

Uchwała Nr LXXV.688.2023
Rady Miasta Pruszkowa
z dnia 27 kwietnia 2023 r.

w sprawie przyjęcia Strategii Polityki Senioralnej dla Miasta Pruszkowa na lata 2023-2027

Na podstawie art. 7 ust. 1 pkt 5 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 40 ze zm.) oraz art. 17 ust. 2 pkt. 4 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 2268 ze zm.) uchwała się, co następuje:

§ 1.

Przyjmuje się Strategię Polityki Senioralnej dla Miasta Pruszkowa na lata 2023-2027 w brzmieniu stanowiącym załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2.

Wykonanie uchwały powierza się Prezydentowi Miasta Pruszkowa.

§ 3.

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący
Rady Miasta Pruszkowa


Krzysztof Biskupski

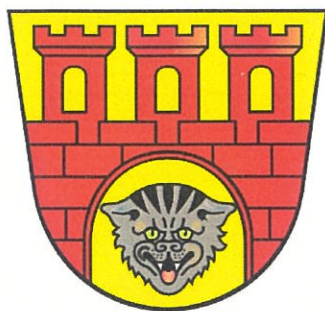
UZASADNIENIE

Ustawa z dnia 8 marca 1990 roku o samorządzie gminnym w art. 7 ust. 1 określa jako zadanie własne gminy „Zaspokojenie zbiorowych potrzeb wspólnoty (...)” a w szczególności „wspieranie i upowszechnianie idei samorządności w tym tworzenie warunków do działania i rozwoju jednostek pomocniczych i wdrażania programów pobudzania aktywności obywatelskiej”

Bezpośrednią delegację do przyjęcia strategii polityki senioralnej jako zadania własnego gminy znajdujemy w art. 5c ustawy o samorządzie gminnym „Gmina sprzyja solidarności międzypokoleniowej oraz tworzy warunki do pobudzenia aktywności obywatelskiej osób starszych w społeczności lokalnej”.

Przyjęcie strategii polityki senioralnej jest wyrazem troski samorządu o najstarszą grupę mieszkańców Pruszkowa. Projekt uchwały jest odpowiedzią na obserwowane zjawisko starzenia się społeczeństwa. Konieczne staje się podejmowanie działań, które przyczynią się do zachowania niezależności psychicznej, fizycznej i społecznej seniorów. Opracowanie dokumentu poprzedziła ankieta potrzeb i oczekiwań seniorów.

Przedstawiona strategia ma charakter wieloletni. Przyjęcie jej pozwoli na projektowanie zabezpieczenia środków finansowych na jego realizację w rocznych budżetach Gminy Miasto Pruszków.



Strategia Polityki Senioralnej dla Miasta Pruszkowa na lata 2023-2027

Pruszków
poznasz - polubisz



PRUSZKÓW 2023

Spis treści

WSTĘP	4
1. ZGODNOŚĆ STRATEGII POLITYKI SENIORALNEJ Z DOKUMENTAMI STRATEGICZNYMI.....	5
2. SYTUACJA DEMOGRAFICZNA SENIORÓW NA TLE STRUKTURY DEMOGRAFICZNEJ MIASTA PRUSZKOWA.....	6
3. ZASOBY MIASTA PRUSZKOWA	12
4. METODYKA PRAC NAD STRATEGIĄ	17
5. CELE STRATEGICZNE I OPERACYJNE ORAZ PLANOWANE INTERWENCJE	27
6. SYSTEM WDRAŻANIA I FINANSOWANIE DZIAŁAŃ	28
7. MONITORING I EWALUACJA.....	29
8. PODSUMOWANIE	29
SPIS TABEL.....	30
SPIS RYSUNKÓW	30
DOKUMENTY ŹRÓDŁOWE	32
ZAŁĄCZNIKI	33

Okres realizacji Strategii: 2023-2027

Autorzy Strategii:

Autorem Strategii Polityki Senioralnej dla Miasta Pruszkowa na lata 2023-2027 jest Urząd Miasta Pruszkowa. Dokument opracowano pod kierunkiem zespołu do spraw opracowania Strategii Polityki Senioralnej dla Miasta Pruszkowa na lata 2023-2027, powołanego Zarządzeniem Prezydenta Miasta Pruszkowa nr 260/2022 z dnia 16 listopada 2022 roku w składzie:

- 1) Dorota Matejko-Cichocka – Przewodnicząca zespołu, Urząd Miasta Pruszkowa.
- 2) Wojciech Rosiński – Zastępca Przewodniczącej zespołu; Miejska Rada Seniorów w Pruszkowie.
- 3) Adam Poholski – Urząd Miasta Pruszkowa.
- 4) Monika Gołędzinowska - Urząd Miasta Pruszkowa.
- 5) Magda Chordecka-Sławińska - Urząd Miasta Pruszkowa.
- 6) Marta Nawrocka – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pruszkowie.
- 7) Grażyna Zielińska - Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pruszkowie.
- 8) Marta Dziudzi – Rada Miasta Pruszkowa.
- 9) Andrzej Kurzela– Rada Miasta Pruszkowa.
- 10) Barbara Gajo - Miejska Rada Seniorów w Pruszkowie.
- 11) Krystyna Dobrowolska - Miejska Rada Seniorów w Pruszkowie.
- 12) Urszula Robakiewicz - Miejska Rada Seniorów w Pruszkowie.
- 13) Janina Bakiera - Miejska Rada Seniorów w Pruszkowie.

Strategia opracowana została w oparciu o zewnętrzne dokumenty strategiczne i materiały źródłowe Wydziałów Urzędu Miasta oraz gminnych jednostek organizacyjnych.

WSTĘP

W Polsce od kilkunastu lat obserwowany jest proces zmiany w strukturze demograficznej ludności, którego cechą jest rosnący udział osób starszych w populacji ogółem. Przyczyną takiego stanu jest niski wskaźnik dzietności oraz wydłużanie się przeciętnego trwania życia ludzkiego. Dłuższe ludzkie życie jest zjawiskiem pozytywnym, niesie ze sobą jednak wiele wyzwań dla polityki społecznej państwa. Pojawia się bowiem potrzeba budowania specjalnych programów gwarantujących dostęp do specjalistycznych usług socjalnych i zdrowotnych, sprzyjających zdrowemu starzeniu się oraz takich, które sprawią, że życie seniorów będzie społecznie i ekonomicznie satysfakcjonujące.

Proces starzenia się populacji charakteryzuje się kilkoma istotnymi cechami. Jedną z nich jest wysoki odsetek osób starszych prowadzących jednoosobowe gospodarstwa domowe. Może to prowadzić do osamotnienia oraz wykluczenia społecznego, zwłaszcza w przypadku ograniczonej samodzielności osoby starszej. Kolejną cechą charakterystyczną jest feminizacja starzenia się. Rosnący wraz z wiekiem udział kobiet w populacji jest konsekwencją nadumieralności mężczyzn i zróżnicowania parametrów trwania życia – kobiety osiągające wiek 65 lat mają przed sobą o prawie 5 lat więcej dalszego trwania życia niż mężczyźni. Co więcej, przewaga liczebna kobiet wzrasta wraz z przechodzeniem do kolejnych grup podeszłego wieku.

Zmiany struktury demograficznej powodują, iż przed samorządami stoi szereg wyzwań związanych z planowaniem i kształtowaniem polityki w obszarze aktywności społecznej osób starszych. Niniejsza Pruszkowska Strategia Polityki Senioralnej na lata 2023-2027 jest dokumentem adresowanym do seniorów Gminy Miasto Pruszków. Zostały w niej przedstawione cele, założenia, priorytety oraz zarekomendowane kierunki interwencji dla poszczególnych obszarów polityki senioralnej. Polityka senioralna rozumiana jest jako ogół działań organów administracji publicznej wszystkich szczebli oraz innych organizacji i instytucji, prowadzących do zapewnienia warunków wydłużenia aktywności, zarówno zawodowej, jak i społecznej oraz samodzielnego, zdrowego, bezpiecznego i niezależnego życia osób starszych.

1. ZGODNOŚĆ STRATEGII POLITYKI SENIORALNEJ Z DOKUMENTAMI STRATEGICZNYMI

Strategia polityki senioralnej Miasta Pruszkowa na lata 2023-2027 wpisuje się w założenia następujących dokumentów strategicznych:

- Europejska Karta Praw i obowiązków osób starszych wymagających długoterminowej opieki i pomocy.¹
- Narodowy Program Zdrowia 2021-2025.²
- Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych.³
- Program wieloletni na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025.⁴
- Strategia Rozwoju Powiatu Pruszkowskiego na lata 2015–2025.⁵
- Strategia Rozwoju Miasta Pruszkowa 2021-2030.⁶
- Strategia Integracji i rozwiązywania problemów społecznych dla Miasta Pruszkowa na lata 2016-2022.⁷

¹ https://www.age-platform.eu/sites/default/files/EU%20Charter_Polish%20translation.pdf

² Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 marca 2021 r. w sprawie Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, Dz.U.2021.642 z dnia 2021.04.08

³ Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych; Dz.U.2015.1705 z dnia 2015.10.26

⁴ Uchwała nr 167 Rady Ministrów z dnia 16 listopada 2020 r. w sprawie ustanowienia programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych "Aktywni+" na lata 2021-2025; M.P.2020.1125 z dnia 2020.12.08

⁵ Uchwała nr XXIV/187/2016 Rady Powiatu Pruszkowskiego z dnia 30 sierpnia 2016 r. w sprawie przyjęcia programu rozwoju Powiatu Pruszkowskiego pod nazwą Strategia Rozwoju Powiatu Pruszkowskiego na lata 2015 - 2025

⁶ Uchwała nr XLIII.428.2021 Rady Miasta Pruszkowa z dnia 26 sierpnia 2021 roku w sprawie przyjęcia „Strategii Rozwoju Miasta Pruszkowa na lata 2021-2030”

⁷ Uchwała nr XVII.178.2016 Rady Miejskiej w Pruszkowie z dnia 25 lutego 2016 r. w sprawie uchwalenia Strategii Integracji i Rozwiązywania Problemów Społecznych dla Miasta Pruszkowa na lata 2016-2022.

2. SYTUACJA DEMOGRAFICZNA SENIORÓW NA TLE STRUKTURY DEMOGRAFICZNEJ MIASTA PRUSZKOWA

Miasto Pruszków według GUS w roku 2021 zamieszkiwały 65 333 osoby, z czego 47% stanowili mężczyźni (30 727 osób), a 53% kobiety (34 606 osób). Struktura płci ludności w mieście Pruszkowie jest zbliżona do struktur obserwowanych w województwie mazowieckim oraz w kraju. Za trend pozytywny uznać należy wyraźnie wyższy w porównaniu do całego województwa oraz kraju udział procentowy ludności w wieku przedprodukcyjnym, a tym samym wyraźnie niższy udział procentowy ludności w wieku poprodukcyjnym. Odsetek mieszkańców miasta w wieku poprodukcyjnym w ogóle ludności jest o 0,6 p.p. niższy od odnotowanego w województwie mazowieckim. Niższy, w porównaniu do kraju i województwa, jest także odsetek ludności w wieku produkcyjnym. Wartości te przekładają się bezpośrednio na wysoką wartość wskaźnika obciążenia demograficznego, który w Pruszkowie wynosi 70,2, podczas gdy w województwie - 69,6, a w kraju - 69. Wskaźnik obciążenia demograficznego w Pruszkowie zwiększył się w ostatniej dekadzie o 12,6. Szczegółowe dane demograficzne dla miasta Pruszkowa na tle województwa mazowieckiego i kraju przedstawiono za pomocą tabeli 1 i 2 oraz rysunku 1.

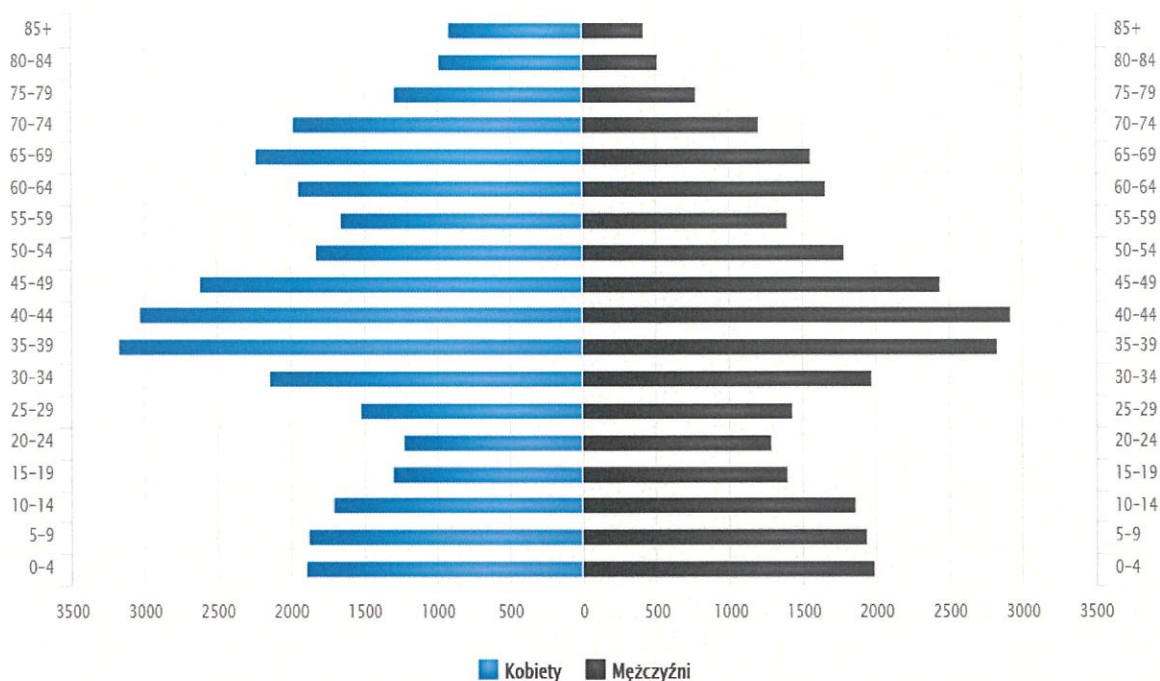
Tabela 1. Ludność miasta Pruszkowa na tle woj. mazowieckiego i kraju – dane ogólne.

Wyszczególnienie		Miasto Pruszków		Mazowieckie	Polska
		2011	2021	2021	2021
Ludność ogółem		58 494	65 333	5 512 794	38 080 411
Mężczyźni	Liczba	27 470	30 727	2 639 416	18 406 080
	%	47,0	47,0	47,9	48,3
Kobiety	Liczba	31 024	34 606	2 873 378	19 674 331
	%	53,0	53,0	52,1	51,7

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych GUS

Piramida wieku mieszkańców Pruszkowa, 2021

(Źródło: GUS)



Rysunek 1. Piramida wieku mieszkańców Pruszkowa 2021

Tabela 2. Ludność miasta Pruszkowa wg ekonomicznych grup wieku i płci na tle woj. mazowieckiego i kraju.

Wyszczególnienie		Miasto Pruszków		Mazowieckie	Polska
		2011	2021	2021	2021
Ludność ogółem		58 494	65 333	5 512 794	38 080 411
Wiek przedprodukcyjny ogółem	liczba	10 367	13 248	1 069 398	6 938 395
	%	17,7	20,3	19,4	18,2
Wiek przedprodukcyjny kobiety	liczba	5 420	6 781	548 718	3 561 585
	%	52,3	51,2	51,3	51,3

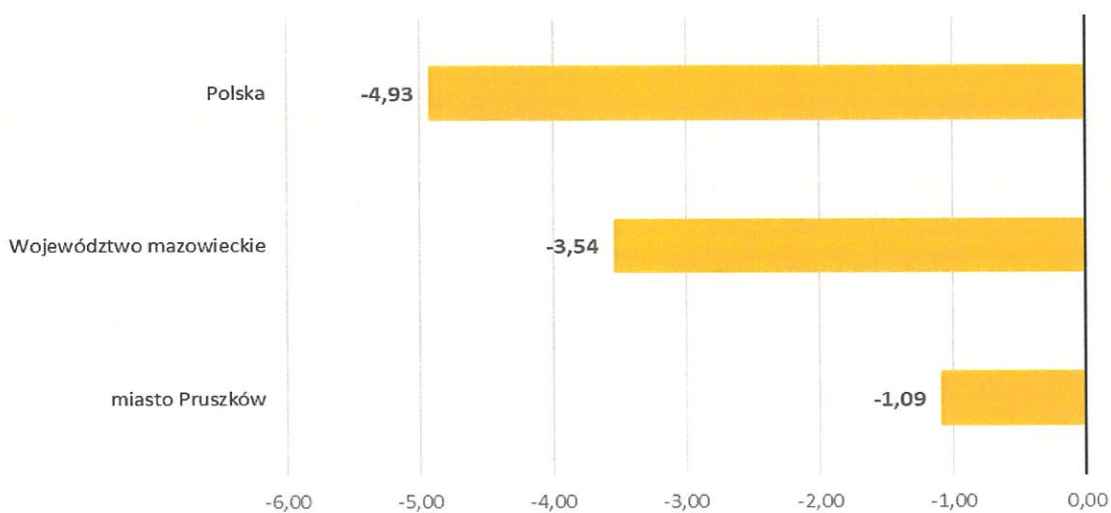
Wyszczególnienie		Miasto Pruszków		Mazowieckie	Polska
Wiek przedprodukcyjny mężczyźni	liczba	4 947	6 467	520 680	3 376 810
	%	47,7	48,8	48,7	48,7
Wiek produkcyjny ogółem*	liczba	37 113	38 376	3 250 867	22 527 338
	%	63,4	58,7	59,0	59,2
Wiek produkcyjny kobiety	liczba	18 718	19 585	1 693 175	11 941 838
	%	50,4	51,0	52,1	53,0
Wiek produkcyjny mężczyźni	liczba	18 395	18 791	1 557 692	10 585 500
	%	49,6	49,0	47,9	47,0
Wiek poprodukcyjny ogółem	liczba	11 014	13 709	1 192 529	8 614 678
	%	18,8	21,0	21,6	22,6
Wiek poprodukcyjny mężczyźni	liczba	3 332	4 361	397 523	2 902 657
	%	30,3	31,8	33,3	33,7
Wiek poprodukcyjny kobiety	liczba	7 682	9 348	795 006	5 712 021
	%	69,7	68,2	66,7	66,3
Wskaźnik obciążenia demograficznego**		57,6	70,2	69,6	69,0

* 18-64 lata mężczyźni, 18-59 lat kobiety

** ludność w wieku nieprodukcyjnym na 100 osób w wieku produkcyjnym

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych GUS

W mieście Pruszkowie według GUS, w roku 2021 odnotowano 715 żywych urodzeń oraz 786 zgonów. Przyrost naturalny na 1000 ludności wyniósł -1,09, podczas gdy w przypadku województwa mazowieckiego osiągnął on -3,54, a wartość dla kraju to -4,93. Niepokojąca jest jednak tendencja spadkowa w zakresie przyrostu naturalnego w mieście w latach 2017-2021, jednakże w ostatnich analizowanych latach (2020-2021) za fakt ten odpowiada przede wszystkim sytuacja epidemiczna związana z pandemią COVID-19. Szczegółowe dane dotyczące ruchu naturalnego ludności w mieście Pruszkowie na tle województwa mazowieckiego i kraju ukazano na rysunku 2 i w tabeli nr 3.



Rysunek 2. Przyrost naturalny na 1000 ludności w mieście Pruszkowie na tle woj. mazowieckiego i kraju w roku 2021.

Tabela 3. Ruch naturalny ludności w mieście Pruszkowie na tle woj. mazowieckiego i kraju.

Wyszczególnienie		Miasto Pruszków					Mazowieckie	Polska
		2017	2018	2019	2020	2021	2021	2021
Ludność ogółem		61 237	61 784	62 317	65 207	65 333	5 512 794	38 080 411
Urodzenia żywe	ogółem	780	793	774	738	715	53 938	331 511
	na 1000 ludności	12,79	12,89	12,47	11,34	10,95	9,78	8,69
Zgony	ogółem	633	617	624	734	786	73 477	519 517
	na 1000 ludności	10,38	10,03	10,05	11,28	12,03	13,33	13,61

Przyrost naturalny	ogółem	147	176	150	4	-71	-19 539	-188 006
	na 1000 ludności	2,41	2,86	2,42	0,06	-1,09	-3,54	-4,93

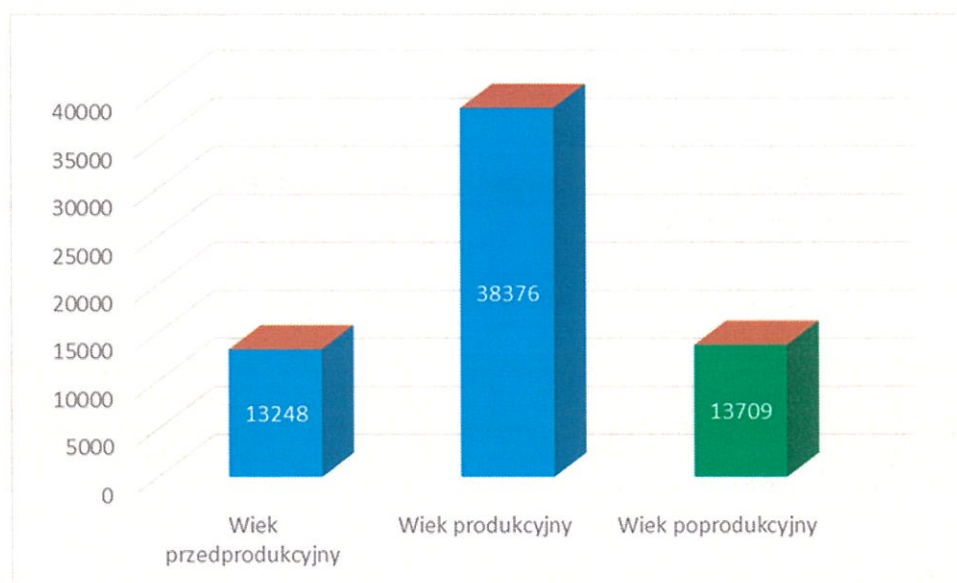
Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych GUS

Wg. danych GUS z 2021 roku liczba mieszkańców Pruszkowa wynosi 65 333 z czego 53,2 % stanowią kobiety, a 46,8 % mężczyźni. W latach 2002-2021 liczba mieszkańców wzrosła o 11,9 %. Średni wiek mieszkańców wynosi 41 lat i jest porównywalny do średniego wieku mieszkańców województwa mazowieckiego oraz porównywalny do średniego wieku mieszkańców całej Polski.

Tabela 4. Struktura ludności Pruszkowa według wieku

Wiek	Liczba osób	%
Wiek poprodukcyjny	13709	21,0 %
Wiek produkcyjny	38376	58,7 %
Wiek przedprodukcyjny	13248	20,3 %
Razem	65333	100 %

Źródło: opracowanie własne według GUS



Rysunek 3. Struktura ludności Pruszkowa według wieku

Według stanu na 31.12.2021 r. 58,7 % mieszkańców Pruszkowa jest w wieku produkcyjnym, 21,0 % w wieku przedprodukcyjnym, a 20,3 % mieszkańców jest w wieku poprodukcyjnym.

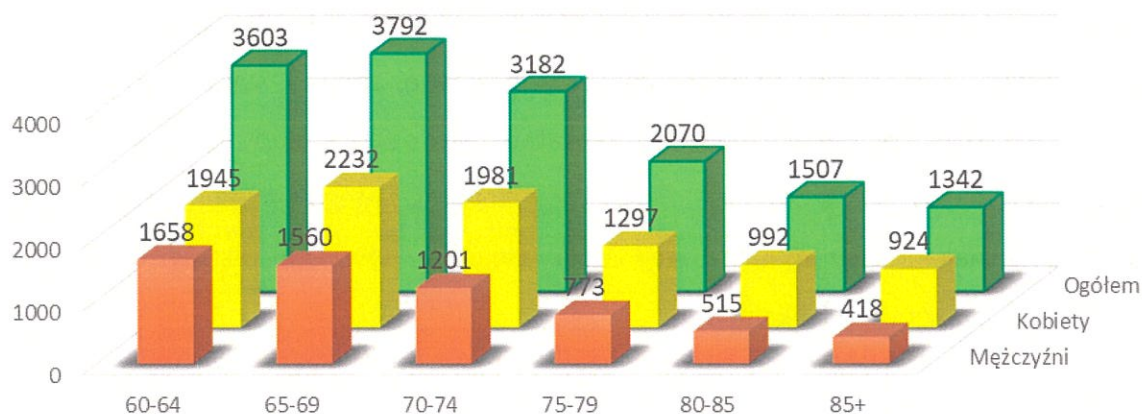
Struktura demograficzna grupy wiekowej od 60 roku życia do 85+ ściśle koresponduje z danymi dla całego województwa Mazowieckiego oraz kraju.

Tabela 5. Struktura demograficzna seniorów w Pruszkowie (od 60 lat do 85+ lat)

Płeć/Lata	60-64	65-69	70-74	75-79	80-85	85+
Kobiety	1945	2232	1981	1297	992	924
Mężczyźni	1658	1560	1201	773	515	418
Razem	3603	3792	3182	2070	1507	1342
Płeć/Lata	60-64	65-69	70-74	75-79	80-85	85+
Kobiety	54%	59%	62%	63%	66%	69%
Mężczyźni	46%	41%	38%	37%	34%	31%
Suma	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie GUS

Struktura demograficzna seniorów w Pruszkowie w roku 2021



Rysunek 4. Struktura demograficzna seniorów w Pruszkowie w roku 2021

Podobnie jak w skali całego kraju, również w Pruszkowie, zauważyć można rosnącą wraz z wiekiem przewagę liczebności kobiet w grupie seniorów. O ile w grupach wiekowych 60-69 lat proporcje są zbliżone, to już w grupie wiekowej powyżej 70 lat liczba kobiet jest niemal dwukrotnie wyższa niż mężczyzn.

3. ZASOBY MIASTA PRUSZKOWA

Urząd Miasta Pruszkowa

Zgodnie z art. 5c ustawy o samorządzie gminnym⁸ „gmina sprzyja solidarności międzypokoleniowej oraz tworzy warunki do pobudzenia aktywności obywatelskiej osób starszych w społeczności lokalnej”. Gmina Miasto Pruszków realizuje te zadania bezpośrednio lub poprzez podległe jednostki organizacyjne i współpracę z podmiotami zewnętrznymi np.: udział w programie Ogólnopolska Karta Seniora (prowadzący Stowarzyszenie Manko - Kraków), wsparcie seniorów przy pozyskiwaniu środków zewnętrznych, wsparcie organizacji pozarządowych działających na rzecz seniorów, obsługa merytoryczna Miejskiej Rady Seniorów, użyczenie pomieszczeń dla klubów seniora oraz dla grup formalnych i nieformalnych skupiających i wspierających seniorów.

Dzięki aktywności środowiska seniorów w Budżecie Obywatelskim⁹ Gmina Miasto Pruszków realizuje działania skierowane do seniorów, które są odpowiedzią na zapotrzebowanie społeczne wyrażone w powszechnym głosowaniu mieszkańców. Realizowane są takie projekty jak np: Seniorada – VII edycja: wykłady, koncerty, prelekcje, zabawy, wycieczki; Aktywny Senior, Wesoly Senior. W ramach budżetu obywatelskiego działają kluby seniora – Gąsin, Żbików, Malichy, Ostoja, Centrum. Celem tych projektów jest integracja seniorów z miasta Pruszkowa, zapobieganie ich marginalizacji, budowanie pozytywnego wizerunku seniora, włączanie w życie społeczności lokalnej.

Miejska Rada Seniorów w Pruszkowie

Rada Seniorów w Pruszkowie została powołana Uchwałą Rady Miejskiej w 2015 roku. Miejska Rada Seniorów składa się z 15 przedstawicieli osób starszych – mieszkańców Pruszkowa,

⁸ Ustawa z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (t.j. Dz.U. z 2023 r., poz . 40 ze zm.)

⁹ Budżet obywatelski jest szczególną formą konsultacji społecznych - art. 5a ust. 3 Ustawa z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (t.j. Dz.U. z 2023 r., poz . 40 ze zm.)

reprezentujących wszystkie obszary miasta, w tym przedstawiciele podmiotów działających na rzecz osób starszych. Rada jest organem o charakterze doradczym, inicjatywnym i konsultacyjnym dla organów Miasta Pruszkowa i podejmuje działania w celu integracji pruszkowskiego środowiska osób starszych oraz wzmacniania i wspierania udziału osób starszych w życiu społecznym Pruszkowa. Przykładowe działania to: koperty życia¹⁰, dyżury rady, skrzynki kontaktowe, współpraca z prasą lokalną i mediami, niezbędnik seniora, udział w wydarzeniach miejskich i ogólnopolskich np. Senioralia w Krakowie, reprezentowanie seniorów na forach regionalnych, pozyskiwanie środków zewnętrznych.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej realizuje działania wynikające z Ustawy o pomocy społecznej. Celem działań Ośrodka jest diagnozowanie problemów społecznych, rozpoznawania i wspieranie w zaspakajaniu niezbędnych potrzeb osób i rodzin, które nie są w stanie przezwyciężyć trudnej sytuacji życiowych oraz umożliwienie im życia w warunkach odpowiadających godności człowieka. Osoby starsze w MOPS w Pruszkowie mają możliwość skorzystania z pomocy finansowej, nawet przy przekraczającym kryterium dochodowym, co zapewnia Uchwała Nr XXI/210/04 Rady Miejskiej w Pruszkowie z dnia 27.05.2004. Na powyższe formy pomocy składają się zasiłki stałe, zasiłki celowe, w tym zwrotne i specjalne, gorący posiłek, opał, paczki żywnościowe, usługi opiekuńcze, specjalistyczne usługi opiekuńcze, a także psychiatryczne usługi opiekuńcze. Jest również możliwość znalezienia dla osoby starszej miejsca w stacjonarnym domu pomocy społecznej, schronisku, czy noclegowni. Oferowane jest także poradnictwo specjalistyczne, np. psychologa czy prawnika oraz szeroko pojmowana praca socjalna. W strukturach MOPS w Pruszkowie pozostają Dzienny Dom Pomocy Społecznej, Centrum Aktywności Lokalnej, Ośrodek Aktywizacji Seniorów „AS” oraz Punkt Przeciwdziałania Przemocy.

¹⁰ „Koperty życia” to plastikowe koperty zawierające komplet podstawowych informacji o danych osobowych i stanie zdrowia, niezbędnych w pracy pogotowia i medyków. Kopertę trzyma się w lodówce. Na drzwiach umieszcza się magnes - znak, że koperta jest w lodówce. W ten sposób ratownicy mogą szybko dotrzeć do informacji o swoim pacjencie, jeśli ten nie może ich udzielić samodzielnie np. z powodu utraty przytomności. Służby ratownicze są poinformowane o akcji i wchodząc do mieszkań w pierwszej kolejności sprawdzają zawartość kopert.

Dzienny Dom Pomocy Społecznej wykonuje zadania z zakresu zapewnienia wsparcia dziennego, w tym zaspokajania potrzeb osób starszych w sposób pozwalający na ich samodzielne funkcjonowanie, uczestniczenie w życiu społecznym. DDPS oferuje terapię zajęciową (w tym warsztaty muzyczne i kulinarne), wsparcie pedagoga, zapewnienie gorącego posiłku, zaspokojenie potrzeb towarzyskich i rekreacyjno–kulturalnych (organizowane potańcówki, grille, imprezy okolicznościowe – wigilia, Wielkanoc, sylwester, imieniny, tenis stołowy), udzielenia pomocy w załatwianiu spraw socjalno–bytowych. Na terenie placówki zapewniony jest również dostęp do komputera i Internetu oraz pokoju telewizyjnego.

Centrum Aktywności Lokalnej mieści się przy ul. Jasnej 3 w Pruszkowie. Głównym zadaniem CAL jest mobilizowanie lokalnej społeczności do aktywnego działania na rzecz swojego środowiska lokalnego oraz integrowanie tego środowiska. Oferta CAL jest w dużej mierze skierowana do seniorów. Mieszkańcom Pruszkowa 60+ proponowane są aktywności własne oraz wydarzenia realizowane w ramach projektów obywatelskich. Seniorzy mogą korzystać z zajęć stacjonarnych (sztuki plastyczne, gry planszowe, brydż, gimnastyka tybetańska, rower stacjonarny, kącik internetowy), a także z zajęć on-line organizowanych w grupie „Senior on-line. Zajęcia CAL w sieci”. Grupa służy także za przestrzeń integracyjną oraz informacyjną. Poza światem wirtualnym seniorzy spotykają się także w Ośrodku Aktywizacji Seniora AS, który działa przy ul. Helenowskiej 3a.

Wielu seniorów włącza się też w działania wolontariackie, dzięki czemu czują się potrzebni i spełnieni. Co roku w październiku seniorzy mają możliwość skorzystania z imprez kulturalno–sportowych, na które są zapraszani w ramach Pruszkowskiego Miesiąca Aktywnego Seniora. Zwieńczeniem cyklu imprez jest Gala Seniorów. W ciągu roku CAL organizuje również inne wydarzenia, m.in. wspólne kolędowanie, Dzień Kobiet, Dzień Matki, spotkanie wielkanocne czy bożonarodzeniowe, a także Dzień Wolontariusza.

Działalność **Punktu Przeciwdziałania Przemocy** ma na celu pomoc i poradnictwo osobom dotkniętym przemocą, w tym także seniorom. Bezpłatnych porad udzielają specjaliści: psycholog, prawnik i konsultant ds. przemocy w rodzinie.

Klub Senior+

Od roku 2022 przy ul. Kubusia Puchatka 11 działa Dzienny Klub Senior+, realizowany w ramach wieloletniego rządowego programu pomocy seniorom „Senior+” na lata 2021-2025. W klubie odbywają się zajęcia dla 15 osób. Udział w klubie jest odpłatny i uzależniony od wysokości dochodów. Seniorzy są zobowiązani uczęszczać na zajęcia 3 razy w tygodniu. Realizowany jest program aktywizacyjny dostosowany do możliwości percepcyjnych i zdrowotnych uczestników. Klub prowadzi Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pruszkowie.

Książnica Pruszkowska

Książnica Pruszkowska (ksiąznica główna przy ul. J.I. Kraszewskiego 13 oraz dziesięć jej filii na terenie Pruszkowa) oferuje: bezpłatne kursy komputerowe skierowane głównie do seniorów, zarówno dla początkujących jak i zaawansowanych, spotkania z ciekawymi ludźmi, pisarzami, artystami, koncerty i spektakle kabaretowe.

Straż Miejska

Straż Miejska powołana została w celu utrzymania porządku publicznego i bezpieczeństwa ludzi. Strażnicy miejscy podejmują interwencje w sytuacjach zagrożenia życia, zdrowia lub mienia, a także w przypadku naruszenia dóbr osobistych ludzi, także osób starszych.

Straż Miejska prowadzi warsztaty skierowane do osób starszych, np. prywatność w sieci; profilaktyka agresji; bezpieczeństwo w ruchu drogowym; pierwsza pomoc przedmedyczna, mowa nienawiści w sieci; bezpieczny senior; bezpieczny Internet.

Miejski Ośrodek Kultury im. A. Kamińskiego „Kamyka”

Miejski Ośrodek Kultury (MOK) prowadzi Uniwersytet Trzeciego Wieku (UTW). W czwartkowe przedpołudnia seniorzy mogą wysłuchać wykładów, spotkać znane osoby ze świata nauki, sztuki i kultury, realizować swoje hobby na zajęciach fakultatywnych (m.in. gimnastyka tybetańska, pilates, język angielski, język niemiecki, pracownia malarska, warsztaty żywieniowe, trzymam rytm, tańce ludowe z różnych stron świata, aqua aerobik, równowaga ducha i ciała, kolor, forma, wizja). Seniorzy uczestniczą w licznych wycieczkach i wyjazdach integracyjnych, wyjściach do teatrów i muzeów. Udział w UTW jest odpłatny.

Ponadto MOK realizuje inicjatywy skierowane do seniorów: cykliczny Przegląd Działalności Artystycznej Seniorów oraz zabawy taneczne, koncerty, wernisaże, spotkania teatralne, pokazy filmowe. MOK jest również współorganizatorem Pruszkowskiego Miesiąca Aktywnego Seniora.

Pływalnia „KAPRY”

Pływalnia proponuje gimnastykę w wodzie w formie Aqua Aerobic, Hydrobic, gimnastykę nad wodą w Poranki Seniora, Nordic Walking oraz w sezonie letnim możliwość skorzystania z przejażdżki kajakami po stawach w Parku Potulickich. Dla emerytów i rencistów przygotowane są bilety ulgowe wstępu na basen.

Oferta innych podmiotów i organizacji z Miasta Pruszkowa

Na terenie Pruszkowa zarejestrowanych jest ponad 160 organizacji pozarządowych. Wiele z nich w ramach swojej działalności statutowej prowadzi działania skierowane do seniorów. Działają także organizacje prowadzone przez seniorów i skupiające wyłącznie seniorów. Działalność NGO wspierana jest przez Gminę Miasto Pruszków zgodnie z corocznie uchwalanym programem współpracy. Organizacje działają również w partnerstwie z samorządem lokalnym, administracją państwową oraz przedsiębiorcami.

4. METODYKA PRAC NAD STRATEGIĄ

Prace Zespołu ds. Strategii Polityki Senioralnej realizowane były w czterech etapach. W pierwszym zapoznano się z dokumentami strategicznymi, w których zawarte są kierunki działań dotyczących seniorów, w drugim etapie przeprowadzono badania ankietowe wśród pruszkowskich seniorów, w trzecim etapie dokonano analizy SWOT dla miasta Pruszkowa w zakresie polityki senioralnej a w czwartym, na podstawie wyników prac z poprzednich etapów określono cele strategiczne i operacyjne dla polityki senioralnej Miasta Pruszkowa na lata 2023-2027 .

Analiza dokumentów strategicznych

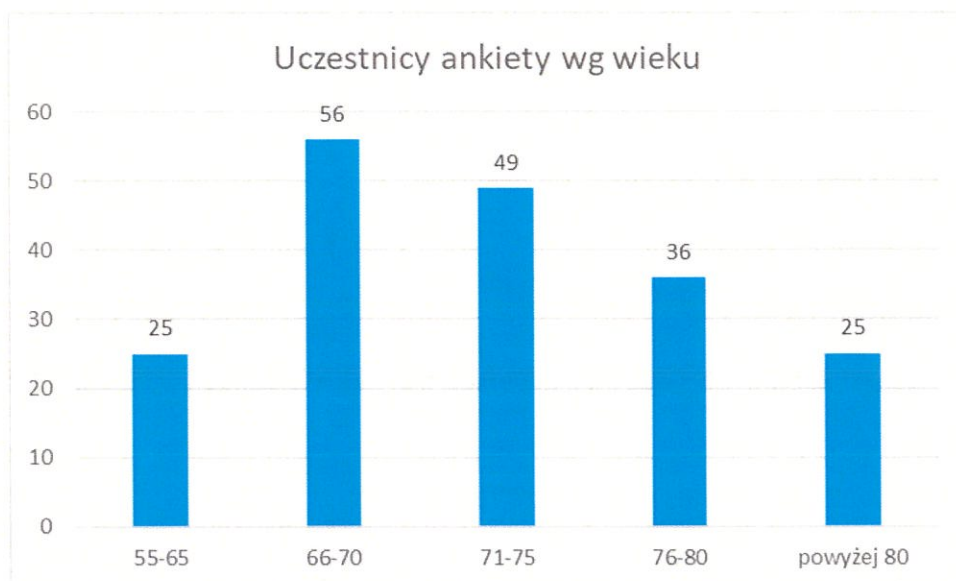
Zespół zapoznał się z następującymi dokumentami:

- Europejska Karta Praw i obowiązków osób starszych wymagających długoterminowej opieki i pomocy.
- Narodowy Program Zdrowia 2021-2025.
- Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych.
- Program wieloletni na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025.
- Strategia Rozwoju Powiatu Pruszkowskiego na lata 2015–2025.
- Strategia Rozwoju Miasta Pruszkowa na lata 2021-2030.
- Strategia Integracji i rozwiązywania problemów społecznych dla Miasta Pruszkowa na lata 2016-2022.

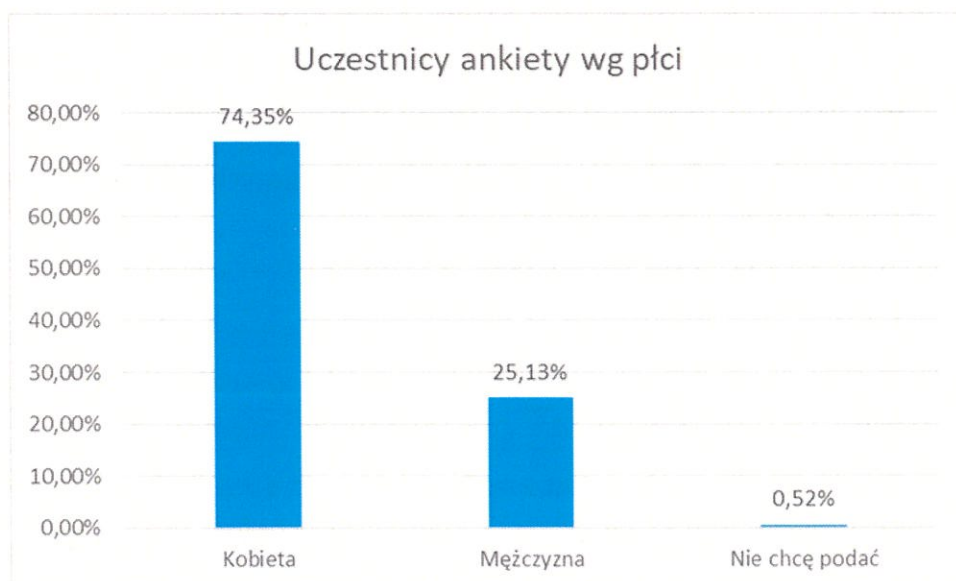
Badanie ankietowe

Badanie ankietowe zostało przeprowadzone w terminie od 16.11.2022 r. do 15.01.2023 r. Formularz ankiety został skonstruowany przez przedstawicieli miejskiej Rady Seniorów. Mieszkańcy mogli wypełnić ją papierowo lub z wykorzystaniem formularza internetowego. Do udziału w badaniu zostały zaproszone osoby powyżej 55 roku życia. W badaniu ankietowym wzięło udział 191 osób. Najliczniejszą grupą respondentów byli seniorzy w wieku

od 66 do 70 roku życia, 56 osób, co stanowi 29,3 % respondentów. O zaledwie 3,7 punktów procentowych mniejszą grupą respondentów były osoby w wieku od 71 do 75 roku życia. Z przeprowadzonej ankiety można wnioskować, iż są to najbardziej aktywne grupy wśród seniorów, co koresponduje z analiza demograficzną Miasta Pruszkowa. Podobną analogię możemy odnaleźć w strukturze respondentów podzielonych ze względu na płeć, blisko 75 % osób, które wzięły udział w ankiecie to kobiety.



Rysunek 5. Uczestnicy ankiety według wieku



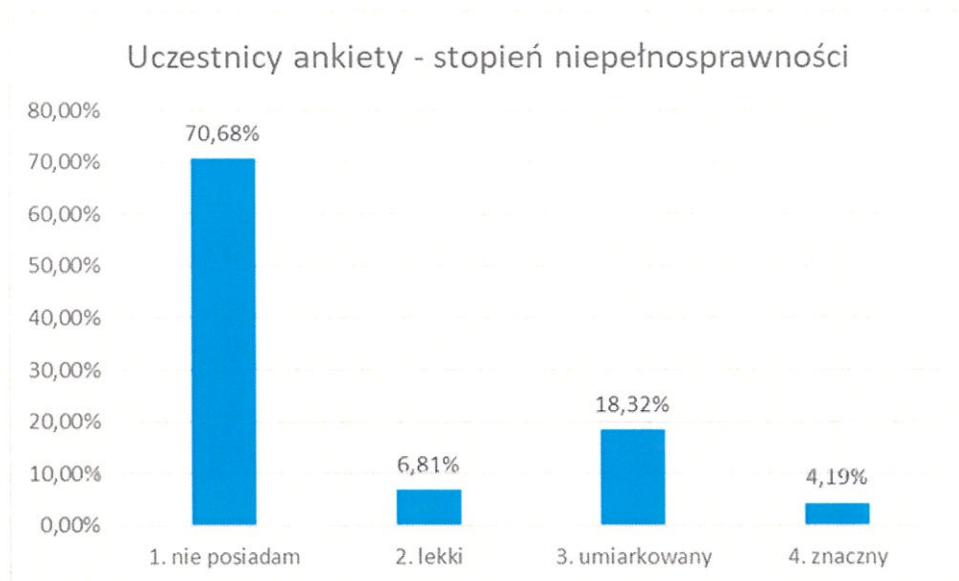
Rysunek 6. Uczestnicy ankiety wg płci



Rysunek 7. Uczestnicy ankiety wg obszaru zamieszkania

Na potrzeby badania i zobrazowania aktywności seniorów miasto zostało podzielone na 10 „osiedli”. Najwięcej respondentów (55 osób) deklaruowało zamieszkanie w centrum, kolejne 34 osoby deklarowały zamieszkanie na Gąsinie a najmniej respondentów deklaruowało zamieszkanie w Wyględówku (1 osoba). Z terenu osiedla Bąki żaden senior nie skorzystał z możliwości wypowiedzenia swojego zdania w ankiecie.

Kolejnym zagadnieniem w ankiecie była sprawność seniorów. Wyniki Ankiety wskazują na średni stan zdrowia respondentów ponieważ aż 29,3 % respondentów deklaruje posiadanie orzeczenia o niepełnosprawności. Następną kwestią jest stopień niepełnosprawności respondentów, który również przedstawia się niekorzystnie, ponieważ 35 osób ze 191 deklaruje posiadania orzeczenia o niepełnosprawności umiarkowanej. Jednak korelując ten wynik z deklarowaną samodzielnością respondentów nie przedstawia się on źle. Blisko 98 % osób deklaruje, iż jest samodzielna pod względem sprawności fizycznej. Żaden z respondentów nie porusza się na wózku inwalidzkim, nie deklaruje korzystania z „balkonika” lub wózka elektrycznego.

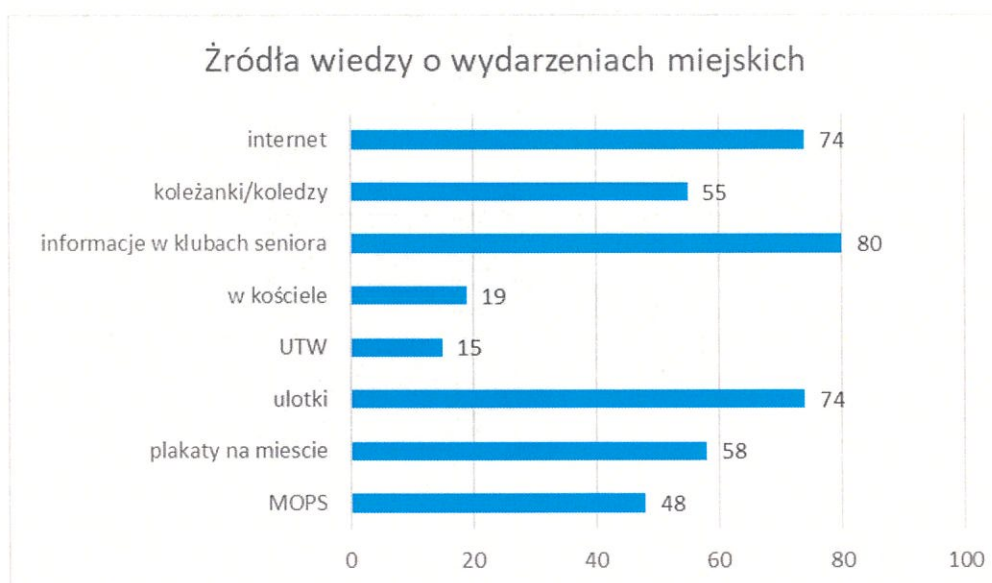


Rysunek 8. Uczestnicy ankiety – stopień niepełnosprawności

Ważnym segmentem pytań, który może być istotnym wskaźnikiem przy projektowaniu programów profilaktycznych skierowanych do starszej grupy mieszkańców są pytania dotyczące zdrowia seniorów, korzystania seniorów ze służby zdrowia oraz znajomość tematów z zakresu profilaktyki zdrowia. Blisko 40 % respondentów deklaruje regularne korzystanie z porad lekarskich raz na 3 miesiące, nie mniej równie duża grupa respondentów (36 %) oświadcza, że z porady lekarskiej korzysta raz w roku. Wynik ten zasadniczo koresponduje z częstotliwością wykonywania badań przez seniorów. Z przeprowadzonej ankiety wynika, iż badania krwi, rtg oraz USG seniorzy wykonują w większości raz w roku. Problematyka dostępu do służby zdrowia wśród seniorów obrazuje nam struktura odpowiedzi na pytanie rozstrzygające dotyczące problematyki dostępu do lekarza. Seniorzy głównie wskazują długi czas oczekiwania na wizytę (121 osób na 191 osób biorących udział w ankiecie) oraz kolejki u lekarzy (107 osób na 191 osób biorących udział w ankiecie). Nie bez znaczenia jest również fakt, iż seniorzy wskazują jako problem „ograniczony czas rozmowy z lekarzem”, co w kontekście kolejnego pytania otwartego, które precyzuje problematykę korzystania ze służby zdrowia jest niezmiernie istotne. Z analizy wyniku badania ankietowego mówiącego o zażywaniu leków dokładnie wynika, że seniorzy korzystają z tej formy terapii zarówno po konsultacji z lekarzem jak i czerpiąc z innych źródeł wiedzy na temat środków farmakologicznych (zażywanie leków bez recepty, suplementów jak i ziół).

Blisko 100 % respondentów zadeklarowało, że w Pruszkowie potrzebny jest Szpitalny Oddział Ratunkowy oraz dalszy rozwój zinstytucjonalizowanych dziennych domów pomocy społecznej - 57 % respondentów.

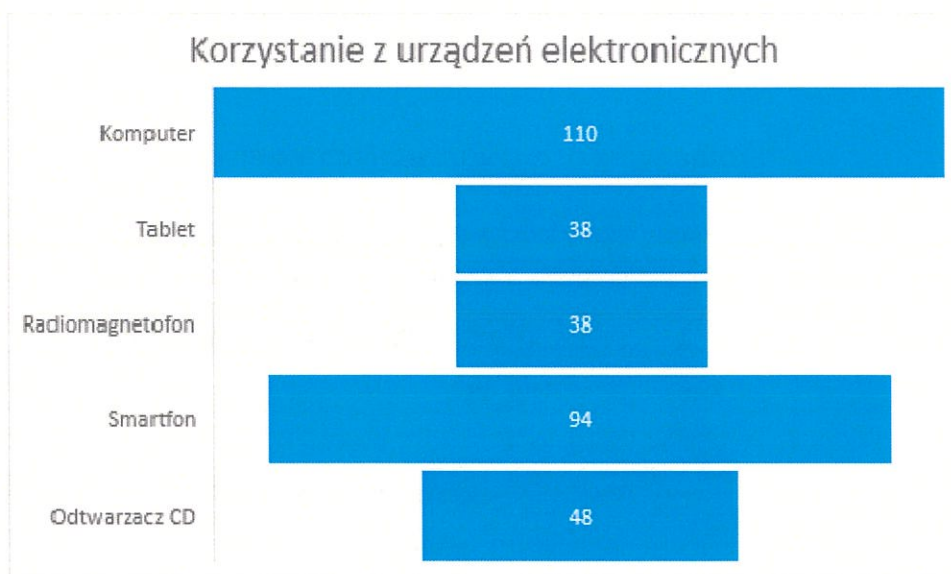
Pytania dotyczące życia kulturalnego i społecznego mieszkańców miasta powyżej 55 roku życia wskazują, iż wskazana grupa społeczna chętnie korzysta z wydarzeń kulturalnych: 30 % deklaruje swój udział przynajmniej raz na pół roku, 28 % respondentów deklaruje udział przynajmniej raz w miesiącu). Cenną wskazówką, dla organizatorów wydarzeń kulturalnych jest informacja skąd seniorzy czerpią wiedzę o wydarzeniach na terenie miasta.



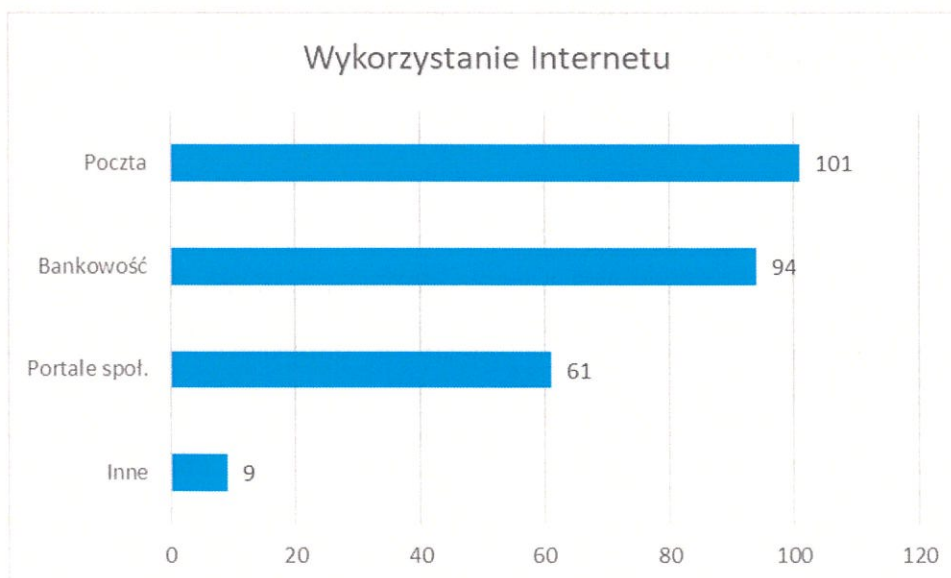
Rysunek 9. Źródła wiedzy o wydarzeniach miejskich

Niezaprzeczalnym głównym kanałem komunikacyjnym są kluby seniora, w których osoby starsze mają możliwość zaczerpnięcia wiedzy o wydarzeniach (42 %), na kolejnym miejscu na równi plasuje się Internet i ulotki (po 39 % odpowiedzi). Analizując odpowiedzi respondentów dotyczące spędzania czasu wolnego, gdzie w pytaniu o ten zakres funkcjonowania osoby biorące udział w ankiecie mogły udzielić odpowiedzi wielokrotnego wyboru należy wskazać, iż seniorzy są aktywną grupą, z licznymi i wszechstronnymi zainteresowaniami). Wyniki te korespondują z kolejnym zagadnieniem, które dotyczy kompetencji cyfrowych seniorów oraz korzystania i posiadania przez tę grupę narzędzi

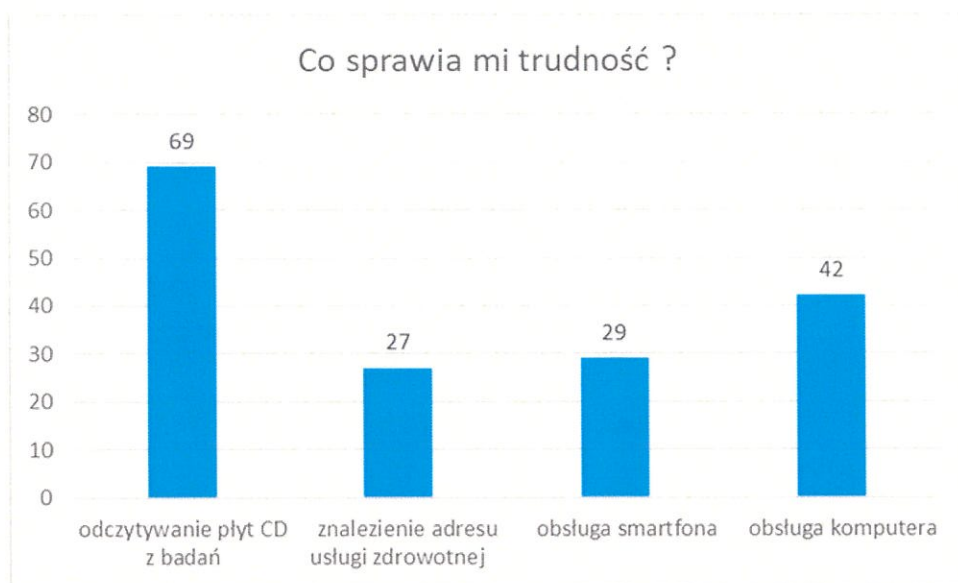
komunikacji cyfrowej. Ponad połowa respondentów deklaruje posiadanie komputera, podobnie jest w przypadku korzystania z poczty elektronicznej (101 osób na 191) oraz korzystania z bankowości elektronicznej (94 osoby na 191). Fakt ten nie wyklucza jednak problematyczności korzystania z nowych technologii ponieważ ponad 30 % osób zadeklarowało problem z odczytywaniem płyt CD a blisko 25 % oświadczyło, że sama obsługa komputera również sprawia trudność. Cieszy natomiast fakt, iż seniorzy są otwarci na nowe technologie i w większości (blisko 30 %) deklarują chęć uczęszczania na kurs komputerowy.



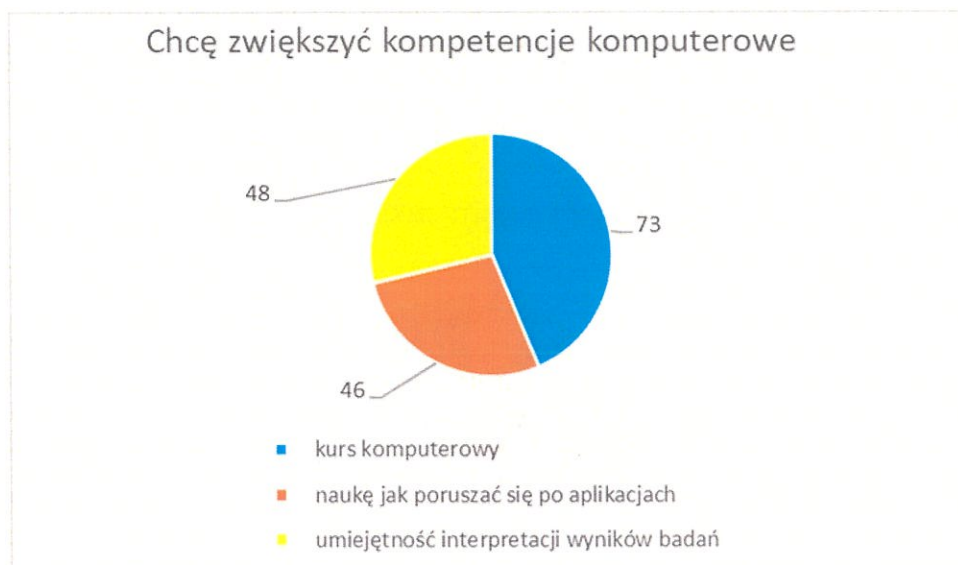
Rysunek 10. Korzystanie z urządzeń elektronicznych



Rysunek 11. Wykorzystanie Internetu



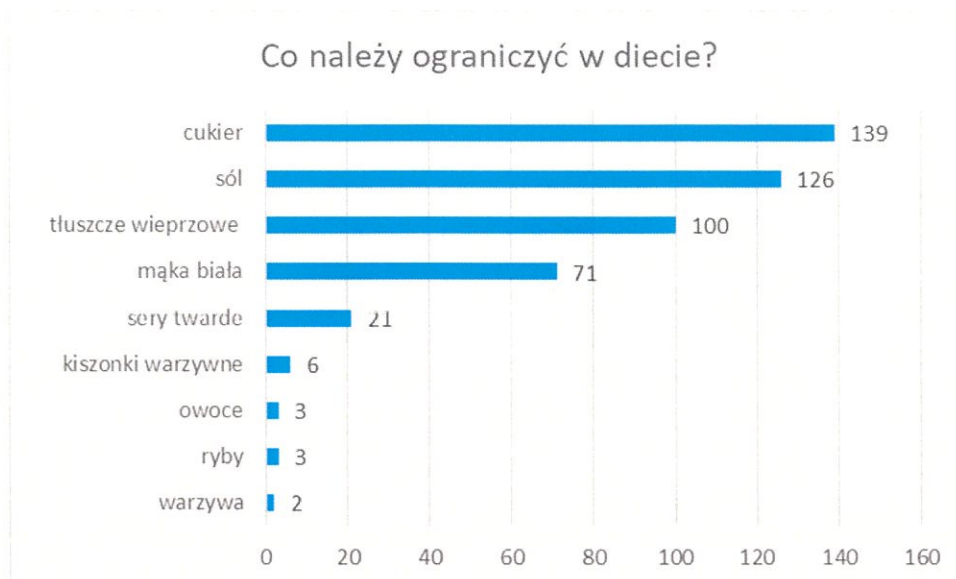
Rysunek 12. Co sprawia mi trudność?



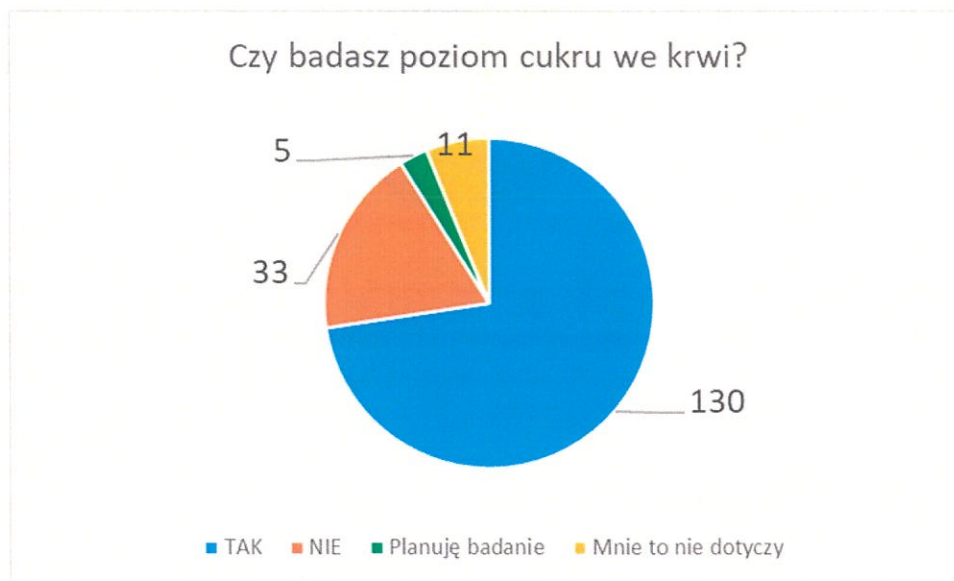
Rysunek 13. Chcę zwiększyć kompetencje komputerowe

Kolejnym segmentem pytań, były pytania dotyczące profilaktyki zdrowia, w tym znajomość zasad zdrowej diety. Wyniki badania ankietowego wskazują iż w dużej mierze seniorzy znają zasady zdrowego odżywiania. Wskazują w większości, że najzdrowszym napojem kolejno jest woda niegazowana (137 osób) oraz kolejno koktajle owocowe (86 osób) i zioła (84 osoby) a wykluczyć z diety należy sól i cukier. Ogólnie w pytaniu otwartym najczęściej wskazują, iż w diecie nie powinno zabraknąć warzyw, owoców i ryb. W kontekście zdrowego odżywiania

i główną chorobą cywilizacyjną jaką jest cukrzyca nie bez znaczenia jest fakt iż 130 osób z badanych 191 deklaruje iż bada poziom cukru.



Rysunek 14. Co należy ograniczyć w diecie?



Rysunek 15. Czy badasz poziom cukru we krwi?

Ostatnie pytania w badaniu ankietowym dotyczyły pruszkowskiego Budżetu Obywatelskiego. Z odpowiedzi respondentów wynika, iż są oni zainteresowani tą formułą, biorą w niej udział i widzą potrzebę jej zmian. Taki obraz wyników wskazuje, iż należy pogłębić badania w tym zakresie.

Ankieta, która została przeprowadzona na potrzeby zaktualizowania Strategii Polityki Senioralnej była ułożona przez osoby reprezentujące radę seniorów. Sam jej układ i tematyka zadawanych pytań wskazuje na kierunki, które dla tej grupy społecznej są najbardziej interesujące i wymagają największej uwagi ze strony samorządu.

Wyniki ankiety wykorzystane zostały przy analizie SWOT oraz w opracowaniu celów szczegółowych strategii

Analiza SWOT

Analiza SWOT jest sposobem analizy rzeczywistości, który umożliwia zobrazowanie faktycznego stanu rzeczy, dlatego została wykorzystana jako narzędzie badawcze w celu powstania tego dokumentu. SWOT to skrót od angielskich wyrazów: strenghts (mocne strony), weaknesses (słabe strony), opportunities (szanse) oraz threats (zagrożenia). Dwa pierwsze składniki analizy (mocne i słabe strony) odnoszą się do czynników wewnętrznych, czyli atutów i mankamentów badanego podmiotu, zaś szanse i zagrożenia do zewnętrznych. Analiza SWOT została przeprowadzona przez Zespół ds. Strategii Polityki Senioralnej.

Tabela 6. Analiza SWOT dla Miasta Pruszkowa w zakresie polityki senioralnej

MOCNE STRONY	SŁABE STRONY
<p><i>* infrastruktura</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - usuwanie barier architektonicznych - transport publiczny - bezpłatny i dostosowany do osób z starszych i z niepełnosprawnością - autobusy elektryczne - rozbudowana sieć placówek medycznych <p><i>* polityka senioralna tworzona przez gminę</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - współpraca między instytucjami - projekt „Koperta życia” - projekt „e- usługi” - sieć klubów seniora - Klub Senior+ - Dzienny Dom Pomocy Społecznej - szeroka oferta kulturalna - publiczny dostęp do Internetu w bibliotekach - karta seniora - profilaktyka bezpieczeństwa seniorów - wsparcie usługowe dla seniorów (zniżki na basen i zajęcia ruchowe) 	<p><i>* infrastruktura</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - niewystarczająca infrastruktura miejska dedykowana seniorom (ławki, toalety) <p><i>* polityka senioralna tworzona przez gminę</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ograniczona dostępność do świadczeń medycznych - niewystarczająca liczba usług opiekuńczych - niski poziom przygotowania rodzin do opieki nad osobą starszą - brak zintegrowanej informacji - „starzejące się” osiedla

MOCNE STRONY	SŁABE STRONY
<ul style="list-style-type: none"> * <i>aktywna społeczność senioralna</i> - <i>Miejska Rada Seniorów</i> - <i>Uniwersytet Trzeciego Wieku</i> - <i>Centrum Aktywności Lokalnej</i> - <i>promocja projektów senioralnych w ramach Budżetu Obywatelskiego</i> - <i>lokalni liderzy działający na rzecz seniorów -</i> - <i>otwartość na działalność organizacji pozarządowych</i> - <i>dostępność obszarów rekreacyjnych i terenów zielonych</i> - <i>wolontariat senioralny i dla seniorów</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * <i>aktywna społeczność senioralna</i> - <i>mała liczba organizacji pozarządowych zrzeszających seniorów i działających na ich rzecz</i> - <i>hermetyczność organizacji pozarządowych</i> - <i>wykluczenie cyfrowe seniorów</i> - <i>samotność seniorów</i>
SZANSE	ZAGROŻENIA
<ul style="list-style-type: none"> - <i>programy wspierane ze środków zewnętrznych skierowane do seniorów</i> - <i>rozwój komunikacji metropolitalnej</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>ograniczone wsparcie budżetu państwa na realizację polityki senioralnej</i> - <i>spadek siły ekonomicznej seniorów</i> - <i>ograniczona ilość terenów do rozwoju infrastruktury senioralnej</i>

Źródło: opracowanie własne

5. CELE STRATEGICZNE I OPERACYJNE ORAZ PLANOWANE INTERWENCJE

CEL GŁÓWNY: POPRAWA JAKOŚCI ŻYCIA OSÓB STARSZYCH W PRUSZKOWIE

I CEL STRATEGICZNY: Zwiększenie aktywności społecznej seniorów

Cel operacyjny	Interwencje	Termin realizacji
<i>Rozwijanie idei wolontariatu, zarówno seniorów, na rzecz seniorów, jak i seniorów na rzecz innych grup wiekowych</i>	<i>Wzrost samodzielności i aktywności osób starszych Zwiększenie więzi międzypokoleniowej Realizacja projektów międzypokoleniowych</i>	<i>2023-2027</i>
<i>Poprawa dostępności do informacji na temat działań skierowanych do seniorów na terenie miasta</i>	<i>Kompleksowy system informacji o działaniach seniorów i na ich rzecz Kampanie informacyjne o prawach i obowiązkach seniorów</i>	<i>2023-2027</i>
<i>Aktywizowanie mieszkańców do działań na rzecz seniorów</i>	<i>Promocja Budżetu Obywatelskiego Ogłaszanie konkursów grantowych Podnoszenie kompetencji członków Miejskiej Rady Seniorów</i>	<i>2023-2027</i>
<i>Rozwój klubów seniora</i>	<i>Rozbudowa oferty klubów seniora Propagowanie idei samopomocy w klubach Standaryzacja działań klubów seniora Całodzienna świetlica senioralna</i>	<i>2023-2027</i>
<i>Działania ukierunkowane na poprawę utrzymania sprawności intelektualnej i fizycznej seniorów</i>	<i>Zróżnicowanie oferty: Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Centrum Aktywności Lokalnej, Miejski Ośrodek Kultury, Miejska Rada Seniorów, organizacje pozarządowe</i>	<i>2023-2027</i>
<i>Kształtowanie pozytywnego wizerunku seniora</i>	<i>Informacje w mediach Promowanie aktywności seniorów</i>	<i>2023-2027</i>

II CEL STRATEGICZNY: Utrzymanie samodzielności seniorów w życiu codziennym

Cel operacyjny	Interwencje	Termin realizacji
<i>Wsparcie rodzin i opiekunów zajmujących się opieką nad osobami starszymi</i>	<i>Udostępnienie poradnictwa (prawnego, socjalnego, obywatelskiego)</i> <i>Zwiększenie ilości i różnorodności działań prozdrowotnych</i>	<i>2023-2027</i>
<i>Wsparcie więzi rodzinnych</i>	<i>Działania na rzecz integracji międzypokoleniowej z szeroką ofertą zajęć</i>	<i>2023-2027</i>
<i>Infrastruktura dostosowana do potrzeb osób starszych</i>	<i>Zwiększenie ilości ławek w przestrzeni publicznej</i> <i>Zwiększenie ilości toalet ogólnie dostępnych na terenie miasta</i>	<i>2023-2027</i>

6. SYSTEM WDRAŻANIA I FINANSOWANIE DZIAŁAŃ

Strategia Polityki Senioralnej dla Miasta Pruszkowa na lata 2023-2027 wdrażana będzie przez Gminę Miasto Pruszków przy wsparciu lokalnych instytucji oraz organizacji pozarządowych. Działania realizowane w ramach Strategii finansowane będą ze środków budżetu miasta, tj. poszczególnych jednostek realizujących zadania Strategii oraz w oparciu o środki finansowe z innych funduszy pozyskane przez jednostki organizacyjne miasta jak i organizacje pozarządowe realizujące programy społeczne.

7. MONITORING I EWALUACJA

Monitoring Strategii Polityki Senioralnej na lata 2023-2027 dla Miasta Pruszkowa będzie oparty o wykonanie corocznego sprawozdania z wszystkich zrealizowanych w danym roku kalendarzowym działań wykazanych w strategii. Elementarną częścią składową sprawozdania będą sprawozdania cząstkowe składane przez podmioty realizujące zadania opisane w strategii. Miernikiem jego właściwej realizacji będzie poprawa wartości wskaźników opisanych w strategii. Ewaluacja w perspektywie długofalowej ma być pomocna w niwelowaniu niekorzystnych tendencji charakterystycznych dla polityki senioralnej w Pruszkowie i stałe podnoszenie poziomu życia seniorów we wszystkich dziedzinach.

8. PODSUMOWANIE

Utrzymywanie wysokiego poziomu życia seniorów może nie tylko prowadzić do zwiększenia oczekiwanej długości życia, ale i przekładać się na poprawę zdrowia mieszkańców miasta, w wymiarze ekonomicznym i społecznym. Przemiany demograficzne, które mają obecnie miejsce w wielu krajach, w tym w Polsce, wymagają efektywnej strategii działań dotyczących seniorów. Priorytetowo należy potraktować szczególnie zagadnienia związane z promocją aktywności senioralnej w celu zapobiegania (ograniczeniu występowania) chorobom wieku starszego.

Formułowanie Strategii Polityki Senioralnej ma na celu przede wszystkim wspieranie promowania zdrowego stylu życia, utrzymywania kontaktów społecznych, aktywności społecznej osób starszych, podnoszenia świadomości społeczeństwa oraz rozpowszechniania informacji na temat funkcjonowania instytucji działających na rzecz seniorów.

Rozwój i wdrażanie strategii polityki senioralnej może wpływać na zmniejszenie wykluczenia społecznego osób starszych, ze szczególnym uwzględnieniem osób z niepełnosprawnością. Długofalowe działania zapobiegające tym zjawiskom powinny być jednym z kluczowych priorytetów lokalnej i krajowej polityki senioralnej.

SPISTABEL

Tabela 1. Ludność miasta Pruszkowa na tle woj. mazowieckiego i kraju – dane ogólne.....	6
Tabela 2. Ludność miasta Pruszkowa wg ekonomicznych grup wieku i płci na tle woj. mazowieckiego i kraju.....	7
Tabela 3. Ruch naturalny ludności w mieście Pruszkowie na tle woj. mazowieckiego i kraju...9	
Tabela 4. Struktura ludności Pruszkowa według wieku.....	10
Tabela 5. Struktura demograficzna seniorów w Pruszkowie (od 60 lat do 85+ lat)	11
Tabela 6. Analiza SWOT dla Miasta Pruszkowa w zakresie polityki senioralnej	25

SPISRYSUNKÓW

Rysunek 1. Piramida wieku mieszkańców Pruszkowa 2021	7
Rysunek 2. Przyrost naturalny na 1000 ludności w mieście Pruszkowie na tle woj. mazowieckiego i kraju w roku 2021.	9
Rysunek 3. Struktura ludności Pruszkowa według wieku	10
Rysunek 4. Struktura demograficzna seniorów w Pruszkowie w roku 2021	11
Rysunek 5. Uczestnicy ankiety według wieku	18
Rysunek 6. Uczestnicy ankiety wg płci	18
Rysunek 7. Uczestnicy ankiety wg obszaru zamieszkania	19

Rysunek 8. Uczestnicy ankiety – stopień niepełnosprawności.....	20
Rysunek 9. Źródła wiedzy o wydarzeniach miejskich	21
Rysunek 10. Korzystanie z urządzeń elektronicznych.....	22
Rysunek 11. Wykorzystanie internetu.....	22
Rysunek 12. Co sprawia mi trudność?.....	23
Rysunek 13. Chcę zwiększyć kompetencje komputerowe	23
Rysunek 14. Co należy ograniczyć w diecie?	24
Rysunek 15. Czy badasz poziom cukru we krwi?.....	24

DOKUMENTY ŹRÓDŁOWE

1. Ustawa z dn. z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 40 ze zm.)
2. Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych (Dz.U.2015.1705 z dnia 2015.10.26)
3. Europejska Karta Praw i obowiązków osób starszych wymagających długoterminowej opieki i pomocy
(https://www.age-platform.eu/sites/default/files/EU%20Charter_Polish%20translation.pdf)
4. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 marca 2021 r. w sprawie Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 (Dz.U.2021.642 z dnia 2021.04.08).
5. Uchwała nr 167 Rady Ministrów z dnia 16 listopada 2020 r. w sprawie ustanowienia programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych "Aktywni+" na lata 2021-2025; (M.P.2020.1125 z dnia 2020.12.08)
6. Uchwała nr XVII.178.2016 Rady Miejskiej w Pruszkowie z dnia 25 lutego 2016 r. w sprawie uchwalenia Strategii Integracji i Rozwiązywania Problemów Społecznych dla Miasta Pruszkowa na lata 2016-2022.
7. Uchwała nr XXIV/187/2016 Rady Powiatu Pruszkowskiego z dnia 30 sierpnia 2016 r. w sprawie przyjęcia programu rozwoju Powiatu Pruszkowskiego pod nazwą Strategia Rozwoju Powiatu Pruszkowskiego na lata 2015 - 2025
8. Uchwała nr XLIII.428.2021 Rady Miasta Pruszkowa z dnia 26 sierpnia 2021 roku w sprawie przyjęcia „Strategii Rozwoju Miasta Pruszkowa na lata 2021-2030”

ZAŁĄCZNIKI

Ankieta senioralna

Szanowni Państwo,

celem ankiety jest zdiagnozowanie potrzeb kulturalnych zdrowotnych i bytowych pruszkowskich seniorów. Miejska Rada Seniorów w Pruszkowie chce poznać problemy seniorów by wpisać je w Strategię Polityki Senioralnej gminy Miasto Pruszków na lata 2023-2027. Po zbadaniu potrzeb będziemy wnioskować do odpowiednich władz i organizacji o poprawę jakości usług na rzecz zdrowia psychicznego i fizycznego oraz ogólnego dobrostanu seniorów. Ankieta ma charakter anonimowy. Serdecznie dziękujemy za udział w ankiecie

Wojciech Rosiński – Przewodniczący Miejskiej Rady Seniorów w Pruszkowie
Ankieta opracowała: mgr Barbara Gajo – radna MRS Puszkowa

© Miejska Rada Seniorów w Pruszkowie 2022. Wszelkie prawa zastrzeżone.

XXXXXXXXXXXXXXXXXX

1. Jestem mieszkańcem osiedla:
O Bąki O Centrum O Gąsin O Malichy O Ostoja
O Prusa O Staszica O Tworki O Wyglądówek O Żbików
2. PŁEĆ: O Kobieta O Mężczyzna O Nie chcę podać
3. Wiek w latach: O 55-65 O 66-70 O 71-75 O 76-80 O powyżej 80
4. Stopień niepełnosprawności:
O nie posiadam
O lekki (d. III grupa) O umiarkowany (d. II grupa) O znaczny (d. I grupa)
5. Mieszkam:
O z małżonkiem O z rodziną O sam/sama O z opiekunką
6. Samodzielność / sprawność:
O jestem samodzielna/y O poruszam się o kuli O korzystam z "balkonika"
O wózek inwalidzki O wózek elektryczny
7. Korzystam z porad lekarskich:
O Nie korzystam O raz w roku O co 3 m-ce O co 2 m-ce O co miesiąc i częściej
8. Wykonuję badania kontrolne (j jak często):
Analiza krwi RTG USG Inne
9. Mam problem z dostępem do lekarza specjalisty bo jest/są: TAK NIE
Kolejki

Konieczność wyszukiwania lekarzy przez internet
Długi czas oczekiwania na wizytę
Ograniczony czas rozmowy z lekarzem
Trudności z dotarciem do przychodni (komunikacja)
Duża odległość od Przychodni/Ośrodka Zdrowia
Inne (opisz)

10. Zażywam: leki z recepty leki dostępne bez recepty suplementy zioła

11. Korzystam z form pomocy (można zakreślić wiele):

Ośrodek Pomocy Społecznej Pielęgniarka środowiskowa Siostra zakonna
 Specjalistyczna pomoc lekarska Dom Senior Dzienny dom pobytu
 Terapia zajęciowa + Klub Seniora Sąsiedzka/podwózka
 Parafia Rodzina Sąsiedzka/zakupy Usługi opiekuńcze za opłatą
 Pomoc od organizacji Inne (jakie?).....

12. Czy w Pruszkowie potrzebny jest Szpitalny Oddział Ratunkowy (SOR) TAK NIE

13. Czy potrzebny jest kolejny Dzienny Dom Pomocy Społecznej? Tak Nie Nie mam zdania

AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA

14. Jak często biorę udział w koncertach lub podobnych wydarzeniach?

Wcale Raz na pół roku Raz w miesiącu Kilka razy w miesiącu
 Raz w tygodniu Kilka razy w tygodniu Tak często że nie pamiętam

15. Źródła informacji o wydarzeniach w mieście czerpię z:

MOPS ulotki Informacje w Klubach Seniora UTW
 W kościele Plakaty na mieście Koleżanki Internet

16. Moje aktywności / sposoby spędzania czasu wolnego (można zakreślić wiele).

Wykłady i zajęcia na UTW Gimnastyka Wycieczki Wykłady i zajęcia w Klubach Seniora
 Malowanie Spacer w grupie Nauka języka obcego Robótki ręczne Spacer w indywidualne
 Koncerty plenerowe Koncerty w salach Kino Wystawy malarskie Festyny Teatr
 Spacer z kijkami w grupie Spacer z kijkami indywidualnie Rękodzieło Filharmonia
 Pływanie Gimnastyka/Pilates Jazda na rowerze Mecze (na żywo) Czytanie
 książek Czytanie e-booków Czytanie gazet Media społecznościowe Słuchanie
 muzyki Oglądanie sportu w TV Opieka nad wnukami Relaks na działce Gra w kręgle
 Gra w szachy Gra w bilard Inne (jakie)

WYKLUCZENIE CYFROWE

17. Mam i używam:

Komputer tablet Radiomagnetofon smartfon odtwarzacz CD

18. Korzystam

Poczta elektroniczna (email) bankowość elektroniczna (konto, opłaty)
 portale społecznościowe (facebook i tp.) wymień
.....

19. Sprawia mi trudność:
- odczytywanie płyt CD z badań lekarskich znalezienie adresu usługi zdrowotnej w internecie
 obsługa smartfona obsługa komputera

20. Chcę zwiększyć swoje kompetencje cyfrowe poprzez
- kurs komputerowy
 naukę jak poruszać się po aplikacji E-pacjent, E- recepta
 umiejętność interpretacji wyników badań (w Internecie)

DIETA

21. Zdrowa dieta w starszym wieku: Podkreśl 2 najzdrowsze produkty
- kawa herbata woda niegazowana suplementy diety
 napoje słodzące koktajle owocowe cola zioła

22. Które produkty ograniczyłbyś w zrównoważonej diecie
- Sól cukier mąka biała tłuszcz wieprzowy (słonina, boczek)
 Ryby owoce warzywa kiszonki warzywne sery twarde

23. W diecie nie powinno zabraknąć (wymień trzy rzeczy):
-

24. Ile posiłków jesz codziennie: 1 2 3 4 5 6

25. Czy badałeś/aś się w kierunku cukrzycy? Pamiętaj, że wskazania żywieniowe dla cukrzyków są indywidualne.
- Tak Nie Planuję badanie Mnie to nie dotyczy

26. Czy wiesz gdzie pozyskać informacje na temat profilaktyki cukrzycy?

NIE Tak, wskaż źródła:

BUDŻET OBYWATELSKI na rok 2023

27. Podpisanie listy poparcia projektu na rok 2023
- nie poparłem/am żadnego poparłem/am jeden
 poparłem/am więcej (ile?) sam/sama złożyłem/am projekt

28. Głosowanie w Budżecie Obywatelskim na rok 2023
- już zagłosowałem/am lub będę głosować nie będę głosować

29. Czy Budżet Obywatelski miasta Pruszkowa wymaga zmian?
- Nie interesuje mnie ten temat Nie Tak.(Jeżeli tak to jakich?)
-

Tu jest miejsce na opisanie spraw/zagadnień/problemów nie poruszonych w Ankiecie

.....