowa * Kontakty tel, internetowe w ramach zaprzyjaźnionych grup * Wykłady On line | Pan Marcin Deręgowski, Paweł i Robert Walawender,  Sławomir Gołąb  Grupy na facebook, w tym RRS  Urban Lab  Medyk - lektorzy  teatr on line,  webinaria,  spotkania podróżnicze,  Profil „Super Babcia”  Akademia 50+ (wykładowcy) | -Brak pełnomocnika ds. osób starszych  - Brak strategii senioralnej z określeniem długofalowych celów rozwoju lokalnej infrastruktury usług  - Trudności w sporządzaniu aktualnej analizę potrzeb seniorów Rzeszowa  Potrzeba stworzenia Centrum Informacji dla Seniorów (nie tylko on line)  Seniorzy maja duże opory przed korzystaniem z Facebook i aplikacji on line (brak umiejętności, intuicji) |
| **Działania na rzecz umacniania międzypokoleniowych więzi społecznych, kształtowania pozytywnego postrzegania starości w społeczeństwie** | 1. Tworzenie warunków umożliwiających wykorzystanie potencjału osób starszych   Wykonanie kilku tys. maseczek (ZOL, DPS, domy dziecka itp.); woreczki na warzywa   1. Łączenie potencjału i kompetencji osób starszych z wiedzą i innowacyjnością osób młodych. 2. Użyczenie kilku komputerów do pracy on line w SP nr 16 3. Inicjowanie tworzenia sieci wsparcia społecznego na rzecz osób niesamodzielnych – Usługi opiekuńcze i medyczne (6 osób skorzystało) 4. Zjawisko powrotu do spędzania czasu w ogródkach działkowych – aspekt prorodzinny/międzypokoleniowy | RCW 50+  Korepetycje indywidualne w zakresie facebook  RRS  Urban Lab  RCW 50+  Inicjatywa UM,  ZHP,  Koszyk Rzeszowski,  Firma P. Aksamit 660 308 066  PSPOzCA Stowarzyszenia MANKO w czasie pandemii  „Solidarni z Seniorami – Razem Damy Radę!”  ROD |  |
| **Upowszechnianie wiedzy na temat Rzeszowskiej Rady Seniorów i tematyki dotyczącej Seniorów miasta Rzeszowa, a także o potrzebach i możliwościach zagospodarowania czasu wolnego** | 1. Poszerzenie usług dla seniorów 2. Opracowanie i rozpowszechnianie materiałów promocyjnych na profilu RRS 3. Audycje w mediach lokalnych | * Biuro Obsługi Informatycznej i Telekomunikacyjnej p. Tomasz Skoczylas * Wydział Zdrowia UM M.Magn * URBAN LAB * Profil RRS * ESPSR 50+ * Radio Rzeszów |  |

1. **Stowarzyszenie Kreatywny Senior w Rzeszowie**
2. **Inicjatywa JAK I DLACZEGO GRAĆ?**

Codziennie w godzinach 16.30 – 18.30 gram Z KAŻDYM Z OSOBNA bezpośrednio pół godziny, bo osobisty kontakt jest tutaj bardzo ważny. To jest też czas, kiedy w grę wplatam rozmowę o codzienności. O godzinie 19.00 wysyłam smsem każdemu z Graczy zadanie domowe, które następnego dnia, między godziną 11.00 a 12.30 osobiście telefonicznie sprawdzam.  
  
W związku z tym tak też jest i będzie w każdym poście – codziennie znajdziecie nowe ZADANIE DO TELEFONICZNEJ GRY WSPÓLNEJ i nowe ZADANIE DOMOWE DO SAMODZIELNEGO WYKONANIA.  
  
Taki cykl naszych telefonicznych spotkań bardzo się sprawdził. Zaraz odpowiem dlaczego. Na marginesie chciałam jeszcze wspomnieć, że gramy już drugi tydzień. Inaczej nie mogę Im pomóc – po pierwsze sama pozostaję, póki co, w kwarantannie, po drugie od większości z nich dzielą mnie setki kilometrów.

**Po co?**  
Ten system sprawdza się z kilku powodów. Po pierwsze jakoś porządkuje, buduje i wzbogaca rytm dnia – zauważcie, że zostawiam Graczom czas na normalne rytuały dnia: śniadanie, obiad, kolację, wieczorny film – jednocześnie wypełniając „puste godziny”. Każdy potrzebuje rytmu, każdy potrzebuje swojego „planu lekcji”. Sami wiecie o tym przecież bardzo dobrze.  
  
Po drugie – Oni mają na co czekać – wiadomo, że zadzwonię i wiadomo o której zadzwonię.

Po trzecie i najważniejsze – kiedy gramy dużo się śmiejemy i dużo żartujemy, a przy okazji rodzą się nowe tematy do rozmów. Gracze choć na chwilę mogą zapomnieć o tym, co smutne wokół